

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE A STRESU
U PŘÍSLUŠNÍKŮ ARMÁDY ČESKÉ
REPUBLIKY

COPING WITH BURDEN AND STRESS AMONG MILITARY
PROFESSIONALS



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Ing. Eva Kozáková**

Vedoucí práce: **PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.**

Olomouc

2019

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské diplomové práce PhDr. Danielu Dostálovi, Ph.D., za odborné rady a pomoc při zpracovávání práce. Dále děkuji Univerzitě obrany za poskytnutí důležitých poznatků pro empirické šetření uváděné v práci. V neposlední řadě děkuji svému manželovi a rodině za podporu při studiu a zpracování bakalářské diplomové práce.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Zvládání zátěže a stresu u příslušníků Armády České republiky“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 31. 3. 2019

Podpis

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| ÚVOD | 4 |
| TEORETICKÁ ČÁST | 6 |
| 1 Pojmové vymezení zátěže a stresu | 7 |
| 1.1 Teoretická pojetí stresu..... | 8 |
| 1.2 Příznaky stresu a syndrom vyhoření..... | 14 |
| 1.3 Psychické reakce na stres | 16 |
| 2 Specifika zvládnání zátěže u vojenských profesionálů | 20 |
| 2.1 Hlavní stresory v každodenním vojenském výcviku a bojové činnosti . | 22 |
| 2.2 Strategie zvládnání stresu příslušníků AČR..... | 24 |
| 2.3 Současná psychologická služba Armády České republiky | 27 |
| 3 Současné trendy a výzkumy ve vybrané oblasti | 29 |
| 3.1 Trendy ve vybrané problematice | 29 |
| 3.2 Realizované výzkumy vybrané problematiky v ČR..... | 30 |
| 3.3 Realizované výzkumy vybrané problematiky v zahraničí..... | 32 |
| VÝZKUMNÁ ČÁST | 35 |
| 4 Výzkumný problém, cíle a hypotézy | 36 |
| 5 Typ výzkumu a použité metody | 38 |
| 5.1 Metody kvalitativního výzkumu..... | 38 |
| 5.2 Metody kvantitativního výzkumu..... | 39 |
| 6 Sběr dat a výzkumný soubor | 42 |
| 6.1 Charakteristika zkoumaného souboru respondentů v první etapě..... | 42 |
| 6.2 Charakteristika zkoumaného souboru respondentů v druhé etapě | 42 |
| 6.3 Etické hledisko a ochrana soukromí..... | 43 |
| 7 Práce s daty a její výsledky | 44 |
| 7.1 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz | 44 |
| 8 Diskuze | 50 |
| 9 Závěr | 53 |
| 10 Souhrn | 55 |
| LITERATURA | 58 |
| SEZNAM UVEDENÝCH GRAFŮ, TABULEK A OBRÁZKŮ | 64 |
| PŘÍLOHY | 65 |

ÚVOD

Bakalářská diplomová práce řeší problematiku identifikace stresových situací, které se mohou objevit během vojenského studia a strategie jejich zvládnání. Vojenské prostředí je charakteristické přísným centrálním řízením, hierarchickou organizační strukturou, vlastním sociálním prostředím, které má vlastní společenské rozvrstvení. Formální vztahy jsou dominantnější než neformální vztahy a také charakter bojových skupin. Veškeré tyto aspekty se promítají i ve vojenském vysokoškolském studiu. V rámci psychologické přípravy vojenských profesionálů je nutné formovat odolnost vůči zátěžovým situacím již v rámci studia pro zabezpečení aktivního plnění stanovených úkolů v míru i v bojové činnosti.

Objevené stresové situace mohou být také příčinami studijní neúspěšnosti, která je aktuálně předmětem výzkumů mnoha škol. Vzdělávací instituce hledají možnosti řešení problému pomocí sledování průběhu studia jednotlivých studentů a schopností umět včas podat pomocnou ruku. Je nutné hledat nové cesty a možnosti pomoci, aby studenti zvládali studijní zátěž a stresové situace, které se během studia objevují. V současné době je pozornost věnována také strategiím zvládnání zátěže. Vysokoškolští vojenští studenti jsou skupinou, kde se na jedné straně může projevit příklon k preferování podobných strategií jako je tomu u civilních studentů, ale není vyloučeno, že se objeví i rozdílnosti ovlivněné vojenským prostředím.

Cílem bakalářské diplomové práce je popsat a objasnit teoretická východiska stresu a zátěže v podmínkách specifického prostředí Armády České republiky. Dílčím cílem je zhodnotit současné výzkumy vybrané tematiky v rámci České republiky a zahraničí. Specifickým cílem je realizovat projekt výzkumu, zjistit data pomocí interviewů a dotazníků a interpretovat je. Na základě provedeného výzkumu identifikovat stresové situace a zhodnotit míru vlivu stresu na jednotlivé respondenty výzkumu a zjistit jejich způsoby zvládnání stresu. Na základě zjištěných poznatků doporučit návrhy k vytvoření podpory zlepšení zvládnání stresu vojenských profesionálů Armády České republiky.

Pro splnění výše zmíněných cílů je práce rozdělena do dvou samostatných částí. První, teoretická část je rozvrhnutá do tří kapitol. V první kapitole jsou objasněna teoretická východiska zátěže a stresu. Druhá kapitola je zaměřená na specifika zvládnání zátěže u vojenských profesionálů v každodenním vojenském výcviku a také v boji. Dále jsou vysvětleny strategie zvládnání stresu příslušníků AČR a popsána psychologická služba

Armády České republiky. Třetí kapitola se zabývá současnými trendy a výzkumy, které jsou realizovány v rámci České republiky a zahraničí. V kontextu zjištěných poznatků je zaměřena praktická výzkumná část.

V praktické části je objasněn výzkumný problém a jeho postavení v rámci Armády České republiky. Tato část je zaměřena na popis metodologie smíšeného výzkumu realizovaného ve dvou etapách na Univerzitě obrany v Brně. V této části jsou uvedeny cíle výzkumu, vysvětleny použité metody zkoumání a charakteristika zkoumaného souboru respondentů. V první etapě bakalářské práce je realizován kvalitativní výzkum s využitím výzkumné techniky polostrukturovaný interview. Byly vedeny s devíti vybranými respondenty. V druhé fázi je realizován kvantitativní výzkum s využitím výzkumné techniky standardizovaného dotazníku SVF 78 a dotazníku vlastní konstrukce „*dotazník stresových situací*“. Kvantitativní výzkum je realizován na 110 vojenských profesionálech. Získaná data jsou zde analyzována a interpretována. Výsledky jsou diskutovány v rámci nastavení vojenského vysokoškolského prostředí pod záštitou Ministerstva obrany ČR. Na základě získaných výsledků jsou uvedeny návrhy a doporučení pro vybrané vojenské profesionály.

TEORETICKÁ ČÁST

1 POJMOVÉ VYMEZENÍ ZÁTĚŽE A STRESU

V současné době je stres ústředním znakem moderní společnosti, který má vliv na každého jedince jakéhokoliv věku, rasy a socioekonomických podmínek. Kapitola se zabývá teoretickými východisky zvládnání zátěže a stresu. Cílem je vysvětlit teoretická pojetí stresu a seznámit čtenáře se základními pojmy, které se vztahují k tématu. Každá vědní disciplína má své základní terminologické pojmy, které musí být zcela jednoznačně chápány, protože jsou základní kostrou dalších teorií a aplikací. Je významné, aby výklad stresu a zátěže vycházel z celku všech nároků, které jsou kladeny na jednotlivce jako bytost představující jednotu psychobiosocio-spirituálně-ekologických systémů.

Při zvažování zátěžových podnětů a odpovědí je nutné nevynechat veškeré aspekty chování a prožívání ve spojitosti s vnějším prostředím (Paulík, 2010). V odborných publikacích se často termíny stres a zátěž nerozlišují a jsou používána jako synonyma. Termín stres vznikl z latinského slovesa „stringo“, „strigere“, který znamená stahovat, stahovati. Křivohlavý (2001) termín zátěže používá v souvislosti s označením stresogenních situací či souboru stresorů. „*O stresové situaci pak hovoří tehdy, když je míra intenzity stresogenní situace vyšší než jsou schopnosti jedince tuto situaci zvládnout*“ (Pugnerová & Kvintová, 2016, 34).

Na druhé straně Mikšík (2009) od sebe termíny stres a zátěž odlišuje. Zátěž pojímá obecně a stres specificky jako zvláštní kategorii všech zátěžových situací. Dále autorky označují jako zátěž, která z hlediska intenzity překračuje běžné adaptační možnosti jedince, je pro něj škodlivá a dezintegrující (Pugnerová & Kvintová, 2016, 34).

Autorka Bratská definuje zátěž jako „*nadřazený pojem pro různé psychické stavy s projevy zátěžových faktorů v oblasti somatických a psychických funkcí a ve změnách struktury i dynamiky činnosti, které vyvolávají zátěžové situace*“ (in Kurucová, 2016, 20).

Autoři Strměň a Raiskup (1998) definují zátěž jako faktor působící na organismus a kladoucí požadavky, jimiž se naruší rovnováha v organismu, což podnítlí činnost zaměřenou na její obnovení, přičemž klade zvýšené požadavky, jimž se naruší rovnováha v organismu, což podnítlí činnost zaměřenou na její obnovení, přičemž klade zvýšené

požadavky na senzorické, mentální, voluntární procesy a na schopnosti člověka“ (in Kurucová, 2016, 314).

V odborné literatuře se rozeznávají dva pojmy eustres a distres. Termín eustres je definován dle Hartla a Hartlové (2010) jako „*jakýkoli druh stresu, který je prospěšný, spojený s pocity úspěchu a naplnění*“ (136). Na rozdíl od toho termín distres definují jako „*typ zatěžujícího stresu intenzivně vnímaného, škodlivě působícího na člověka*“ (Hartl, & Hartlová, 2010, 104).

1.1 Teoretická pojetí stresu

V současné době je termín stres propojován se situacemi, které jsou ohrožující a mohou vyvolávat narušení rovnováhy organismu. Může dojít až k závažným změnám v hormonálním, oběhovém a imunitním systému (Paulík, 2010). V této části práce je smyslem popsat a objasnit poznatky různých odborníků na vybranou problematiku a poukázat rozdíly a shody názorů v oblasti zvládnání zátěže a stresu. Teoretická pojetí stresu je možné klasifikovat do dvou následujících kategorií, biologické a psychologické. V první kategorii jsou popsáni významní autoři, kteří v průběhu svých výzkumů přišli s novými poznatky v oblasti stresu a lidského organismu na biologické rovině jedince. V druhé kategorii nazývané psychologické teorie stresu se autoři zabývají vztahem mezi požadavky a možnostmi jedince, jakou roli hrají emoce během prožitku. Křivohlavý (2001) mezi ně zahrnuje také teorii bezmoci a naučené bezmocnosti.

Biologické pojetí stresu

V první skupině se autoři zabývají biologickým pojetím stresu a zaměřují se během bádání zvláště na neurofyziologickou a biochemickou odezvu organismu při působení vlivů, které narušují jeho rovnováhu. Mezi nejvýznamnější autory patří I. P. Pavlov, W. B. Cannon, H. a Selye. U biologického pojetí je „*stres chápan především jako následek vlivů působících na člověka během života z jeho okolí*“ (Paulík, 2017, 71). I. P. Pavlov byl ruský vědec, který se jako z prvních zabýval výzkumem fyziologických změn v organismu u zvířat v nepříznivé situaci. Důsledky těchto situací považoval za stržení vyšší nervové činnosti (Křivohlavý, 2001).

V roce 1936 kanadský endokrinolog Hans Selye zavedl pojem stres do odborné literatury. Tento výše zmíněný pojem byl definován jako „*nespecifická odpověď těla na jakýkoliv požadavek, který je na něj kladen*“ (Ptáček & Zahradníček, 1996, 17).

Je prvním autorem, který se zabýval systematickou teorií stresu, která zahrnuje problematiku adaptace. Jeho práce byla inspirována americkým vědcem Cannonem, který byl mimo jiné hlavním průkopníkem psychosomatické medicíny (Cooper & Dewe, 2004). Na základě svých výzkumů se zvířaty zejména psy a kočky stanovil dvojici reakcí na situaci ohrožení. Označil je „Fight or Flight“ neboli boj nebo útěk. Tyto reakce považoval, že jsou stálého charakteru, kde dochází jen k proměně intenzity projevů. Tyto reakce mají fyziologické projevy jako například zvýšení srdečního výdeje, mydriáza a hyperglykémie a další. Dle autora jsou reakce součástí obranného systému živočicha sloužící k přežití (Křivohlavý, 1994).

Selye poukazoval na to, že jedinec musí stále reagovat a zvládat proměňující se fyzikální, psychické a sociální prostředí, aby bylo možné dosáhnout homeostázy. Autor přinesl nový pojem obecný adaptační syndrom (General Adaption Syndrom, dále GAS), který je stabilní bez ohledu na druh narušení rovnováhy organismu, proměňuje se tedy jen intenzita odpovědi organismu. GAS probíhá v následujících třech fázích, které jsou podrobně popsány v tabulce 1.

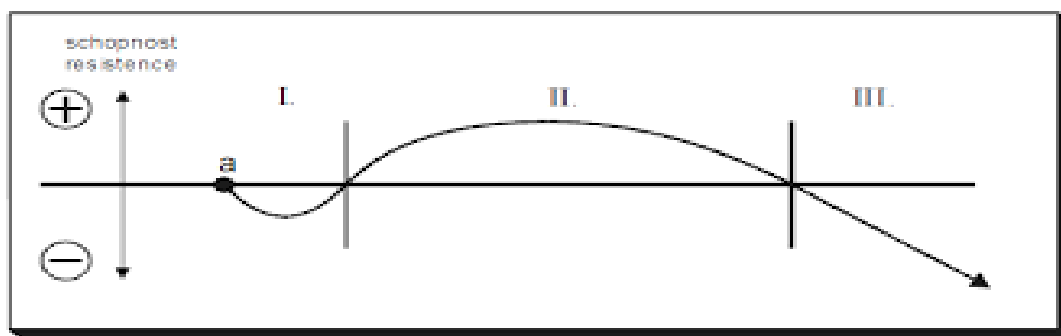
Tabulka 1 Fáze obecného adaptačního syndromu

| Fáze | Charakteristické reakce |
|---------------------------------|---|
| Poplachová (alarmující) fáze | Náhle narušení vnitřního prostředí organismu Šok a protišokové reakce Aktivizace adaptačních mechanismů |
| Rezistentní fáze | Reakce se snižuje, jako by si organismus na stres zvykl Maximální adaptace Adaptační mechanismy jsou stále na vysoké úrovni |
| Fáze vyčerpání (exhausce) | Prolongované využívání adaptačních mechanismů jedince vyčerpává Adaptační mechanismy se hroutí Reakce je tak silná, že může dojít k selhání organismu |

Zdroj: (Janosik, 1994, 19, In Špatenková, 2004).

Průběh stresu v organismu jedince znázorňuje následující obrázek, který označuje výše uvedené jednotlivé fáze.

Obrázek 1 Selyeho model obecného adaptačního syndromu



Zdroj: (Selye, 1966).

Popisky k obrázku:

a. Podnět

I. Období počátku působení stresu

II. Zvýšená rezistence organismu, stres působí stále

III. Vyčerpání rezervovaných sil, obranné možnosti (Ptáček & Zahradníček, 1996, 18).

Výše zmíněné fáze následují po sobě postupně v případě, kdy stresor zahájí poplach a obecný adaptační syndrom se spustí a pokud není stres odstraněn, dochází k fázi rezistence a vyčerpání (Blonna, 2005). Koncepce autora Selyeho vyvolala také kritické ohlasy. Jednalo se o nekomplexnost koncepce, podcenění adrenalinu a neměnnost procesu GAS, opomíjení duševní roviny jedince a jeho emocí. Selye rozpracoval aktivační osu hypotalamus-hypofýza-nadledviny zejména při druhém stádiu rezistence. Tento mechanismus slouží k zajištění dlouhodobého a úsporného využívání energie pro nejoptimálnější adaptaci (Mandincová, 2011).

Tato osa je často také označována jako „stresový systém těla“ V tomto systému je důležité zdůraznit stresový hormon ACTH, který je také spouštěčem pro další produkci hormonů (Fišar, 2009). Následující tabulka 2 znázorňuje fáze stresu v organismu:

Tabulka 2 Znázornění fází stresu v organismu

| |
|--|
| 1. Poplachová |
| ↑ Katecholaminů |
| ↑ Glukokortikoidů, STH, mineralokortikoidů |
| Glykogenolýza, proteokatabolismus, lipolýza, pokles lymfocytů, retence vody a solí |

| |
|---|
| 2. Rezistence (adaptace) |
| ↑Glukokortikoidů |
| Glukonogeneze, proteokatabolizmus, protizáněťové účinky |
| 3. Vyčerpání |
| Vyčerpávání rezerv, kumulace proteokatabolických produktů |

Zdroj: (Večeřová, Procházková & Honzák, 2008, 190).

Autoři Čáp a Dytrch (1968) zdůrazňují, že je možné, že GAS může probíhat i bez stádia rezistence nebo na druhou stranu se toto stádium může prodloužit. Tyto zmíněné aspekty závisí na síle a trvání stresoru. V současné době na základě výsledků studií se ukazuje, že prožívaný stres má závažné biologické a psychologické důsledky, které se zejména projevují v poruše vztahu mezi strukturami hypotalamu, hypofýzy a nadledvinek (Fišar, 2009). Také výsledky ukazují, že k aktivaci sympatické části nervového systému a produkci katecholaminů dochází v situacích aktivního usilování o zvládnutí stresové situace (Šiška, Opavský & Opavská, 1998). Výše popsany model Selyeho je často označován jako kortikoidní pojetí stresu, který znázorňuje tabulka 3.

Tabulka 3 Kortikoidní pojetí stresu

| Sympatikus | Parasympatikus |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Vylučování adrenalinu z nadledvin • Zrychlení srdečního tepu • Zvýšení krevního tlaku • Zúžení periferních cév • Rozšíření cév ve velkých svalech • Zvýšení napětí svalstva • Zvýšení sekrece potu • Zrychlení a prohloubení dechu • Zúžení panenek • Zhoršení trávení • Stažení žaludku • Stoupaní celkové aktivity až neklidu | <ul style="list-style-type: none"> • Zpomalení srdečního tepu • Snížení krevního tlaku • Snížení svalové výkonnosti • Zastavení sekrece potu • Zpomalení dechu • Zvýšení trávicí činnosti • Snížení aktivity, potřeba klidu a uvolnění |

Zdroj: (Praško, 2006, 18).

Mozek vysílá zprávu do autonomního nervového systému, který se skládá z částí sympatikus a parasympatikus, které jsou zodpovědné za připravenost k činnosti. První z nich sympatikus zodpovídá za spuštění reakce boj nebo útěk. Naopak parasympatický systém zodpovídá za obnovu organismu do normálního stavu. Systém působení autonomního nervového systému při stresové reakci zobrazuje výše uvedená tabulka, k jakým různorodým tělesným změnám dochází (Praško, 2006).

Dalším autorem, který přispěl svými poznatky do biologického pojetí stresu, byl Harold Wolf. Zastával názor jako jeho kolegové, že stres je reakce na lidský organismus na nároky prostředí. Považoval ho jako dynamický vnitřní proces (Lazarus & Folkman, 1984).

Psychologické pojetí

V této oblasti se autoři zejména zaměřují na psychologické činitele, kteří ovlivňují odezvu na zátěž v oblasti chování a prožívání jedince. Je podstatné si uvědomit, že nejde jen o objektivní nároky a ohrožení na lidský organismus, ale také o interpretaci významu situace a hodnocení ohrožení. Při interpretaci situace může dojít ke zkreslení a chybám vyhodnocení (Paulík, 2017). Do této oblasti je možné zařadit následující autory R. S. Lazaruse, A. Steinberga, R. F. Ritzmanna, T. Coxe a další. Dále do této oblasti spadá emocionální teorie stresu, která se zaměřuje na psychologický prožitek. Mimo jiné se do této kategorie řadí kognitivní teorie stresu, která se zabývá vztahem požadavků a možnostmi jedince (Mlčák, 2005). Dle Blonna (2005) se jedinec střetával s podněty ohrožující zdraví a existenci v minulosti, ale v dnešní společnosti jsou více hrozbou pro ego jedince.

Autoři Lazarus a Folkmanová představili svůj koncept pod názvem transakční model stresu, kde vnímají stres jako „*vztah mezi jedincem a jeho prostředím, který je jedincem hodnocený jako překračující jeho zdroje a ohrožující jeho tělesnou i duševní pohodu (well-being)*“ (Lazarus & Folkman, 1984, 19). Tento přístup vysvětluje, že stres se vyskytne v případě, pokud jedinec posoudí, zda nároky situace jsou větší než je jeho schopnost ji zvládnout (Ayers & De Visser, 2015). Jinými slovy, i když je podnět reálný nebo fiktivní stává se stresorem, pokud jej jedinec vnímá a vyhodnotí jako ohrožující (Pugnerová & Kvintová, 2016). Posouzení jedince je zásadní a objasňuje reakce lidí na stresové situace. Výše zmínění autoři během realizace jejich experimentů vystavovali stresu účastníky promítáním strašidelných filmů a proměněním instrukcí a informací v poskytnutí. Například v experimentu ukazovali sérii nehod na pile, kde lidé sledující film si mysleli, že film je

skutečný, dále skutečný ale promítá se z osvětových důvodů nebo že je hraný (Ayers & De Visser, 2015). Výsledky těchto proběhlých experimentů ukazují, že jedinci, kteří jsou schopni realitu filmů racionalizovat nebo popřít, mají menší reakce na stres. Jejich koncept objasňuje tři procesy posuzování:

- *Prvotní posouzení: nároky situace jsou zhodnoceny jako neškodné, jako výzva, nebo jako stresující (ohrožující).*
- *Druhotné posouzení: člověk hodnotí své zdroje a schopnost zvládat obtíže.*
- *Nové posouzení: člověk situaci zvažuje znovu poté, co se ji pokusil zvládnout. To může vést k novému posouzení situace jako méně, nebo více stresující, než si člověk myslel původně, v závislosti na výsledku snahy (Ayers & De Visser, 2015, 59).*

Tito autoři svými výsledky podnítili další řadu výzkumů v dané oblasti. Autor Levi popsal model psychosociálního stresu a jeho zdravotních důsledků, který se řadí pod interakční pojetí stresu. V tomto modelu je významný vliv psychosociálních podnětů na organismus za pomoci vnímání a prožitků. Za některých podmínek mohou zapříčinit vznik zdravotní poruchy (Vašina & Strnadová, 2002).

Také je podstatné zmínit interakční model psychické zátěže a stresu, který dle Mikšíka (2009) zachycuje složitosti intraindividuální a interindividuální variability reakce a vzorce chování jedince. Tento přístup se zaměřuje na interakci osobnosti a situace jako základ chování. V tomto modelu jsou rozděleny požadavky na vnitřní a vnější dle ovlivňování lidské psychiky a organismu. „*Vnitřní požadavky se vztahují k potřebám jedince a mohou být aktivovány vhodnými podněty. Vnější požadavky představují potencionální zdroje stresu, problémy v mezilidských vztazích, pracovní problémy apod.*“ (Ayers & De Visser, 2015, 49).

Informační model stresu se zaměřuje na interpretaci, která je založena na koncentraci pozornosti a kognitivního hodnocení také zvažuje stresory a stresovou reakci. Interpretaci potřebuje jedinec svou pozornost selektivně zaměřovat a rozhodovat o důležitost podnětů pro zpracování. Během tohoto procesu využívá paměť, která slouží jako studna pro osobní zkušenosti s podobnými podněty a situacemi (Paulík, 2010). Mezi obecné stresory jsou řazeny anticipace bolesti, sociální zavržení nebo izolaci a komplexní situace.

Pro vznik stresu je dle autora D. S. Goldsteina rozhodující rozdíl mezi subjektivním přáním a vnímáním aktuální situace nebo očekáváním do budoucna. Výsledkem rozporu je kompenzační úsilí neboli snaha o nápravu. Na organismu jsou homeostaty, kde se připravují

změny dle informací na reakce a prostřednictvím efektorů realizují. Distres disponuje čtyřmi znaky: uvědomění, nepříjemnost, pozorovatelné změny chování a neurohormonální aktivaci. Autor distres vnímá jako vědomý stav. Významně se liší od pojetí Selyeho, že zde nemusí GAS probíhat v určených fázích. Podle Goldsteina je „*cílem stresové reakce zmírnění účinku stresoru na endokrinní i psychické úrovni a není nutně příčinou onemocnění*“ (Paulík, 2010, 50). Jeho pojetí se řadí mezi systematické koncepty, které inspirují další vědce ve vybrané oblasti.

Na závěr je podstatné zmínit teorii umístění místa kontroly od autora J. Rottera. Během svých výzkumů se zaměřil na zjišťování rozdílů v přístupu jedinců k obtížím a problémům různého charakteru. Jeho zjištění klasifikují jedince do dvou kategorií. Do první kategorie řadí jedince z vnitřního místa kontroly, kteří věří, že události jsou výsledkem jejich vlastního chování. Vnitřní umístění vlivu tedy znamená, že vlastní činy a chování jedince posilují chování (odměny nebo tresty). Do druhé kategorie patří jedinci s vnějším místem kontroly, kteří věří, že události ovlivňují ostatní lidé, osud nebo náhoda. Odměna nebo trest jsou vlivem vnějších vlivů, které jedinec nemůže ovlivnit (Raudenská, & Javůrková, 2011).

V oblasti kognitivních věd je stres vnímán jako podstatný činitel při procesu mentálního mapování prostředí. Tento činitel ovlivňuje rychlost a intenzitu tvorbu mentálních map jednotlivce (Hartl & Hartlová, 2010).

1.2 Příznaky stresu a syndrom vyhoření

Příznaky stresu se dělí na fyziologické, emocionální a behaviorální. Mezi fyziologické příznaky autorka Stackeová (2011) řadí:

- Palpitace bušení srdce,
- bolest a svírání za hrudní kostí,
- nechutenství,
- sexuální dysfunkce,
- zvýšené svalové napětí,
- zvýšené pocení,
- vyrážka a další (10).

Další přehled příznaků stresu uvádí publikace Kalimo, Batawi, Cooper (1987), vydanou Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě. Mezi emocionální příznaky stresu řadí (Stackeová, 2011, 10):

- Výrazné změny nálad,
- nadměrné trápení s věcmi, které nejsou tak důležité,
- nedostatek projevení emocionální náklonosti s druhými lidmi,
- nadměrná starost o vlastní zdravotní stav a vzhled,
- nadměrné pocity únavy a obtíže s koncentrací,
- zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost.

Mezi behaviorální příznaky stresu patří:

- Nerozhodnost,
- nemocnost, zvyšující se absence v práci,
- nízká koncentrace při řízení vozidla,
- zhoršená kvalita pracovního výkonu,
- ztráta chuti k jídlu, přejídání,
- změna denního životního rytmus,
- zvýšená konzumace alkoholu a narůst cigaret za den (Stackeová, 2011, 10).

V souvislosti se specifíčností charakteru vojenského povolání také souvisí termín syndrom vyhoření, který *„popisuje profesionální selhávání na základě vyčerpávání vyvolaného zvyšujícími se požadavky od okolí nebo od samotného jedince, také zahrnuje ztrátu zájmu a potěšení, ztrátu ideálů, energie i smyslu, negativní sebeocení a negativní postoje k povolání“* (Venglářová, 2011, 23). Syndrom vyhoření je projevem dlouhotrvajícího a nadměrného stresu (Křivohlavý, 2009). Je také doprovázen příznaky, které rozdělil autor Kebza dle úrovně projevu. První kategorií je psychická úroveň, kde se objevuje duševní vyčerpání, ztráta motivace, oploštěné emoce, utlumení celkové aktivity, depresivní naladění, pocity smutku a beznaděje.

Objevuje se ztráta o profesi a objevuje se negativní hodnocení na jedince. Další kategorií je fyzická úroveň, kde se objevuje apatie, bolesti hlavy, poruchy spánku, vegetativní obtíže, roste riziko vzniku závislosti a další. Třetí kategorie je úroveň sociálních vztahů, kde se projevuje pokles kontaktu s pracovníky. Tato tendence může vést k narůstání konfliktů (Kebza & Kolman 2008). Mezi základní předpoklady vzniku syndromu vyhoření je přítomnost stresorů například konflikty s nadřízenými, dalším je frustrace, kdy se může

objevit smutek z nedostatku ocenění, hledání smysluplnosti práce (Venglářová, 2011). Dále vznik podporuje přetíženost v důsledku malého počtu personálu, nevhodné pracovní podmínky a dělení pracovních činností.

Kebza (2005) zdůrazňuje, že většina pojetí se shoduje v následujících bodech, které se ovšem mohou i patrně odlišovat:

- Jedná se především o psychický stav, prožitek vyčerpání.
- Vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících jako podstatnou složku pracovní náplně „práci s lidmi“.
- Syndrom vyhoření tvoří řada symptomů především v oblasti psychické, částečně však též v oblasti fyzické a sociální.
- Klíčovou složkou syndromu je zřejmě emoční exhausce, kognitivní vyčerpání a „opotrebení“ a často i celková únava.
- Všechny hlavní složky tohoto syndromu rezultují z chronického stresu (134).

Syndrom vyhoření je proces, který se skládá z následujících fází: idealistické nadšení a přetěžování, emocionální a fyzické vyčerpání, dehumanizace druhých lidí jako obrana před vyhořením a poslední stádium projevení se syndromu vyhoření (Křivohlavý, 1998). Dalším příkladem vývoje syndromu vyhoření je model autorů Edelwiche a Brodského. Skládá se ze čtyř fází. První fází je idealistické nadšení, kdy jedinec pracuje s vysokým nasazením, žijí jen pro své zaměstnání a dochází k přeceňování sil. Druhou fází je stagnace, kde jedinec začíná přehodnocovat své idealistické představy a dostavuje se zklamání.

V této fázi se objevují potíže i v osobním životě. Třetí fází je frustrace, kde se objevuje vnitřní rezignace, práce je zdrojem zklamání. Jedinec se začíná vyhýbat vybraným úkolům. V poslední fázi apatie, kde se práce stává trvalým zdrojem zklamání a pracovník dělá jen to, co je nutné a snaží se úkoly vyřídit velmi rychle. Je doprovázen pocitem zoufalství a rezignace (Stock, 2010).

1.3 Psychické reakce na stres

V této podkapitole je věnována pozornost psychickým reakcím na stres. Kromě fyziologických změn organismu mezi reakce na zátěž řadíme změny emočního prožívání. Tyto změny můžeme pozorovat, zejména pokud stres trvá delší dobu, nebo je intenzivní. Emocionální odezva může být u každého jedince odlišná. Mezi tyto reakce lze řadit strach, úzkost, hněv, agrese, apatie, deprese a oslabení kognitivních funkcí. Mikšík (2009) uvádí,

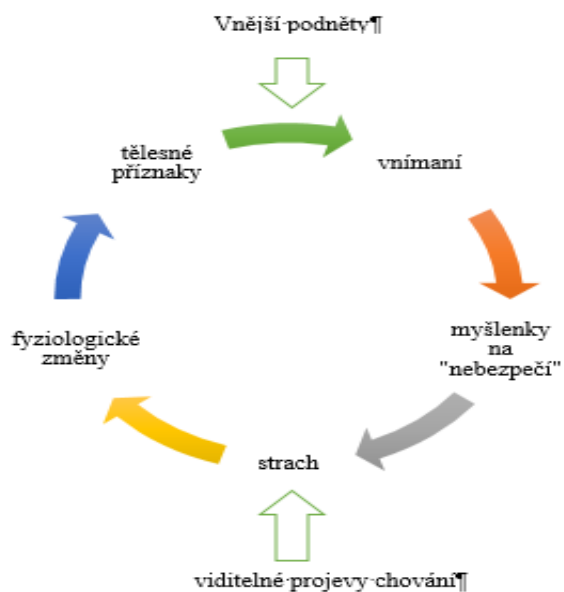
že výchozí aktivita psychiky v reakci na zátěžovou situaci mívá zpočátku neurčitý charakter, který souvisí s uvedením do stavu pohotovosti. „*Vzrýv psychického napětí a emocionality není projevem psychického narušení, resp. narušení psychické práce schopnosti, ale symptomem vytváření vnitřních předpokladů pro řešení zátěžové situace, usměrňování psychických funkcí a mobilizace vnitřních rezerv organismu*“ (Mikšík, 2009, 37).

V této problematice se střetáváme v odborné literatuře s termínem posttraumatická stresová porucha (PTSD), který je níže v textu podrobně objasněn. První jsou popsány emoce strach a úzkost a vymezeny jejich základní rozdíly. Základní rozdíl mezi úzkostí a strachem je dán, že úzkost nemá určitý předmět, neobjevuje se obava z něčeho konkrétního. Na rozdíl od toho strach je obava z něčeho konkrétního například konkrétní hrozby, jako je nemoc, ztráta a další. Někteří autoři vyzdvihují jejich rozdílnost, kdy je strach zaměřen na něco přítomného, naopak úzkost na něco budoucího. Úzkost je vymezena dle autora Drvoty „*úzkost je nepříjemný duševní emoční stav, doprovázený předtuchou nejasného nebezpečí, tedy předtuchou hrozby, kterou subjekt není schopen přesně pojmout, určit*“ (in Nakonečný, 2000, 241).

Autor Nakonečný mezi situace, které vyvolávají úzkost, řadí snižování a ztráta prestiže, nemoc a fyzické ohrožení, školní práce a zkoušky, problémy a konflikty v rodinných vztazích, finanční těžkosti (Nakonečný, 2000).

Autoři, kteří se zabývají pozitivním myšlením, kteří ve své publikaci zobrazují koloběh strach dle obrázku 2. Jedinec určité události nebo změny vnímá jako jisté ohrožení a zvyšují se jeho obavy, dochází k aktivaci tělesného a psychického varovného systému. Objevují se situace, kdy pro samý strach nejsme schopni myslet. Tělesné funkce se aktivují, například srdce bije rychleji, ve svalech je pocit napětí a rozbíhá se koloběh strachu. Autoři zastávají názor, že jedinci, kteří jsou schopni myslet optimisticky, danému koloběhu se mohou vyhnout díky vyrovnanosti a uvolněnosti, a je snadnější dojít k vyřešení problému (Nürnberg, 2011).

Obrázek 2 Koloběh strachu



Zdroj: (Nürnberg, 2011, 38).

Autor Boring (1948) zjistil během svého zkoumání následující symptomy strachu u vojenských příslušníků americké armády (257).

Tabulka 4 Symptomy vojenských příslušníků americké armády

| | |
|---------------------------|--------------|
| Zrychlení tlukotu srdce | 86 % případů |
| Žaludeční nevolnost | 75 % případů |
| Průjem | 59 % případů |
| Třes a drkotání zubů | 56 % případů |
| Studený pot | 55% případů |
| Napínání žaludečních stěn | 53 % případů |
| Pocit slabosti a mdloby | 51 % případů |
| Zvracení | 24 % případů |
| Pokálení se | 10 % případů |
| Pomočení se | 10 % případů |

Zdroj: (in Nakonečný, 2000).

Další emoce, které řadíme mezi psychické reakce na stres je hněv. Je to emoce, která se staví do cesty při dosahování cílů. Původní funkce agrese a hněvu je považována za útočné

chování směřování k poškození nebo zničení druhé strany, nějaký fyzický útok na překážku, probíhá mobilizace energie a dochází ke zvýšení svalové síly. Dle fyziologa Cannona během prožívání hněvu dochází k následujícím fyziologickým změnám. Patří sem snížení až zastavení procesů v digestivním traktu, zesílení kontrakcí srdce, hlubší respirace, mobilizace cukru v krevním oběhu, dilatace bronchiolů a posun krve ke kosternímu svalstvu. Všechny uvedené změny jsou významné pro zvýšení fyzické síly organismu, která je nutná pro boj.

V popisované problematice se střetáváme v odborné literatuře s termínem posttraumatická stresová porucha (PTSD) „*je označována jako soubor různých poruch chování a prožívání včetně somatických reakcí (poruchy spánky, potivost, třes, nevolnost, apod.), které vznikají jako důsledek extrémního stresového prožitku přesahujícího běžnou lidskou zkušenost. Její propuknutí se může objevit až po delší časové periodě od proběhlé krize (Čírtková & Vitoušová, 2007, 31).*

Tato reakce se může objevit ve kterémkoliv věku. Mezi hlavní příznaky se řadí opakované prožívání traumatu v podobě vzpomínek, flashbacků a snů a nutkavých myšlenek. Také se jedinec vyhýbá jistým situacím, činnostem, které se vztahují k traumatické události. Dochází u jedince ke ztrátě pozitivních emocí, snížený zájem o příjemné činnosti. Zvýšená podrážděnost, objevují se poruchy spánky a koncentrace. Jedinec cítí pocit viny a další. Výše uvedené příznaky a další mají dlouhodobý charakter i v rámci několika let (Křivohlavý, 2012).

Mezi další reakce patří apatie neboli lhostejnost. Mezi podstatné úkoly odborníků patří přimět jedince uvědomit si závažnost situace a podpořit aktivitu ve své ochraně. Je významné u těchto jedinců zvýšit znepokojení. Jednou z dalších reakcí, která se může u jedinců objevit je deprese. U deprese se objevuje přesvědčení, že jakékoliv naše snažení je marné. Je způsobena například porážkou v boji, ztrátou, chybami v našem jednání. Díky depresi se snižuje adaptační schopnost jednotlivce a naopak se zvyšuje maladaptace. V emocionální oblasti se objevují nejen pocity bezmoci a beznaděje ale také úzkost a strach. Při stresu se může projevit oslabení kognitivních funkcí, například dochází ke zhoršení úrovně logického uvažování (výskyt vtíravých myšlenek) (Křivohlavý, 2012).

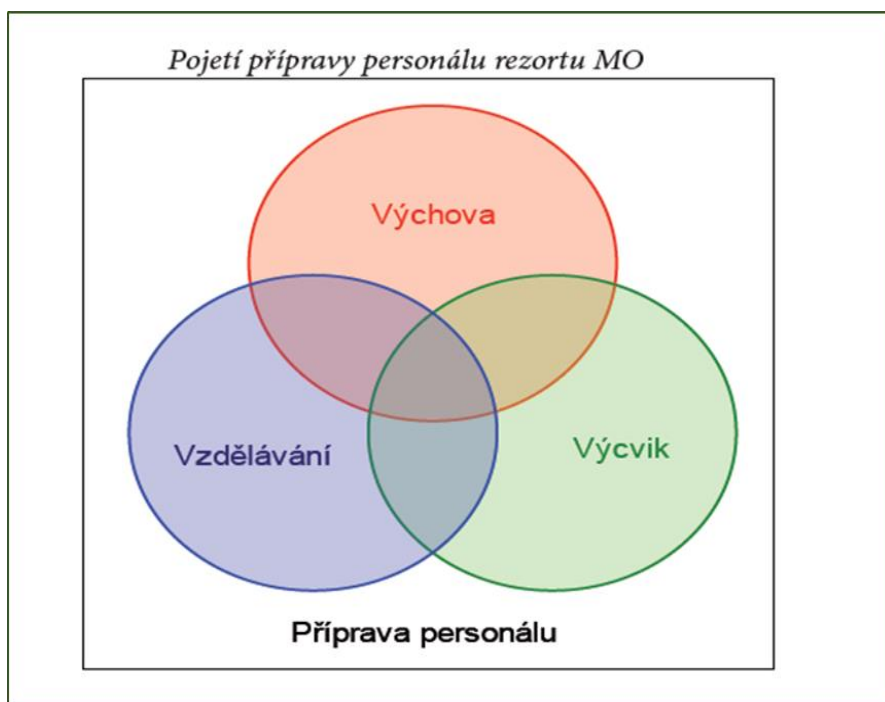
2 SPECIFIKA ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE U VOJENSKÝCH PROFESIONÁLŮ

Současné bezpečnostní prostředí formují dynamické proměny. Prostor, ve kterém se vojenští profesionálové pohybují, je charakteristické nestabilitou, prohlubující se nejistotou asymetričností procesů a nepředvídatelností rizik a hrozeb. Zvýšily se požadavky na účinnost, přesnost a rychlost a rozšířil se okruh pracovních úkolů.

V České republice jsou na příslušníky armády kladeny nejrůznější požadavky, které jsou převážně klasifikovány do kategorií požadavku tělesných (fyzických), zdravotních a psychických. V praxi se setkáváme s připojením dalších podmínek, které vyplývají z charakteru povinností příslušníka Armády České Republiky (dále jen AČR) na systematizovaném místě například bezpečnostní prověrka a další. Nejsložitější činností je možné označit posouzení psychických nároku na dané místo (Pospíšil, 2017). Smysl a podstata vojenské činnosti je velmi specifická a je důležité si uvědomit, že se liší v době míru a v době ohrožení státu. Armáda je charakteristická přísným centrálním řízením, hierarchickou organizační strukturou, vlastním sociálním prostředím, které má vlastní společenské rozvrstvení, formální vztahy jsou dominantnější než neformální vztahy a také charakter bojových skupin.

Vojenské prostředí přináší soubor specifických pracovních úkolů, které mohou například během vojenských operací přinášet náročné situace. Mohou plnit náročné bojové úkoly v extrémních podmínkách v odloučení od domova a rodiny. Během přípravy se připravují na možná rizika přinášena bojem, jako jsou zdravotní zranění a smrt. Vojenští profesionálové pracují v pracovních podmínkách, které vyžadují vyšší míru psychické odolnosti. Upevnění odolnosti vojáků vůči náročným situacím a zformování jejich vyšší adaptability ke stále se měnícím podmínkám života jsou podstatným předpokladem pro jejich úspěšnou činnost při nasazení v boji. V současném proměnlivém prostředí je nutné počítat s tím, že počet náročných situací bude stoupat a vojenští profesionálové budou muset efektivně pracovat v zátěži i při běžném provozu na útvaru a také při bojovém nasazení. Systém přípravy vojenského profesionála zahrnuje vzdělávání, výcvik a výchovu vycházející ze systému celoživotního vzdělávání.

Obrázek 3 Pojetí přípravy personálu rezortu Ministerstva obrany



Zdroj: (Koncepte přípravy personálu resortu MO na období 2012 – 2018, 2011).

Příprava je cílevědomá lidská činnost spočívající v poskytování a osvojování si poznatků a dovedností a v rozvíjení schopností k výkonu určité profese, pro naše potřeby k výkonu služby vojáka z povolání, resp. výkonu práce občanského zaměstnance; její nedílné součásti tvoří vzdělávání, výcvik a výchova.

- **Vzdělávání** – nedělitelná součást přípravy, chápána jako nepřetržitý proces, který představuje především získávání a osvojování si poznatků.
- **Výchova** – cílevědomé utváření osobnosti v souladu s potřebami společnosti na základě svobodného demokratického rozhodování člověka.
- **Výcvik** – v armádách NATO veškerá příprava vojenského charakteru, důraz je na rozdíl od vzdělávání kladen především na praktickou část činnosti, osvojování si dovedností (Koncepte přípravy personálu resortu MO na období 2012 – 2018, 2011).

Pro vojenskou profesi je velmi podstatný výcvik. Jejich výcvik používá propojení kognitivního managementu, psychodiagnostiky a fyzické přípravy jedinců. Využívané metodické postupy jsou účelově zaměřené a během výcviku trénují své specifické profesní dovednosti ve ztížených podmínkách. Výcvik zahrnuje psychologickou přípravu, která vychází ze záměrného tvoření zátěžových situací, které nutí příslušníka se chovat žádoucím způsobem a aktivně řešit dané situace. Díky opakování vybraných situací vede k osvojení

potřebných návyků, dovedností, postojů a vlastností. Po odeznění jejich negativních reakcí dochází k navýšení výkonu vojenského profesionála v boji (Dziaková, 2009).

2.1 Hlavní stresory v každodenním vojenském výcviku a bojové činnosti

Během pracovního výkonu příslušníků se střetávají se stejnými stresory jako každý jedinec v pracovním procesu, ale díky své povaze jejich povolání se objevují specifické stresory, které se objevují před bojem, v průběhu boje a po boji. Bojová činnost je charakterizována jako veškeré aktivity, které vedou k dosažení cíle boje pomocí všech druhů jednotek ozbrojených sil.

Dle publikace psychologická příprava ve výcviku a v bojové činnosti se dělí na dvě kategorie. Do první kategorie jsou řazeny objektivní příčiny zátěže (objektivní stresory) a subjektivní příčiny zátěže. Zde spadají prvky z vnějšího prostředí jako hluk, nedostatek světla, tepla, nedostatek místa, prašnost, vlhkost a další. Dalším prvkem se zde řadí životospráva, která zahrnuje spánkovou deprivaci, nepravidelné stravování, tělesné bolesti, nemoc a další. V současné době je velice významným faktorem účast na zahraničních misích, které přináší ohrožení života, zranění a další formy nadlimitní zátěže pro české vojenské profesionály (Polívka, 1994).

Dalším elementem zde patří charakteristiky vojenské práce jako například nadměrná zodpovědnost velitelů za rizika, krátkodobou termínů, rychle se objevující úkoly, nadměrné množství informací, rizikové činnosti, nedostatek smyslových podnětů a další. Poslední prvek první kategorie jsou meziosobní vztahy, kde se objevují konflikty s nadřízenými a podřízenými, dlouhodobé konflikty vyhrocené vztahy s rodinou, smrt kolegů, přítele a další.

V druhé kategorii subjektivních příčin zátěže se objevují problémy s koncentrací, uvědomování si vlastních chyb a nedostatků, beznaděj, strach a úzkost, potíže při vydání rozhodnutí, agrese, neschopnost uvolnit se, existenční nejistota (Polívka, 1994). Dále se objevují stresory v bojové činnosti, které znázorňuje následující tabulka 5.

Tabulka 5 Stresory v bojové činnosti

| Stresory před bojem | Stresory v boji | Stresory po skončení boje |
|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| Obavy o rodinu a blízké | Fyzické požadavky | Válečné zážitky a zkušenosti |
| Fyzické nároky | Nebezpečí osobního ohrožení | Návrat do běžného života |
| Strach z nadcházející se činnosti | Smrt (zranění) | |
| Nejistota | Osobní a skupinové ztráty | |
| Horečné očekávání | Obavy o blízké doma | |
| | Selhání dohodnutého příměří | |

Zdroj: (Polívka, 1994).

K překonávání výše uvedených zátěžových situací a dalších se využívají metody psychologické vojenské přípravy, které se dělí na obecné, specifické a zvláštní. Hlavní rysy psychologické přípravy jsou intenzivnost, nebezpečí a riziko, neočekávanost a strádání. Z hlediska časové roviny je možné ji také dělit na dlouhodobou, kde se jedná o nepřetržité formování žádoucích psychických mechanismů vojáků a krátkodobé, které se realizují bezprostředně před plněním náročných bojových úkolů.

Obecné metody:

- Imitace bojiště (výbuch, luk, dým, střelba atd.).
- Překážková dráha (klasická, ohňová, protichemická ochrana atd.).
- Překonávání vodních překážek.
- Imitace zraněných a zabitých vojáků, zvykání si na pohled na mrtvá a zdeformovaná těla obětí.
- Přesuny na vedení boje v různých extrémních podmínkách.
- Pomoc při odstraňování následků živelných katastrof.

Specifické metody:

- Pěchota (mechanizované jednotky) - střelby v noci, bojové střelby jednotek a útvarů, překonávání minových polí a zátarasů pod palbou nepřítel.

- Průzkumníci (dlouhodobé plnění úkolů, odloučení od jednotky, přepady, odhalování éček, jednání při zajetí nepřítelem.
- Jednotky rychlého nasazení - rychle uvedení do bojové připravenosti a přesun do vzdáleného prostoru bez jakýchkoliv informací o cíli akce.
- Řidiči kolové a pásové techniky jízda za nízké viditelnosti, jízda s vysoce explozivním materiálem, vyprošťování a dlouhé přesuny.

Zvláštní: jsou takové, kdy se trénují sociální dovednosti a rozvíjí se díky nim formální skupinové činnosti (Dziaková, 2009, 71-73).

2.2 Strategie zvládání stresu příslušníků AČR

Specifičnost vojenského povolání vyžaduje postupy, které umožňují pracovat se stresem. Dle autorů Kellera a Henninga (1995) je v oblasti zvládání stresu opřít o základní tři východiska. Prvním je možnost snížit počet stresových situací během pracovní doby. Za druhé se snažit o zmírnění emočního vzrušení, které se dostavuje se stresem. Za třetí se jedná o změnu způsobu zacházení se stresovými situacemi, které nelze ovlivnit pomocí například změny postoje, aplikace relaxačních technik a další.

Oblast zvládání stresu je v poslední době majoritní problematikou studia v psychologii. Anglický termín coping byl původně definován jako boj člověka s nadlimitní zátěží. (Mandincová, 2011). Na rozdíl od toho termín adaptace se vztahuje k zvládání běžné situace, která je ve zvládnutelných mezích (Stackeová, 2011).

Autoři Lazarus a Folkmanová (1984), definují strategii zvládání stresu jako *„specifický typ úsilí, které e projevuje na kognitivní a behaviorální úrovni a které směřuje ke zvládnutí určitých vnějších anebo vnitřních požadavků, jež výrazně zatěžují nebo přesahu individuální zdroje“*(141). Rozdělují strategie zvládání zaměřené na emoce (vyhýbavost, tvorba odstepu, pozitivní reinterpretaci) a strategie zvládání zaměřené na řešení problému (definice problému, tvorba možného řešení, osvojení nových schopností a další).

Autor Miller vymezuje strategii zvládání stresu jako *„vědomé a záměrné formy seberegulace užívané v reakci na stresující podnět“* (in Ocisková, 2016, 53). Při výběru strategie zvládání hraje podstatnou roli také osobnost člověka a jeho systémy přesvědčení.

Obranné mechanismy zajišťují adaptaci na subjektivně nepříjemné situace. Jedná se neuvědomované způsoby, které omezují úzkost. Historicky se jimi zabýval významně

Sigmund Freud a jeho dcera Anna Freudová. Dohromady definovaly více jak 10 obranných mechanismů. Další autor G. E. Vaillant se zabýval rozlišováním obran v souvislosti s jejich adaptační hodnotou. Také rozdělil nezralé (nezdravé obrany) a obrany zralé (zdravé). Nezdravé obrany se jedná o obrany neurotické, psychotické a další. Zdravé obrany zahrnuje například odreagování pomocí sportu tvoření humoru a altruistického chování (Vaillant & Bond, 1986). Následující tabulku charakterizují odlišné charakteristiky obranných a zvládacích reakcí:

Tabulka 6 Odlišnosti obranných a zvládacích reakcí

| Obranné reakce | Zvládací reakce |
|-----------------------------------|--|
| Obsahují implicitní operace. | Obsahují explicitní operace. |
| Aktivovány intrapsychicky | Aktivovány prostředím, okolnostmi. |
| Obtížněji pozorovatelné. | Snadněji pozorovatelné. |
| Jedinec si je uvědomuje. | Jedinec je ovládá vůlí. |
| Determinovány osobnostními rysy. | Determinovány jak osobnostně, tak situačně. |
| Základem je instinktivní chování. | Základem jsou kognitivní procesy. |
| Nepředchází zhodnocení situace | Předchází zhodnocení situace i vlastních možností. |
| Výsledkem je automatické chování | Výsledkem je promyšlené chování. |

Zdroj: (Paulík, 2010, 78-79).

Podstatný je také termín „anticipatory coping“. Jedná se o procesy, které se dějí před tím, než se jedinec dostane do náročné situace. Během ní se jedinec snaží připravit po rovině kognitivní emocionální a volní, ale také realizuje volbu vhodné strategie, plánování aktivit, které ve výsledku zvyšují odolnost a nadějí na zvládnutí náročné situace (Stackeová, 2011).

Německý neurobiolog G. Huther se zaměřil na zvládání stresu kde je zdůrazněna funkce emocí. U jedince se objevují dva druhy reakce na stres a první je kontrolovatelné výzvy a nekontrolovatelné zátěže. První reakce umožňuje adaptivní reorganizaci psychofyzických potencií organismů. Dle Huthera je „*pohnutkou všech snah vyjít se světem kolem sebe a cílem těchto snad je dosáhnout jistoty je vytvoření materiální a duchovní nezávislosti, tedy osvojení si moci a vědění*“ (in Nakonečný, 2000, 161).

Autoři Praško a Prašková (2001) vymezují tři základní přístupy ke stresujícím situacím. Prvním je defenzivní přístup, kde jedinec doufá, že se vyskytlá situace vyřeší sama od sebe, problém se neřeší a dochází k prohloubení problému. Další přístup popisují jako únik od skutečnosti nahrazením vybranou aktivitou jako například kouření, konzumace alkoholu, gamblerství a další. Poslední přístup spočívá ve vědomé snaze situaci řešit. Řešení mohou spočívat ve změně situace, která může zahrnout přestěhování se, ukončení partnerského vztahu, ale i drobné činy jako vymalovat byt. Dále je možnost nácviku dovedností zvládat situaci, kde je o učení novým aspektům, které jsou potřeba pro zvládnutí stresové situace. Dále autoři zmiňují změnu pohledu na situaci, kde se snaží vidět situaci a její důsledky z různých perspektiv.

Timko (1986), ve své publikaci rozlišuje strategie zvládání stresu dle N. Camerona, který rozlišuje strategie zvládání na dvě kategorie. První jsou aktivní, které zahrnují například zdolávání překážek snaha o kompenzaci, agresi a další. Druhou kategorií jsou postupy, které zahrnují například únik do nemoci, únik k návykovým látkám, sociální izolace a únik do fantazie.

Dalšími autory, kteří se zabývali strategiemi zvládání stresu, jsou Carver a Scheier. Jejich koncept by propojen s modelem behaviorální seberegulace, kde je podstatné, že pokud jedinci očekávají pozitivní výsledek jejich snažení, vyvolá to zvýšení úsilí k dosažení cíle. Také může dojít k oslabení úsilí. Autoři přišli s 15 strategiemi zvládání, které rozdělují do tří kategorií. První kategorie je strategie zaměřená na řešení problému. Druhá kategorie je zaměřená na strategie zaměřené na zvládání emocí. Poslední jsou únikové strategie (Carver, Scheier & Weintraub, 1989).

Ke strategiím zvládání stresu se pojí role odolnosti a schopnosti vhodně reagovat na zátěžové situace. Vývoj ukazuje, že nejde jen o vůli jedince o dosažení nějakého cíle, ale spolurozhoduje jeho emocionalita a i vysoká snaha může vyústit v pokles výkonu (Yerkes-Dodsonův zákon). Na základě toho jsou tvořeny osobnostní koncepce vzdorování negativním dopadům zátěže (Ptáček & Zahradníček, 1996). Fyzickou odolnost charakterizují strukturální funkční vlastnosti organismu (Paulík, 2017).

Dle Ptáčka „*styly chování v zátěži jsou poznamenány širokou paletou různých technik, které si jednotliví lidé osvojují pro řešení zátěžových situací*“ (Ptáček & Zahradníček, 1996, 45). Rozdělují se na intrapsychický styl, kdy jedinec spoléhá sám na sebe a alopsychický, kdy jedinec přenáší řešení na jiné. U intrapsychického stylu se

objevuje volní styl, kde jedinec využívá své volní úsilí, odpovědnost a disciplínu ve svých důsledcích a může vést až k hazardu a psychosomatickému poškození. Dále sem patří styl reflexní, kdy zatížený jedinec harmonizuje svou motivační sféru přesunutím hierarchie hodnot. Alopsychický styl se dělí na kapitulativní styl, které je odvozený od úniku, kde hlavním aspektem je rezignace a na konstruktivní styl, kdy jedinec se snaží při svém řešení získat sociální podporu. Každý člověk jedná svým osobitým způsobem v dané konkrétní situaci a reguluje vlastní vyrovnání s obtížemi (Ptáček & Zahradníček, 1996).

2.3 Současná psychologická služba Armády České republiky

V současných podmínkách v České republice Armáda poskytuje psychologickou službu, která je zřízena ministrem obrany. Mezi její cíle patří podpora ochrany duševního zdraví a zejména zvýšení psychické připravenosti příslušníků AČR (Dziaková, 2009). Zabezpečuje psychologickou terapii, poradenství, kompletní psychologickou diagnostiku a podílí se na prevenci. Tato služba má své opodstatnění od roku 2000. Fungují v ní vojenští profesionálové - psychologové z úvarů a zařízení AČR. Tito příslušníci bývají k dispozici téměř kdykoliv a pohybují se v rámci celé AČR. V rámci služby poskytuje vojenská nemocnice Praha psychologickou poradu pro veterány a jejich členy rodiny. Nabízí jim psychologickou pomoc a podporu. Soustředí se na vyrovnávání negativními prožitky z válečných konfliktů a život ohrožujících situací, se kterými se během zahraničních misí setkaly (Vacek, 2019).

Pracovní náplň služby jsou následující oblasti:

- psychologické vyšetření žadatelů o vstup do Armády České republiky,
- psychologické vyšetření žadatelů o vstup do aktivních záloh Armády České republiky,
- posuzování psychické způsobilosti pro výkon speciálních profesí v Armádě České republiky,
- dopravně psychologické vyšetření pro vojáky řidiče,
- posuzování psychické způsobilosti vojáka pro účast v zahraničních misích,
- následné posouzení psychického stavu vojáků přijíždějících z misí,
- krizová intervence (Vacek, 2019).

Při bojovém nasazení funguje první psychologická pomoc, která má za cíl identifikovat vyčerpanost boje a neuropsychickou poruchu. Například v druhé světové válce bylo 25 procent odsunutých vojáků vyřazeno z vyčerpanosti z boje. U vyčerpání z boje se objevují následující příznaky zvracení, podrážděnost, euforie a zdráhání opustit bezpečné místo. V takových okamžicích je nutné zahájit prvně psychologickou pomoc, která vychází z následujících zásad blízkost, rychlost, očekávání a snadnost. Autor Polívka (1994) popisuje model vojáka v psychické zátěži, který má následující průběh. Jedinec začne zrychleně dýchat, objevuje se nervozita, potí se i za klidového režimu, velmi aktivní v komunikaci a další. Dále dochází k postupnému zhoršení kvality výkonu, přestává plnit rozkazy, dochází častěji k chybovosti nebo dojde k přestání plnění bojové činnosti. Je možné pozorovat smích, pláč, slabost, nemožnost se udržet na vlastních nohou. Také se objevuje zmatečnost. Doba takového stavu trvá různě (Polívka, 1994).

Po skončení bojového nasazení mezi významné stresory vojenského příslušníka jsou:

- Zapojení do normálního běžného života a rodiny.
- Návrat do režimu na vojenských útvech a plnění vojenských povinností.
- Zvládnutí traumatických událostí z nasazení a osobních ztrát (Polívka, 1994).

Dle autora Armstronga existují čtyři důvody pro to, aby organizace brali na vědomí oblast stresu a snažili se s ním něco dělat. Mezi tyto důvody řadí:

- Mají společnou odpovědnost zajišťovat dobrou kvalitu pracovního života.
- Nadměrný stres způsobuje onemocnění.
- Stres může vyústit do neschopnosti vyrovnávat se požadavky práce, což ovšem vyvolává další stres.
- Nadměrný stres může snížit efektivnost pracovníka a ohrozit výkonost organizace (Armstrong, 2007, 679).

Existují cesty, které organizace mohou vyzkoušet pro zvládnutí stresu na pracovišti. Z odborné literatury by autorka ráda vyzdvihla rozvoj kariéry, kde je podstatné plánovat posun pracovníků v souladu s jejich schopnostmi. Dále dát prostor jedincům otevřeně mluvit o svých problémech s personalistou, lékařem nebo psychologem. Vhodné je organizovat vzdělávání pracovníků na téma jak pracovat se stresem. Za poslední je podstatné nastavit politiku rovnováhy mezi pracovním a osobním životem pracovníků, který může například poskytnout opatření jako úprava pracovní doby, zvláštní dovolená a další (Armstrong, 2007).

3 SOUČASNÉ TRENDY A VÝZKUMY VE VYBRANÉ OBLASTI

V současné době se realizuje mnoho výzkumů v oblasti stresu a zátěže jak v České republice, tak v zahraničí. Výzkumy probíhají v civilním a také vojenském sektoru. V rezortu obrany se na Univerzitě obrany snaží vědecký tým získat empirické poznatky pro usnadnění nastavení náročností výcviku z hlediska zvládnání zátěže pro počáteční fázi přípravy budoucích vojenských profesionálů. Realizace vojensko psychologických zaměřených výzkumů na copingové strategie které při výcviku rekrutovaných nováčků není početná.

3.1 Trendy ve vybrané problematice

V současné době v americké armádě probíhá výcvik Master Resilience Training, Jedná se o desetidenní studijní program, který probíhá od roku 2009 a je zaměřen na posílení odolnosti u vojenských příslušníků mimo bojové nasazení, ale i při něm. Kurz se také zaměřuje na posttraumatickou stresovou poruchu a práci s ní. Americká studie z roku 2013 se zaměřila na efektivitu daného výcviku. Výzkumný vzorek tvořilo 611 vojáků a civilních zaměstnanců armády, kteří se účastnili výcviku. Výsledky ukazují, že z daného počtu respondentů výcvik dokončilo 72 %, N=441. Respondenti (92 % a více) naznačili, že trénink byl užitečný a zlepšil odolnost kompetencí, které zlepšily zvládnutí stresových okolností. Respondenti (97 % a více) naznačili, že tyto kompetence byly následně použity na vojenské a civilní zaměstnání. Byla vyvinuta míra kompetencí odolnosti a ukázala se, že změna způsobená vlastními silami se většinou týkala zvýšeného sebeuvědomění a síly charakteru, včetně zlepšeného optimismu a duševní agility (Griffith & West, 2013).

Hodnocená změna kompetencí v oblasti odolnosti byla spojena s menším počtem zdravotních symptomů, zejména u těch, kteří hlásili více stresových událostí (známých jako tlumivý účinek). Závěry studie jsou dále diskutovány z hlediska účinnosti výcviku, obsahu výcviku a potřeby vypracovat vztah odolnosti vůči konkrétním stresovým faktorům. Tento druh školení otvírá nové možnosti rozvoje ve zvládnání stresu a zátěže u vojenských profesionálů a civilních zaměstnanců AČR (Griffith & West, 2013).

Ve Spojených státech autorka Elizabeth Stanley založila Mind Fitness Institut. Její edukativní program, který se zaměřuje také na zvládnutí stresu nabízí mnoho znalostí a dovedností. Obsahuje praktické techniky k uvolnění, dále práci s koncentrací, řízení emocí a regulační dovednosti, práce se sebevědomím, změny postoje a změnu kognitivních procesů (MBWARE Training, 2018).

Ve Velké Británii Vojenská akademie nabízí jednodenní kurz o stresu a odolnosti, který se zaměřuje na rizika chronického stresu, nastavení myšlenek během stresu a nabízí praktické techniky, jak snížit vnímání stresu a nácvik konkrétních aktivit.

Australská armáda poskytuje program s názvem BattleSmart neboli „self management and resilience training. Jejich program je v kombinaci s prvky kognitivně behaviorální terapie. Cílem kurzu je podpořit soulad emoční a behaviorální oblasti jedinců. Pracuje tedy s tělesnými projevy, myšlenky, chování a emoce a důsledky. Během programu si účastníci snímají své nepříznivé situace pomocí tzv. bludných kruhů, které jsou řazeny mezi základní prvky KBT. Tato kombinace propojení je velice zajímavá a lze ji řadit jako jednu z cest ke zvládnutí do adaptování podmínek v Armádě České republiky (Cohn, 2010).

3.2 Realizované výzkumy vybrané problematiky v ČR

Autoři Saliger, Macháčková a Hodný (2018, 4) realizovali výzkum v Armádě České republiky, kde jeho cílem bylo „*přispět svými zjištěními k inovaci obsahu, forem, metod a prostředků vyučování a výcviku, ke zkvalitnění přípravy studentů vojenského studia v oblasti psychické připravenosti, zejména k odolnosti vůči zátěži*“. Autoři využili standardizované metody (SPIDO, EPQ-R) za cílem zjištění odpovědi na otázku, jak jsou studenti vojenského studia disponováni k regulaci zátěže. Zkoumaný soubor obsahoval 98 studentů vojenského studia. Výsledky výzkumu ukazují „*existenci potřeby udržení a zkvalitnění úrovně edukačního procesu studentů vojenského studia v oblasti učít studenty lépe zvládat obtíže vojenského života, zejména lépe je učít komunikovat, poznávat sám sebe a jiné, znát a dodržovat zásady duševní hygieny, znát a umět základní techniky svépomoci při regulaci obtíží vzniklých při zátěži a umět vést k uvedeným dovednostem i své podřízené*“ (Saliger, Macháčková, Hodný, 2018).

Dalším výzkum autora Pospíšila (2017), který se zabýval psychickou odolností jako významný osobnostní předpoklad pro zvládnutí zátěže. Ve výzkumu byla použita metoda SPARO v kontextu hodnocení akademické úspěšnosti měřené průměrným prospěchem

a jejich praktické úspěšnosti měřené služebním hodnocením. Zkoumaný soubor reprezentovalo celkem 130 respondentů. Výsledky výzkumu ukázalo jako nejlepší typ A1 – adjustativní, který je charakteristický schopností vyrovnávat se se stresogenními životními kontexty (Pospíšil, 2017).

V diplomové práci autorka Pavelková (2013) se zaměřila na potřebu zlepšit psychologickou přípravu vojáků na zahraniční mise a zkvalitnění péče, která je jim poskytována po návratu z mise. Zdůraznila, že v této oblasti jsou zatím určité rezervy a psychologie by zde mohla být uplatňována více, než je tomu doposud. V disertační práci autorka Dziaková (2009) ve srovnávací analýze popisovala rozdíly osobnostních profilů u vojáků prvních zahraničních misí Armády České Republiky a zahraničních misí po profesionalizaci Armády ČR. Charakterizovala sociálně a pracovní psychologické podmínky vojenských misí v současnosti ve srovnání s obdobím 90. let 20. století. Dziaková zdůrazňovala nárůst výskytu psychické labilitu, úzkostnosti, nejistoty a impulsivnosti v osobnostním profilu vojáků oproti vojákům počátečních misí. Upozorňovala také na nerovnováhu mezi nároky práce v misích a schopnostmi vojáků.

Mezi zajímavé práce autorka řadí publikaci autora Timka (1986), který se zabýval zátěží vojáků. Timko ve své publikaci provedl analýzu teoretických a empirických poznatků o psychické zátěži. Rovněž analyzoval specifika vojenské činnosti (s důrazem na bojovou činnost) a v souvislosti s tím nastínil charakteristiku jejího vlivu na psychiku vojáků. V knize jsou uvedeny požadavky na psychickou regulaci činnosti a chování vojáků při nasazení. Autor dále formuloval závěry o předpokladech úspěšného jednání vojáků v zátěžových podmínkách. Tyto závěry vyúsťují do ucelené, metodologicky a teoreticky opodstatněné koncepce psychické připravenosti vojáků na úspěšnou bojovou činnost.

Autor Pekař (2015) ve své bakalářské práci se zabýval psychologickou zátěží vojáků, kteří se účastnili zahraničních misí. Ve své praktické části práce využil kvalitativního výzkumu pomocí techniky rozhovorů. V práci se snaží zmapovat vnímání vojáků.

V roce 2014 na podzim realizovala psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN v Praze první národní studii na téma „Stres, deprese a životní styl v České republice“. Zkoumaný soubor se skládal z více jak tisíc pracujících dospělých v rozmezí 25 až 65 let. Výsledky výzkumu zdůrazňují, že u občanů jsou projevy stresu a výskyt syndromu vyhoření jsou časté. 34 % ze zkoumaných osob se cítilo ohroženo syndromem vyhoření. Autoři výzkumu

zdůrazňují, že syndrom vyhoření souvisí s vykonávanou profesí, nejvyšší výskyt syndromu vyhoření se vyskytuje v profesích s velkou odpovědností (Raboch & Ptáček, 2015).

Na preferované strategie zvládnání studijní zátěže u vojenských studentů lze usuzovat z výzkumu preferencí v používání pozitivních a negativních strategií zvládnání stresu, který se uskutečnil na Univerzitě obrany v roce 2016 za využití dotazníku Strategie zvládnání stresu SVF 78. Studie ukazuje, že respondenti nejvíce preferovali strategii kontroly situace a pozitivní sebeinstrukce, což lze považovat za velmi příznivý trend. Tyto způsoby zvládnání zátěže řadíme mezi pozitivní – aktivní strategie, které stres redukuje a v podmínkách armády jsou velmi konstruktivními, užitečnými a žádanými strategiemi. Nejméně užívanými strategiemi byly rezignace a úniková tendence, které jsou negativními strategiemi, stres spíše udržující nebo zesilující.

Největší rozdíl mezi vojáky studenty a normou běžné populace byl zaznamenán ve strategii perseverace, výraznější pak ve strategii podhodnocení, v rezignaci nebo u negativní strategie celkově. Oproti běžné populaci vojenští studenti méně využili strategii sociální opory, více strategii vyhýbání se (Pospíšil, Mitáček, Zeman, Macháčková, Ptáček, 2018).

3.3 Realizované výzkumy vybrané problematiky v zahraničí

V zahraničí se náročnými situacemi publikačně zabýval například polský psycholog T. Tomaszewki. Tomaszewski vytvořil koncepci náročné situace (sytuacji trudnej), za kterou je považována situace, v níž existuje rozpor mezi potřebami nebo povinnostmi (úkoly) člověka a schopnosti tyto potřeby naplnit nebo povinnosti (úkoly) plnit (Dugie, 2012).

Ministerstvo národní obrany a Ministerstvo školství a podpory obrany Polska vypracovalo preventivní a výukový materiál pro výuku vojáků. Stres je zde definován jako *náročná situace* (sytuacja trudna), která vede k poruchám chování a jednání jedince v důsledku přetížení nervového systému (2006).

Pawar spolu s Rathodem (2007) uvedli výsledky průřezového výzkumu mezi 413 respondenty indického vojenského námořnictva. Ač nebyl nikdo z respondentů vystaven válce, 26 % uvedlo, že trpí výrazným pracovním stresem. Vyšší stres byl zaznamenán

u poddůstojníků. Vysoká úroveň pracovního stresu byla hlášena také v nižších hodnostech v Ozbrojených silách Spojeného království.

Autor Sharma (2015) realizoval studii u indických vojenských příslušníků na faktory ovlivňující pracovní stres. Zkoumaný soubor obsahoval 415 vojáků. Na základě výsledků autor doporučuje využívání technik jako meditace ve vojenském prostředí. Autor Bray a jeho kolektiv (2010) se zabývali důsledky stresu na pracovní výkonnost mužů a žen v americké armádě. Zkoumaný vzorek obsahoval 16,193 respondentů. Popisná analýza ukázala, že 22 až 40 procent vojenských profesionálů zažilo ve své práci nebo v rodinných a osobních vztazích vysoký stres.

Výsledky ukázaly téměř dvakrát větší pravděpodobnost, vysoké míry stresu v práci (39 %) než v rodinném životě (22 %). Hledání způsobů, jak zlepšit fungování práce a schopnost vyrovnat se s každodenními stresory v armádě, jsou zásadní pro připravenost ozbrojených sil. To je obzvláště důležité v současném vojenském pracovním prostředí, kdy velikost vojenské síly je menší kvůli čerpání v uplynulém desetiletí, ale požadavky na práci a stres zůstaly stejné nebo dokonce ještě vzrostly (Bray, Camlin, Fairbank, Dunteman & Wheelless, 2001).

V roce 1999 se také autor Bray a jeho kolektiv zabývali vlivem stresu na závislosti ve vojenském prostředí. Tento článek zkoumá vztah mezi vnímáním stresu (v práci, v rodinném či osobním životě a od ženy v armádě) a užívání drog (těžké pití, nedovolené užívání drog, kouření cigaret) mezi vojenskými ženami a muži v činné službě. Údaje byly získány od více než 16 000 respondentů na oddělení obrany v roce 1995, které se týkalo chování souvisejícího se zdravím mezi vojenským personálem. Závěry naznačovaly značnou míru užívání látek a vnímaly vysoký stres v ozbrojených silách.

Dále byl měřen vztah mezi užíváním látek a stresem různý podle pohlaví. Vojenské ženy vykazovaly podstatně nižší míru těžkého pití než muži, ale měly podobné míry užívání nelegálních drog a kouření cigaret. Obě vojenské ženy a muži více popsaly své vojenské povinnosti jako stresující než jejich rodinný nebo osobní život; pro ženy, stres spojený s tím, že je žena v armádě, byla druhá, která stresovala v práci. Stres v práci nebo v rodině byl důležitým prediktorem užívání návykových látek mezi vojenskými muži, ale nikoliv mezi vojenskými ženami (Bray, 1999).

U vojenských příslušníků se ukazuje vazba mezi stresem a užíváním nelegálních drog a cigaret. Tato zjištění naznačují, že je potřeba zavést efektivnější strategie zvládnání

stresu, aby se snížila vazba mezi stresem a těžkým užíváním alkoholu, nedovoleným užíváním drog a kouřením (Bray, Fairbank & Masden, 1999).

Autorka Schneiderová (2001) realizovala výzkumné šetření ve společnosti Nextra. Zkoumaný soubor obsahoval 800 respondentů z osmi zemí Evropy. Výsledky ukázaly, že mezi významný symptom u evropských manažerů je psychické napětí nebo psychosomatické poruchy díky jejich pracovním zvyklostem. Zajímavé je zmínit, že na Slovensku byl zaznamenán výrazně vyšší výskyt než celkový průměr.

Byly provedeny četné výzkumy týkající se dopadu válečného ohrožení, který je považován za hlavní stresový faktor u veteránů. Studie autorů Giurca a jeho kolektivu zkoumala vztahy mezi charakteristikami osobnosti („hardiness, soudržnost a úzkost), styl vyrovnání a indikátory duševního zdraví (úroveň vnímání stresu a úrovně úzkosti). Předmětem zájmu byli vojáci, kteří se účastnili nasazení v Afganistánu. Výzkumný vzorek tvořilo 284 vojáků. Respondenti byli testováni před tím, než se zúčastnili mezinárodních vojenských operací. Ve svých zjištěních se zaměřili, zda hraje roli vysoká úroveň soudržnosti a odolnosti se zvládnutím stresových faktorů. Současná zjištění ovlivňují vývoj inovativních a účinných psychologických intervencí určených pro armádu (Giurca, Catana, Sassu & Bucuta, 2017).

Další studie z Ruska zkoumala subjektivní vnímání důstojníků o profesionálních stresových faktorech a rysech jejich zvládnutí. Subjektem výzkumu byli vojáci v období reformy v armádě. Testování probíhalo se zaměřením na identifikaci zvládnutí stresu a propojení s úrovní spokojenosti na pracovišti. Výsledky ukázaly u vybraného vzorku použití strategie zaměřené na řešení problému a použití vyhýbavých, emocionálně orientovaných strategií, impulsivních a agresivních reakcí (Semyanishcheva & Dudchenko, 2017).

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍLE A HYPOTÉZY

Následující kapitola se zabývá se objasněním výzkumného problému, přípravou výzkumu, realizací výzkumu, zpracováním dat a možných návrhů a doporučení pro zlepšení pro danou oblast. V průběhu vojenské profese se se příslušníci střetávají se zátěží, která může být dlouhodobého charakteru nebo jednorázová záležitost vysoké intenzity. Na základě výše uvedené informace je nutné, aby jednotlivci byli připraveni nácvikem a výchovou, která zvyšuje jejich odolnost. S přípravou na zvyšování psychické odolnosti je nutné pracovat kontinuálně, a proto je toto téma aktuální i ve vysokoškolském vojenském prostředí. Univerzita obrany je institucí, které v současné době zprostředkovává vysokoškolské vzdělávání pro vojenské příslušníky v prezenční nebo kombinované formě a připravuje vojenské profesionály na základě potřeb Armády ČR, státní správy a smluvních závazků s ostatními demokratickými státy.

Vojenský student na rozdíl od civilních studentů nemá na starosti jen studijní záležitosti, ale plní také úkoly vyplývající z jeho služebního poměru a účastní se polního výcviku v zimě a v létě. Pro nastavení systému podpory studentům pro překonání možné zátěže během studia je nutné ve vojenském prostředí hledat situace, které se mohou objevit a způsobit stres a zkoumat možné způsoby zvládnání zátěže a identifikovat ty, které se mohou vyskytovat u vojenských studentů. V návaznosti na tuto problematiku se v posledních dvou letech zvyšují čísla odchodovosti studentů viz níže uvedená tabulka 7, kde jeden z důvodů takto vysokých čísel může být nastavení systému podpory pro zvládnání stresu během studia.

Tabulka 7 Přehled počtu studentů v akademickém roce 2017/2018

| Přijetí studenti FVL | Zapsaní studenti do studia | Požadovaný počet studentů | Ukončení v prvním ročníku |
|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| 297 | 219 | 128 | 64 |
| Přijetí studenti FVT | Zapsaní studenti do studia | Požadovaný počet studentů | Ukončení v prvním ročníku |
| 136 | 97 | 128 | 15 |

Zdroj: (Fedorková, Nekvapilová, 2019).

Na základě objasnění dané problematiky výše byl cíl výzkumu stanoven následujícím způsobem. Cílem výzkumu je identifikovat stresové situace a zhodnotit míru vlivu stresu na jednotlivé respondenty výzkumu a zjistit jejich způsoby zvládání stresu. Pro první etapu výzkumu byly stanoveny následující výzkumné otázky.

Výzkumné otázky

1. Jaké situace v rámci vojenského studia považují studenti třetího ročníku jako stresové?
2. Jaké situace v rámci plnění polní přípravy považují studenti třetího ročníku jako stresové?
3. Jaké situace v rámci plnění služebních povinností v rámci studia považují studenti třetího ročníku jako stresové?

Pro druhou etapu výzkumu byly stanoveny následující hypotézy, které budeme ověřovat:

1H_A: Střední hodnoty míry stresu v položkách vojenské záležitosti a studium a polní příprava nejsou stejné.

2H_A: Střední hodnoty (populační mediány) míry užívání strategie X se pro muže a ženy liší. Za X se vždy dosadí jedna z 18 strategií. Termín střední hodnoty se použije v případě t-testu, populační mediány v případě Mann-Whitneyho testu.

3H_A: Střední hodnoty (populační mediány) míry užívání strategie X se pro obory FVT a FVL liší. Za X se vždy dosadí jedna z 18 strategií. Termín střední hodnoty se použije v případě t-testu, populační mediány v případě Mann-Whitneyho testu.

5 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

V bakalářské diplomové práci dle stanovených cílů byl zvolen kombinovaný výzkum, který byl rozdělen na dvě etapy. V první etapě byl realizován kvalitativní výzkum pomocí polostrukturovaných interview k identifikaci stresových situací v rámci vojenského studia na Univerzitě Obrany. Na základě zjištěných situací byl vytvořen dotazník vlastní konstrukce nazvaný „*dotazník stresových situací*“. V druhé fázi byl realizován kvantitativní výzkum pomocí standardizovaného dotazníku SV78 a nově vytvořeného dotazníku vlastní konstrukce.

5.1 Metody kvalitativního výzkumu

V první etapě bakalářské práce byl realizován kvalitativní výzkum s využitím výzkumné techniky polostrukturovaný interview. Tato technika je definována jako „*zprostředkovaný a vysoce interaktivní proces získávání dat*“ (Ferjenčík, 2000, 171). Jedná se o nástroj, pomocí něhož získáváme určité informace. Tento proces se skládá z dílčích následujících etap: přípravná etapa, úvodní etapa, jádro, závěr a vyhodnocení interview. Vybraná technika přináší kompromis mezi pevně danými otázkami a úplnou volností odpovědí. Předem bylo stanoveno několik otázek a další mohli vznikat v průběhu realizace. To přináší výhodu, že je možné se opřít o předem dané otázky, ale také se doptat na další informace dle výpovědi respondenta.

Jednalo se o následující otázky:

1. Co pro vás bylo z hlediska plnění studijních povinností v rámci probíhajícího semestru v aktuálním akademickém roku nejnáročnější?
2. Co pro vás bylo z hlediska plnění služebních povinností v rámci probíhajícího semestru v aktuálním akademickém roku nejnáročnější?
3. Co pro vás bylo z hlediska účasti na polní přípravě v rámci probíhajícího semestru v aktuálním akademickém roku nejnáročnější?

Po zvážení možností, interview byla realizována v prostorách (učebna 181, osobní kancelář) Univerzity obrany v Brně na podzim roku 2018. Vybrané prostory poskytovaly klidné a tiché prostředí, které nebylo narušováno denním zvenčím. Při vedení rozhovorů bylo zabezpečeno, aby nebylo prostředí narušeno třetí osobou.

5.2 Metody kvantitativního výzkumu

V druhé fázi byl realizován kvantitativní výzkum s využitím výzkumné techniky dotazníku vlastní konstrukce „dotazník stresových situací“ a standardizovaného dotazníku SVF 78.

Dotazník vlastní konstrukce pojmenovaný jako „dotazník stresových situací“ obsahuje 44 položek, které popisují situace z vojenského studijního prostředí Univerzity obrany (UO) včetně polní přípravy. Proband u jednotlivých položek zhodnocuje, jaký vliv na něj mají jednotlivé uvedené situace na uvedené škále 1) žádný, 2) mírný, 3) průměrný, 4) značný, 5) velmi značný. Jednotlivé položky byly identifikovány na základě realizace první etapy výzkumu, kde probíhaly rozhovory s probandy třetích ročníků. Jednotlivé položky jsou řazeny do tří hlavních kategorií plnění studijních povinností, plnění služebních povinností a účast na polní přípravě.

Dotazník SVF 78 umožňuje zachytit postupy, které jsou využívány při zpracování stresu. Jedná se o zkrácenou verzi, kterou vypracovali Wilhelm Janke a Gisela Erdmannová v letech 1997 a 2002. Tento dotazník je charakterizován jako vícedimenzionální sebezpozorovací inventář, který zachycuje individuální tendence pro používání různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích. Obsahuje 78 položek, které vystihují chování jedince ve stresové situaci. V testu se pracuje se škálou, kde je pět následujících možností: nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy. Dle administračních pokynů je doporučená doba k vyplnění dotazníku 10 – 15 minut (Švancara, 2003).

Tabulka 8 Popis subtestů dotazníku SVF78

| Číslo subtestu | Název subtestu | Charakteristika |
|----------------|-------------------------|--|
| 1 | Podhodnocení | Ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu |
| 2 | Odmítání viny | Zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost |
| 3 | Odklon | Odklon od zátěžových aktivit/situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem |
| 4 | Náhradní uspokojení | Obrátit se k pozitivním aktivitám/situacím |
| 5 | Kontrola situace | Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému |
| 6 | Kontrola reakcí | Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí |
| 7 | Pozitivní sebeinstrukce | Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly |
| 8 | Potřeba sociální opory | Přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc |
| 9 | Vyhýbání se | Předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout |
| 10 | Úniková tendence | Tendence vyváznout ze zátěžové situace |
| 11 | Perseverace | Nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat |
| 12 | Rezignace | Vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje |
| 13 | Sebeobviňování | Připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání |

Zdroj: (Švancara, 2003, 10).

Vyhodnocování daného dotazníku probíhá na úrovních jednotlivých subtestů a na úrovni sekundárních hodnot jednotlivých respondentů se zjišťuje celková pozitivní a negativní strategie. U pozitivní strategie jsou diversifikovány tři dílčí strategie.

- **POZ 1 – Strategie podhodnocení a devalvace viny:** aritmetický průměr hrubých skóreů Podhodnocení a Odmítání viny.

- **POZ 2 – Strategie odklonu:** aritmetický průměr hrubých skóre subtestů Odklon a Náhradní uspokojení.
- **POZ 3 – Strategie kontroly:** aritmetický průměr hrubých skóre subtestů Kontrola situace, Kontrola reakce a Pozitivní sebeinstrukce.

Metody analýzy dat

Autorka využila ke zpracování dat statistický program STATISTICA a program MS EXCEL. Získaná data z kvantitativního šetření byla přepsána a upravena v programu MS EXCEL pro analýzu dat. Při zpracování dat dotazníku SVF 78 byli dodrženy postupy vyhodnocení dle manuálu a dále bylo v rámci programu MS EXCEL nastaveno přepočítávání hrubých skóre na dílčí skóre.

6 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Sběr dat první etapy byl zahájen na začátku října 2018 a ukončen v listopadu 2018 v prostorách kanceláře nebo učebny na Univerzitě obrany v Brně (dále UO). V tomto časovém rozpětí byly vedeny rozhovory s vybranými respondenty a zjišťovány stresové situace ve třech oblastech, které dále byly zapracovány do vlastního dotazníku s názvem „*dotazník stresových situací*“. Dané rozhovory trvaly 15 - 20 minut a byly vedeny s vybranými studenty třetího ročníku.

Druhá etapa sběru dat byla provedena dne 12. prosince 2018 v učebně K 140 v prostorách UO. Data byla sbírána za použití předem připravených dvou dotazníků s přidělenými kódy. Celková administrace trvala 60 minut.

6.1 Charakteristika zkoumaného souboru respondentů v první etapě

Rozhovory byly vedeny s příslušníky Armády České republiky, kteří v současné době studují třetí ročník magisterského studia na Univerzitě obrany v Brně. Celkem bylo realizováno devět rozhovorů (3 muži a 2 ženy z Fakulty vojenského leadershipu, 3 muži a 1 žena z Fakulty vojenských technologií. Pro zachování upřímných a otevřených odpovědí je jejich konkrétní identita skryta. Výběr respondentů byl realizován metodou výběru na základě dostupnosti. Poznatky a jejich hodnocení jsou vztahovány pouze k tomuto výběrovému souboru respondentů.

6.2 Charakteristika zkoumaného souboru respondentů v druhé etapě

Výběrový soubor respondentů tvořili příslušníci Armády České republiky, kteří v současné době studují na Univerzitě obrany. Jednalo se o 110 studentů třetího ročníku magisterských programů Fakulty vojenského leadershipu a Fakulty vojenských technologií. Studenti třetího ročníku byli vybráni z důvodu, že již měli možnost si vyzkoušet veškeré povinnosti, které přísluší vojenskému studentovi. V Brně v prosinci roku 2018 byl osloven ke spolupráci při realizaci sběru dat akademický pracovník katedry taktiky, který umožnil dne 12. prosince 2018 v rámci výuky taktiky plnit přípravy oslovit studenty a požádat je

o účast na výzkumu. Vzhledem k náročné dostupnosti souboru byla vybrána nepravděpodobnostní metoda: příležitostný výběr na základě dostupnosti. U respondentů byly sledovány následující znaky věk, pohlaví, fakulta a obor. Jedná se o 84 mužů, 26 žen, 77 studentů z Fakulty vojenského leadershipu, 33 studentů z Fakulty vojenských technologií, věkové rozpětí respondentů je od 21 do 29 let. Návratnost dotazníku byla stoprocentní, vyhodnocovala jsem tedy 110 dotazníků.

6.3 Etické hledisko a ochrana soukromí

V kontextu přípravy, realizace a práce s výsledky výzkumu byli respektovány etické principy a zásady psychologického výzkumu. V rámci úvodního slova při sběru dat byli respondenti stručně seznámeni s účelem výzkumu, časovým horizontem, způsoby zpracování a uchování dat a možnostmi odstoupit od výzkumu. Dále byli informováni o možnosti získání zpětné vazby jejich výsledků, které budou dostupné v dubnu 2019. Záznamové archy obou dotazníků byla předem očíslována a jejich vyplňování probíhalo anonymně pouze pod daným číslem. Získaná data byla evidována dle čísel z vybraných záznamových archů. Při realizaci sběru dat respondenti podepisovali informovaný souhlas a tím stvrzení, že jejich účast na výzkumu byla dobrovolná.

7 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

K porovnání míry stresu u položek vojenské záležitosti, studium a polní příprava byla použita ANOVA s opakovanými měřeními. Předpoklad normálního rozdělení byl posouzen na základě histogramu a nebyly nalezeny výrazné poruchy. K porovnání dvojic položek byly použity post-hoc párové t-testy s Holm-Bonferoniho korekcí p-hodnoty. Pro všechny srovnávané položky byly vypočteny průměry a směrodatné odchylky, zobrazené pomocí kategorizovaného krabicového grafu.

K porovnání míry využívání strategií zvládnání stresu na základě pohlaví a oboru byly použity dvouvýběrové testy, konkrétně dvouvýběrový t-test a Mann-Whitneyho test. U některých strategií byl dle Shapiro-Wilkova testu porušen předpoklad normálního rozdělení a byl u nich preferován výsledek Mann-Whitneyho testu. U strategií, kde bylo možné normální rozdělení předpokládat, byl použit dvouvýběrový t-test. V závěru těchto srovnání je zahrnuta diskuze o počtu provedených testů v souvislosti s možnými „falešně pozitivními“ výsledky. Všechny výpočty byly provedeny pomocí programu STATISTICA 12, hladina významnosti činila 0,05.

7.1 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz

H_A : Střední hodnoty míry stresu v položkách vojenské záležitosti a studium a polní příprava nejsou stejné.

Tabulka 9 ANOVA s opakovanými měřeními a číselné charakteristiky

| Položky | Průměr | Sm. odch. | p-hodnota | rozhodnutí o H_0 |
|----------------------|--------|-----------|-----------|--------------------|
| Studium | 2,62 | 0,51 | < 0,001 | Zamítáme |
| Vojenské záležitosti | 2,89 | 0,59 | | |
| Polní příprava | 2,59 | 0,66 | | |

Průměrná míra stresu měla v položce studia hodnotu 2,62 se směrodatnou odchylkou 0,51, v položce vojenské záležitosti hodnotu 2,89 se směrodatnou odchylkou 0,59 a v položce polní příprava hodnotu 2,59 se směrodatnou odchylkou 0,66.

P-hodnota ANOVY s opakovanými měřeními vyšla s ohledem na 3 desetinná místa 0,000, tedy nižší než 0,05. Nulová hypotéza byla zamítnuta ve prospěch alternativní hypotézy. Na hladině významnosti 0,05 bylo prokázáno, že střední hodnoty míry stresu

v položkách vojenské záležitosti a studium a polní příprava nejsou stejné. Výsledky porovnání všech dvojic jsou uvedeny v následující tabulce:

Tabulka 10 Post-hoc párové t-testy: tabulka p-hodnot

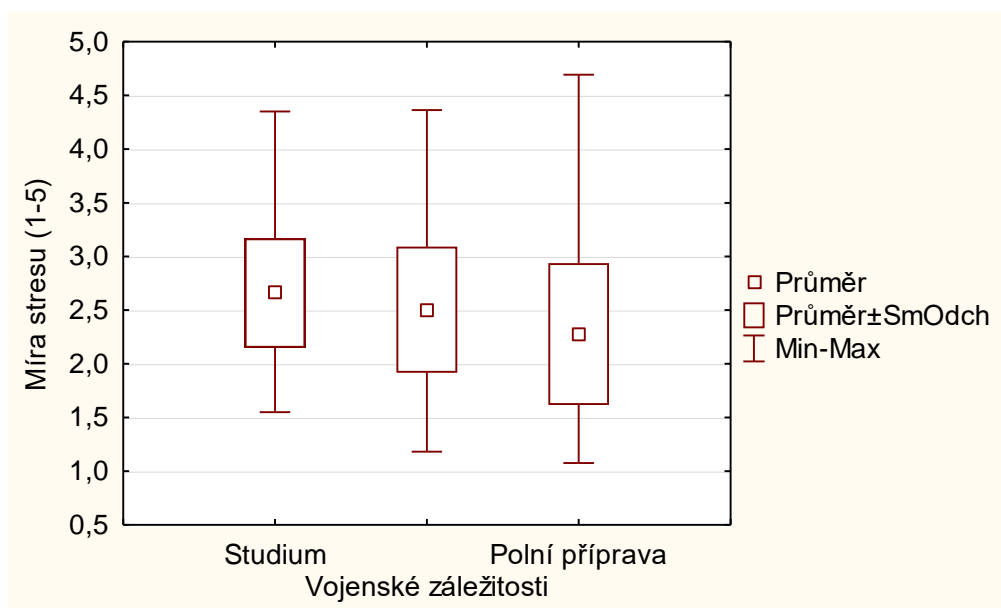
| srovnávané skupiny | | p-hodnota | hladina významnosti (H-B) | Rozdíl statisticky významný | 95 % IS dolní hranice | 95 % IS horní hranice |
|--------------------|----|-----------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Stud. | VZ | 0,00015 | 0,025 | ano | 0,08 | 0,23 |
| Stud. | PP | 0,00000 | 0,017 | ano | 0,27 | 0,50 |
| PP | VZ | 0,00031 | 0,05 | ano | 0,11 | 0,35 |

Na hladině významnosti 0,05 bylo prokázáno, že střední hodnota míry stresu v položce studium je vyšší než střední hodnoty míry stresu v položce vojenské záležitosti a polní příprava a že střední hodnota míry stresu v položce polní příprava je vyšší než střední hodnota míry stresu v položce vojenské záležitosti. Holmova - Bonferroniho (H-B) korekce patří mezi metody, která se využívá pro korekci mnohonásobného testování pomocí zpřísnění statistických markerů. Tento postup se používá u post-hoc porovnání tří a více skupin. Cílem je udržet hladinu významnosti pro všechny srovnání dvojic. Jeho riziko omylu je max. 5 % jako celek (Neubauer, Sedlačík & Kříž, 2016).

Na hladině významnosti 0,05 bylo prokázáno, že střední hodnota míry stresu v položce studium je vyšší než střední hodnota míry stresu v položce vojenské záležitosti. Dle 95 % intervalu spolehlivosti jsou hodnoty míry stresu v položce studium ve srovnání s položkou vojenské záležitosti ve střední hodnotě vyšší o 0,11 až 0,35.

Rozsah průměr \pm směrodatná odchylka, minimum a maximum je pro všechna srovnávaná měření zobrazen pomocí krabicového grafu.

Graf 1 Krabicový graf



Dále následují testy 18 hypotéz porovnávající strategie na základě pohlaví. Všechny hypotézy nejsou jednotlivě vypsány, níže je uveden pouze princip.

$2H_A$: Střední hodnoty (populační mediány) míry užívání strategie X se pro muže a ženy liší.

Za X se vždy dosadí jedna z 18 strategií. Termín střední hodnoty se použije v případě t-testu, populační mediány v případě Mann-Whitneyho testu. U těchto dvouvýběrových testů, se porovnávaly 2 skupiny, se korekce nepoužila, protože se pro danou proměnnou jedná pouze o jedno porovnání (např. proměnná podhodnocení a jedno porovnání muži vs ženy).

Výsledné p-hodnoty dvouvýběrového t-testu a Mann-Whitneyho testu jsou společně s průměry a směrodatnými odchylkami srovnávaných skupin uvedeny v následující tabulce. Tučně zvýrazněna je vždy p-hodnota toho testu, který byl s ohledem na předpoklad normálního rozdělení pro rozhodnutí o nulové hypotéze preferován.

Tabulka 11 Popisná statistika skóre strategií zvládání stresu

| Varianta | Průměr | Minimum | Maximum | Sm. odch. |
|-------------------------|--------|---------|---------|-----------|
| Podhodnocení | 13,5 | 0,00 | 23,0 | 4,4 |
| Odmítání viny | 10,7 | 0,00 | 23,0 | 3,7 |
| Odklon | 12,5 | 5,00 | 21,0 | 3,4 |
| Náhradní uspokojení | 10,3 | 0,00 | 24,0 | 5,1 |
| Kontrola situace | 16,3 | 6,00 | 24,0 | 3,6 |
| Kontrola reakcí | 15,5 | 5,00 | 23,0 | 3,2 |
| Pozitivní sebedestrukce | 16,4 | 5,00 | 24,0 | 4,0 |
| Potřeba sociální opory | 12,6 | 0,00 | 24,0 | 5,7 |
| Vyhýbání se | 13,4 | 0,00 | 23,0 | 4,6 |
| Úniková tendence | 7,5 | 0,00 | 21,0 | 4,0 |
| Perseverace | 11,3 | 0,00 | 24,0 | 5,1 |
| Rezignace | 6,1 | 0,00 | 17,0 | 3,7 |
| Sebeobviňování | 8,5 | 0,00 | 20,0 | 4,4 |
| POZ | 13,6 | 6,71 | 22,3 | 2,2 |
| POZ1 | 12,1 | 0,00 | 19,0 | 3,3 |
| POZ2 | 11,5 | 3,00 | 22,5 | 3,8 |
| POZ3 | 16,0 | 6,66 | 22,7 | 3,0 |
| NEG | 8,4 | 1,00 | 19,0 | 3,5 |

Tabulka 12 T-test a Mann-Whitneyho test

| Strategie | Žena | | Muž | | t-test | M-W | Rozhodnutí o H ₀ |
|-------------------------|--------|------|--------|------|-----------|-----------|-----------------------------|
| | Průměr | SmO. | průměr | SmO. | p-hodnota | p-hodnota | |
| Podhodnocení | 11,7 | 4,4 | 14,0 | 4,3 | 0,018 | 0,011 | zamítáme |
| Odmítání viny | 11,3 | 3,8 | 10,5 | 3,7 | 0,356 | 0,456 | nezamítáme |
| Odklon | 13,2 | 3,7 | 12,3 | 3,4 | 0,267 | 0,251 | nezamítáme |
| Náhradní uspokojení | 11,5 | 6,3 | 9,9 | 4,6 | 0,218 | 0,177 | nezamítáme |
| Kontrola situace | 17,3 | 4,0 | 16,0 | 3,4 | 0,160 | 0,180 | nezamítáme |
| Kontrola reakcí | 16,0 | 3,7 | 15,3 | 3,1 | 0,374 | 0,435 | nezamítáme |
| Pozitivní sebedestrukce | 16,7 | 4,1 | 16,3 | 4,0 | 0,708 | 0,896 | nezamítáme |
| Potřeba sociální opory | 15,9 | 6,0 | 11,6 | 5,2 | 0,002 | 0,001 | zamítáme |
| Vyhýbání se | 14,3 | 5,0 | 13,1 | 4,4 | 0,280 | 0,169 | nezamítáme |
| Úniková tendence | 8,7 | 5,1 | 7,2 | 3,6 | 0,150 | 0,301 | nezamítáme |
| Perseverace | 12,8 | 4,7 | 10,9 | 5,2 | 0,089 | 0,095 | nezamítáme |
| Rezignace | 6,9 | 4,5 | 5,9 | 3,5 | 0,295 | 0,316 | nezamítáme |
| Sebeobviňování | 9,4 | 4,6 | 8,3 | 4,3 | 0,252 | 0,372 | nezamítáme |
| POZ | 13,8 | 2,5 | 13,6 | 2,2 | 0,703 | 0,894 | nezamítáme |
| POZ1 | 11,5 | 3,5 | 12,3 | 3,3 | 0,265 | 0,159 | nezamítáme |
| POZ2 | 12,4 | 4,4 | 11,3 | 3,5 | 0,248 | 0,156 | nezamítáme |
| POZ3 | 16,6 | 3,5 | 15,8 | 2,8 | 0,259 | 0,333 | Nezamítáme |
| NEG | 9,5 | 3,8 | 8,1 | 3,4 | 0,116 | 0,112 | Nezamítáme |

P-hodnota byla nižší než 0,05 u podhodnocení a potřeby sociální opory. Na hladině významnosti 0,05 byl prokázán statisticky významný rozdíl hodnot mužů a žen u strategie podhodnocení. Hodnoty hrubého skóru podhodnocení byly u mužů statisticky významně vyšší než u žen. Na hladině významnosti 0,05 byl prokázán statisticky významný rozdíl hodnot mužů a žen u strategie potřeba sociální opory. Hodnoty hrubého skóru potřeby sociální opory byly u žen statisticky významně vyšší než u mužů. U ostatních strategií nebyl statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami prokázán.

Dále následují testy 18 hypotéz porovnávající strategie na základě oboru.

3H_A: Střední hodnoty (populační mediány) míry užívání strategie X se pro obory FVT a FVL liší.

Výsledné p-hodnoty dvouvýběrového t-testu a Mann-Whitneyho testu jsou společně s průměry a směrodatnými odchylkami srovnávaných skupin uvedeny v následující tabulce. Tučně zvýrazněna je vždy p-hodnota toho testu, který byl s ohledem na předpoklad normálního rozdělení pro rozhodnutí o nulové hypotéze preferován.

Tabulka 13 T-test a Mann-Whitneyho test

| Strategie | FVT | | FVL | | t-test | M-W | Rozhodnutí o H ₀ |
|-------------------------|--------|------|--------|------|--------------|--------------|-----------------------------|
| | průměr | SmO. | Průměr | SmO. | p-hodnota | p-hodnota | |
| Podhodnocení | 12,8 | 3,8 | 13,8 | 4,6 | 0,243 | 0,267 | nezamítáme |
| Odmítání viny | 11,0 | 3,3 | 10,5 | 3,9 | 0,549 | 0,653 | nezamítáme |
| Odklon | 12,5 | 3,3 | 12,5 | 3,5 | 0,965 | 0,850 | nezamítáme |
| Náhradní uspokojení | 11,7 | 5,7 | 9,7 | 4,7 | 0,082 | 0,168 | nezamítáme |
| Kontrola situace | 17,1 | 3,3 | 16,0 | 3,7 | 0,109 | 0,090 | nezamítáme |
| Kontrola reakcí | 15,0 | 3,0 | 15,7 | 3,3 | 0,281 | 0,171 | nezamítáme |
| Pozitivní sebedestrukce | 16,6 | 3,7 | 16,3 | 4,1 | 0,741 | 0,886 | nezamítáme |
| Potřeba sociální opory | 12,5 | 5,6 | 12,6 | 5,8 | 0,889 | 0,894 | nezamítáme |
| Vyhýbání se | 12,9 | 4,6 | 13,6 | 4,5 | 0,482 | 0,667 | nezamítáme |
| Úniková tendence | 7,0 | 2,8 | 7,8 | 4,4 | 0,287 | 0,824 | nezamítáme |
| Perseverace | 10,7 | 5,6 | 11,6 | 4,9 | 0,391 | 0,440 | nezamítáme |
| Rezignace | 5,9 | 3,5 | 6,2 | 3,8 | 0,677 | 0,835 | nezamítáme |
| Sebeobviňování | 9,5 | 4,0 | 8,1 | 4,5 | 0,105 | 0,059 | nezamítáme |
| POZ | 13,8 | 2,0 | 13,6 | 2,3 | 0,665 | 0,894 | nezamítáme |
| POZ1 | 11,9 | 2,8 | 12,2 | 3,5 | 0,578 | 0,577 | nezamítáme |
| POZ2 | 12,2 | 4,1 | 11,2 | 3,6 | 0,229 | 0,457 | nezamítáme |
| POZ3 | 16,3 | 2,8 | 15,8 | 3,1 | 0,471 | 0,504 | nezamítáme |
| NEG | 8,4 | 3,4 | 8,5 | 3,6 | 0,905 | 0,969 | Nezamítáme |

U žádných strategií nebyl prokázán statisticky významný rozdíl mezi FVT a FVL (všechny p-hodnoty vyšší než 0,05).

8 DISKUZE

Předkládaná práce rozpracovává problematiku stresu a strategií zátěže ve vojenském vysokoškolském prostředí. Daná problematika je v České republice v počátcích a slouží jako podklad pro další navazující výzkumy. Následující diskuze je zaměřena na zhodnocení výsledků vymezení limitů práce a objasnění přínosů pro vytvoření podpory zlepšení zvládání stresu vojenských profesionálů Armády České republiky. V závěru diskuze jsou zmíněny doporučení pro navazující studie dané problematiky.

Na základě interviewů bylo zjištěno 44 položek, které vybraní příslušníci zhodnotili v jednotlivých kategoriích jako stresující v současném akademickém roce. Dané položky posloužily jako základ pro další kvantitativní výzkumnou fázi.

První hypotéza vycházela ze specifík vojenského prostředí, které se reflektují i do průběhu vysokoškolských vojenských magisterských programů, které jsou poskytovány Univerzitou obrany. Studenti jsou povinni plnit běžné studijní povinnosti, které se neliší od civilního studia. Na druhé straně se objevují během studia jisté odlišnosti. První odlišností je účast na polní přípravě, která probíhá v letním i zimním semestru. Je zaměřena na praktický vojenský výcvik, který probíhá zhruba 4 týdny. V průběhu výcviku studenti čelí náročným situacím, které se simulují reálné podmínky při nasazení v bojové činnosti. Zahrnují spánkový deficit, omezení komunikačních prostředků, ovládání zbraně, zodpovědnost, velení podřízených a další aspekty. Další odlišností studia je plnění vojenských povinností. Tyto povinnosti vyplývají z jejich služebního poměru vojáka z povolání. Studenti musí vykonávat dozorčí službu, plní rozkazy a nařízení velitelů, nástupy univerzity a další povinnosti, které vyplývají z norem pro příslušníky AČR.

Překvapivé je, že výsledky ukázaly, že střední hodnota míry stresu v položce studium je vyšší než střední hodnoty míry stresu v položce vojenské záležitosti a polní příprava. Je možné se domnívat, že pro vojenské studenty náročnější plnit studijní povinnosti než specifické odlišnosti, které přináší služební poměr AČR.

U druhého výsledku se zobrazila střední hodnota míry stresu v položce polní příprava vyšší než střední hodnota míry stresu v položce vojenské záležitosti. Daný poznatek je možné propojit s výše uvedeným, že polní příprava přináší simulaci reálných situací bojového nasazení a tím může být zvýšena míra stresu.

U druhé hlavní hypotézy se ukázalo, že střední hodnoty (populační mediány) míry užívání strategie podhodnocení a potřeby sociální opory se pro muže a ženy liší. Zde je nutno poznamenat, že při testování závislosti strategií na pohlaví a oboru bylo provedeno 36 testů.

Vzhledem k hladině významnosti 0,05 je za předpokladu, že žádné rozdíly (na základě pohlaví a oboru) neexistují, možné očekávat $0,05 \times 36 = 1,8$ „falešně pozitivních“ výsledků, tj. statisticky významných výsledků, které vznikly pouze na základě náhody, tj. přesto, že ve skutečnosti tyto rozdíly statisticky významné nebyly. Proto je potřeba brát 2 statisticky významné rozdíly u pohlaví (podhodnocení, potřeba sociální opory) s rezervou.

Současné výzkumy vliv pohlaví na volbu zátěžových strategií výzkumně potvrzují. Zjištěná preference strategie potřeba sociálního opory u žen je v souladu například s výsledky studií (Karafová, 2007; Medved'ová, 2004; Koubeková, 2000). Dle autora Eckenrode (1991) se objevuje tvrzení, že ženy užívají více zvládacích strategií, protože jejich techniky zvládnání bývají méně účinné.

Třetí hlavní hypotéza, která byla nastavena jako střední hodnoty (populační mediány) míry užívání strategie X se pro obory FVT a FVL liší. Tato hypotéza byla nastavena na základě odlišné charakteristiky studia na dílčích fakultách. Každá fakulta má oborové specifické zaměření. Hypotéza nebyla potvrzena. Zde by bylo zajímavé zahrnout v dalších výzkumech třetí fakultu vojenského zdravotnictví a porovnat hodnoty.

Je možné, že vysokoškolští vojenští studenti jsou skupinou, kde se na jedné straně může projevat příklon k preferování podobných strategií jako je tomu u civilních studentů, ale není vyloučeno, že se objevují i rozdílnosti ovlivněné vojenským prostředím. Eliminace negativních strategií – únikové tendence, perseverace, rezignace a obviňování, vede k lepším výkonům stejně jako schopnost využívat pozitivní strategie. Dále je také nutné přihlížet v interpretaci výsledků desiderabilitu odpovědí. V prostředí, ve kterém je žádoucí neprojevovat slabost a ukazovat spíše odvalu a odhodlanost, se může projevit tendence k žádoucím odpovědím.

Přínosy studie přináší základní podklady pro možnost na navazující výzkumy dané problematiky. Objasňuje jaké stresory a strategie zvládnání u jednotlivých vybraných studentů se objevují v průběhu třetího ročníku a reflektují možnost na ni systémově reagovat. Dané zjištěné poznatky mohou být provázané na zvyšující se číslo odchodovosti studentů. Univerzita hledá možné způsoby jak studenty podpořit při zvládnání možné zátěže. Nabízí

možnost mentorů z jednotlivých kateder, kteří usnadňují proces studia. Dále by bylo vhodné se inspirovat zahraničními kurzy, které jsou zaměřené na zvládání zátěže jako například Master Resilience Training, který by bylo možné zařadit do studijního magisterského programu.

Dále by bylo zajímavé zvážit vytvoření relaxačního prostoru pro studenty, kde by bylo možné se účastnit řízených relaxačních technik, ale i možnost samostatné relaxace. Také studenty vést v rámci výuky psychologie o přehledu možností duševní hygieny a poskytnout nejen teoretický základ, ale i praktické nácviky, který by umožnil nově vytvořený prostor.

Limity studie přináší výběrový soubor, který se skládal pouze ze studentů třetích ročníků, a výsledky studie se vztahují k pouze vybranému vzorku. Vhodné by bylo rozšířit dotazník vlastní konstrukce o další položky, které by byly sesbírány pomocí interview i s dalšími ročníky, a posléze realizovat výběr u všech jednotlivých ročníků studia. To by přineslo komplexní přehled o studentech v jednotlivých etapách studia a možnost porovnání, zda se stresory proměňují v čase. Zde by se mohlo projevit, zda začínající vojenský student vnímá položky odlišně na rozdíl již od zkušeného studenta pátého ročníku.

Dále by bylo zajímavé rozšířit testovou baterii o dotazník motivaci k výkonu, k zjištění jejich rozpoložení v dané oblasti a porovnat výsledky ze studií z civilních univerzit. Budoucí výzkum by mohl poskytnout podrobnější analýzu edukačního prostředí, z níž lze pak přesněji odvozovat faktory působící na studijní zátěž a formulovat věcná doporučení pro všechny subjekty participující na vytváření studijní zátěže i pomoci při jejím zvládnutí na Univerzitě obrany.

9 ZÁVĚR

Cílem praktické části bakalářské diplomové práce bylo identifikovat stresové situace a zhodnotit míru vlivu stresu na jednotlivé respondenty výzkumu a zjistit jejich způsoby zvládnání stresu. Pro naplnění cíle v první fázi výzkumu na základě realizovaných interviewů bylo identifikováno 44 položek, které byly rozděleny do následujících třech hlavních kategorií a to studium, polní příprava a vojenské povinnosti. Během interviewů se objevily položky jako například: do druhého dne se máš naučit velké množství učiva, více zkoušek v jeden den, obor, který studuji, se mi zdá příliš náročný, ústní projev před skupinou, známka se ti zdá být nespravedlivá, uspět ve zkouškovém období. Tyto tvrzení se mohou objevit i u civilního studia na veřejné univerzitě.

Ovšem také se objevily položky jako například náročné klimatické podmínky během polní přípravy, odloučení ze známého prostředí během polní přípravy, spánkový deficit během polní přípravy, obava z trestu díky zapomenutí zbraně během polní přípravy, neznalost plánu výcviku během polní přípravy. Jsou vztaženy ke specifitě armádního prostředí, které je od civilního prostředí v mnoha aspektech odlišné. Celkový výčet zjištěných položek je zobrazen v příloze č. 5. Na základě využití poznatků z první fáze výzkumu bylo realizováno dotazníkového šetření, kde byly stanoveny 3 následující hypotézy:

1. 1H_A: Střední hodnoty míry stresu v položkách vojenské záležitosti a studium a polní příprava nejsou stejné.

Hypotéza byla přijata.

2. 2H_A: Střední hodnoty (populační mediány) míry užívání strategie X se pro muže a ženy liší. *Za X se vždy dosadí jedna z 18 strategií. Termín střední hodnoty se použije v případě t-testu, populační mediány v případě Mann-Whitneyho testu.*

Hypotéza byla přijata pouze u strategií podhodnocení a potřeby sociální opory.

3. $3H_A$: Střední hodnoty (populační mediány) míry užívání strategie X se pro obory FVT a FVL liší. Za X se vždy dosadí jedna z 18 strategií. Termín střední hodnoty se použije v případě t -testu, populační mediány v případě Mann-Whitneyho testu.

Hypotéza nebyla přijata.

10 SOUHRN

Předkládaná bakalářská diplomová práce se zabývá identifikací stresových situací, které se mohou objevit v armádním prostředí zejména během vojenského vysokoškolského studia a strategiemi jejich zvládnutí. Vybrané téma je důležité a aktuální, protože je nutné v rámci psychologické přípravy vojenských profesionálů formovat odolnost vůči zátěžovým situacím pro zabezpečení aktivního plnění služebních úkolů v míru a i v bojové činnosti. Život v armádě a vojenská činnost mají na osobnost vojáka mimořádný vliv, neboť jsou zvláště náročné, a to jak z hlediska požadavků, které jsou kladeny jak na fyzickou připravenost vojáka, tak i z pohledu psychických nároků. Upevnění odolnosti vojáků vůči náročným situacím a zformování jejich vyšší adaptability ke stále se měnícím podmínkám života a lidské činnosti tvoří totiž významný předpoklad i pro jejich úspěšnou činnost při nasazení.

Vojenský profesionál se dostává do situací, které jsou pro něj neobvyklé a to nejen při náročných cvičeních. Pro naplnění cílů práce byla rozdělena do dvou hlavních částí. První teoretická část je rozdělena do následujících třech kapitol.

První kapitola bakalářské diplomové práce se věnuje pojmovému vymezení zátěže a stresu. Rozděluje teoretická pojetí stresu na dvě hlavní kategorie, které jsou biologická pojetí a psychologická pojetí stresu. Seznamuje čtenáře z pohledy známých autorů, kteří se danou problematikou zabývají. Dále jsou vysvětleny příznaky stresu a také objasnění pojmu syndrom vyhoření. V této části jsou také popsány psychické reakce na stres, které se u každého jednotlivce mohou lišit.

Druhá kapitola práce se zabývá specifiky zvládnutí zátěže u vojenských profesionálů. Armádní prostředí přináší stresory, které se mohou objevit v každodenním vojenském výcviku a případné bojové činnosti. V současné době na základě navyšování požadavku počtu vojenských profesionálů účastnících se misí, je pravděpodobnost pohybu v bojové činnosti vyšší. Na základě střetávání se specifickými stresory v daném prostředí se reflektují strategie zvládnutí stresu příslušníků AČR. Armáda České republiky má vlastní psychologickou službu, které má vlastní principy podpory.

Třetí kapitola analyzuje trendy a výzkumy ve vybrané oblasti jak v České republice, tak v zahraničí. Přináší přehled o speciálních kurzech a trénincích, které se realizují

v zahraničních armádách a mohou inspirovat k vytvoření vlastních programů pro českou armádu. České výzkumné armádní prostředí je v dané problematice stále v začátcích a snaží se položit základy pro danou oblast. Spíše je sledována zátěž v zahraničních misích a bojové činnosti. V posledních letech, ale o danou problematiku roste zájem a jsou plánovány specifické dlouhodobé výzkumy, které budou danou problematiku rozvíjet. Ze zahraničních výzkumů je možné sledovat pohled a ukotvení daného okruhu.

Druhá praktická část vymezuje postavení výzkumného problému v prostředí české armády a dále je stanoven cíl výzkumu. Tím bylo identifikovat stresové situace a zhodnotit míru vlivu stresu na jednotlivé respondenty výzkumu a zjistit jejich způsoby zvládnání stresu. Na základě cíle byl realizován smíšený výzkum ve dvou etapách po sobě následujících. Pro první etapu výzkumu byly stanoveny tři výzkumné otázky. Pomocí nich byly zjišťovány během realizovaných interviewů, jaké stresujících podněty se objevují během vojenského studia, plnění vojenských povinností a účasti na polní přípravě. Na základě zjištěných poznatků bylo zjištěno 44 položek, které byly rozděleny plnění studijních povinností: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 28, 43, vojenské povinnosti: 1, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 44, polní příprava: 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42.

Tyto položky byly zapracovány do dotazníku vlastní konstrukce, který se nazývá „dotazník stresových situací“. V druhé fázi výzkumu probíhal kvantitativní výzkum, kde byly využity následující techniky: standardizovaný dotazník SV78 a nově výše uvedený dotazník. Výzkumný vzorek tvořilo 110 vojenských příslušníků Armády České republiky, kteří v současné době studují třetí ročník magisterských programů Fakulty vojenského leadershipu a Fakulty vojenských technologií. Dotazníkových šetření se účastnilo 84 mužů, a 26 žen ve věkovém rozpětí od 21 do 29 let.

Pro kvantitativní část byly stanoveny tři hlavní hypotézy. Data byla zpracována v programech MS Excel a Statistica 12. U první hypotézy, kde docházelo k porovnání míry stresu u položek vojenské záležitosti, studium a polní příprava byla využita ANOVA s opakovanými měřeními. Dále k porovnání dvojic položek byly použity post-hoc párové t-testy s Holm-Bonferoniho korekcí p-hodnoty. První hypotéza byla přijata.

U dalších dvou hypotéz, kde docházelo k porovnání míry využívání strategií zvládnání stresu na základě pohlaví a oboru byly použity dvouvýběrové testy, konkrétně dvouvýběrový t-test a Mann-Whitneyho test. U strategií, kde dle Shapiro-Wilkova testu byl porušen předpoklad normálního rozdělení, byl u nich preferován výsledek Mann-Whitneyho testu.

U strategií, kde bylo možné normální rozdělení předpokládat, byl použit dvouvýběrový t-test. Hypotéza druhá byla přijata jen u strategie podhnocení a sociální opory na hladině významnosti 0,05. Třetí hypotéza nebyla přijata. Nebyl nalezen rozdíl míry užívání strategie X se pro obory FVT a FVL.

Zjištěné výsledky jsou platné jen pro vybrané respondenty. Jedním z limitů výzkumu je zaměření pouze na studenty třetích ročníků. Vhodné by bylo rozšířit vzorek respondentů o další ročníky, dopracovat více položek v dotazníku stresových situací, a realizovat výzkum longitudinálně a sledovat proměny v průběhu studia. Dále by mohlo být vhodné doplnit baterii testů o dotazník motivace k výkonu, který by mohl propojit komplexitu problematiky a zahrnout kontext i studijní motivace. Výsledky slouží jako podklad pro další navazující výzkumy, které budou realizovány v rámci výzkumné činnosti akademických pracovníků Univerzity obrany ve vybrané problematice pro vhodné nastavení snížení odchodovosti studentů a zlepšení podmínek pro zvládání zátěže během studia.

LITERATURA

1. Armstrong, M. (2007). *Řízení lidských zdrojů: nejnovější trendy a postupy*: 10. vydání. Praha: Grada.
2. Ayers, S. & De Visser, R. (2015). *Psychologie v medicíně*. Praha: Grada Publishing.
3. Blonna, R. (2005). *Coping with Stress in a Changing World*, 3rd ed. New York: McGraw-Hill. Reproduced with permission of The McGraw-Hill Companies.
4. Bloona, R. (2005). *Coping with stress in a changing world*. New York: McGraw-Hill.
5. Bray, R. Camlin, C.S., Fairbank, J., Dunteman, J., & Wheelless, S. (2001). The Effects of Stress on Job Functioning of Military Men and Women. *Armed Forces Soc.* 27(3): 397–417. doi: 10.1177/0095327X0102700304
6. Bray, RM., Fairbank, JA., & Masden, ME. (1999). Stress and substance use among military women and men. *Am J Drug Alcohol Abuse*. Získáno 2. srpna 2018 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10395158>
7. Carver, C., Scheier, MF., & Weintraub, JK. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol.*, 56(2), 267-83.
8. Cohn, D. (2010). Resilience training in the Australian Defence Force. In *Psych.* Získáno z 1. září 2018 <https://www.psychology.org.au/publications/inpsych/2010/april/cohn>
9. Cooper, C. L., & Dewe, P. (2004). *Stress. A Brief History*. Malden, Blackwell Publishing.
10. Čáp, J., & Dytrych, Z. (1968). *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. Praha: SPN.
11. Čírtková, L., & Vitoušová, P. (2007). *Pomoc obětem (a svědkům) trestných činů: příručka pro pomáhající profese*. Praha: Grada.
12. Dugie L., Tustanowska, G. B., Kęcka, K., & Jasińska, M. (2012). Przegląd teorii stresu. *Acta Scientifica Academiae Ostroviensis: Nauki medyczne, kultura fizyczna i zdrowi*. Ostrowiec Św.: Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości, (Section B), 47-70.
13. Dziaková, O. (2009). *Vliv osobnostních vlastností a sociálně pracovních podmínek na činnost vojenských jednotek působících v zahraničních misích*. (Disertační práce). Získáno 1. září 2018 z Pro-Quest Dissertations and Theses database (UMI No. AAT 7905069).

14. Dziaková, O. (2009). *Vojenská psychologie*. Praha: Triton.
15. Eckenrode, J. (1991). *The Social Context of Coping*. New York: Plenum Press.
16. Fedorková, J. & Nekvapilová, I. (2019). Study coping strategies at the tertiary level of education. In: 13th International Technology, Education and Development Conference. Valencia, Spain: INTED Proceedings, 8650-8658.
17. Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
18. Fišar, Z. (2009). *Vybrané kapitoly z biologické psychiatrie* (2., přeprac. a dopl. vyd). Praha: Grada.
19. Giurca, IC. Catana, A., Sassu, R., & Bucuta, MD. (2017). The coping, the hardiness, and the sense of coherence as maintaining factors for military personnel's mental health. *Testing psychometrics methodology in applied psychology*, 24(3), 349-361
10.4473/TPM24.3.3
20. Griffith, J., & West, C. (2013). Master Resilience Training and Its Relationship to Individual Well-Being and Stress Buffering Among Army National Guard Soldiers. *Journal of behavioral health services & research*, 40(2), 140-155 doi: 10.1007/s11414-013-9320-8
21. Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
22. Hennig, C., & Keller, G. (1996). *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál.
23. Karaffová, E. (2007). Stratégie zvládania a faktory osobnosti u dospievajúcich s telesným postihnutím. Získáno 4. března 2019 z http://www.phil.muni.cz/~hump/SPO/_SPaO_2007/zalohy/prispevky/Karaffova_Socialni%20procesy%20a%20osobnost_Karaffova2007.pdf
24. Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
25. Kebza, V., & Kolman, L. (2008). *Pracovní výkon a kvalita života při práci*. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta.
26. Koncepce přípravy personálu resortu MO na období 2012 – 2018. (2011). Ministerstvo Obrany, Praha.
27. Koubeková, E.(2000). Osobná a sociálna adjustácia telesne hendikepovaných pubescentov. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo (Bratislava), 35(1), 23-33.
28. Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha, Grada.
29. Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

30. Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví* (Vyd. 3). Praha: Portál.
31. Křivohlavý, J. (2012). *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Praha: Grada.
32. Kurucová, R. (2016). *Zátěž pečovatele: posuzování, diagnostika, intervence a prevence v péči o nevyлéčitelně nemocné*. Praha: Grada Publishing.
33. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York, Springer Publishing Company.
34. Mandincová, P. (2011). *Psychosociální aspekty péče o nemocného: onemocnění štítné žlázy*. Praha: Grada.
35. Mandincová, P. (2011). *Psychosociální aspekty péče o nemocného: onemocnění štítné žlázy*. Praha: Grada.
36. MBWARE Training (2018). Evidence-Based, Mindfulness-Based Training Modules. Získáno z <https://www.mbwaretraining.com/military>
37. Medveďová, L. (2004). Zdroje stresu a zdroje jeho zvládnutia deťmi a adolescentmi. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. Vol 39, č. 2-3, 108-120.
38. Mikšík, O. (2009). *Psychika osobnosti v období závažných životních a společenských změn*. Praha, Karolinum.
39. Ministerstwo Obrony Narodowe J. (2006). *Stres w życiu codziennym i służbie wojskowej (wybrane zagadnienia): Materiał profilaktyczno-edukacyjny do prowadzenia zajęć z żołnierzami*. Polsko, Varšava:, 1-16.
40. Mlčák, Z. (2005). *Emergentní psychologie a krizová intervence*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta.
41. Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.
42. Neubauer, J., Sedlačík, M., & Kříž, O. (2016). *Základy statistiky: aplikace v technických a ekonomických oborech* (2., rozšířené vydání).
43. Nürnberger, E. (2011). *Síla pozitivního myšlení: jak získat životní nadhled a udržet starosti na uzdě*. Praha: Grada
44. Ocisková, M. (2016). *Možné souvislosti mezi internalizovaným stigmatem, osobností a efektivitou léčby u úzkostných poruch*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta.
45. Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
46. Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti* (2., přepracované a doplněné vydání). Praha: Grada.
47. Pavelková, D. (2013). *Koreláty životní spokojenosti, stresu a kvality psychického stavu u vojáků po návratu ze zahraniční mise*. Univerzita Palackého v Olomouci

48. Pawar, A., & Rathod (2007). Occupational stress in naval personnel. *Medical Journal Armed Forces India*. 63(2), 154-156. DOI: 10.1016/S0377-1237(07)80062-1.
49. Pekař, T. (2015). *Psychologická zátěž u vojáků - účastníků zahraničních misí*. Masarykova Univerzita.
50. Polívka, M. (1994). *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press.
51. Ponižilová, T. & Urbanovská, E. (2013). Výzkum protektivních faktorů ve vztahu k syndromu vyhoření v České republice a v zahraničí. *Klinická psychologie a osobnost*. Získáno 1. září 2018 z https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/129903/1_KlinickaPsychologie_02-2013-2_3.pdf?sequence=1
52. Pospíšil, R. (2017). Psychická odolnost podle osobnostních typů v kontextu hodnocení akademické a praktické úspěšnosti. *Sborník příspěvků z mezinárodní konference Psychologie práce a organizace 2017 Pracovní potenciál a jeho proměny v čase*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 484-497
53. Pospíšil, R. Mitáček, R. Zeman, T. Macháčková, P. Ptáček, B. (2018). Coping Strategies of Military Students in the Army of the Czech Republic. In: Proceedings of the 32nd International Business Information Management Association Conference. Seville Spain: IBIMA, 2099-2106.
54. Praško, J. (c2006). *Panická porucha a jak ji zvládat*. Praha: Galén.
55. Praško, J., & Prašková, H. (2001). *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada.
56. Ptáček, B. & Zahradníček, P. (1996). *Zátěžové situace a způsoby jejich zvládnutí při přípravě velitelů*. Vyškov: Vysoká vojenská škola pozemního vojska.
57. Pugnerová, M., & Kvintová, J. (2016). *Přehled poruch psychického vývoje*. Praha: Grada.
58. Raboch, J. & Ptáček, R. (2015). Stres, deprese a životní styl v ČR. 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze. Získáno 1. září 2018 z <https://www.lf1.cuni.cz/stres-deprese-a-zivotni-styl-v-cr-lf1>.
59. Raudenská, J., & Javůrková, A. (2011). *Lékařská psychologie ve zdravotnictví*. Praha: Grada.
60. Saliger, R., Hodný, J., & Macháčková, P. (2018). Zjišťování schopností studentů vojenské vysoké školy regulovat zátěž jako předpoklad inovace jejich edukace v

- oblasti zátěže. *Vzdělávání dospělých 2017 - v době rezonujících společenských změn*. Praha: Česká andragogická společnost, 115-129.
61. Selye, H. (1966). *Život a stres*. Bratislava: Obzor.
 62. Semyanishcheva, P. & Dudchenko, Z. (2017). Coping with Stress of the Military Men in a Period of Organizational Changes. Introduction to manufacturing simulation. In proceedings of the 2nd international conference on contemporary education, social sciences and humanities 1131-1134). Získáno 1. srpna 2018 z Web of Science databáze.
 63. Sharma, S. (2015). Occupational stress in the armed forces: An Indian army perspective. IIMB Management Review. Získáno 1. srpna 2018 z <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0970389615000634>.
 64. Schneiderova, A. (2001). *Studijní opora řízení lidských zdrojů online*. Získáno 1. srpna 2018 z (<https://docplayer.cz/23549024-Studijni-opora-manazerska-psychologie-se-zabyva-osobnosti-a-cinnosti-pracovniku-a-manazeru-v-procesu-rizeni.html>)
 65. Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. Praha: Grada.
 66. Stock, C. (2010). *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada.
 67. Strmeň, L., & Raiskup, J. C. (1998). *Výkladový slovník odborných výrazů používaných v psychologii a v jej příbuzných a hraničných vedných odboch*. Bratislava: Iris.
 68. Šiška, E., Opavský, J., & Opavská, H. (1998). Vliv experimentálního stresu na autonomní regulaci srdeční činnosti. *Československá psychologie*, 42(4), 314-327.
 69. Špatenková, N. (2004). *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada.
 70. Timko, J. (1986). *Voják v psychické zátěži*. Praha: Naše vojsko.
 71. Vacek, J. (2019). *Činnosti Ústředního lékařsko – psychologického oddělení ÚVN Praha ve prospěch AČR a jejich příslušníků*. Získáno 1. března 2019 z https://www.uvn.cz/cs/?option=com_content&view=article&id=1401&Itemid=936
 72. Vaillant, GE. , Bond, M. (1986). An empirically validated hierarchy of defense mechanisms. *Arch Gen Psychiatry*, Aug; 43(8):786-94.
 73. Vašina, L., & Strnadová, V. (2002). *Psychologie osobnosti I (2. vyd)*. Hradec Králové: Gaudeamus.
 74. Večeřová, A., Procházková, Honzák, R. (2008). Stres, Eustres a Distres. *Interní medicína pro praxi*. 10(4), 188-192.

75. Venglářová, M. (2011). *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada.

SEZNAM UVEDENÝCH GRAFŮ, TABULEK A OBRÁZKŮ

| | |
|--|----|
| Graf 1 Krabicový graf | 46 |
| Obrázek 1 Selyeho model obecného adaptačního syndromu..... | 10 |
| Obrázek 2 Koloběh strachu | 18 |
| Obrázek 3 Pojetí přípravy personálu rezortu Ministerstva obrany | 21 |
| Tabulka 1 Fáze obecného adaptačního syndromu..... | 9 |
| Tabulka 2 Znázornění fází stresu v organismu..... | 10 |
| Tabulka 3 Kortikoidní pojetí stresu | 11 |
| Tabulka 4 Symptomy vojenských příslušníků americké armády | 18 |
| Tabulka 5 Stresory v bojové činnosti..... | 23 |
| Tabulka 6 Odlišnosti obranných a zvládacích reakcí..... | 25 |
| Tabulka 7 Přehled počtu studentů v akademickém roce 2017/2018 | 37 |
| Tabulka 8 Popis subtestů dotazníku SVF78..... | 40 |
| Tabulka 9 ANOVA s opakovanými měřeními a číselné charakteristiky..... | 44 |
| Tabulka 10 Post-hoc párové t-testy: tabulka p-hodnot..... | 45 |
| Tabulka 11 Popisná statistika skóre strategií zvládnání stresu | 47 |
| Tabulka 12 T-test a Mann-Whitneyho test..... | 47 |
| Tabulka 13 T-test a Mann-Whitneyho test..... | 48 |

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Příloha 1 Český abstrakt BcDP
2. Příloha 2 Cizojazyčný abstrakt BcDP
3. Příloha 3 Informace k výzkumu
4. Příloha 4 Informovaný souhlas
5. Příloha 5 Dotazník stresových situací
6. Příloha 6 Testování normální rozdělení

Příloha 1 Český abstrakt BcDP

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Zvládání zátěže a stresu u příslušníků armády České republiky

Autor práce: Ing. Eva Kozáková

Vedoucí práce: PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.

Počet stran a znaků: 60, 107 266

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 75

Abstrakt:

Bakalářská diplomová práce se zabývá identifikací stresových situací, které se mohou objevit během vojenského studia a strategie jejich zvládnání. Práce rozdělena do dvou samostatných částí. První teoretická část pojednává o vymezení stresu a zátěže a specifikách zvládnání zátěže u vojenských profesionálů v každodenním vojenském výcviku a také v boji. Ve výzkumné části byl realizován smíšený výzkum. V první etapě probíhaly interview s devíti vybranými vojenskými studenty. V druhé fázi byly využity metody kvantitativního výzkumu pomocí „dotazníku stresových situací“ a dotazníku SV78. Výzkumný soubor tvořilo celkem 110 vojenských studentů třetího ročníku Univerzity obrany v Brně. Zjištěná data byla shromážděna v období od září 2018 do prosince 2018. Výsledky jsou aplikovány na podněty a doporučení ke zvýšení psychické odolnosti studentů Univerzity obrany pro zabezpečení aktivního plnění stanovených úkolů v míru i v boji. Výsledky jsou diskutovány v rámci nastavení vojenského vysokoškolského prostředí pod záštitou Ministerstva obrany ČR.

Klíčová slova: stresory, stresové situace, vojenský profesionál, strategie zvládnání stresu, vojenské vysokoškolské vzdělávání.

Příloha 2 Cizojazyčný abstrakt BcDP

ABSTRACT OF THESIS

Title: Coping with burden and stress among military professionals

Author: Ing. Eva Kozáková

Supervisor: PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.

Number of pages and characters: 60, 107 266

Number of appendices: 6

Number of references: 75

Abstract:

The purpose of this bachelor thesis is identifying potential stressors of military students in the Army of the Czech Republic and their coping strategies. The thesis is divided into two main parts. First theoretical part deals with defining of terms stress and load and specifics of coping stress among military professional in daily military training and also combat. In the research part, there was conducted combine research. In first phase were realized interviews with 9 selected military students. In second part were used methods of quantitative with the “questionnaire of stressful situations” and SV78. The research sample consisted of a total 110 military students of third year of University of Defence in Brno. Explored data were collected in the period from September 2018 to December 2018. The results are going to be applied for suggestion and recommendation to increasing the readiness of students of the University of Defence to ensure active fulfilment of set tasks in peace and in combat. The results are discussed in the context of the setting of military academic education under the auspices of Ministry of Defence in the Czech Republic.

Key words: stressors, stressful situations, military professionals, military academic education.

Příloha 3 Informace k výzkumu

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Eva Kozáková a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studijního programu oboru psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci. Žádám Vás o vyplnění dvou dotazníků, který slouží jako podklad pro výzkum. Informace získané v tomto dotazníkovém šetření budou výhradně využity pro účely zpracování bakalářské práce na téma: Zvládání zátěže a stresu u příslušníků Armády České republiky. Předmětem zkoumání je identifikace stresorů a zátěže u studentů vojenského studia a možnosti jejich zvládnutí. Zpracování výsledků probíhá zcela anonymně pod připravenými kódy. Pokud projevíte zájem o Vaše výsledky, prosím poznačte si daný kód z dotazníků. Vyhodnocená data budou dostupná na konci dubna 2019. V případě jakýchkoliv dotazů mě prosím kontaktujte prostřednictvím emailu eva.kozakova@unob.cz

Děkuji za Vaši trpělivost, spolupráci a za poskytnutí upřímných a pravdivých odpovědí.

Ing. Eva Kozáková

Příloha 4 Informovaný souhlas

Informovaný souhlas pro

Výzkumný projekt: Bakalářská diplomová práce: Zvládání zátěže a stresu u příslušníků Armády České republiky

Hlavní řešitel: Ing. Eva Kozáková, PhDr. Daniel Dostál, Ph.D.

Souhlasím dobrovolně se svojí účastí ve výzkumu. Byl/a jsem dostatečně seznámen/a s účelem výzkumu a s průběhem testování. Byl/a jsem uvědoměn/a o důvěrnosti a ochraně mých osobních údajů. Souhlasím s užitím výsledků pro účely bakalářské diplomové práce. Vaše anonymita je zajištěna přidělením identifikačního kódu. Ochrana osobních údajů je v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb. a nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. 4. 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (GDPR). Uděluji souhlas s účastí v uvedeném výzkumném projektu a poskytnutím výzkumného materiálu.

Jméno a příjmení: _____

V _____ dne _____

Podpis: _____

Příloha 5 Dotazník stresových situací

Základní údaje:

Věk:

Pohlaví: žena - muž

Obor:

Ročník:

DOTAZNÍK INDIVIDUÁLNÍCH PROJEVŮ STRESU

Dotazník obsahuje 44 položek, které popisují situace ve vojenském studijním prostředí, které mohou být pro některé z vás nepříjemné. U níže uvedených bodů označte vždy odpověď, která vám nejvíce vyhovuje. Odpovídejte na každý z výroků vepsáním písmena x do kroužku patřícímu jedné z pěti možností. Nepřemýšlejte dlouho nad významem tvrzení. Neexistují žádné správné ani nesprávné odpovědi.

JAK VELIKÝ VLIV NA VZNIK STRESU MÁ PRO VÁS:

1) žádný, 2) mírný, 3) průměrný, 4) značný, 5) velmi značný

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | Přezkoušení znalostí směrnic dozorčí a strážní služby | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | Uspěť ve zkoušce cizího jazyka - Stanag | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | Úspěšné dokončení celého studia a získání titulu | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | Přesuny mezi budovami UO mezi výukou | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | Studium spojené se shonem a chvatem | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | Nadměrné fyzické požadavky během studia na UO | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 | V TV nezvládneš požadovaný výkon | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 | Do druhého dne se máš naučit velké množství učiva | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 | Více zkoušek v jeden den | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | Obor, který studuji, se mi zdá příliš náročný. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | Ústní projev před skupinou | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | Známka se Ti zdá být nespravedlivá | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 | Uspěť ve zkouškovém období | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 | Nejasné rozřazení do studijních modulů | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | | | | | |
|----|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 15 | Státní zkouška a obhajoba UO | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 | Během semestru se proměňují vyučující v rámci jednoho předmětu | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 | Se spolužáky se nemůžeš na ničem dohodnout | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 | Musíš dlouho čekat na oběd | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 | Nedostatečné materiální či technické zabezpečení studia na UO | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 | Odborné chybování zaměstnanců UO | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21 | Přidělení nepříjemných povinností od zaměstnanců UO | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 22 | Odloučení od rodiny během studia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23 | Nedostatek času pro odpočinek a relaxaci | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24 | Nejasná perspektiva profesního růstu a služebního zařazení | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25 | Nedostatek individuálního přístupu ze strany zaměstnanců UO | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26 | Neodpovídající způsob jednání ze strany zaměstnanců UO | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27 | Podřizování se rozkazům od velitelů školních rot UO | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28 | Nezájem zaměstnanců z UO se podílet na řešení studijních problémů | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29 | Nástup univerzity UO | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30 | Strava během polní přípravy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 31 | Nízký komfort ubytování během polní přípravy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 32 | Pocit ohrožení zdraví během polní přípravy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 33 | Ostrá střelba během polní přípravy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 34 | Hod ostrým granátem během polní přípravy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 35 | Zodpovědnost z velení během polní přípravy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 36 | Topografický přesun-v roli velitele | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 37 | Náročné klimatické podmínky během polní přípravy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 38 | Odloučení ze známého prostředí během polní přípravy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 39 | Spánkový deficit během polní přípravy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 40 | Omezená možnost internetu během polní přípravy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 41 | Obava z trestu díky zapomenutí zbraně během polní přípravy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 42 | Neznalost plánu výcviku během polní přípravy | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 43 | Selhání ve studiu na UO | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 44 | Propuštění ze služebního poměru VZP | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Příloha 6 Testování normální rozdělení

Normální rozdělení

| Strategie | Žena | Muž | Předpoklad normálního rozdělení |
|-------------------------|---------------|---------------|---------------------------------|
| | S-W p-hodnota | S-W p-hodnota | |
| Podhodnocení | 0,722 | 0,025 | ne |
| Odmítání viny | 0,092 | 0,254 | ano |
| Odklon | 0,410 | 0,418 | ano |
| Náhradní uspokojení | 0,763 | 0,027 | ne |
| Kontrola situace | 0,642 | 0,009 | ne |
| Kontrola reakcí | 0,436 | 0,058 | ano |
| Pozitivní sebedestrukce | 0,338 | 0,003 | ne |
| Potřeba sociální opory | 0,107 | 0,288 | ano |
| Vyhýbání se | 0,074 | 0,650 | ano |
| Úniková tendence | 0,172 | 0,011 | ne |
| Perseverace | 0,538 | 0,115 | ano |
| Rezignace | 0,037 | 0,006 | ne |
| Sebeobviňování | 0,151 | 0,087 | ano |
| POZ | 0,085 | 0,001 | ne |
| POZ1 | 0,692 | 0,012 | ne |
| POZ2 | 0,903 | 0,142 | ano |
| POZ3 | 0,401 | 0,055 | ano |
| NEG | 0,021 | 0,146 | ne |

Normální rozdělení

| Strategie | FVT | FVL | Předpoklad normálního rozdělení |
|-------------------------|---------------|---------------|---------------------------------|
| | S-W p-hodnota | S-W p-hodnota | |
| Podhodnocení | 0,100 | 0,438 | ano |
| Odmítání viny | 0,022 | 0,387 | ne |
| Odklon | 0,281 | 0,656 | ano |
| Náhradní uspokojení | 0,044 | 0,245 | ne |
| Kontrola situace | 0,124 | 0,210 | ano |
| Kontrola reakcí | 0,182 | 0,128 | ano |
| Pozitivní sebedestrukce | 0,134 | 0,006 | ne |
| Potřeba sociální opory | 0,445 | 0,335 | ano |
| Vyhýbání se | 0,154 | 0,435 | ano |
| Úniková tendence | 0,271 | 0,002 | ne |
| Perseverace | 0,754 | 0,094 | ano |
| Rezignace | 0,129 | 0,001 | ne |
| Sebeobviňování | 0,305 | 0,068 | ano |
| POZ | 0,020 | 0,024 | ne |
| POZ1 | 0,099 | 0,074 | ano |
| POZ2 | 0,032 | 0,615 | ne |
| POZ3 | 0,876 | 0,234 | ano |
| NEG | 0,633 | 0,025 | ne |