

Univerzita Palackého v Olomouci
Katedra psychologie Filozofické fakulty

COPINGOVÉ STRATEGIE VOJÁKŮ AČR

Bakalářská diplomová práce

Autor: Petr KUTAL

Vedoucí: doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.

OLOMOUC

2011

Palacky University in Olomouc
Faculty of Philosophy, Department of Psychology

COPING STRATEGIES BY CZECH ARMY SOLDIERS

Bachelor thesis

Author: Petr KUTAL

Supervisor: doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.

OLOMOUC

2011

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

V Olomouci 15. listopadu 2011

Na tomto místě bych rád poděkoval doc. PhDr. Zdeňku Vtípilovi, CSc., za odborné vedení a podnětné rady při psaní této bakalářské práce, dále psychologovi 153. ženijního praporu npor. PhDr. Petru Babkovi za spolupráci při přípravě a organizaci výzkumu a cenné rady při jeho provádění.

Mé poděkování také patří bývalému veliteli 153. ženijního praporu pplk. Ing. Jiřímu Tršovi a veliteli Samostatné záchranné rotы Olomouc mjr. Ing. Pavlu Kolevovi za umožnění provádění výzkumu na jejich jednotkách.

Obsah

I Úvod	7
II Teoretická část	8
1 Psychologická problematika v AČR.....	8
2 Stres a jeho pojetí.....	11
2.1 Definice stresu	11
3 Průkopníci studia stresu	13
3.1 I. P. Pavlov.....	13
3.2 W. Cannon	13
3.3 H. Selye.....	13
3.4 R. S. Lazarus.....	15
4 Stresory	17
4.1 Charakteristika stresových událostí	17
4.2 Holmes – Rahe: Škála životních událostí	18
5 Reakce na stres.....	20
5.1 Psychické reakce na stres.....	20
5.1.1 Úzkost.....	20
5.1.2 Vztek a agrese	20
5.1.3 Apatie a deprese.....	20
5.2 Somatické projevy působení stresu.....	21
5.2.1 Reakce útok nebo útěk.....	21
5.2.2 Vliv stresu na zdraví	22
6 Copingové strategie	24
6.1 Techniky pro zvládání stresu	25
6.2 Některé osobnostní charakteristiky mající vliv na zvládání stresu.....	26
6.2.1 Locus of Control	26

6.2.2 Odolnost.....	26
6.2.3 Nezdolnost v pojetí koherence.....	27
6.3 Faktory ovlivňující zvládání stresu při nasazení vojáků.....	28
6.4 Význam persuaze na zvládání stresu	30
II. Empirická část.....	33
7 Výzkumný problém	33
8 Cíle výzkumu	33
9 Výzkumné hypotézy	34
10 Výzkumný soubor.....	35
11 Použité metody	37
11.1 SVF – 78	37
11.2 NEO - FFI	39
12 Použité metody zpracování dat	41
13 Výsledky studie.....	41
13.1 Základní výsledky SVF – 78	41
13.2 Základní výsledky NEO – FFI.....	44
13.3 Korelace mezi dimenzemi SVF a NEO – FFI	47
13.4 Korelace vybraných proměnných a dimenzí SVF	50
13.5 Korelace vybraných proměnných a dimenzí NEO – FFI	50
14 K platnosti hypotéz	51
15 Diskuze	53
16 Závěr	55
17 Souhrn.....	56
18 Bibliografie	57
19. Přílohy.....	59

I Úvod

Povolání vojáka z povolání a jiných příslušníků ozbrojených sil České republiky je vysoce exponovaným povoláním z hlediska nejen fyzické, ale i psychické zátěže. V současnosti je stále více příslušníků armády vysíláno do zahraničních misí. A to nejen k spojeneckým operacím na udržení míru, ale i do operací bojových. Česká republika je k tomuto zavázána svým členstvím s Severoatlantické aliancí (NATO), která zabezpečuje většinu zahraničních operací, ale i svým členstvím v Evropské unii, která formuje vlastní bojová uskupení (EUBG – European Union battle group). Dále některé zahraniční mise působí ve prospěch Organizace spojených národů (OSN).

Tyto mise jsou spojeny nejen s přímou zátěží v zahraničním, často nepřátelském prostředí, kde jsou vojáci vystaveni nepřátelským útokům, ale mají i dopad na vojáka prostřednictvím jeho sociálního zázemí na území republiky v jeho nepřítomnosti. Voják by měl být proto i při své mírové činnosti (výcviku) připravován čelit stresovým situacím a měl by si vytvářet pozitivní strategie zvládání stresu.

Hlavním cílem této bakalářské diplomové práce je zjištění nejčastěji používaných strategií zvládání stresu u vojáků z povolání, zda vojáci mají strategie zastoupeny v odlišné míře, než jsou normované výsledky pro běžnou populaci, dále zjištění vztahu mezi strategiemi zátěže a vybranými sociografickými ukazateli, jako je věk, zastávaná funkce vyjádřená hodnotami. Součástí výzkumu je také zjištění základních osobnostních rysů vybraného souboru a jejich porovnání s normou.

Doufáme, že zjištěné výsledky mohou být nápomocny pro zlepšení začleňování psychologické přípravy do přípravy profesionálního vojáka Armády České republiky. Tato práce může být také základem pro další výzkumy.

II Teoretická část

1 Psychologická problematika v AČR

V rámci těchto výše nastíněných problémů, které budou dále rozebrány, je třeba, aby existoval v rámci organizační struktury armády prvek, který sice nemá velitelskou pravomoc, ale je svým odborným pohledem veliteli oporou. Tímto prvkem je vojenský psycholog, který je součástí organizačních struktur každého bojového praporu. V současné době je na systematizovaných místech vojenských psychologů zařazeno při útvarch 21 psychologů, z toho 13 mužů a 8 žen. (Fedorková, 2011)

Psychologická služba AČR byla zřízena pro podporu ochrany duševního zdraví, ke zvýšení psychické připravenosti a pro zlepšení života vojáků v činné službě, k prohloubení prevence sociálně patologických jevů a ke zlepšení kompatibility s psychologickými službami armáda Severoatlantické smlouvy.

Psychologická služba AČR v rámci své působnosti plní tyto úkoly:

- Podílí se na plánování a zabezpečení psychologické přípravy jednotlivců a jednotek AČR, zejména v procesu přípravy na výkon vojenské profese, při vojenském výcviku a nasazení v operacích na území České republiky i mimo něj
- Poskytuje odborné psychologické služby v souladu se všeobecně závaznými právními normami ČR a interními normativními akty Ministerstva obrany (MO)
- Zabezpečuje psychologickou podporu a péči vojenským profesionálům, občanským zaměstnancům a válečným veteránům, dle potřeby pak rodinným příslušníkům uvedených skupin
- Ve školících a výcvikových zařízeních AČR realizuje výuku psychologie, psychologickou přípravu a výkon dalších psychologických činností v úzké součinnosti s veliteli, učiteli a instruktory
- podílí se na výběru uchazečů o službu vojáka z povolání, poskytuje služby personálním orgánům při podpoře profesního a kariérního rozvoje zaměstnanců resortu MO

- zabezpečuje komplexní diagnostiku s využitím standardizovaných metod a postupů
- zabezpečuje psychologické poradenství, psychoterapii
- odborně se spolupodílí na aktivitách prevence sociálně nežádoucích jevů v rámci AČR
- spolupracuje s jinými službami v péči o lidské zdroje
- spolupracuje s mimorezortními a zahraničními psychologickými pracovišti (Ručka, 2006)

Psychologická služba se ve své praxi potýká s několika důležitými nedostatky, a to je zejména nedůvěra. To, že je vojenský psycholog na útvaru blízce zařazený veliteli útvaru chápe většina vojáků jako zábranu k využití jeho služeb. Bojí se, že problém se kterým se psychologovi svěří, by se mohl dovědět velitel útvaru a přijmout některá opatření, které by danému vojákovi mohla uškodit. Na druhé straně panuje někdy nedůvěra ze strany velitelů a také jejich nezájem o problém psychologických aspektů vojenské činnosti. Přece jen velitelé útvarů jsou nejčastěji absolventi technických či ekonomických oborů University obrany a někteří z nich na psychologii a na humanitní vědy vůbec hledí s despektem. Zde je ovšem důležitý prvek – konkrétní psycholog, který by měl veliteli vysvětlit, že psychologické prvky vojenské přípravy jsou důležité a v celkovém pohledu může jejich prosazování přispět k celkové efektivitě plnění úkolů útvaru při mírové činnosti v posádkách ale i mimo ni.

Dalším problémem je počet vojenských psychologů. Systemizované místo vojenského psychologa je sice umístěno na každém bojovém útvaru, ale nezřídka se stává, že psycholog daného útvaru je vyslán na zahraniční misi s jinou jednotkou, než je jeho mateřská. Tím dojde k tomu, že psycholog na mateřském útvaru není po dobu mise a ani před ní, kdy prochází přípravou, k dispozici. Nesporně je důležitější činnost psychologa při nasazení vojáků AČR v zahraničí, ale pro budování důvěry v psychologickou službu na útvarech tato situace moc nepřispívá. To samozřejmě není chyba daného psychologa nebo útvaru, kde působí, ale je to systémová chyba, kdy jeden psycholog v armádě je statisticky určen pro 1400 osob, což je příliš vysoký počet.

Problémem je také kvalifikace pro systemizované místo vojenského psychologa, na které jsou kladeny mimo odborných požadavků také požadavky vojenské jako na kteréhokoliv jiného vojáka. To znamená, že absolvent oboru psychologie, který se rozhodne pro náročné povolání vojenského psychologa, musí splnit výběrové požadavky, které se sestávají z lékařského vyšetření a fyzických testů, kdy již zde 30-50% uchazečů nesplní podmínky. Po absolvování výběru uchazeč nastupuje na základní přípravu, kterou pro její náročnost taktéž nesplní všichni uchazeči. Po zařazení na systemizované místo u útvaru psycholog nastupuje na důstojnický kariérový kurz a až poté je dokončena vojenská kvalifikace na dané systemizované místo. I přes splnění všech podmínek a ustanovení do funkce vojenského psychologa chybí ještě jedna maličkost a to je praxe. Důstojník, který je ve službě pár měsíců není schopen vnášet psychologické aspekty do plánování výcviku a podílet se na rozhodování velitele, k čemuž potřebuje přehled ve vojenské oblasti a hlavně zkušenosti z vojenských činností.

I přes zmíněné nedostatky je Psychologická služba AČR určitě důležitá oblast, kde jsou velké rezervy pro rozvoj. Hlavním využitím pro vojenskou psychologii je v současné době nasazení českých vojáků v zahraničních misích, především na území Afganistánu v misi ISAF a také krizová intervence ve spolupráci s jinými psychologickými službami složek integrovaného záchranného systému ČR při mimořádných událostech, což jsou v našich podmínkách především povodně.

2 Stres a jeho pojetí

2.1 Definice stresu

Pojem stres (z angl. *stress*) je v dnešní době široce nadužívaný pojem zahrnující všechny negativní pocity jako například strach, úzkost, vyšší aktivizaci a nepříjemně pociťované situace vůbec.

Stresem se rozumí fyziologická odpověď organismu na nadměrnou zátěž neúnikového druhu, která vede ke stresové reakci. (Hartl & Hartlová, 2010)

Stres se vyskytne tehdy, když se lidé setkají s událostmi, které vnímají jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody. (Atkinson, 2003) Tyto události se nazývají stresory a reakce lidí označujeme jako stresové reakce

Výraz „stres“ pochází z lat. *stringere* a v anglosaské jazykové výbavě se začíná vyskytovat na přelomu 14. a 15. století ve významu strasti, útrapy nebo těžkostí, duševního napětí.

Stresorem rozumíme činitele způsobujícího nadměrnou zátěž, kdy tento činitel je jedincem považován za ohrožující a způsobuje stresovou reakci. Stresovou reakcí rozumíme celkovou tělesnou reakci zahrnující kognitivní, behaviorální a fyziologické komponenty. Z fyziologického hlediska způsobuje stresová reakce aktivaci sympatiku – tj. části vegetativního nervového systému, který způsobuje zrychlení krevního oběhu a srdeční činnosti, zvýšení krevního tlaku, prohloubení dýchání, vyplavení energetických zásob do krve (sacharidy, tuky) – což se označuje za přípravu na reakci fight-or-flight – freeze (útěk – útok – ustrnutí). Na psychické úrovni dochází k pocitům úzkosti, zármutku, hněvu, strachu, motorickému neklidu či poruchám spánku. Stresová reakce je ovšem značně individuální – u rozdílných jedinců se může projevovat odlišně. (Atkinson, 2003). Není správné se na stres dívat jen negativně. Díky akutnímu (krátkodobému) působení stresu dochází k motivaci ke změně nevyhovujících vnějších či vnitřních podmínek a nastolení

nové rovnováhy v prostředí či v charakterové výbavě člověka. Přiměřené množství stresu může vést k větší psychické odolnosti.

Naopak negativní působení stresu se může projevit vznikem maladaptivní stresové reakci, která se může projevovat vznikem trvalého psychického napětí, stahováním se ze sociálních interakcí, nadužíváním alkoholu – tyto projevy mají bezesporu zhoubný vliv na psychické zdraví a dochází i ke snižování odolnosti organismu. Toto může vést ke vzniku nejrozumnějších psychosomatických onemocnění.

Podle délky trvání působení stresorů rozeznáváme akutní a chronické působení. Při akutní působení stresoru je stresová reakce prudká – dokáže krátkodobě i zvýšit obranyschopnost organismu. (Baštecká , 2009) Dlouhodobému působení stresorů se dokáže organismus částečně přizpůsobit, ale současně dochází k vyčerpávání – pomale, plíživě a nepozorovaně. Toto může mít velice závažné důsledky na zdravotní i psychický stav.

J. Charvát zjistil, že člověk ve stresu reaguje neadekvátně archaickými adaptivními mechanismy. Tyto mechanismy byly před milióny lety adekvátní, ale v dnešní době již ne. (Charvát, 1973).

3 Průkopníci studia stresu

3.1 I. P. Pavlov

Ivan Petrovič Pavlov se jako jeden z prvních výzkumníků cíleně věnoval studiu fyziologických procesů u organismů zvířat, která se dostala do konfliktní situace. Pavlov označil situaci, kterou bychom dnes nazvali stresovou situací, jako „stržení vyšší nervové soustavy“.

3.2 W. Cannon

Walter Bradford Cannon objevil a popsal význam sympatoadrenálního systému při obraně organismu - „fight-or-flight reaction“ - reakce organismu bojem či útekem. Vyhodnotí-li organismus stresor jako silnější, reaguje na toto organismus ústupem (útekem), je-li stresor vyhodnocen jako slabší – zvládnutelný vlastními silami, podstupuje organismus zápas, ve snaze stresor zvládnout. Cannon se za první světové války zaměřoval na výzkum traumatického šoku u vojáků. (Baštecká, 2009) Zformuloval také koncepci homeostázy, což je adaptační mechanismus fyziologického systému organismu, který aktivně udržuje vnitřní rovnováhu za měnících se vnějších podmínek.

3.3 H. Selye

Hans Selye se narodil roku 1907 v Komárně na Slovensku, poté studoval a vyučoval na německé lékařské fakultě pražské univerzity, a následovně působil v Kanadě. (Křivohlavý, 2009). Endokrinolog Hans Selye pojímal stres jako reakci organismu na

ohrožení homeostázy. Dále popsal již v roce 1950 biologickou reakci organismu na utrpený a neochabující tlak (ohrožení) jako obecný adaptační syndrom (GAS – *General Adaptation Syndrome*). (Baštecká, 2009).

Selye silně zdůrazňoval význam adrenokortikální stresové reakce. Další výzkumníci, kteří na jeho práci navázali (např. Di Gusto a kol., 1971) uvádějí pořadí, v jakém se v krevním oběhu objevují různé hormony. Nejdříve se objevil adrenalin a noradrenalin a až poté, s mírným zpožděním adrenokortikotropní hormon (ACTH).

K objevu biologické stresové reakce došlo díky Selyeho nešikovnosti, když Selye zkoumal působení určité látky na krysy. Při práci s krysami byl neopatrný a krysy mu při aplikování injekcí padaly, tak je musel pronásledovat a chytat. Při další prohlídce těchto krys zjistil výskyt žaludečních vředů, zvětšení nadledvinek a úbytek imunitní tkáně (Joshi, 2007). Zaradoval se nad objevem působení dané látky na krysách. Když však pokus opakoval, zjistil stejný výskyt problémů i u kontrolní skupiny, která žádnou látku nedostala. Zamyslel se nad tímto a došel k názoru, že výskyt stejných problémů muselo vyvolat vystavení stejným podmínkám. A těmito podmínkami byly pro krysy traumatické zážitky spojené s podáváním injekcí.

GAS neboli stresová reakce se odehrává ve třech fázích:

1. fáze poplachová
2. fáze rezistence (odporu)
3. fáze vyčerpání, konečná, s nevratným poškozením

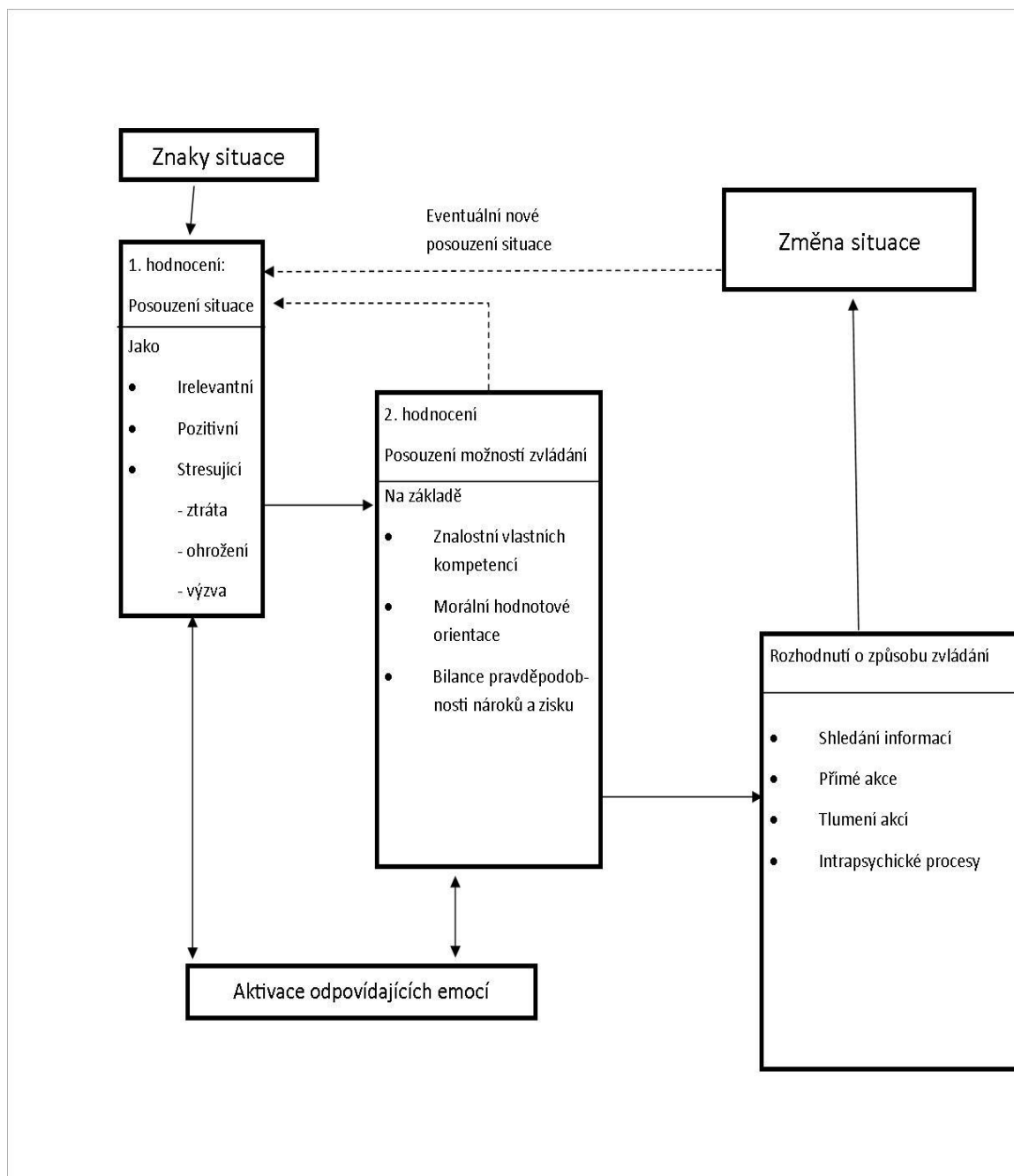
Selye však své pokusy zpočátku prováděl pouze na zvířatech. Když však šlo o člověka, jeho systém začal vykazovat nedostatky. Selye totiž nebral v úvahu duševní stránku života. (Křivohlavý, 2009). Později se také ukázalo, že kognitivní aktivita člověka hraje při zvládání stresorů velmi důležitou roli. I přes tuto kritiku Hans Selye položil základy pro další výzkum stresu.

Selye je považován za prvního vědce, který se zabýval stresem u lidí. Podle Charvát (1973) popsal problematiku věnující se stresu 5968 stran svých spisů. Nebyl daleko ani k dosažení Nobelovy ceny. Někteří vědci srovnávali jeho objev fungování stresu s objevem mikroorganismů (Schreiber, 2000).

Selye jako první začal rozdělovat stres na eustres a distres. (Švancara, 2003)

3.4 R. S. Lazarus

V 60. letech 20. stol. Richard Stanley Lazarus zdůrazňuje kognitivní hodnocení působícího stresoru. Člověk díky vyspělejší nervové soustavě hodnotí stresor rychleji, efektivněji a komplexněji než subhumánní tvorové. Lidé vyhodnocují stresovou situaci ve třech rovinách. V první rovině se člověk ptá, zda ho daný podnět ohrožuje. Ve druhé si člověk odpovídá na otázku, zda situaci zvládne a nakonec ve třetí rovině hodnotí, zda situaci zvládl účinně, či zda se měl zachovat jinak. (Baštecká , 2009) Lazarus předpokládá, že člověk, který dokáže správně vyhodnotit situaci ve všech třech úrovních a může oddálit či zcela zastavit nástup GAS.



Obrázek 1 Transakční model psychologického stresu podle R. S. Lazaruse (1980,1981)

M. Friedman a H. Roseman se věnovali výzkumu vztahu mezi typem chování a srdečními chorobami. Ve své práci rozlišili dva typy chování (označované jako typ A a typ B). Typ A projevuje netrpělivost, chronický pocit časové tísně, přehnanou soutěživost, agresivní úsilí a velmi často určitou hostilitu. Typ B je možné charakterizovat trpělivostí, malým pocitem časové tísně a nedostatkem agresivního úsilí.

4 Stresory

Stresory můžeme rozdělit na fyzikální a emocionální. Mezi fyzikální stresory můžeme zařadit chemické látky (alkohol, kofein, nikotin), energetické záření (ultrafialové, infračervené či radiové), znečištění vzduchu, meteorologické jevy, vibrace, hluk a další (Atkinson, 2003). Mezi emocionální stresory řadíme úzkostnost, zármutek, nenávisť, nevyspalost, senzorickou deprivaci, očekávání něčeho strašného.

Jako stresory v pracovním prostředí můžeme definovat:

- přetížení množstvím práce
- časový tlak
- neúměrně velká odpovědnost
- nevyjasnění pravomocí
- vysilující snaha o kariéru
- kontakt s lidmi
- hrozba nezaměstnanosti

4.1 Charakteristika stresových událostí

Nejčastějším zdrojem stresu jsou traumatické události. Traumatické události jsou mimořádně nebezpečné situace, které se vymykají běžné lidské zkušenosti. Může jít o události, jako jsou přírodní katastrofy, katastrofy způsobené člověkem – války, jaderné nehody, dále automobilové havárie, letecká či vlaková neštěstí, a fyzické útoky jako je znásilnění nebo pokus o vraždu. Většina lidí po traumatické události specifický sled psychických reakcí. Nejprve nastává ohromení, lidé si v této fázi neuvědomují nebezpečí nebo zranění. V dalším stádiu jsou pasivní, nejsou schopni sami začít něco dělat, ale ochotně následují druhé. A v posledním stádiu se začínají objevovat úzkosti a obavy, problémy se soustředěním.

Dalším zdrojem stresu je neovlivnitelnost. Události, které nedokážeme ovládat, řídit, mít pod kontrolou často vnímáme jako stresové. Vnímání neovlivnitelnosti a skutečná neovlivnitelnost jsou rozdílné věci, ale jsou stejně důležité. Přesvědčení, že můžeme změnit situaci, snižuje úzkost, i když tuto možnost změny nevyužijeme.

Nepředvídatelnost je dalším zdrojem stresu. Výskyt stresové události, pokud ji můžeme předvídat, snižuje intenzitu prožívaného stresu.

Příčinou stresu mohou být nejen vnější události, ale i vnitřní konflikty, které mohou existovat na vědomé i na nevědomé úrovni. Příkladem takového konfliktu může být rozhodování mezi dvěmi možnými variantami řešení životní situace. (Atkinson, 2003)

4.2 Holmes – Rahe: Škála životních událostí

Teorie životních událostí (*life change unit – LCU*), kterou vytvořili Holmes a Rahe zdůrazňuje, že sociální interakce mohou hrát ve stresu hlavní roli. (Hoskovec, Riegel, Rymeš, & Štikar, 2003)

Akumulace bodových jednotek životních změn, událostí a krizí (LCU) v kratším časovém úseku znamená zvýšení zátěže nad hranici únosnosti, což vede k poruchám zdravotního stavu. Studie dokázala, že nahromadění LCU nad hranici 300 bodů způsobilo u 79% zkoumaných osob vážné onemocnění. V případě počtu LCU vyjádřené 200-299 body způsobilo u 51% osob vážnější změny zdravotního stavu a u 37% osob s akumulací stresu vyjádřenou hodnotou 150 – 199 bodu bylo zkonstatováno zhoršení zdravotního stavu

Tabulka 1 Škála stresovosti krizových životních událostí

Holmes & Rahe		Událost	De Meuse	
Pořadí	Body		Body	Pořadí
1	100	Smrt manželského partnera	93	1
2	73	Rozvod	84	4
3	65	Oddělené manželství	-	-
4	63	Výkon trestu odnění svobody	85	3
5	63	Úmrtí blízkého příbuzného	87	2
6	53	Úraz, zranění nebo nemoc	62	11
7	50	Sňatek	50	19
8	47	Propuštění ze zaměstnání	76	7
9	45	Manželský smír	57	13
10	45	Odchod do důchodu	63	10
11	44	Změna zdravotního stavu člena rodiny	56	15
12	40	Těhotenství	72	8
13	39	Sexuální potíže	61	12
14	39	Příchod nového člena rodiny	56	14
15	39	Změna rekvalifikace v zaměstnání	39	31
16	38	Změna platu	52	18
17	37	Úmrtí blízkého přítele	78	5
18	36	Adaptace na novou práci	54	16
19	30	Propadnutí hypotéky, ztráta větší částky peněz	64	9
20	29	Změna pracovní způsobilosti	39	32
21	29	Odchod syna nebo dcery z domova	53	17
22	29	Nesoulad v manželství	41	29

5 Reakce na stres

5.1 Psychické reakce na stres

5.1.1 Úzkost

Dle Atkinsonové (2009) se úzkost v různé míře objevuje jako reakce na stres u každého jedince, někdy se rozvíjí posttraumatická stresová porucha. Hlavními příznaky posttraumatické stresové poruchy jsou pocity otupělosti, snížení zájmu o aktivity, které jedinec předtím rád vykonával dále opakované prožívání traumatu ve vzpomínkách či snech, úzkost, která se může projevovat poruchami spánku a potížemi v soustředění. U některých jedinců se může projevit i pocit viny nad tím, že oni přežili, zatímco ostatní neměli to štěstí. Studium znásilněných žen se zjistilo, že 95% z nich prožívá vážné následky PTSD dva týdny po znásilnění, po třech měsících mělo příznaky PTSD 50% žen a 25% žen má podobné příznaky ještě po čtyřech až pěti letech.

5.1.2 Vztek a agrese

Vztek je další nejčastější reakcí na stres a může vést k agresi. Projevy vzteku a agrese nejsou pravidlem, ale tato reakce je častá. Častěji se agresivní reakce na stres projevuje verbální agresí než brachiální. Přímá agrese vůči zdroji stresoru není vždy možná či rozumná. V tomto případě agrese může být přesunuta. Muž, který je kárán za nedostatky v práci, si může vztek vybíjet na své rodině.

5.1.3 Apatie a deprese

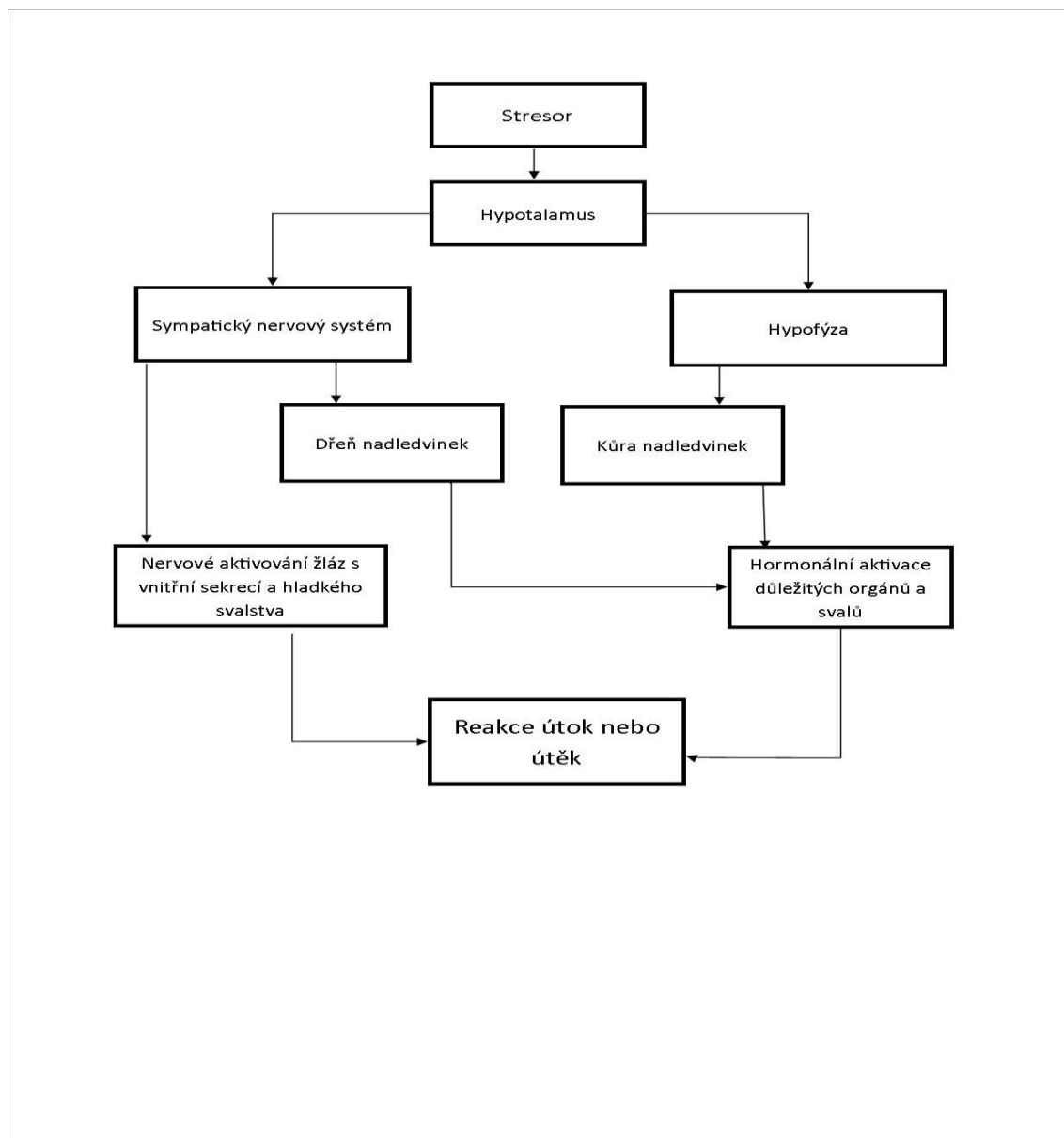
Opačnou reakcí než agrese je apatie a uzavření se do sebe. Jestliže působení stresu neustává a jedinec jej nezvládá, může apatie přerůst v depresi. To, jak zkušenost s nepříjemnými a neovlivnitelnými událostmi může přerůst v apatii, nám může ukázat teorie naučené bezmocnosti (*Seligman*). Tato teorie může vysvětlit, proč některé oběti domácího násilí zůstávají s násilníkem po dlouhou dobu a neodejdou či jeho trestnou činnost neohlásí.

5.2 Somatické projevy působení stresu

5.2.1 Reakce útok nebo útěk

Tělo na stresor reaguje bez ohledu na to, o jaký stresor se jedná. Tato příprava je nutná v případě fyzického ohrožení a umožňuje rychlou reakci na ohrožení. Z jater se uvolňují energetické zásoby glukózy nezbytné pro aktivizaci činnosti svalů, jsou vyplavovány hormony, které stimulují přeměnu tuků a bílkovin na cukr. Dále se zvyšuje tělesný metabolismus, zvyšuje se srdeční frekvence, krevní tlak, dechová frekvence a svalové napětí. Současně dochází ke snížení funkcí organismu, které nejsou nezbytně nutné pro rychlou reakci, jako je například trávení. Do krve se vylučují endorfiny, které tlumí případně vzniklou bolest, zužují se vlasečnice, aby se v případě zranění zabránilo většímu krvácení, slezina vylučuje více červených krvinek, tím dochází k většímu prokrvování svalstva, kostní dřeň produkuje více bílých krvinek, které mají zabránit případné infekci. Tato aktivace je příhodná, pokud nám hrozí fyzické nebezpečí, jako například kdy jsme napadeni divokým zvířetem, ale již není tak efektivní, pokud jsme ve stresu z důvodu pozdního splnění úkolu vydaného nadřízeným. Pro dnešního člověka, žijícího v přetechnizovaném světě, je tato reakce více než neefektivní. (Atkinson, 2003)

Při stresové reakci je aktivován hypotalamus, který dále spouští dva neuroendokrinní systémy. Prvním je sympatický nervový systém. Sympatický nervový systém aktivuje různé orgány a hladké svalstvo. Například zvyšuje srdeční frekvenci a rozšiřuje zornice. Sympatický nervový systém také aktivizuje vyplavování adrenalinu a noradrenalinu z dřeně nadledvinek. Druhým systémem, který aktivizuje hypotalamus je adrenokortikální systém. Hypotalamus jej aktivizuje tak, že vyloučí chemickou látku – faktor uvolňující kortikotropin, který působí na hypofýzu. Hypofýza uvolní adrenokortikotropní hormon (ACTH), ten je krví dopraven do kůry nadledvinek, kde jojde k uvolnění několika hormonů včetně kortizolu, který reguluje hladinu cukru v krvi. ACTH působí dále v různých endokrinních žlázách a celkem díky jeho působení dojde k uvolnění až 30 různých hormonů.



Obrázek 2 Reakce útok nebo útek. Jako první tuto reakci popsal H. Selye

5.2.2 Vliv stresu na zdraví

Stres může na naše zdraví působit přímo nebo nepřímo. Mezi přímé působení stresu můžeme zařadit jeho vliv na imunitní, endokrinní nebo nervový systém. Nepřímým vlivem stresu můžeme rozumět jeho vliv na chování člověka – na změnu životního stylu.

Při zkoumání vlivu stresu na zdraví se ukazuje, že je zde podstatná synergie. (Křivohlavý, 2009) Synergický jev znamená, že souběžným působením několika faktorů vzniká jev,

který je výraznější než pouhý součet jednotlivých faktorů.

Za onemocnění, u kterých má stres nesporný vliv na vznik či progresi chorob můžeme uvést:

- ischemickou chorobu srdeční
- vysoký krevní tlak (hypertenze)
- vředová nemoc žaludku
- stresová porucha menstruačního cyklu
- astma
- migréna (Schreiber, 2000)

Na vzniku ischemické choroby srdeční může přispět trvalá nadměrná aktivace způsobená chronickým stresem. V České republice patří k nejčastější příčině úmrtí (v roce 2002 to bylo 53,4% všech úmrtí). Častěji jsou ischemickou chorobou srdeční ohroženi lidé, kteří vykonávají povolání s vysokými nároky, ale s malou možností ovlivnění charakteru práce.

Relativně novou oblastí výzkumu je psychoneuroimunologie, která se zabývá vlivem stresu a dalších psychologických proměnných na imunitní systém. Výsledky z těchto výzkumů naznačují, že stres ovlivňuje možnosti imunitního systému bránit organismus proti onemocnění. Studie dokazují, že lidé, kteří prodělali nějakou traumatickou událost, např. smrt životního partnera, měli v krvi nižší hladiny protilátek. Dříve bylo platné všeobecné přesvědčení, že imunitní systém funguje autonomně, nezávisle na ostatních fyziologických systémech. (Atkinson, 2003) Současné studie však přinášejí důkazy o tom, že mezi imunitním a nervovým systémem existuje mnoho fyziologických a anatomických vztahů.

6 Copingové strategie

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

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

Zvládání stresu, někdy zvané jako copingové strategie, rozlišuje Lazarus na postupy zaměřené na problém a na postupy orientované na prožitky. Postupy zaměřené na problém se snaží řešit podstatu, odstranit působící stresor, zatímco postupy orientované na prožitky se snaží vyrovnat s působícími emocemi doprovázející stresovou reakci. Zdroje zvládání stresu můžeme rozlišit na vnější a vnitřní. Vnější zdroje zvládání stresu je například sociální opora či finance, k vnitřním zdrojům můžeme zařadit vlastnosti osobnosti, schopnosti a dovednosti. (Baštecká , 2009) Obecně se rozlišují tři hlavní kategorie zvládání: aktivní na úrovni chování, aktivní na úrovni myšlení a vyhýbání.

Mezi osobnostní schopnosti, které mohou pomoci se zvládnáním stresu v sociálních situacích patří sociální zdatnost. Je to soubor dovedností, které nám umožňují sdělit druhým, jak se cítíme, co prožíváme, co od nich potřebujeme. (Praško & Prašková, 2007)

V psychologii se věnovala velká pozornost hledáním osobních charakteristik, které lidem pomáhají řešit životní problémy. Souhrnně můžeme mluvit o odolnosti a jejích složkách, jak byly rozpracovány v jednotlivých teoriích. (Paulík, 2010) Např. vnímání soudržnosti světa, umístění vlivu, vnímaná osobní zdatnost, tvrdost, optimismus, sebeúcta.

Způsoby zvládání stresu lze rozdělit podle druhu na akční způsoby a intrapsychické způsoby zvládání stresu. K akčním strategiím patří útok, útěk, nečinnost, navázání sociálního kontaktu, sociální uzavřenost a další komplexní činnosti, které směřují ke změně nebo odstranění zátěžové situace a (nebo) reakce na zátěž. Intrapsychické strategie zahrnují kognitivní procesy jako vnímání, představy, myšlení i motivačně emoční stavy. Důležité intrapsychické způsoby zpracování jsou odklon, podceňování, popírání a

přehodnocení stresoru a stresové reakce, jakož i zdůraznění a nadhodnocení vlastních zdrojů vzhledem k možnosti překonat stresor.

6.1 Techniky pro zvládání stresu

Zatímco výběr strategií pro zvládání stresu může být v určitých situacích i nevědomý, existuje řada metod, které se lidé mohou naučit sami a tím snížit negativní dopady stresu na svoji psychiku i svoje tělo. Mezi tyto techniky můžeme řadit biofeedback (biologická zpětná vazba), relaxační trénink, meditace, cvičení. Zatímco biofeedback není jako metoda pro zvládání stresu běžná a meditace je spíše spojená s východními filosofiemi, se jeví pro naše kulturní prostředí nejvhodnějšími metodami relaxační trénink nebo cvičení. Zatímco fyzické cvičení není ve společnosti chápáno jako metoda pro zvládání stresu, je vliv aerobního cvičení na fyzické projevy stresové reakce výzkumy podložený. Osoby, které pravidelně provádějí jakoukoliv činnost, která zvyšuje srdeční frekvenci a spotřebu kyslíku, vykazují při stresové reakci významně nižší srdeční frekvenci a krevní tlak než osoby takto netrénované. Zde je však nutno poukázat, že jde pouze o redukci fyzických projevů stresu, což sice pomáhá snížit riziko psychosomatických onemocnění, které způsobuje chronický stres, ale subjektivních pocitů stresu fyzická aktivita jedince zbaví pouze krátkodobě, například kratší časový okamžik po aerobní zátěži, kdy mozek vyplavuje opioidní peptidy, které způsobují euforii. (Atkinson, 2003)

Mezi relaxační metody můžeme řadit autogenní trénink, jehož autorem je profesor J. H. Schulz nebo progresivní svalovou relaxaci podle E. Jacobsona. Autogenní trénink spočívá v autosugestivním navození pocitů tíhy v končetinách, tepla v končetinách, klidného dýchání, pravidelné srdeční funkce, pocitu tepla v nadbřišku a chladného čela. Tyto autosugesce pomáhají k navození relaxovaného stavu pomocí zklidnění tělesných funkcí. Dovednosti navození relaxace je však třeba rozvíjet pravidelným tréninkem. Do cvičení se dají vkládat i autosugesce vlastní, např. předsevzetí o nekouření a jiné. Cvičení se doporučuje provádět 3x denně po deseti minutách. Je vyžadována pravidelnost opakování více než rozsah cvičení. Po zvládnutém nácviku (tj. zhruba po třech měsících cvičení) je možno relaxovaného dosáhnout během chvíle. V pokročilé úrovni autogenního tréninku se postupně přechází od navozovaných pocitů a relaxace od postupně jednoduchých až po složitější senzorické představy s emočním doprovodem (např. autosugestivně fantazijní „cesta na mořské dno“ až k vnitřní meditaci o vlastní osobě. (Schultz, 1969) Při zvládnuté

základní metodě se dá autogenní trénink aplikovat i při běžné kognitivně nenáročné činnosti (chůze, běh), což sice na první pohled je v rozporu s fyzickým základem relaxace, ale při tělesné činnosti je autogenní trénink zaměřen nikoliv na klidný rytmus dechu, srdeční činnost, ale na jejich pravidelnost.

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

6.2 Některé osobnostní charakteristiky mající vliv na zvládání stresu

6.2.1 Locus of Control

Autorem tohoto konceptu je Julian Rotter, který v roce 1966 publikoval výzkum, ve kterém se snažil najít rozdíly mezi lidmi v přístupu k různým obtížím a problémům. Zjistil, že existují lidé, kteří vycházejí ze svých vlastních možností, schopností a dovedností, ze své vlastní iniciativy a odhodlanosti postavit se problému čelem a řešit jej. Tyto osoby Rotter označil termínem lidé s interním *lotus of control* (což můžeme přeložit jako místo kontroly, nebo místo řízení vlastní činnosti). Naproti tomu existují lidé, u kterých řešení problému nevychází z nich samých, ale ze situace, ve které se zrovna nacházejí. Tito lidé očekávají řešení problému zásahem zvenčí. Podle Rottera se všichni nacházíme někde mezi těmito dvěma extrémy.

6.2.2 Odolnost

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

Jedno z možných pojetí odolnosti proti zátěži je pojetí jako dispozičně kapacitní adaptační substruktura osobnosti umožňující zvládat nároky kladené na jedince v různých situacích, nepodléhat škodlivým či rušivým vlivům. Odolnost představuje:

1. Schopnost klást odpor a odolávat tlakům (*resistance*) v širokém rozsahu a bez závažnějšího narušení funkce systému a volit optimální vzorce interakce.
2. schopnost rychlé, pružné regenerace po zátěži (*recovery*)

3. schopnost změny osobnosti spočívající ve využití získaných zkušeností, případně nově osvojených poznatků a dovedností ve stresové situaci k zvládnutí situací příštích.

Historicky můžeme nalézt tři generace přístupů ke zvládání zátěže v osobnostně dispozičním rámci. První z nich, psychodynamický přístup vysvětluje odolnost především obrannými mechanismy. (Paulík, 2010)

6.2.3 Nezdolnost v pojetí coherence

Aaron Antonovský, který zaměřil své výzkumy na zvládání extrémního stresu u Židů, kteří přežili holokaust za 2. světové války formuloval osobnostní charakteristiku - *sense of coherence* (SOC) – smysl pro integritu. Termínem integrita (coherence) Antonovský rozuměl jednak integritu sociální, to znamená soudržnost sociální skupiny, a jednak vnitřní skloubenost (jednotnost) osobnosti člověka. Podle této teorie, člověk, který je jednak součástí soudržné sociální skupiny a dále má jednotnou strukturu osobnosti, lépe zvládá náročné situace. (Křivohlavý, 2009).

Osobnostní charakteristiku coherence definoval A. Antonovský třemi základními charakteristikami: srozumitelnost situace, smysluplnost boje a zvládnutelnost úkolu.

Srozumitelnost

Srozumitelnost je kognitivní stránka SOC. Je to způsob chápání světa jako toho, co je logicky pochopitelné. V kladném pólu této dimenze jedinec vidí svět jako smysluplný, vidí v něm určitý řád a pořádek. Celek i detaily dávají člověku kognitivně dobrý smysl. Vše je do značné míry konzistentní, díky čemuž se dá i předvídat vývoj do budoucna. Člověk chápe funkci a hodnotu lidí, věcí a sebe i dění okolo sebe.

V negativním pólu vidí osoba svět jako skládanku jednotlivých nesourodých kousků. Vše se zdá nelogické, nevysvětlitelné, nepochopitelné a nevyvratitelné. Člověk nenachází žádný řád, nic není pevné a spolehlivé, vše je chaotické. Celkové vidění světa charakterizuje nadměrná složitost a nepřehlednost.

Smysluplnost

Smysluplnost je motivační stránka SOC. Situace, do které se osoba dostala je buď smysluplná, nebo nesmyslná.

V kladném pólu této dimenze smyslu pro soudržnost je člověk přesvědčen, že situace, do

které se dostal, a její řešení má smysl. Stojí mu zato investovat úsilí, čas a energii do řešení problému, aby dosáhl určitého cíle, který má pro něj hodnotu. Problémy, s nimiž se setkává, vidí jako výzvu k aktivitě, na níž se těší. Domnívá se, že za svou práci, kterou vynaložil k řešení problému, bude druhými kladně hodnocen a dojde k uznání.

V negativním pólu této dimenze je člověk charakterizován odcizením, kdy se jedná o citovou neangažovanost na tom, co se děje a o čem jde.

Zvládnutelnost

Zvládnutelnost je podle Křivohlavého (2009) činnostní stránkou *sense of coherence*. Jedinec zde percipuje možnosti, které má ke zvládnutí požadavku k dispozici. Pokud jedinec percipuje situaci jako zvládnutelnou, tak toto zhodnocení působí mobilizačně v tom smyslu, že jedinec s vyšší pravděpodobností tento úkol nebo situaci opravdu zvládne. Na druhou stranu, zhodnocení situace jako nezvládnutelné působí demotivačně a jedinec v důsledku toho dojde k závěru, že situace se ovlivnit příliš nedá, což v konečném důsledku může způsobit pocity úzkosti, strachu i deprese.

6.3 Faktory ovlivňující zvládání stresu při nasazení vojáků

Ve studii C. Dolanové a M. Endera (2008) bylo předmětem výzkumu zvládání stresujících událostí během zahraničního nasazení. Práce je nazvána příznačně *The Coping Paradox* protože během výzkumu zjistili, že některé věci jak usnadňují zvládání, tak stresovou situaci zhoršují. Například mírná konzumace alkoholu přispívá k redukci stresu, avšak brání ve výběru copingových strategií, které mohou být efektivnější. Konzumace alkoholu však nesmí přerůst do nadměrného množství, kdy dopady této konzumace se stává původcem dalšího stresu.

Stejně se můžeme podívat i na problém sociální opory. Sociální opora se stává oporou, je-li jako opora vnímána. V tomto případě efekt sociální opory je podporující, dokáže zvednout sebevědomí, sebehodnocení a tím i psychické zdraví. „Nepomáhající“ sociální opora může být více zdrojem vlastního stresu než nárazníkem proti jiné zátěži. Nedostatek sociální opory nebo limitovaný přístup k sociální opoře (např. k rodině) může

vést k volně negativním strategiím zvládání jako přemítání nebo rezignace. Prokázala se existence zapojení sociální podpory a empatie od spolupracovníků s nižším výskytem syndromu vyhoření. Avšak pokud v našem případě voják hledá sociální podporu u spolupracovníka, kdy se mu svěří se svými problémy, existuje nebezpečí, že spolupracovník toto zveřejní a voják, který hledal sociální podporu, je vystaven ještě většímu stresu, než před tím. Hlavním poskytovatelem sociální podpory pro vojáka je jeho rodina. Avšak v případě, že se v rodině vyskytují nějaké konflikty, je kontakt s rodinou spíše zdrojem dalšího stresu, než aby došlo díky sociální podpoře k zvýšení schopnosti zvládat náročné situace.

Kromě stresorů, které se objevují u každého zaměstnání, se voják, zejména v bojovém nasazení, může setkat s dalšími stresory, které jsou známy jako bojový stres. Bojové stresory můžeme rozdělit na předbojové stresory, bojové stresory a pobojoyé stresory. Mezi předbojové stresory patří obavy o rodinu, fyzické obtíže, strach, nejistotu a čekání na rapidní aktivaci. Mezi bojové stresory můžeme zařadit fyzické potíže, osobní ohrožení, smrt či zranění kolegy, osobní/skupinové ztráty. (Dziaková, 2009) Do pobojoyých stresorů patří změna prostředí, stažení jednotky, znovunasazení jednotky.

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

Potter, Baker, Sanders a Peterson ve své studii z roku 2009 o bojovém stresu navrhli program pro zvládání bojového stresu. Tato studie popisuje experimentální nasazení metody na americké letecké základně v Iráku. Důvodem pro nasazení podobného programu je skutečnost, že 5-17% vojenského personálu americké armády vracejících se z nasazení vykazuje příznaky posttraumatické stresové poruchy (PTSP) a více než 25 % udává jiné psychické problémy. Metoda spočívá na šesti základních pilířích: krátká intervence – maximální trvání této léčby je 72 hodin, bezprostřednost – začlenění do programu nastává bezprostředně po tom, co se projeví příznaky, centralita – program probíhá ve specializované jednotce – CSC (*Combat Stress Control*), která je plně

samostatná, ale nachází se v blízkosti zdravotnické jednotky. Dalším pilířem je blízkost - spočívá v tom, že intervence probíhá co nejbližší bojového nasazení jak je to možné. Posledním pilířem je jednoduchost, kdy místo používání speciálních psychoterapeutických postupů se používají jednoduché metody jako je dostatek jídla, odpočinku, větší možnost hygieny a klidné prostředí. (Potter, Baker, Sanders, & Peterson, 2009)

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

Na pracovišti můžeme také rozpoznat roli vedoucích, ve vojenském prostředí velitelů. Jejich role má také vliv na zvládání náročných situací. Velitelé poskytují „neviditelnou“ sociální podporu, která spočívá v náhledu na potřeby podřízených, dále je důležitá znalost stresující povahy situace. Vztah mezi veliteli a jeho podřízenými má přímý i nepřímý vliv na výkon jednotky, ale i na spokojenost podřízených. Velitelé potřebují vytvářet podporující prostředí, pokud mají být bráni seriózně a důvěrně. (Dolan & Ender, 2008)

Podle článku Paula Bartoneho (2006), který pojednává o vlivu velitelů přísný velitel, ukazuje podřízeným silný smysl pro zodpovědnost, kontrolu a že stresové události jsou vždy příležitostí k učení se a růstu. V pracovním kolektivu, obzvláště v armádním prostředí, kde jsou jednotlivci vystaveni extrémním pracovním stresorům a rizikům mají velitelé unikátní pozici, kdy mohou interpretovat chování jednotlivých členů kolektivu a dávají příklad, jak stresové události řešit.

6.4 Význam persuaze na zvládání stresu

Persuaze je velkým tématem sociální psychologie od 40. let 20. století. Definuje se jako způsob ovlivňování postojů a jednání člověka rozumovým přesvědčováním a věcnou argumentací, kdy se klade důraz na intelekt a emoce přesvědčovaného (Hartl & Hartlová, 2010). Persuaze je součástí každé sociální interakce, jsme přesvědčováni a přesvědčujeme v každodenních sociálních situacích.

Rozdělení přesvědčování (persuaze) provedl C. Hovland (1957) a určil jeho čtyři fáze:

- 1) pozornost
- 2) pochopení
- 3) přijetí
- 4) podržení nového postoje

V současné podobě rozlišuje v procesu persuaze šest kroků vystavení posluchače nebo pozorovatele novému sdělení (Výrost & Slaměník, 2008)

- 1) vzbuzení jeho pozornosti
- 2) pochopení sdělení
- 3) přijetí nového postoje
- 4) podržení nového postoje
- 5) převedení postoje na chování

Studium persuace přineslo několik teorií, které se snaží přesvědčování porozumět. Jednou z teorií je model kognitivní odpovědi, dále teoretický model ELM (*elaboration likelihood model*), někdy také nazývaný pravděpodobnostní model (Výrost & Slaměník, 1997) a heuristicko systematický model (HSM) .

Model kognitivní odpovědi předpokládá, že příjemci aktivně porovnávají informaci obsaženou v persuazivním sdělení se svými aktuálními postoji. Teoretický model ELM rozlišuje dvě základní techniky persuaze za účelem změny postoje. Jedna je „centrální cestou“ a druhá „periferní cestou“ Centrální techniku zpracování informace používá příjemce tehdy, jestliže má pro něj osobní význam, tehdy zapojuje kognitivní složky a informaci cíleně analyzuje. Periferní způsob je příjemcem používán tehdy, je-li informace pro příjemce nesrozumitelná. Hledá zde srozumitelné znaky často související s charakteristikou zdroje, například důvěryhodností osoby, která informaci sděluje. Změna postoje realizovaná periferní cestou má menší trvanlivost, protože nedochází k hlubšímu zpracování informace.

Heuristicko – systematický model pracuje s rozdělením zpracování informace na heuristický a systematický. Heuristický způsob zpracování informace znamená, že namísto

kognitivního hodnocení informací se při informační záplavě uchylujeme k jednoduchým praktickým pravidlům jako například „čím více lidí s tvrzením souhlasí, tím je více pravděpodobné, že je toto tvrzení pravdivé“. Jedná se ve své podstatě o heuristickou zkratku, místo toho, abychom důkladně informaci kognitivně analyzovali přijmeme názor jen proto, že s tím souhlasí většina lidí. Systematický způsob zpracování informace oproti heuristickému znamená, že informaci relativně důsledně a zevrubně analyzujeme, což spotřebovává naše kognitivní schopnosti a kapacitu, avšak úsudky odpovídají skutečnému obsahu informace.

Více se persuazí zabývat nebudeme, jelikož se jedná o téma na samostatnou práci. Chtěli jsme se o té problematice jen zmínit z důvodu možnosti využití pro edukaci při přípravě pracovníků na zvládání stresových situací. Změnou postoje na obtížnou situaci, před kterou postavený jedinec by měl tendenci k výběru nevhodné strategie zvládání, je možné tento výběr zvrátit.

II. Empirická část

7 Výzkumný problém

Studium stresu prodělalo ve druhé polovině 20. století obrovský rozvoj, který jsme nastínili v teoretické části práce. Aplikace těchto poznatků je vhodná téměř do všech oblastí lidského života, kde dochází ke stresovým situacím, o to důležitější je aplikace do oblastí bezpečnostních složek, k nimž patří kromě armády i policie a záchranné složky, kdy na chování jedince ve stresové zátěži záleží zdraví či dokonce život druhého člověka.

Díky metodám, kterým je možno zmapovat předpokládané chování v zátěži, je možno výcvikem, za účasti vhodných psychologických metod pozitivní strategie udržovat či posílit a negativní strategie utlumit.

8 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit nejčastěji používané strategie zvládání stresu u vojáků z povolání, zda vojáci mají některé strategie zvládání v odlišné míře, než jsou normované výsledky, dále zjištění vztahu mezi délkou praxe a zastávanou funkcí a vybranými strategiemi zvládání zátěže.

Zjištěné výsledky mohou být nápomocny pro zlepšení situace kolem psychologické přípravy vojáků z povolání a začleňování psychologické přípravy do komplexních vojenských cvičení.

9 Výzkumné hypotézy

H1: Pozitivní strategie zvládání dle SVF-78 u zkoumaných osob vykazují statisticky významný vyšší skóre než u normy

H2: Profil proměnných NEO – FFI se u zkoumaného souboru statisticky významně neliší od normy

H3: Pozitivní strategie zvládání stresu vykazují statisticky významnou korelaci se škálou Svědomitost testu NEO - FFI

H4: Pozitivní strategie zvládání stresu vykazují statisticky významně vyšší výsledky u vojáků z povolání s praxí delší než 10 let

H5: Pozitivní strategie zvládání stresu jsou statisticky významně vyšší u vojáků vyššího věku oproti mladším

H6: Negativní strategie zvládání vykazují statisticky významnou korelaci se škálou Neuroticismus

H7: Pozitivní strategie zvládání u vojáků vykazují statisticky významnou korelaci se škálou Extraverze NEO FFI

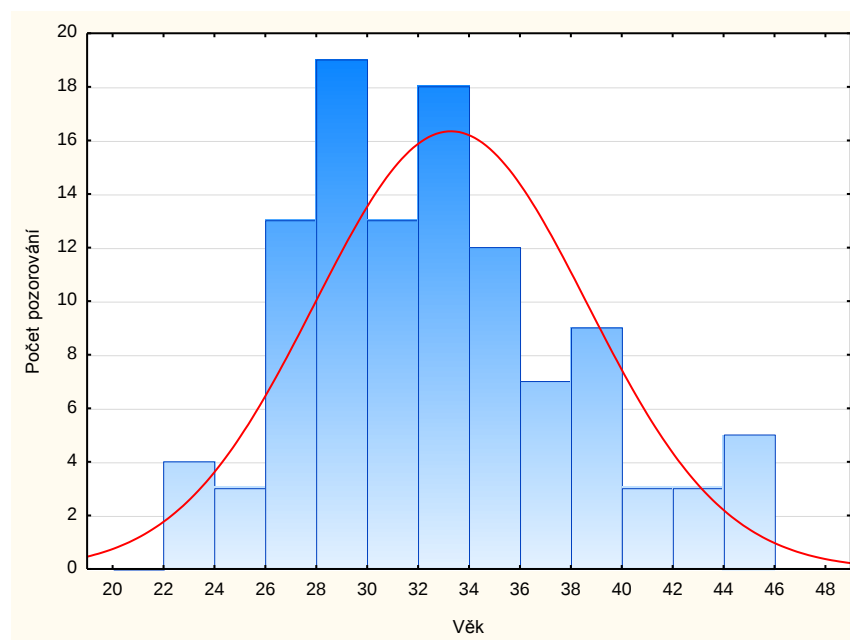
10 Výzkumný soubor

Testovaný vzorek vojáků byl tvořen příslušníky 153. ženijního praporu a Samostatné záchranné roty v Olomouci. Celkem bylo testováno 109 vojáků ve věkovém rozložení 24 – 45 let. Mužů bylo zastoupeno ve vzorku 100, žen 9

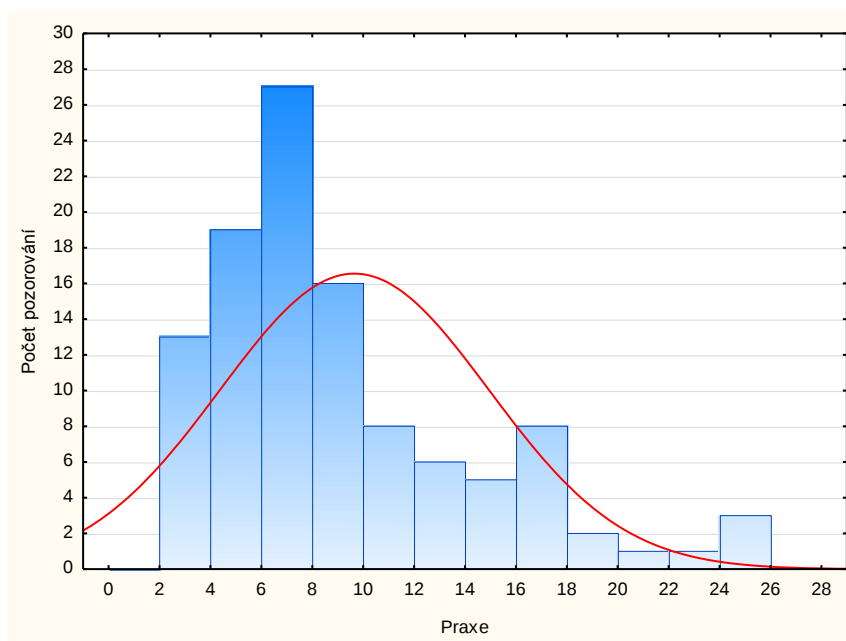
Tabulka č.1 Popisné statistiky výzkumného souboru

Popisné statistiky (Souhrn v Data)					
	N platných	Průměr	Minimum	Maximum	Sm.odch.
Věk	109	33,22018	24,00000	45,00000	5,321789
Praxe	109	9,60550	3,00000	25,00000	5,254660

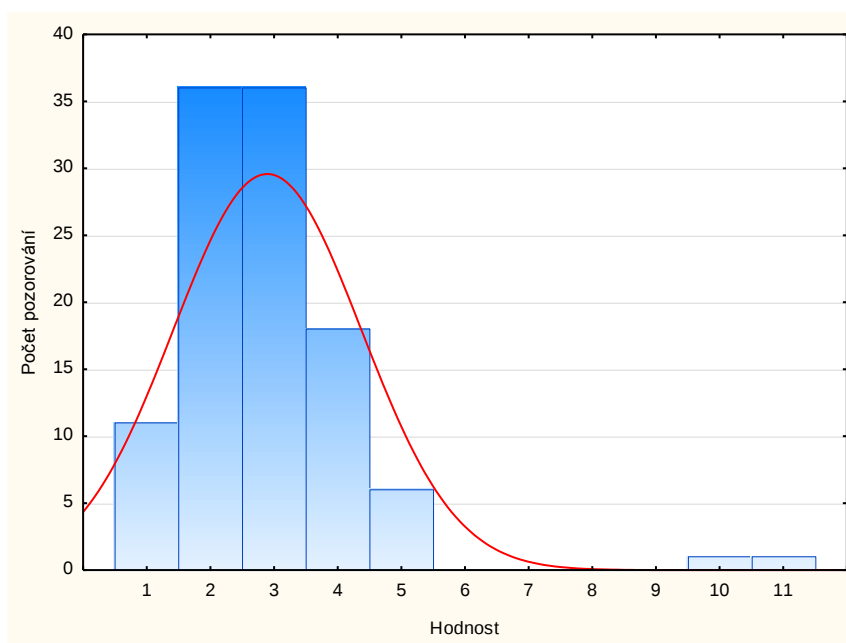
Graf č. 1 Histogram věkového rozložení



Graf č. 2 Histogram rozložení praxe



Graf č. 3 Histogram rozložení hodnotí



11 Použité metody

Jako metoda získávání dat byla použita kvantitativní metoda. Tato metoda byla vybrána z důvodu potřeby získání velkého množství proměnných od velkého počtu subjektů. Dotazníky byly administrovány skupinově ve skupinách po 20 probandech. Účastníci byli informováni o cílech výzkumu a o zásadách této účasti, mezi které patřila anonymita a dobrovolnost.

11.1 SVF – 78

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

Jednotlivé škály dotazníku SVF-78

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

Výsledné škály je možno analyzovat podle hlediska, jestli se jedná o strategii k redukci stresu (pozitivní strategie – v testu označované jako POZ) nebo strategie vedoucí

k nárůstu stresu (negativní strategie - NEG). V rámci celkové pozitivní strategie rozlišujeme u každého probanda ještě tři dílčí strategie

POZ 1 Strategie podhodnocení a devalvace viny

POZ 2 Strategie odklonu

POZ 3 Strategie kontroly

Tabulka č. 3 Stručná charakteristika škál a zvládacích strategií SVF – 78

<i>Číslo subtestu</i>	<i>Název subtestu</i>	<i>Charakteristika</i>
1	Podhodnocení	Ve srovnání s ostatními si přisuzuje nižší míru stresu
2	Odmítání viny	Zdůrazňuje, že nejde o vlastní zodpovědnost
3	Odklon	Odklon od zátěžových aktivit/situací, případně příklon k situacím nekompatibilním 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	Zajištění nebo udržení kontroly vlastních reakcí
7	Pozitivní sebeinstrukce	Přisuzuje sobě kompetenci a schopnost kontroly
8	Potřeba sociální opory	Přání zajistit si kontakt, sociální oporu a pomoc
9	Vyhýbání se	Předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout
10	Úniková tendence	Rezignační tendence vyváznout ze zátěžové

		situace
11	Perseverace	Nedokáže se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítá
12	Rezignace	Vzdává se s pocitem bezmocnosti, beznaděje
13	Sebeobviňování	Připisuje zátěže vlastnímu chybovému jednání
POZ 1	Strategie přehodnocení a strategie devalvace	Společná snaha přehodnotit – snižovat – závažnost stresoru, prožívání stresu nebo stresové reakce
POZ 2	Strategie odklonu	Tendence jednání orientovaného na odklon od stresující události a/nebo příklon k alternativním aktivitám
POZ 3	Strategie kontroly	Konstruktivní snahy o zvládnutí / kontrolu situace
NEG	Negativní strategie	Tendence k nasazení nepříznivých, spíše stres zesilujících způsobů zpracování. Chybějící kompetence zvládání s únikovými tendencemi a reakcemi rezignace a neschopností uvolnit se

11.2 NEO - FFI

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

Dosud existují tři verze dotazníku NEO. První verzí je NEO Personality Inventory – NEO – PI (Costa, McCrae, 1985), další verze je verze revidovaná – Revised NEO Personality Inventory – NEO – PI – R (Costa, McCrae, 1992) a poslední verzí je verze

NEO Five – Factor Inventory (Costa, McCrae, 1989,1992), kterou používáme v této práci.

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

Jednotlivé škály, tvořené dotazníkem NEO – FFI

- I) Neuroticismus – škála zjišťuje individuální rozdíly v emocionální labilitě a stabilitě. Tuto škálu nelze chápat jako psychiatrickou diagnózu. Lidé, kteří mají vyšší škálu neuroticismu jsou často nejistí, snadněji je lze uvést do rozpaků, jejich představy nekorespondují s realitou, proto mají omezenou možnost kontrolovat se a zvládat stresové situace.
- II) Extraverze – jedinci, které lze označit jako extravertované jsou společenší, tato škála však navíc postihuje další vlastnosti jako je sebejistota, aktivnost. Na druhé straně této škály stojí introverti. Introverzi v tomto pojetí nelze chápat jako protiklad extraverze, ale jako nedostatek této vlastnosti. Introverti jsou osoby samostatné, nezávislé. Nemusí nutně být nešťastní či pesimističtí
- III) Otevřenost vůči zkušenosti – osoby, které dosahují vysokého skóre v této škále mají bohatou fantazii, jsou vnímavější k prožitkům pozitivních i negativních emocí, často se chovají nekonvenčně, zkoumají nové způsoby jednání a dávají přednost změně. Otevřenost vůči zkušenosti popisuje mnoho osobnostních dotazníků, ale jen v NEO – FFI tvoří samostatnou škálu. Jako dimenze je méně známa.
- IV) Přívětivost – nejvýraznější charakteristikou osob, vykazujících vysoký skóre v této škále je altruismus. Jsou ochotni pomáhat a jsou přesvědčení, že ostatní pomohou jim, když to budou potřebovat. Dávají přednost spolupráci. Naproti tomu osoby s nízkým skórem jsou více nepřátelské, mají tendenci znevažovat názory druhých lidí.
- V) Svědomitost – Osoby s vysokým skórem se dají popsat jako cílevědomé, ctizádnostivé, pilné, vytrvalé, s pevnou vůlí, disciplinovaní, spolehliví, přesní. Tyto charakteristiky mají vztah ke studijním či pracovním výkonům.

12 Použité metody zpracování dat

Zpracování výsledků proběhlo dle pokynů v manuálech testových metod. Data byla zpracovávána pomocí softwarového nástroje Microsoft Excel 2010 a statistické aplikace STATISTICA Cz 10.

13 Výsledky studie

13.1 Základní výsledky SVF – 78

Při vyhodnocování dotazníku SVF – 78 jsme se zaměřili na pozitivní a negativní strategie zvládání a tyto údaje jsme porovnali s normou včetně směrodatných odchylek. Kvůli porovnávání výsledků s normou jsme rozdělili výzkumný soubor do čtyř skupin podle pohlaví a věku.

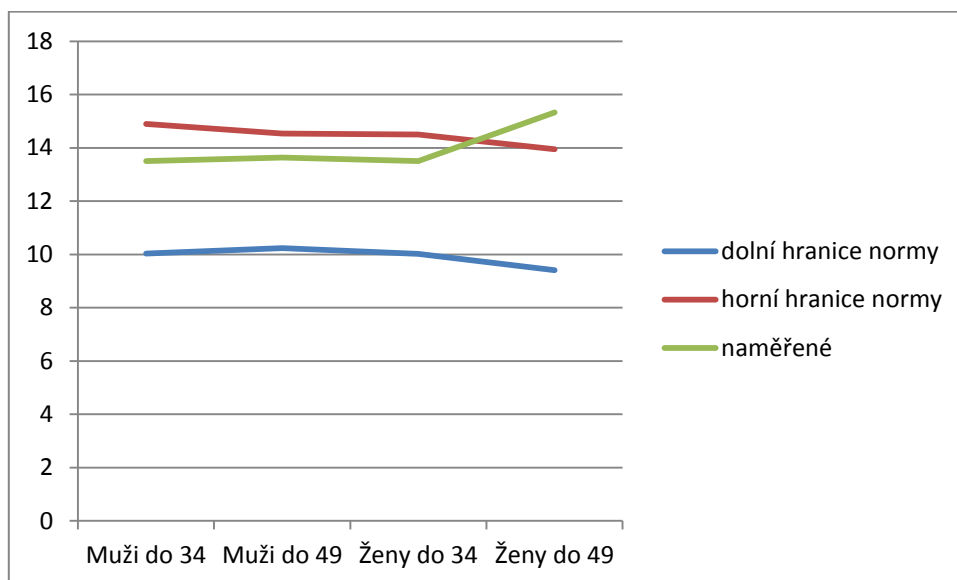
Tabulka č. 4 Základní přehled výsledků SVF - 78

	N platných	Průměr	Minimum	Maximum	Sm.odch.
POZ	109	13,60550	5,000000	20,00000	2,652805
NEG	109	7,42202	0,000000	17,00000	3,180652

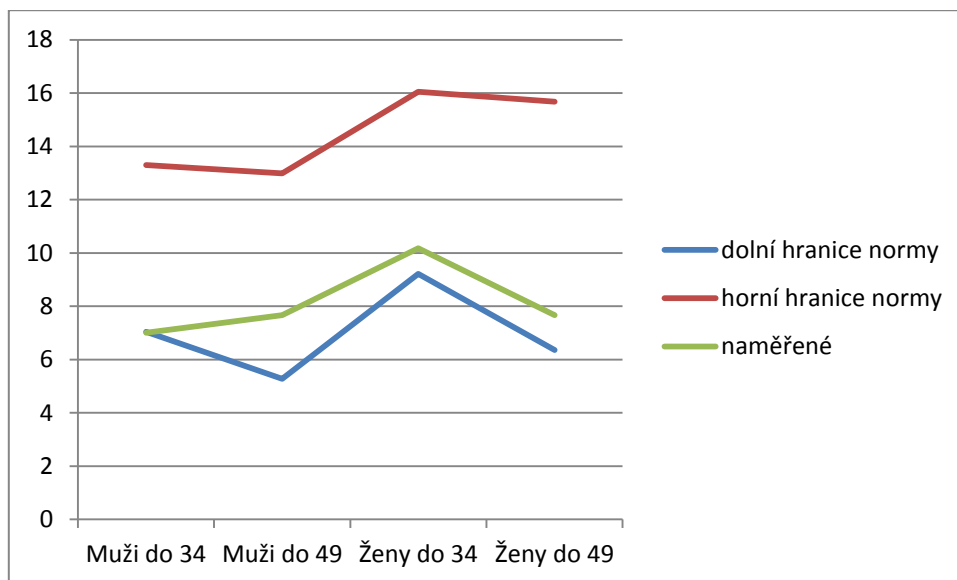
Tabulka č. 5 Srovnání výsledků SVF – 78 s normami

	Muži				Ženy			
věk	20-34		35-49		20-34		35-49	
n	64		36		6		3	
	POZ	NEG	POZ	NEG	POZ	NEG	POZ	NEG
naměřené hodnoty	13,50	7,00	13,64	7,67	13,50	10,17	15,33	7,67
norma	12,46	10,17	12,38	9,13	12,26	12,63	11,68	11,02
směr. odchylka	2,43	3,13	2,15	3,86	2,24	3,42	2,27	4,66

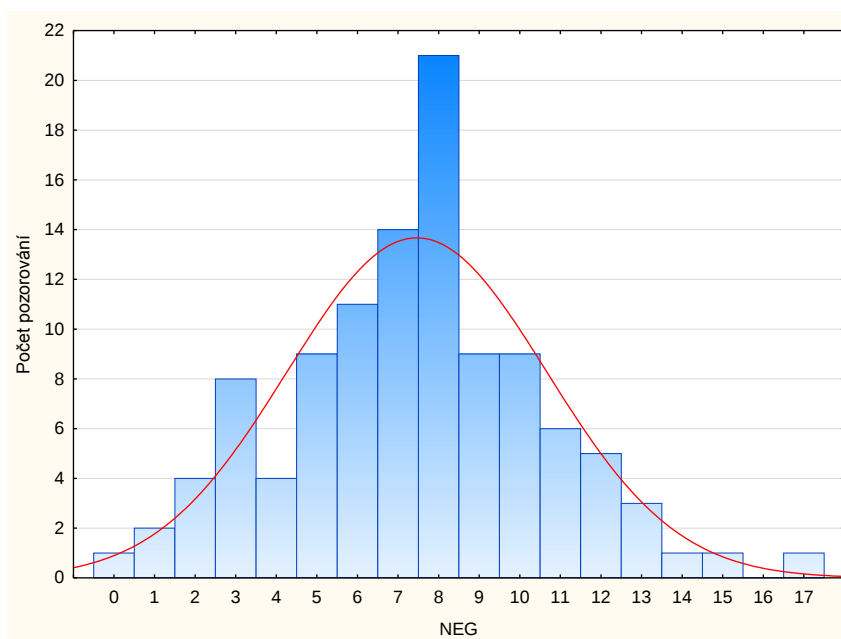
Graf č. 4 Srovnání pozitivních strategií zvládání s normou



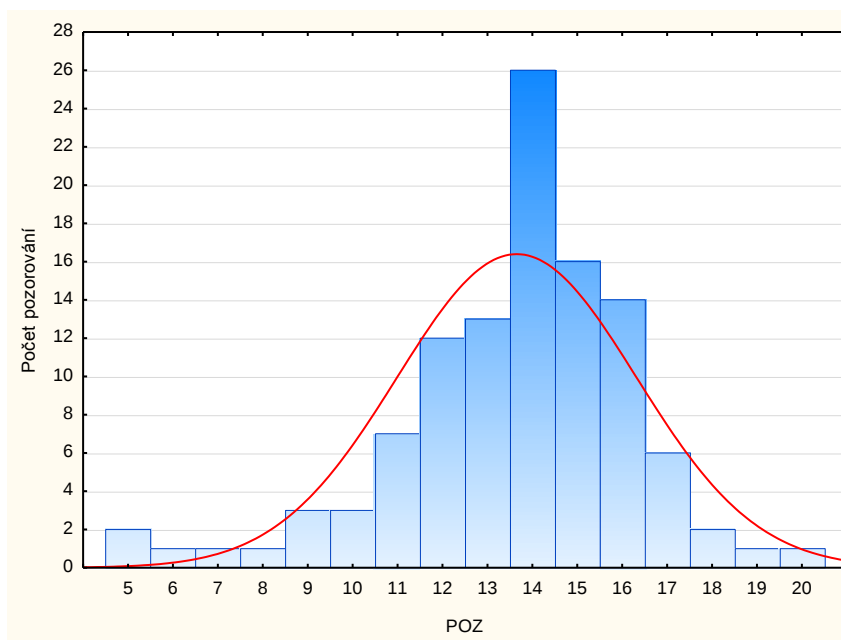
Graf č. 5 Srovnání negativních strategií zvládání s normou



Graf č. 6 Histogram negativních strategií zátěže



Graf č. 7 Histogram pozitivních strategií zátěže

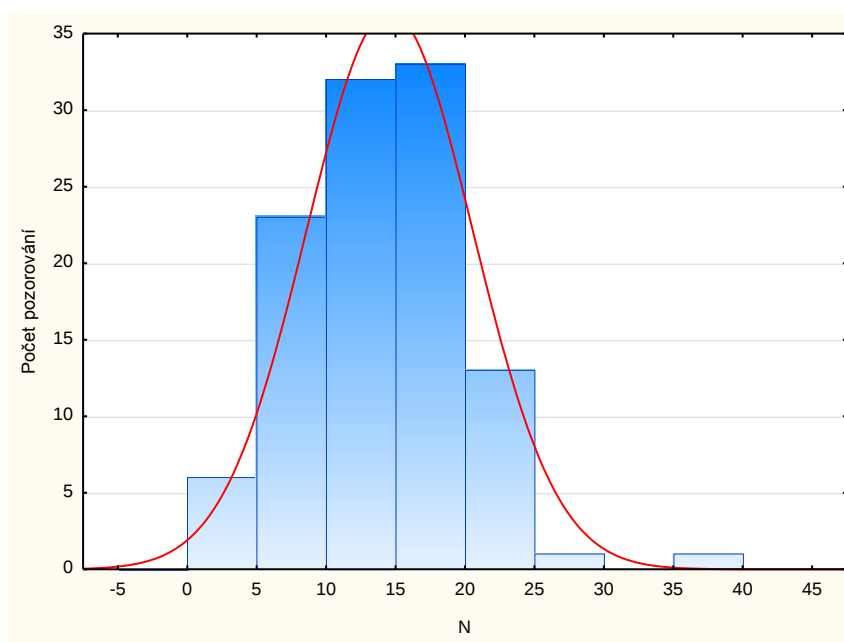


13.2 Základní výsledky NEO – FFI

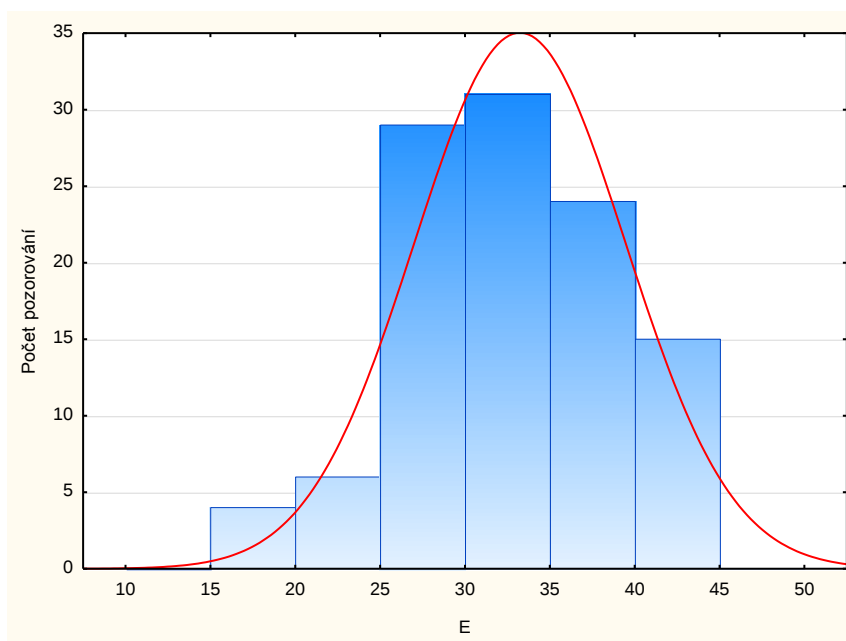
Tabulka č. 6 Výsledky NEO - FFI

	N platných	Průměr	Minimum	Maximum	Sm.odch.
N	109	14,46789	1,00000	37,00000	5,968387
E	109	33,11009	17,00000	45,00000	6,206835
O	109	24,89908	15,00000	43,00000	4,517343
S	109	36,49541	15,00000	48,00000	5,962264
P	109	31,77982	18,00000	48,00000	6,116701

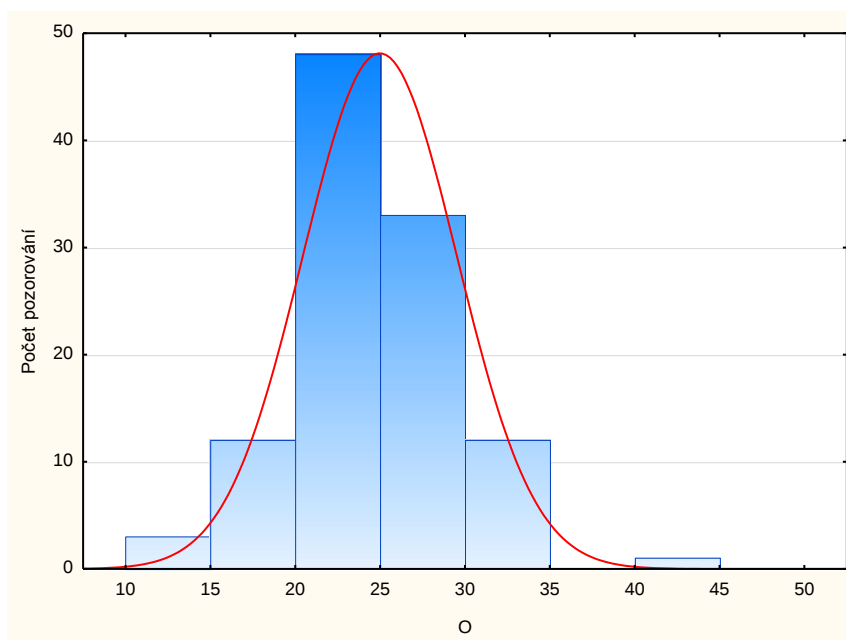
Graf č. 8 Histogram rozložení škály Neuroticismus



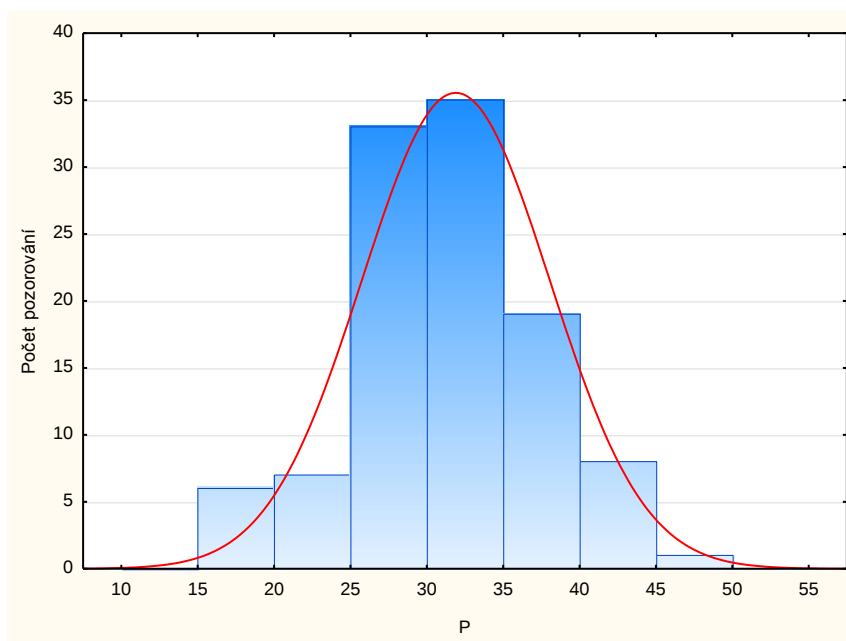
Graf č. 9 Histogram rozložení škály Extraverze



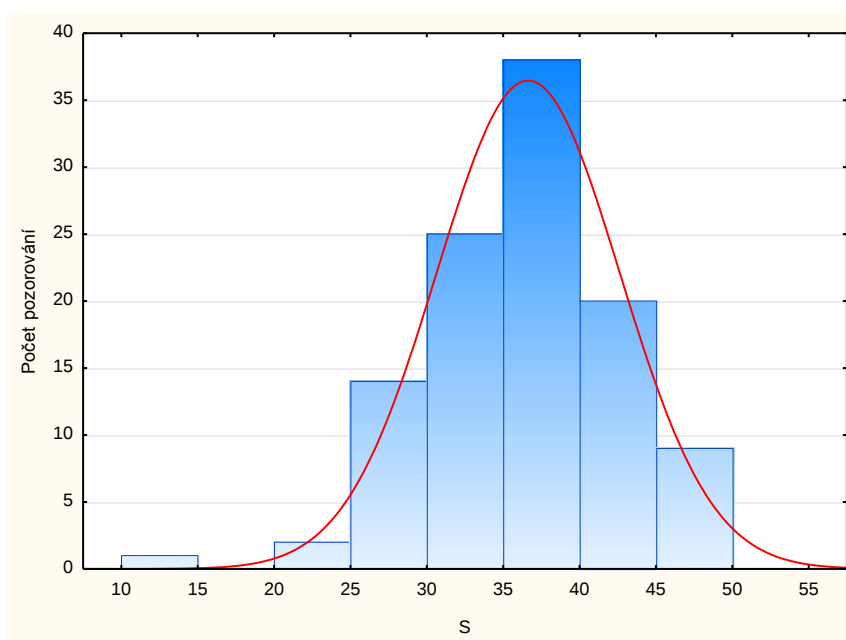
Graf č. 10 Histogram rozložení škály Otevřenost vůči zkušenosti



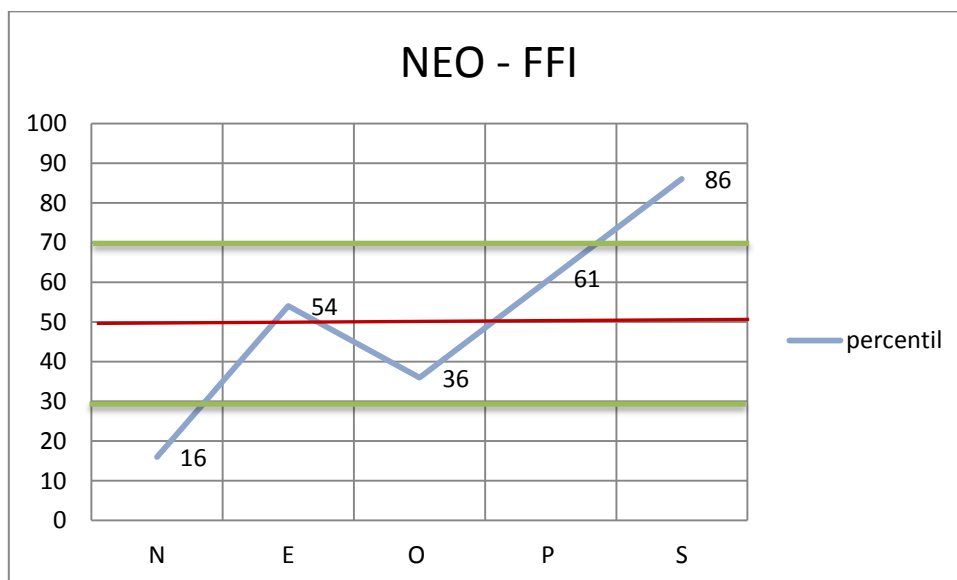
Graf č. 11 Histogram rozložení škály Přivětivost



Graf č. 12 Histogram rozložení škály Svědomitost



Graf č. 13 Percentilové rozložení výsledků NEO - FFI



Tabulka č. 7 Stanovení percentilu z hrubých skóre NEO – FFI dle manuálu

	N	E	O	P	S
hrubý skór	14	33	25	32	36
percentil	16	54	36	61	86

13.3 Korelace mezi dimenzemi SVF a NEO – FFI

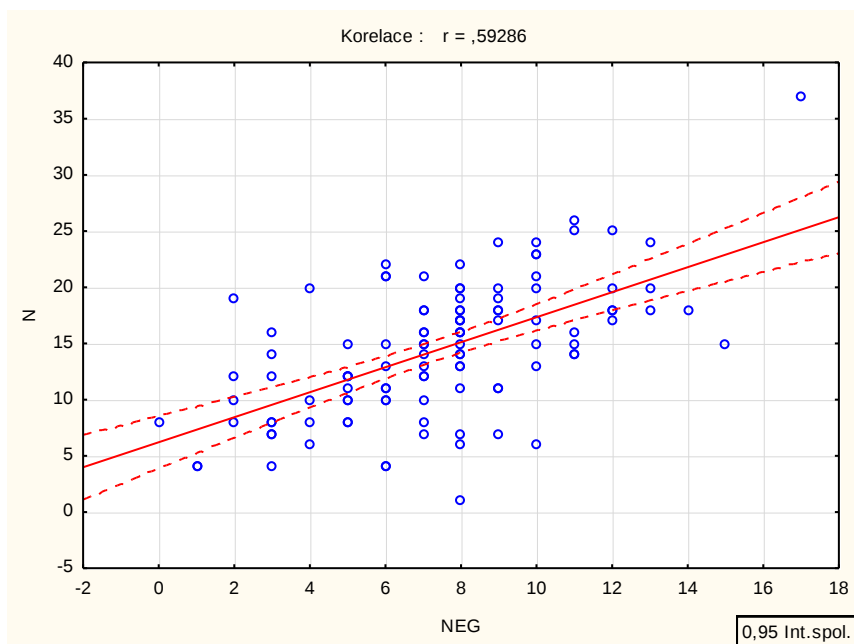
Tabulka č. 8 Korelace výsledků NEO – FFI a SVF - 78

Korelace, označ. korelace červeně jsou významné na hlad. $p < 0,05000$, označené korelace * jsou významné i na hlad. $p < 0,01000$ N=109

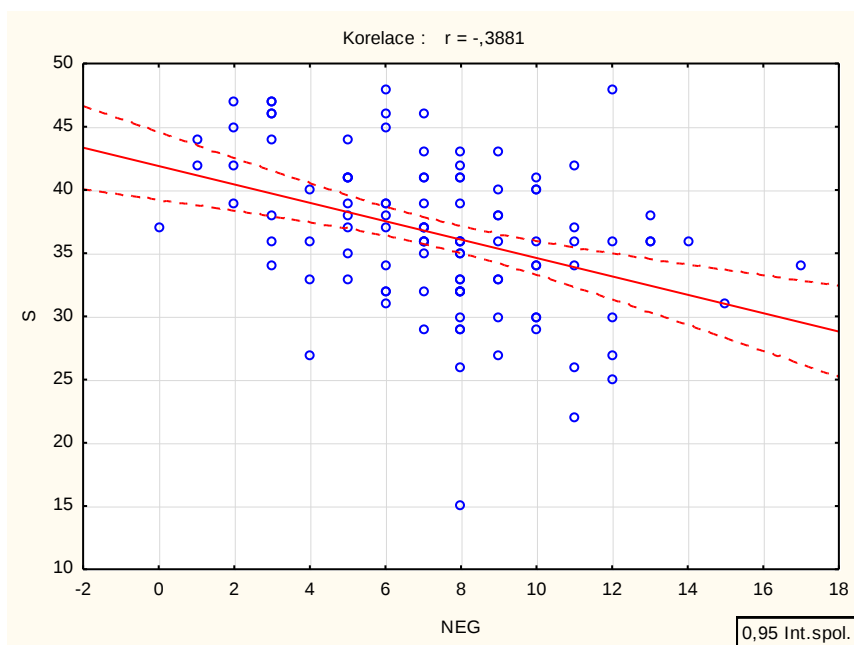
	N	E	O	S	P
POZ	-0,060166	0,026843	0,056914	-0,005677	-0,275881*
NEG	0,592857*	-0,184823	0,178921	-0,388062*	-0,216011

Nejvýznamnější korelační vztah na hladině významnosti $\alpha=0,01$ nám vyšel mezi škálou Neuroticismus NEO-FFI a negativními strategiemi zvládání zátěže. Dále se nám objevil významný vztah mezi negativními strategiemi zátěže a škálou Svědomitost a vztah mezi pozitivními strategiemi zvládání a škálou Přívětivost. Korelace mezi negativními strategiemi zvládání a Přívětivostí je významná jen na hladině statistické významnosti $\alpha=0,05$.

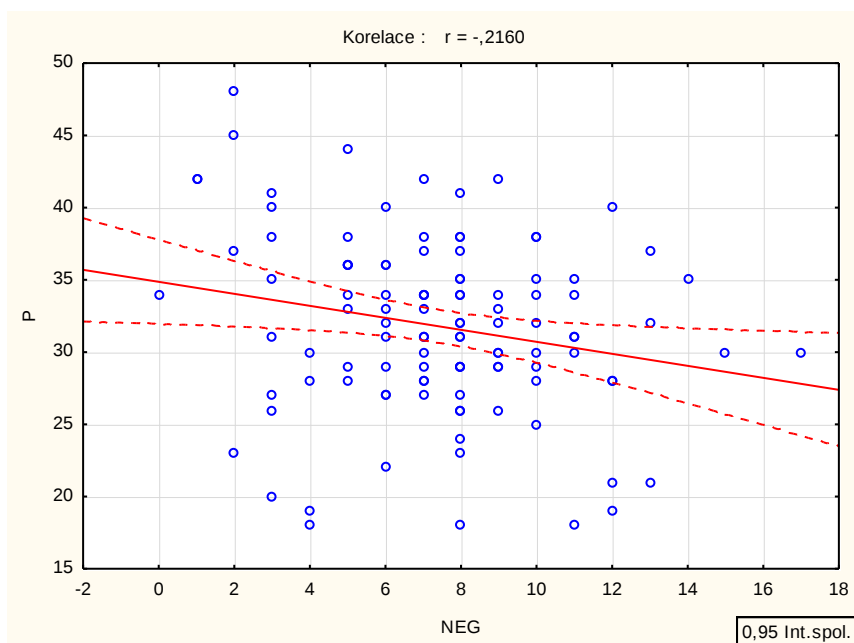
Graf č. 14 Bodový graf korelace negativní strategie zvládání x Neuroticismus



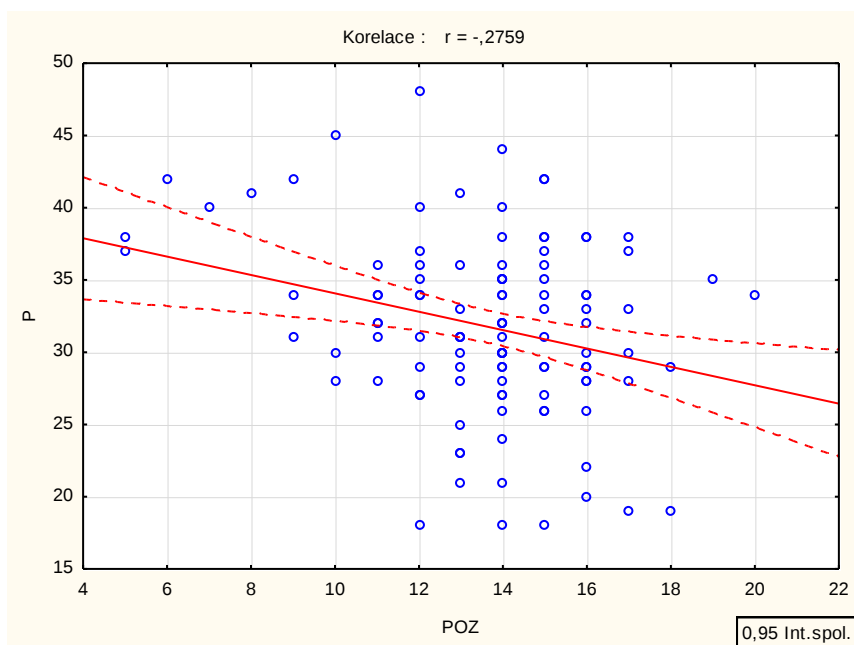
Graf č. 15 Bodový graf korelace negativní strategie zvládání x Svědomitost



Graf č. 16 Bodový graf korelace negativní strategie zvládání x Přivětivost



Graf č. 17 Bodový graf korelace pozitivní strategie zvládání x Přivětivost



13.4 Korelace vybraných proměnných a dimenzí SVF

Korelace, označ. korelace jsou významné na hlad. $p < 0,05000$ $N=109$ (Celé případy vynechány u ChD)

	POZ	NEG
Hodnost	-0,024045	0,088085
Věk	0,085569	0,080889
Praxe	0,097004	0,019472

U provedené korelační analýzy mezi strategiemi zvládání zátěže a vybranými sociografickými ukazateli jsme nenašli žádné statisticky významné souvislosti

13.5 Korelace vybraných proměnných a dimenzí NEO – FFI

Korelace (Souhrn v Data) Označ. korelace jsou významné na hlad. $p < 0,05000$ $N=109$ (Celé případy vynechány u ChD)

	N	E	P	O	S
Hodnost	0,069730	-0,053340	-0,226373	0,162680	-0,010098
Věk	0,069022	-0,089881	-0,075582	0,166164	-0,077882
Praxe	0,070893	-0,086096	-0,142447	0,098557	-0,114581

U korelační analýzy vybraných pracovně – sociografických ukazatelů a dimenzemi dotazníku NEO – FFI jsme našli statisticky významnou souvislost ve vztahu mezi hodnotí a s tím spojenou funkcí a škálou Přívětivost. Tento vztah však již není významný na hladině statistické významnosti $\alpha=0,01$. Z důvodu nerovnoměrného rozdělení četností v proměnné hodnost (viz graf č.3) budeme opatrní ve vyhodnocování této korelace a nebudeme z tohoto vztahu vyvozovat žádné závěry.

14 K platnosti hypotéz

H1: Pozitivní strategie zvládání dle SVF-78 u zkoumaných osob vykazují statisticky významný vyšší skór než u normy

Tato hypotéza se nepotvrdila. Pozitivní strategie zvládání zátěže kopírují horní hranici normy, jen ve skupině žen nad 35 let skór dosáhl vyšších hodnot, než je norma.

H2: Profil proměnných NEO – FFI se u zkoumaného souboru statisticky významně neliší od normy

Hypotéza se nepotvrdila. Vzorek oproti normě, která je podle manuálu vyjádřena v percentilech vykazuje nižší hodnoty Neuroticismu a vyšší hodnoty ve škále Svědomitost. Tudíž vzorek vykazuje statisticky významné odchylky od normy.

H3: Pozitivní strategie zvládání stresu vykazují statisticky významnou korelaci se škálou Svědomitost testu NEO – FFI.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Korelační koeficient dosahuje na hladině významnosti $\alpha = 0,05$ hodnoty $r = 0,005$.

H4: Pozitivní strategie zvládání stresu vykazují statisticky významnou korelaci ve srovnání s délkou praxe

Tato hypotéza se nepotvrdila. Korelační koeficient vykazuje hodnotu $r = 0,097$.

H5: Pozitivní strategie zvládání stresu jsou statisticky významně vyšší u vojáků vyššího věku oproti vojákům mladším

Tato hypotéza se nepotvrdila. U výzkumného vzorku se nepodařilo prokázat vztah mezi pozitivními strategiemi zvládání a věkem.

H6: Negativní strategie zvládání vykazují statisticky významnou korelaci se škálou Neuroticismus

Tato hypotéza se potvrdila. Korelační koeficient vykazuje statisticky významný výsledek $r = 0,59$ na hladině významnosti $\alpha = 0,01$

H7: Pozitivní strategie zvládání u vojáků vykazují statisticky významnou korelaci se škálou Extraverze NEO FFI

Tato hypotéza se nepotvrdila. Korelační koeficient nevykazuje statisticky významný výsledek.

15 Diskuze

Empirická část práce byla zaměřena na posouzení dvou dotazníků a to dotazníku zkoumajícího strategie zvládání zátěže SVF – 78 a osobnostního dotazníku NEO – FFI. Vyhodnocení dotazníku SVF – 78 ukázalo, že zkoumaný vzorek vojáků z povolání vykazuje hodnoty bližší vyšší hranici normy u pozitivních strategií zátěže. U negativních strategií se výsledky blíží nižším hranicím normy. Po vyhodnocení dotazníku NEO – FFI jsme se dozvěděli, že zkoumaný soubor vykazuje vyšší výsledky v porovnání s normou u škály Svědomitost a nižší výsledky u škály Neuroticismus, ostatní škály osobnostního dotazníku se pohybují kolem hranice normy.

V další části práce jsme zkoumali korelace mezi jednotlivými dimenzemi jednotlivých dotazníků a hledali jsme vztah s věkem a délkou praxe vojáků. Z výsledků je patrný vztah mezi negativními strategiemi zátěže s neuroticitou a svědomitostí, dále vztah mezi přívětivostí a pozitivními i negativními strategiemi zvládání. V korelacích sociografických ukazatelů a výsledky dotazníků vyšla najevo souvislost mezi hodnotami, a s tím spojenou funkcí respondentů a škálou Přívětivost.

Vztah mezi neuroticitou a negativními strategiemi zvládání jasně ukazuje na vliv osobnosti při výběru zvládání zátěže. Neuroticita v pojetí dotazníku NEO FFI je o škála, která ukazuje rozdíly mezi lidmi na úrovni emocionální lability – stability. Osobě s vyšší mírou neuroticity se častěji zdá situace, před kterou je postavena jako obtížně zvládnutelná, nebere tuto situaci jako výzvu, kterou je možno zvládnout ale jako těžko překonatelnou překážku. Lidé s vyšší mírou této dimenze mají omezenou možnost kontrolovat a zvládat obtížnější situace. Jedině s vyšší mírou neuroticity si zvolí některé z negativních strategií zvládání, mezi které patří vyhýbání se, úniková tendence, perseverace, rezignace, sebeobviňování. Tyto strategie, jako vyplývá z jejich základu nevedou k redukci stresu, ale jeho zvýšenému vnímání v negativním smyslu. Tím jen dojde k posílení neurotických tendencí osobnosti a tímto se rozvíjí bludný kruh, který k vyřešení zátěžové situace nepomůže. Tento vztah platí samozřejmě i naopak, osoby s menší mírou neuroticity mají menší tendenci k výběru negativních strategií

Obdobně můžeme interpretovat v této práci dokázaný vztah mezi negativními strategiemi zátěže. Na grafu č. 15 můžeme jasně vidět, jak s klesající dimenzí osobnosti Svědomitost roste tendence k výběru negativních strategií zvládání zátěže. Škála

Svědomitost dotazníku NEO FFI ve vyšších skórech označuje osoby, které se dají popsat jako cílevědomé, ctížádostivé, s pevnou vůlí, disciplinovaní. Osoby, které nedosahují v této dimenzi vyšších hodnot, mají tendenci k výběru negativních strategií. Je možné, že pro nedostatek cílevědomosti dojde k odklonu k negativní strategii zátěže jako například k vyhýbání se.

Na základě výše popsaného můžeme minimálně říct, že se nám podařilo prokázat souvislost zvládacích strategií s osobnostními dimenzemi. Zajímavé by bylo detailnější srovnání osobnostních dimenzí s konkrétními strategiemi zátěže. To si však necháme pro další výzkumnou činnost. V této práci zde pro bližší analýzu nebyl dostatečný prostor.

Výsledky získané touto studií ukázali dobré nastavení výběru zvládacích strategií u vojáků z povolání – v případě pozitivních strategií, které kopírují horní hranice normy a v případě negativních strategií dochází ke kopírování spodní hranice normy. Zde je však nutno podotknout, že vojáci z povolání by měli být připravováni na vyšší míru stresu než je běžné v populaci, proto si myslíme, že pořád zde jsou ještě možnosti, co se dá zlepšovat. V případě bojového nasazení a při výskytu bojového stresu, o kterém jsme se podrobněji zmiňovali v příslušné kapitole, nestačí pouze strategie zvládání, které je jedinec naučen používat v běžných situacích. Může se stát, že jedinec, který běžně zvládá stresové situace, před které je postaven v případě vystavení extrémním stresorům, které se v každé situaci spojené s nasazením vojsk vyskytují, selže. Této tezi nasvědčují i zahraniční studie (např. Potter, Baker, Sanders, & Peterson, 2009) především z USA, které se věnují vojákům nasazeným v bojových operacích. Z těchto studií vyplývá, že v průběhu a častěji po nasazení vojáků až 11% z nich trpí příznaky posttraumatické stresové poruchy.

16 Závěr

Tématem práce bylo zmapování strategií zvládání zátěže u vojáků z povolání, což bylo provedeno administrací dotazníku SVF – 78 a osobnostního dotazníku NEO – FFI.

V dotazníku zaměřeného na zjištění strategií zvládání zátěže jsme zjistili kvalitnější rozdělení pozitivních i negativních strategií ve srovnání s běžnou populací. V případě pozitivních strategií zvládání zátěže naměřené hodnoty takřka kopírují horní hranici normy. U negativních strategií naměřené údaje kopírují zase spodní hranici normy. Tato fakta lze shrnout tak, že ve vybraném vzorku vojáků z povolání existují vyšší tendence k výběru pozitivních strategií zvládání zátěže a nižší tendence k výběru negativních strategií zátěže.

V případě dotazníku zaměřeného na osobnost respondentů – dotazníku NEO FFI (Five Factor Inventory) jsme zjistili také kvalitnější rozdělení jednotlivých škál. V případě Neuroticismu se jedná o nižší hodnoty, než v běžné populaci, a ve škále Svědomitost jsme naměřili údaje vyšší, než jsou běžné v populaci. U ostatních škál - to je Extraverze, Svědomitost a Přívětivost se naměřené hodnoty výrazně neodchylují od normy.

V druhé části empirické části výzkumu jsme výsledky dotazníků podrobili statistickému testování. Provedli jsme korelaci jednotlivých škál dotazníků sociografickými ukazateli, jako je věk, délka praxe u AČR a dále hodnotí a také korelaci jednotlivých škál obou dotazníků mezi sebou. Nejvýznamnější výsledek potvrdil souvislost mezi neuroticismem a negativními strategiemi zvládání. Z toho vyplývá, že osoby vykazující vyšší míru neuroticismu mají vyšší sklon k výběru negativních strategií zátěže. Dalším statisticky významným výsledkem je korelace mezi negativními strategiemi zvládání a svědomitostí. Osoby s nižší mírou svědomitosti mají tendenci k výběru negativních strategií zvládání. Další korelační výsledky ukázaly vztah mezi přívětivostí a pozitivními i negativními strategiemi zvládání.

Tento výzkum není možno zevšeobecňovat na všechny složky Armády České republiky. Každý vojenský útvar se liší svými specifickými účely a zkušenostmi se zahraničními operacemi. Výzkumný vzorek tvořili vojáci ženijního praporu a samostatné záchranné roty. Tyto jednotky jsou určeny pro ženijní podporu boje a záchranné operace, nikoliv pro přímé vedení boje.

17 Souhrn

Tato práce se zabývá problematikou stresu ve vojenském prostředí, speciálně pak strategiemi, kterými se tento stres dá zvládat. V úvodu této práce jsme nastínili postavení psychologie ve vojenském prostředí, dále jsme se zaměřili na samotný stres, uvedli jsme základní definice stresu, podívali jsme se na nejdůležitější průkopníky v oblasti výzkumu stresu - I. P. Pavlova, přes W. Cannona, H. Selyeho a R. S. Lazaruse. Dále jsme uvedli nejdůležitější reakce člověka na stres.

V kapitole věnující se copingovým strategiím jsme se zaměřili na popis této oblasti psychologie, včetně technik zvládání stresu, které se může naučit každý člověk jako je například autogenní trénink, dále jsme se zaměřili na, pro nás důležité osobnostní charakteristiky, které ovlivňují způsob výběru konkrétních strategií zátěže. Zde jsme se zaměřili na pojmy, jako je *Locus of Control*, odolnost, *Sence of Coherence*. Dále jsme se zabývali specifickými faktory, které hrají důležitou roli při výběru strategií zvládání zátěže u vojáků z povolání a popsali problematiku persuaze v kontextu zvládání.

V empirické části jsme provedli výzkum na vzorku 109 vojáků z povolání, zařazených na různých funkcích u 153. ženijního praporu a samostatné záchranné roty Olomouc. Použili jsme dva dotazníky, a to dotazník na zachycení používaných strategií zvládání zátěže – SVF -78 a dále osobnostní dotazník NEO - FFI (*Five Factor Inventory*), který je založený na pětifaktorovém modelu osobnosti. Výsledky dotazníku SVF – 78 ukázaly, že testovaní vojáci z povolání volí pozitivní strategie ve vyšší normě, než je průměr, konkrétněji se výsledky blížily horní hranici normy. Obdobně u negativních strategií zátěže, kdy výsledky přibližně kopírovaly spodní hranici normy. Výsledky dotazníku NEO – FFI ukázaly u sledovaného vzorku nižší výskyt neuroticity a vyšší výskyt svědomitosti. Ostatní škály dotazníku NEO – FFI byly v obvyklých mezích.

V další části výzkumu jsme výsledky podrobili statistickým metodám. Korelační analýza na hladině pravděpodobnosti $\alpha=0,05$ ukázala vztah mezi neuroticitou a negativními strategiemi zvládání ($r=0,59$). Další statisticky významný vztah byl nalezen mezi svědomitostí a negativními strategiemi zvládání ($r=0,38$), mezi přívětivostí a pozitivními strategiemi zvládání ($r=0,27$).

18 Bibliografie

army.cz. (1. 1 2011). Získáno 25. 9 2011, z Ministerstvo obrany ČR:

<http://www.mocr.army.cz/scripts/detail.php?id=51566>

Atkinson, R. L. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.

Bartone, P. T. (2006). Resilience Under Military Operational Stress: Can Leaders Influence Hardiness? *Military Psychology*(20), stránky 131-148.

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

Dolan, C. A., & Ender, M. G. (2008). The Coping Paradox: Work, Stress, and Coping in the U.S. Army. *Military Psychology*(20), stránky 151-169.

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

Fedorková, J. (22. 7 2011). *Army.cz*. Získáno 24. 9 2011, z webová stránka ministerstva obrany: http://www.acr.army.cz/informacni-servis/zpravodajstvi/_utecha-_podpora-_povzbuzeni_-57979/

Hartl, P., & Hartlová , H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.

Hoskovec, J., Riegel, K., Rymeš , M., & Štikar, J. (2003). *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum.

Hřebíčková, M., & Urbánek, T. (2001). *NEO pětifaktorový osobnostní inventář*. Praha: Testcentrum.

Charvát, J. (1973). *Život, adaptace a stress*. Praha: Avicenum.

Joshi, V. (2007). *Stres a zdraví*. Praha: Portál.

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

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

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

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

- Ručka, J. (2006). *Psychologická služba v AČR, Pub-12-86-1*. Praha: Vojenská publikace.
- Schreiber, V. (2000). *Lidský stres*. Praha: Akademie.
- Schultz, J. H. (1969). *Autogenní trénink : Návod ke cvičení soustředěného uvolnění : Sebeovládáním ke zdraví*. Praha.
- Švancara, J. (2003). *Strategie zvládání stresu*. Praha: Testcentrum.
- Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada.

19. Přílohy

Příloha č.1 – Abstrakt diplomové práce

Příloha č.2 – Zadání bakalářské práce

Příloha č.3 – Naměřená data

Příloha č.4 – Dotazník SVF 78

Příloha č.5 – Dotazník NEO – FFI

Vysoká škola:	Palackého univerzita Olomouc	Fakulta:	Filozofická
Katedra:	Psychologie	Školní rok:	2010/2011

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno:	Petr Kutal	Rok imatrikulace:	2007
Obor:	Psychologie jednooborová	Oponent:	
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.		
Počet stran:	48		

Název diplomové práce:

Copingové strategie vojáků AČR

Abstrakt bakalářské práce

Tématem této bakalářské práce byly copingové strategie – strategie zvládání zátěže u vojáků z povolání. Cílem bylo zmapovat používané strategie zvládání, základní určení osobnostních profilů. Výsledky dotazníků zaměřených na výše jmenované charakteristiky jsme porovnávali s normou, v další části výzkumu jsme provedli korelační analýzu proměnných zjištěných dotazníky spolu s vybranými pracovními - sociografickými ukazateli. V teoretické části jsme se pokusili definovat stres, včetně základního přehledu historie jeho zkoumání. Nastínili jsme různé pohledy na stres, na strategie zvládání zátěže a na různé psychologické aspekty specifické pro vojenské prostředí.

Klíčová slova:

stres, coping, zvládání zátěže, osobnost, voják, armáda

The theme of this thesis were coping strategies by Czech army soldiers. The main objective of this thesis was to indentify using coping strategies, also defining personality traits. Result of the questionnaires, which we described above were compared with population standard, on next part of this thesis we established correlation analysis between dimensions of questionnaires and some selected work-socialgraphic variables. In theoretic part of thesis we try to define stress and we describe history of stress – related research. We outlined different views to stress, to coping behavior and to some psychological aspect, which are specific for military enviroment.

Keywords:

stress, coping behavior, personality, soldier, military

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2009/2010

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

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
KUTAL Petr	Voskovecova 2, Olomouc - Nové Sady	I08098

TÉMA ČESKY:

Copingové strategie vojáků AČR

NÁZEV ANGLICKY:

Coping strategies by Czech Army soldiers

VEDOUCÍ PRÁCE:

Doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Speciální zaměření:

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

Cíle práce:

- a) profil proměnných SVF 78 (vers. norma)
- b) profil proměnných SUPOS 7 (vers. norma)
- c) vybrané koreláty proměnných SVF 78 a proměnných SUPOS 7
- d) koreláty vybraných proměnných SUPOS, SVF 78 a sociodemografických proměnných

Metodika:

SVF 78, SUPOS 7

Zkoumaný soubor:

cca 100 respondentů (muži)

Statistika:

Pearsonův korelační koeficient

Formální parametry:

norma Mioviský.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Hilton, J. (2009). Jak překonat stres. Praha: Svojtka.
 Dziačková, O. (2009). Vojenská psychologie. Praha: Triton.
 Stuchlíková, I. (2010). Základy psychologie emocí. Praha: Portál.
 Praško, J. (2009). Úzkostné poruchy. Praha: Portál.
 Výrost, J., Slaměník, I., eds. (2009). Sociální psychologie. Praha: Grada.
 Hewstone, M., Stroebe, W. (2009). Sociální psychologie. Praha: Portál.
 Vágnerová, M. (2009). Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál.
 Krivohlavý, J. (2009). Psychologie nemoci. Praha: Grada.
 Baštecká, B. et al. (2009). Psychologická encyklopedie. Praha: Portál.
 Rezortní literatura, A-report, elektronické zdroje, Psychologie pro praxi

P.č.	Subjekt	POZ	NEG	N	E	O	P	S	Hodnost	Věk	Praxe	Po
1	1	16	3	7	27	30	20	46	2	35	17	1
2	2	16	7	15	36	30	28	46	4	30	10	1
3	3	14	13	18	32	24	32	36	4	28	7	2
4	4	16	6	10	39	29	29	39	2	39	7	1
5	5	14	10	17	40	27	38	40	3	32	8	2
6	6	14	9	18	23	32	29	36	2	37	13	1
7	7	14	6	4	19	25	27	39	2	28	9	1
8	8	14	9	17	32	25	30	30	3	29	7	2
9	9	11	5	11	38	23	36	39	3	24	5	1
10	10	13	7	15	33	33	30	32	1	25	3	2
11	11	14	6	4	39	18	36	46	3	34	14	1
12	12	20	10	13	31	24	34	34	3	38	17	1
13	13	18	8	16	34	26	29	30	3	44	25	1
14	14	9	6	13	35	21	31	32	4	30	11	1
15	15	5	3	8	29	15	38	36	2	40	15	1
16	16	15	13	20	45	23	37	38	3	33	13	1
17	17	13	2	10	29	28	23	39	3	35	13	1
18	18	12	7	12	39	28	37	36	4	33	10	1
19	19	17	7	12	34	23	28	39	3	33	5	1
20	20	13	10	23	34	31	25	30	4	35	18	1
21	21	13	5	15	40	34	28	41	3	28	9	1
22	22	12	6	11	38	23	27	45	4	27	11	1
23	23	13	13	24	27	34	21	36	11	45	23	1
24	24	14	6	10	39	24	40	48	2	29	5	1
25	25	13	5	12	34	24	29	38	3	32	6	1
26	26	13	5	8	26	19	36	37	5	36	18	1
27	27	10	17	37	17	26	30	34	4	29	7	1
28	28	13	8	22	19	25	31	15	3	34	15	1
29	29	15	9	7	33	26	34	38	2	44	3	1
30	30	13	3	14	42	26	31	47	1	31	7	1
31	31	16	10	23	33	23	38	34	1	29	9	1
32	32	14	11	16	43	26	31	42	2	30	5	1
33	33	16	7	7	33	26	29	37	2	40	11	1
34	34	12	12	18	34	23	40	48	3	27	4	1
35	35	17	5	12	38	22	33	33	5	36	19	1
36	36	14	11	15	39	30	30	34	2	36	18	1
37	37	12	7	18	27	28	27	29	2	39	3	1
38	38	12	2	12	35	28	48	47	1	34	9	1
39	39	14	8	13	36	32	18	32	10	26	5	1
40	40	19	10	15	36	19	35	41	1	29	8	1
41	41	11	12	20	25	21	28	25	1	24	4	1
42	42	12	6	21	36	24	36	31	2	26	7	1
43	43	15	3	8	31	27	27	47	5	35	12	1
44	44	17	8	6	30	18	37	39	2	29	3	1
45	45	12	11	26	24	27	31	22	1	45	7	1
46	46	17	4	10	25	32	19	33	2	27	8	1
47	47	16	7	18	30	26	38	41	3	29	3	1
48	48	14	5	10	43	19	44	44	1	29	8	1
49	49	15	8	16	31	21	26	29	1	36	18	1
50	50	11	8	14	29	23	32	32	4	29	6	1
51	51	15	5	10	39	26	38	41	2	31	4	1

P.č.	Subjekt	POZ	NEG	N	E	O	P	S	Hodnost	Věk	Praxe	Po
52	52	17	9	18	41	17	30	38	4	27	5	1
53	53	15	11	14	42	33	35	37	2	42	3	1
54	54	18	12	25	26	32	19	30	2	39	7	1
55	55	7	3	16	36	25	40	44	3	34	6	1
56	56	14	9	19	26	19	32	40	3	45	9	1
57	57	16	6	11	33	18	22	38	2	34	7	1
58	58	14	7	16	36	29	34	35	3	31	4	1
59	59	10	2	8	35	32	45	42	5	27	7	1
60	60	12	7	16	27	23	34	36	4	31	12	1
61	61	14	3	12	35	25	35	34	3	33	7	1
62	62	5	2	19	42	24	37	45	3	38	12	1
63	63	15	5	12	41	20	36	41	2	33	10	1
64	64	15	7	8	29	15	33	37	4	24	3	1
65	66	16	3	7	29	25	26	46	5	31	8	1
66	67	14	12	17	35	28	28	36	2	31	11	1
67	68	16	4	8	35	21	30	36	5	34	13	1
68	69	9	0	8	33	21	34	37	2	31	13	1
69	70	9	1	4	38	27	42	42	1	27	9	1
70	71	11	6	21	26	23	32	32	4	30	12	1
71	72	15	9	11	45	25	42	43	3	33	6	1
72	74	15	9	20	20	22	26	27	3	33	6	1
73	75	12	8	15	34	24	35	36	2	24	4	2
74	76	14	8	19	27	27	27	33	2	33	8	1
75	77	11	7	21	28	20	34	36	3	37	8	1
76	78	11	7	13	33	27	31	37	2	45	6	1
77	79	14	8	17	37	21	24	29	4	32	9	1
78	80	16	8	7	39	23	34	33	2	39	6	1
79	81	15	8	13	43	22	38	36	4	39	20	1
80	82	12	5	8	39	23	34	35	2	35	10	1
81	83	14	8	17	29	26	29	32	1	31	9	1
82	84	14	8	16	34	15	35	35	2	36	7	1
83	85	15	8	18	32	31	29	35	2	43	25	1
84	86	16	10	21	29	26	32	36	2	37	9	1
85	87	17	8	1	41	27	38	41	3	37	7	2
86	88	8	3	4	38	23	41	38	3	30	6	1
87	89	16	8	18	35	19	34	36	4	32	18	1
88	90	12	10	24	26	29	29	29	4	42	22	1
89	91	15	7	10	43	25	42	41	3	28	7	1
90	92	14	10	20	25	24	30	30	3	34	16	1
91	93	6	1	4	39	24	42	44	3	35	10	1
92	94	16	6	15	29	24	33	34	3	34	16	1
93	95	12	11	25	27	23	18	26	3	28	8	1
94	96	14	15	15	33	43	30	31	4	37	17	1
95	97	13	8	20	29	23	23	26	2	30	7	1
96	98	14	14	18	42	22	35	36	3	31	9	2
97	99	13	9	11	29	24	33	33	2	30	4	1
98	100	16	10	6	42	32	28	40	3	40	15	1
99	102	15	9	24	28	22	29	33	2	29	7	1
100	104	11	6	22	31	27	34	37	3	34	5	1
101	105	14	8	14	23	26	26	41	3	33	6	1
102	107	14	12	18	26	28	21	27	4	27	7	1

P.č.	Subjekt	POZ	NEG	N	E	O	P	S	Hodnost	Věk	Praxe	Po
103	108	15	7	14	29	21	31	43	3	45	25	2
104	109	10	4	20	33	23	28	27	3	40	8	1
105	110	13	8	17	29	20	31	32	2	28	9	1
106	111	15	4	6	38	22	18	40	2	29	6	1
107	112	14	8	20	27	26	32	42	3	41	7	2
108	113	13	8	11	42	26	41	43	2	29	6	1
109	114	14	11	14	31	25	34	36	2	36	6	1
	min	5	0	1	17	15	18	15	1	24	3	1
	max	20	17	37	45	43	48	48	11	45	25	2
	med	14	8	15	33	25	32	36	3	33	8	1
	průměr	13,6	7,42	14	33	25	32	36	2,88073	33	9,606	1
	odchylka	2,64	3,17	6	6	4	6	6	1,46347	5,3	5,231	0

DOTAZNÍK

SVF 78

Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová

Jméno:

Věk: Pohlaví: ☐ muž ☐ žena

Povolání:

Datum:

Pokyny ke zpracování dotazníku:

Dotazník obsahuje řadu výroků – způsobů, jak člověk může reagovat v situacích, kdy je něčím nebo někým poškozen, vnitřně rozrušen, nebo vyveden z míry.

Přečtěte si, prosím, každý výrok a uveďte, nakolik odpovídá Vašemu způsobu reagování. Svou odpověď označte přeškrtnutím (křížkem **x**) zvoleného čísla na škále od **0 (vůbec ne)**, po **4 (velmi pravděpodobně)**:

vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
0	1	2	3	4

Příklad:

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry

... zajdu navštívit dobré přátele nebo známé

vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
0	1	2	3	4
			x	

V tomto případě je označeno číslo **3 (pravděpodobně)**. To znamená, že „navštívit dobré přátele nebo známé“ pravděpodobně odpovídá Vašemu způsobu reagování v této situaci.

Nevynechejte, prosím, žádný z uvedených výroků a při váhání se přikloňte vždy k vyjádření, které Vás nejlépe vystihuje.

*Pokud omylem označíte jinou odpověď a chcete se opravit, označte křížkem **x** správnou odpověď a navíc ji i výrazně podtrhněte.*

Pracujte plynule, ale pečlivě; nezdržujte se příliš u jednotlivých výroků. Ověřte prosím, zda jste vyplnil(a) údaje o Vás a začněte vyplňovat dotazník.

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ...	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
1) ... snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného	0	1	2	3	4
2) ... řeknu si, že se nedám vyvést z míry	0	1	2	3	4
3) ... snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil	0	1	2	3	4
4) ... cítím se nějak bezmocný(-á)	0	1	2	3	4
5) ... řeknu si, že si nemám co vyčítat	0	1	2	3	4
6) ... nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného	0	1	2	3	4
7) ... ptám se, co jsem už zase udělal(a) špatně	0	1	2	3	4
8) ... promyslím přesně své další jednání	0	1	2	3	4
9) ... mám tendenci od toho utéct	0	1	2	3	4
10) ... řeknu si, že to vydržím	0	1	2	3	4
11) ... vyhnu se napříště takovým situacím	0	1	2	3	4
12) ... vyrovnám se s tím rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
13) ... snažím se ujasnit si všechny detaily situace	0	1	2	3	4
14) ... přejdu k nějaké jiné činnosti	0	1	2	3	4
15) ... požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat	0	1	2	3	4
16) ... sním něco dobrého	0	1	2	3	4
17) ... pak o tom přemyslím znovu a znovu	0	1	2	3	4
18) ... řeknu si: „co možná pryč od toho“	0	1	2	3	4
19) ... mám špatné svědomí	0	1	2	3	4
20) ... řeknu si: „musíš se sebrat“	0	1	2	3	4
21) ... řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí	0	1	2	3	4
22) ... příště se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím	0	1	2	3	4
23) ... mám tendenci hned ustoupit	0	1	2	3	4
24) ... jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a)	0	1	2	3	4
25) ... podívám se na něco pěkného v televizi	0	1	2	3	4
26) ... myslím si: „jen se nedat odradit“	0	1	2	3	4
27) ... prostě musím s někým o tom hovořit	0	1	2	3	4

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ...	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
28) ... přepadají mne myšlenky na útěk	0	1	2	3	4
29) ... udělám vše, abych odstranil(a) příčinu	0	1	2	3	4
30) ... jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(-á) jako druzí	0	1	2	3	4
31) ... zabývám se pak ještě dlouho touto situací	0	1	2	3	4
32) ... dělám něco, co mě od toho odvádí	0	1	2	3	4
33) ... umiňuji si, že se příště takovým situacím vyhnu	0	1	2	3	4
34) ... snažím se potlačit své vzrušení	0	1	2	3	4
35) ... řeknu si, že za to nemohu	0	1	2	3	4
36) ... řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili	0	1	2	3	4
37) ... dělám si výčitky	0	1	2	3	4
38) ... řeknu si: „nesmíš to v žádném případě vzdát“	0	1	2	3	4
39) ... nevím, jak bych mohl(a) takové situaci čelit	0	1	2	3	4
40) ... udělám něco dobrého pro sebe	0	1	2	3	4
41) ... pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl(a)	0	1	2	3	4
42) ... požádám někoho o pomoc	0	1	2	3	4
43) ... vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit	0	1	2	3	4
44) ... myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám	0	1	2	3	4
45) ... říkám si: „jen se nedat zbavit odvahy“	0	1	2	3	4
46) ... myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace	0	1	2	3	4
47) ... nejde mně ta situace dlouho z hlavy	0	1	2	3	4
48) ... snažím se, abych si zachoval(a) pevný postoj	0	1	2	3	4
49) ... všechno se mně zdá tak beznadějně	0	1	2	3	4
50) ... vrhnu se do práce	0	1	2	3	4
51) ... řeknu si, že to nakonec byla moje chyba	0	1	2	3	4
52) ... lépe se kontroluji než druzí v téže situaci	0	1	2	3	4
53) ... koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít	0	1	2	3	4
54) ... obvykle se mně všechno zdá nesmyslné	0	1	2	3	4

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ...	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
55) ... ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout	0	1	2	3	4
56) ... myslím si, že na tom nemám vinu	0	1	2	3	4
57) ... potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného	0	1	2	3	4
58) ... snažím se o kontrolu svého chování	0	1	2	3	4
59) ... pokouším se vymanit se ze vzniklé situace	0	1	2	3	4
60) ... v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám	0	1	2	3	4
61) ... aktivně se snažím situaci změnit	0	1	2	3	4
62) ... řeknu si: „dokážeš se s tím vypořádat“	0	1	2	3	4
63) ... přece se zase uklidním rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
64) ... dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo	0	1	2	3	4
65) ... hledám něco, co by mě mohlo potěšit	0	1	2	3	4
66) ... snažím se od toho odpoutat pozornost	0	1	2	3	4
67) ... hledám vinu sám (sama) u sebe	0	1	2	3	4
68) ... snažím se s někým o problému hovořit	0	1	2	3	4
69) ... prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci	0	1	2	3	4
70) ... myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou	0	1	2	3	4
71) ... řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu	0	1	2	3	4
72) ... splním si nějaké dlouho vytoužené přání	0	1	2	3	4
73) ... беру to lehčeji než jiní ve stejné situaci	0	1	2	3	4
74) ... nějak se od toho odpoutám	0	1	2	3	4
75) ... mám sklon rezignovat	0	1	2	3	4
76) ... snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly	0	1	2	3	4
77) ... uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím	0	1	2	3	4
78) ... nejraději bych od toho jednoduše utekl(a)	0	1	2	3	4

INVENTÁŘ

NEO pětifaktorový osobnostní inventář

M. Hřebíčková, T. Urbánek (podle NEO Five-Factor Inventory P. T. Costy a R. R. McCrae)

Jméno:

Věk:

Pohlaví: ☐ muž ☐ žena

Datum:

Inventář obsahuje 60 výpovědí, kterými byste mohli popsat sami sebe. Přečtěte si pozorně každou výpověď a posuďte, do jaké míry Vás vystihuje. Svoji odpověď označte křížkem X na připojené škále čísel:

①	②	③	④	
vůbec nevystihuje výpověď Vás vůbec nevystihuje	spíše nevystihuje výpověď Vás spíše nevystihuje	neutrální ani výstižná ani nevýstižná výpověď	spíše vystihuje výpověď Vás spíše vystihuje	úplně vystihuje výpověď Vás úplně vystihuje

Jednotlivé výpovědi nelze posuzovat ani jako správné ani jako nesprávné, a proto není možné dosáhnout dobrých nebo špatných výsledků.

Pracujte prosím pozorně a po vyplnění zkontrolujte, zda jste posoudili každou výpověď.

Pokud se rozhodnete změnit svou odpověď, označte nově zvolené číslo opět křížkem a navíc je i výrazně podtrhněte.

Před tím, než začnete odpovídat, vyplňte prosím údaje v záhlaví této strany.

N
E
O
P
S

0	1	2	3	4
vůbec nevystihuje výpověď Vás vůbec nevystihuje	spíše nevystihuje výpověď Vás spíše nevystihuje	neutrální ani výstižná ani nevýstižná výpověď	spíše vystihuje výpověď Vás spíše vystihuje	úplně vystihuje výpověď Vás úplně vystihuje

	Nakolik mě vystihuje tato výpověď?				
	vůbec nevystihuje				úplně vystihuje
1. Obvykle si nedělám starosti.	0	1	2	3	4
2. Mám rád(a) kolem sebe mnoho lidí.	0	1	2	3	4
3. Nerad(a) ztrácím čas denním sněním.	0	1	2	3	4
4. Snažím se být zdvořilý(á) ke každému, s kým se setkám.	0	1	2	3	4
5. Své věci udržuji v pořádku a čistotě.	0	1	2	3	4
6. Často se cítím horší než ostatní.	0	1	2	3	4
7. Snadno se rozesměji.	0	1	2	3	4
8. Neměním vyzkoušené způsoby, jak něčeho dosáhnout.	0	1	2	3	4
9. Často se dostanu do sporu se svou rodinou nebo spolupracovníky.	0	1	2	3	4
10. Svůj čas si dovedu dobře zorganizovat tak, abych vyřídil(a) všechny nutné záležitosti.	0	1	2	3	4
11. Pokud jsem vystaven(a) velkému stresu, mám občas pocit, že se zhroutím.	0	1	2	3	4
12. Nepovažuji sám (sama) sebe za příliš veselého (veselou).	0	1	2	3	4
13. Jsem fascinován(a) motivy, které nalézám v umění a v přírodě.	0	1	2	3	4
14. Někteří lidé si o mně myslí, že jsem sobecký(a) a egoistický(a).	0	1	2	3	4
15. Nejsem příliš systematickým člověkem.	0	1	2	3	4
16. Málokdy se cítím osamělý(á) nebo smutný(á).	0	1	2	3	4
17. Velmi rád(a) se bavím s jinými lidmi.	0	1	2	3	4



Nakolik mě vystihuje tato výpověď?

- | | vůbec
nevystihuje | 0 | 1 | 2 | 3 | úplně
vystihuje |
|--|----------------------|---|---|---|---|--------------------|
| 18. Je zbytečné, aby člověk naslouchal rozdílným názorům, protože si z nich stejně nedovede žádný vybrat. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 19. Raději bych s ostatními spolupracoval(a), než soupeřil(a). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 20. Pokouším se o splnění všech svěřených úkolů s maximální svědomitostí. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 21. Často se cítím napjatý(á) a nervózní. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 22. Jsem rád(a) tam, kde se něco děje. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 23. Poezie na mě má malý nebo žádný účinek. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 24. Vůči záměrům druhých jsem nedůvěřivý(á) a rezervovaný(á). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 25. Mám přesně vymezené cíle a pracuji systematicky na jejich dosažení. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 26. Někdy se cítím zcela bezcenný(á). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 27. Raději bývám sám (sama) než ve společnosti. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 28. Mám-li možnost, rád(a) si dávám nová nebo cizokrajná jídla. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 29. Když to člověk dovolí, tak ho ostatní lidé zneužijí pro své cíle. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 30. Promarním mnoho času, než se pustím do práce. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 31. Málokdy pocítím strach nebo úzkost. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 32. Často mám pocit, že překypuji energií. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 33. Málokdy si u sebe povšímnu nálad nebo pocitů vyvolaných okolními vlivy. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 34. Většina lidí, které znám, mě má ráda. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 35. Pracuji tvrdě na dosažení svých cílů. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 36. Často mě rozčílí, jak se mnou lidé jednají. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 37. Jsem radostný, dobře naladěný člověk. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 38. Při řešení závažných životních situací se řídím názory autorit. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 39. Někteří lidé mne považují za chladného (chladnou) a vypočítavého (vypočítavou). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |

⑥	①	②	③	④
vůbec nevystihuje	spíše nevystihuje	neutrální	spíše vystihuje	úplně vystihuje

- 4 -

Nakolik mě vystihuje tato výpověď?

- | | vůbec nevystihuje | 1 | 2 | 3 | úplně vystihuje |
|--|-------------------|---|---|---|-----------------|
| 40. Pokud něco slíbím, vždy to dodržím. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41. Pokud se něco nedaří, až příliš často se tím nechávám odradit a mám pocit, že to vzdám. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42. Nejsem příliš optimistický(á). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43. Při čtení poezie či pohledu na umělecké dílo mi někdy naskakuje husí kůže a pociťuji mrazení. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44. Ve svých postojích jsem tvrdší(á) a neústupný(á). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45. Někdy na mne není takové spolehnutí, jaké by mělo být. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46. Málokdy jsem smutný(á) a depresivní. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47. Často žiji v rychlém tempu. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48. Nemám zájem hloubat o podstatě světa nebo smyslu existence člověka. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49. Obvykle se snažím být ohleduplný(á) a citlivý(á). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50. Jsem výkonný(á) a svou práci vždy zvládnou. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51. Často se cítím bezmocný(á) a potřebuji někoho, kdo by mi pomohl vyřešit mé problémy. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52. Jsem velmi aktivní. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 53. Toužím po poznání a vědomostech. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 54. Pokud někoho nemám rád(a), dám to dotyčnému najevo. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 55. Snad nikdy nebudu schopen (schopna) uspořádat si své záležitosti. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 56. Někdy se tak stydím, že bych se nejraději neviděl(a). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57. Nebaví mě vést druhé lidi. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 58. Často si rád(a) pohrávám s teoriemi nebo abstraktními myšlenkami. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 59. Je-li to nutné, neváhám manipulovat lidmi, abych dosáhl(a) toho, čeho chci. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 60. Usiluji o dokonalost ve všem, co dělám. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |