

Univerzita Palackého v Olomouci
Katedra psychologie Filozofické fakulty

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU MEZI PŘÍSLUŠNÍKY VOJENSKÉ MISE

Bakalářská diplomová práce

Autor: **Petr Osokin**

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

Olomouc

2011

Palacky University in Olomouc
Faculty of Philosophy, Department of Psychology

COPING STRATEGIES AMONG MEMBERS OF THE MILITARY MISSION

Bachelor thesis

Author: **Petr Osokin**
Supervisor: **doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.**

Olomouc
2011

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

V Olomouci 31. března 2011

.....

Na tomto místě bych rád poděkoval doc. PhDr. Zdeňku Vtípilovi, CSc., za vstřícnost a podnětné rady při psaní této bakalářské práce.

Dále bych rád poděkoval por. Bc. Davidu Trnečkovi, za spolupráci při rozdávání dotazníků v zahraniční misi v Afgánistánu.

OBSAH

1. Úvod	7
2. Sociální a psychologické problémy české armády	9
2.1. Profesionální voják a jeho psychologická příprava	9
2.1.1. Problémy Psychologické služby AČR	10
3. Stres	12
3.1. Pojetí stresu v historii psychologie	12
3.2. Definice stresu	15
3.2.1. Charakteristiky stresujících událostí	16
3.3. Dělení stresu	18
3.4. Reakce organismu na stres	19
3.5. Konkrétní typy stresorů ve vztahu k psychice vojáků v zahraničních misích	19
3.6. Strategie zvládání	23
4. Empirická část	25
4.1. Cíle výzkumu	25
4.2. Výzkumné hypotézy	25
4.3. Metody	25
4.3.1. Zkoumaný vzorek a postup získávání dat	26
4.4. Použité dotazníky	27
4.5. Použité metody zpracování dat	29
5. Výsledky studie	30
5.1. Základní výsledky SUPOS – 7	30
5.2. Základní výsledky SVF- 78	31
5.3. Výsledky DOPEN	32
5.4. Vybrané koreláty dimenzí SVF 78	34
5.4.1. Koreláty dimenzí SVF 78 na Σ SUPOS	34
5.4.2. Koreláty dimenzí SVF 78 a 4 dimenzí DOPEN	35
5.5. Další testované korelace	38
5.5.1. Koreláty Σ SUPOS a 4 dimenzí DOPEN	38
5.5.2. Koreláty dimenzí DOPEN a věku	38

6. K platnosti hypotéz	39
7. Diskuze	40
8. Závěr	41
9. Souhrn	42
10. Literatura	44
11. Přílohy	46

1. Úvod

Od počátku roku 2005 má Česká republika plně profesionální armádu. Tato skutečnost společně se vstupem České republiky do Severoatlantické aliance byla jedním z důležitých faktorů, které ovlivnily směřování naší armády z geopolitického hlediska, a zároveň umožnily rozvoj psychologické služby v Armádě České republiky.

V současném období plní největší počet českých vojáků v zahraničí úkoly v rámci mise ISAF v Afgánistánu, konkrétně její části PRT (Provinční rekonstrukční tým) v provincii Lógar. Oproti předchozím misím, kterých se účastnila Armáda České republiky, ať již zmíním zahraniční mise na Balkáně či v Kuvajtu, se jedná o první misi, která má sice přívlastek mírová, ale z hlediska aktuální situace v oblasti se o ní dá zcela jistě hovořit jako o misi bojové.

Jestliže dříve se naši vojáci dostávali do otevřených střetů jen ojediněle, a obvykle působili spíše jako dozorčí či policejní služba v oblastech kde již hlavní konflikt vyprchal, v Afgánistánu se jedná o působení v probíhajícím ozbrojeném konfliktu, který se vede pomocí partyzánských praktik. Samotný způsob vedení boje partyzánským stylem je pro konvenční armády vždy nepříjemný, ať už z důvodu vysoké úspěšnosti protivníka za minimálního využití finančních či jiných zdrojů, tak z důvodu negativního působení na psychiku vojáků.

Nasazení v zahraniční misi je i pro připravované profesionální vojáky zátěžovou situací. Snoubí se při něm řada různých faktorů. V první řadě jde o odloučení od domova na poměrně dlouhou dobu (cca 6 měsíců). Dále jde o rozdílné klimatické podmínky společně s vysokou nadmořskou výškou, odlišné kulturní zvyklosti místních obyvatel, ztížené hygienické podmínky v souvislosti s různými nemocemi, spánková deprivace, vyšší míra únavy způsobená extrémní soustředěností při plnění úkolů v nebezpečných oblastech, a v neposlední řadě samozřejmě bezprostřední ohrožení života, ať už mimo základnu, tak i přímo na ní.

Právě posouzení těchto vlivů na psychiku vojáků by mělo být předmětem této práce, z hlediska jejich vlivu na stres. V teoretické části se seznámíme se základními pojmy, které úzce souvisí s problematikou stresu, uvedeme si některé základní teorie o tom, co to vlastně stres je, a následně si představíme testovací

metody, které byly pro tuto práci použity. V praktické části se pak seznámíme s výsledky daných dotazníků, které byly vojákům rozdány v průběhu zahraniční mise a zjistíme, zda dochází u příslušníků zahraniční mise k nějakým prokazatelným výrazným změnám ve zpracovávání stresujících podnětů oproti běžné populaci, která si válečnou zkušeností neprošla.

2. Sociální a psychologické problémy české armády

Armáda České republiky prochází v dnešních dnech, stejně jako ostatní složky státní správy kritickým obdobím. V rámci celosvětové hospodářské krize a z ní vyplývající úspory veřejných financí, dochází k mnoha škrťům v rozpočtu Ministerstva obrany České republiky. Bohužel od listopadového převratu v roce 1989, se v čele ministerstva vystřídala řada představitelů, každý se svou vlastní koncepcí reformy Armády České republiky (dále jen AČR). Pokud se nějakému z ministrů podařilo spustit nějakou reformu, záhy ji následující ministr zrušil nebo radikálně pozměnil. V průběhu dvaceti let, pokud stát potřeboval někde najít peníze, byl rezort obrany vždy první, ze kterého se braly prostředky.

V samotné AČR se v důsledku neustálých změn ministrů a jejich koncepcí reforem, rušily posádky a útvary, o nichž odcházející ministr tvrdil, že budou páteří nově zreformované armády.

Za poslední rok se v rámci úspor plat vojáků (stejně jako většiny státních zaměstnanců) snížil o 10%, a o dalších škrtech se uvažuje.

Toto klima, společně s dalšími faktory, jako jsou problémy s předraženými zakázkami, smlouvami s vojáky na dobu určitou, s minimální možností pojistit se při výjezdu do zahraniční mise, narůstajícími požadavky na znalosti nových technologií, vyvolává u řadových vojáků dlouhodobě působící stresové situace, které je mohou negativně ovlivnit při výkonu jejich každodenních povinností, ať už v České republice, či při nasazení v zahraničí.

2.1. Profesionální voják a jeho psychologická příprava

Od vzniku plně profesionální armády, má Psychologická služba AČR své pevné místo ve všech stupních přípravy vojáka profesionála, od jeho nástupu do služebního poměru, až po kontakt s jeho rodinou, v případě vojákovy nasazení v zahraničí.

Při výběrovém řízení na pozici vojáka z povolání, je jeho součástí psychologické vyšetření budoucího vojáka, se zaměřením na jeho osobnostní charakteristiky, odolnost vůči stresu a schopnost podávat výkon při zátěži. Tyto testy jsou následovány osobním pohovorem s psychologem. V případě, že má

uchazeč zájem o místo řidiče, je toto vyšetření doplněno dalšími dopravně psychologickými metodami (QL testy).

V průběhu služby jsou u jednotlivých útvarů prováděny přednášky či školení ze široké oblasti psychologických témat, ať už se jedná pouze o seznámení s těmito tématy, či o doporučení pro velitelské funkce, jak s podřízenými pracovat, či jak včas rozpoznat možné vznikající problémy.

Před případným odletem do mise se provádějí další psychologická vyšetření v kombinaci s vyšetřeními sociologickými, které se provádějí i po návratu z mise.

Při pobytu vojáků v zahraničí, organizuje Psychologická služba AČR různá setkání jejich rodinných příslušníků, na kterých je seznamuje s prací vojáků v zahraničí, či jim nabízí pomocnou ruku při řešení případných problémů.

Z tohoto hlediska Psychologická služba v AČR funguje velmi dobře, a neustále zlepšuje své metody a přístupy.

2.1.1. Problémy Psychologické služby AČR

Přestože primárním cílem Psychologické služby AČR je zkvalitňovat výkon služby profesionálních vojáků, naráží často na problémy vyplývající ze specifčnosti tohoto povolání.

V první řadě se jedná o „silácké“ chování, které je typické pro ozbrojené složky. I když v dnešní době mají své nezastupitelné místo v armádě i ženy, u bojových jednotek je jejich zastoupení procentuálně velmi malé. Právě v důsledku absence některých typických ženských prvků chování, může být v ryze mužském kolektivu jakákoliv žádost o pomoc vykládána jako projev slabosti. Z tohoto důvodu, ačkoliv by na každé bojové jednotce měl být psycholog, není v průběhu plnění normálních úkolů v rámci České republiky skoro žádný zájem o jeho služby ze strany vojáků.

Dalším důvodem nevyužívání služeb útvarového psychologa, jsou přetrvávající obavy z dob vojáků základní (povinné) služby, že by se všechny problémy měli hlásit nadřízenému, což by v některých případech mohlo vést k neprodloužení pracovního závazku.

Z těchto důvodů, pokud mají vojáci vyplňovat jakékoliv dotazníky, o nichž se dopředu dozví, propukne mnohdy na jednotce panické vybírání dovolených, místy až v kombinaci s nárůstem nemocnosti. V takovémto siláckém kolektivu, je často až úsměvné sledovat fyzicky zdatné jedince, kteří mnohokrát prokázali svou osobní statečnost, jak se před vyplňováním dotazníku potí, a neustále se ujišťují, že ze získaných výsledků nebudou vyvozeny žádné důsledky.

V případě, že jsou vojáci ujištěni, že se jedná o dotazník anonymní, že mají všichni stejné propisky, a že se dotazník označuje například pouze křížkem (tudíž ani grafologickým rozbořem nejde daný voják dohledat), se přesto vrátí značné množství dotazníků nevyplněných, vyplněných neúplně, či je volný prostor papíru využit na anonymní postěžování si na nadřízené.

Dalším problémem v řadě je, že spousta vojáků, včetně vysoce postavených velitelů, zřejmě pod dojmem Hollywoodské produkce, je přesvědčena, že psychologové jsou buď osoby nadané nadpřirozenými silami, které pouhým očním kontaktem zjistí všechna skrývaná tajemství, a proto je lépe se jim vyhýbat, nebo naopak považují psychology za šarlatány, kteří stejně nikomu nikdy nepomohli.

Posledním zmíněným problémem (pokud se oprostíme od financí), se kterým se Psychologická služba AČR potýká, je mírný nedostatek psychologů. Psychologové jako takoví, jsou povětšinou osoby zaměřené spíše humanitněji, a z tohoto důvodu se příliš do armády nehrnou. Pokud se přece jenom najdou výjimky, mnohdy uváznou v sítu přísných lékařských vyšetření, nebo při přezkoušení z fyzické zdatnosti. Pokud tímto vším úspěšně projdou, čeká je závěrečná výzva v podobě základního tříměsíčního výcviku, která je pro mnohé překážkou nepřekonatelnou.

3. Stres

Se stresovými situacemi, či se stresujícími podněty se každý z nás setkává dnes a denně. Pojem stres se zmiňuje v souvislosti s rychlejším životním tempem, s ekonomickou krizí i s naší přetechnizovanou společností kladoucí neustále vyšší a vyšší požadavky na znalosti jednotlivých technologií. Stres se stal každodenním průvodcem lidí jako daň za pokrok a lidskou rozpínavost. Zažívají jej lidé každý den při cestě do práce hromadnými dopravními prostředky, v silničních zácpách, je všudypřítomný ve školách a na pracovištích, a následně pod vlivem událostí za uplynulý den si ho přinášíme i domů.

Nakonečný (2004, s. 256) uvádí, že: „anglické slovo „stress“, které znamená „zátěž“, se používá v daném slovním významu i v neanglicky psané odborné literatuře“. Baštecká (2009, s. 382) dále rozvádí že: „stres je stav organismu, který je celkovou odezvou na subjektivně prožívanou zátěž“.

Tyto definice jsou samozřejmě značně zjednodušené, proto se tedy společně podívejme na historický vývoj zkoumání stresu.

3.1. Pojetí stresu v historii psychologie

Náročnými životními událostmi je člověk konfrontován od pradávna. Ať už se jedná o situace přímo ohrožující jedince na zdraví či životě, tak i o méně závažné události, které mají individuální dopad na každého jedince a vyvolávají v něm buď, rozhodnutí bojovat nebo naopak utéct. Rozvoj psychologie samozřejmě nemohl nechat tuto oblast bez povšimnutí, a tak se v průběhu 20. století zájem psychologů zaměřil na problematiku stresu u lidí, včetně průvodních somatických příznaků.

Jedním z prvních psychologů, který se zabýval studiem organismů v zátěžových situacích, byl Ivan Petrovič Pavlov. Známým je jeho experiment, kdy psům po zobrazení čtverce dával krmivo, kdežto po zobrazení obdélníku je čekal elektrický impuls. Postupně snižoval poměr mezi velikostmi stran obdélníku až do fáze, kdy psi nebyli schopni rozeznat, zda se jedná o čtverec či obdélník, čímž jim přivodil stresovou situaci. Jak píše Křivohlavý (2001, s. 166): „sledoval při tom, co se děje v organismu psa – např. pomocí tzv. žaludeční píštěle a rozboru

žaludečních šťáv“.

Dalším vědcem, který se zaměřil na změny v organismu při stresové situaci, byl americký fyziolog Walter Cannon. Jeho experimenty spočívaly v přivádění zvířat do zátěžových situací nepříjemnými zvuky či teplotami. Křivohlavý (2001, s. 167) píše: „Zjistil, že v situaci ohrožení dochází k mobilizaci celého organismu a k celkovému zvýšení činnosti sympatického nervového systému. Cannon je tak považován za průkopníka studia tzv. sympatoadrenálního systému při stresu“.

Tyto první výzkumy nezůstaly dlouho bez odezvy. Dílo Waltera Cannona dále rozvinul Hans Selye. Tento kanadský endokrinolog maďarsko – rakouského původu, se zaměřil na funkci nadledvinek v zátěžových situacích. Při pokusech se zvířaty, které vystavoval stresujícím podnětům, zjistil, že určité fyziologické projevy mají stálou vypovídací hodnotu, přestože se mění druh onoho podnětu. Tuto soustavu relativně stálých odezev organismu na stresující podněty pojmenoval GAS – General Adaption Syndrom. Tento obecný adaptační syndrom rozdělil do tří fází.

První z nich je poplachová fáze. Organismus reaguje na stresující podnět mobilizací všech dostupných možností. Křivohlavý (2001, s. 167) tvrdí, že: „výrazně zvýšenou činnost vykazuje především sympatický nervový systém. Do krevního řečiště se dostává větší množství adrenalinu (epinefrinu), zvyšuje se srdeční tep a krevní tlak, zrychluje se dýchání, potní žlázy zvyšují svou exkreci, krev se uvolňuje z oblastí obklopujících trávicí trakt a shromažďuje se spíše do svalů končetin“. Zjednodušeně řečeno se dá tvrdit, že se lidský organismus připravuje na jednu z možností geneticky zakódovaného modelu reakce na stresující podnět a to „zaútoč nebo uteč“. Tato reakce, která v historii rozhodovala o bytí či nebytí jedince, se dnes již ne zcela vždy dá použít. V civilizované společnosti prostě není dost dobře možné si vybrat pouze z těchto dvou možností.

Druhou fází je fáze rezistence. Můžeme říci, že v této fázi jde o boj organismu se stresem. Pokud by tato fáze měla dlouhodobé trvání, dochází k různým poškozením organismu, jako jsou například žaludeční vředy, bronchiální astma, či různá onemocnění kardiovaskulární.

Poslední fází je fáze vyčerpání. V této fázi se dle autora tohoto konceptu aktivuje systém parasympatický. Jak je již z názvu této fáze patrné, dochází k vyčerpání organismu, který již neodolává stresoru a chřadne, dochází k depresím, a v hraničních případech až k vážnému poškození zdraví, či dokonce

k úmrtí jedince. Jako příklad uvádí Baštecká (2003, s. 365): „Těžký chronický stres tak může vést k atrofii (zmenšení) některých částí mozku.“

Obě teorie, Cannona i Selyeho, byly sice primárně zaměřeny pouze na somatické projevy zátěžových situací, za což později sklidily značnou kritiku, ale mají své pevné místo v celkové struktuře pojetí stresové problematiky, minimálně z důvodu dnes tolik aktuálních takzvaných civilizačních chorob.

Protipólem, či spíše logickým doplněním výše uvedených teorií, byl přístup Richarda Lazaruse, který se zaměřil na kognitivní stránku zvládání stresu u lidí. Křivohlavý (2001, s. 168) o něm píše, že: „soustavně studoval specificky lidskou činnost – snahu poznat smysl toho, co se děje, vystihnout, odkud nebezpečí přichází, jakou má povahu, jak moc by mohlo člověka ohrozit a co by se dalo tvářit v tvář tomuto nebezpečí dělat.“ Výsledkem jeho výzkumu byla teorie dvojího zhodnocování.

Prvotní zhodnocení situace je stav, při kterém člověk při kontaktu se stresorem zhodnocuje, nakolik jej daný stav ohrožuje, ať už z hlediska zdraví či života, tak i z hlediska sebehodnocení či jeho pověsti, a to nejen se zaměřením pouze na aktuální přítomnost, ale s využitím individuálních psychických vlastností i výhledově na možný spád událostí.

Druhotné zhodnocení je uvažování o tom, zda k ubránění se stresové situace použijeme ofenzivní či defenzivní strategie. Dále také posuzuje, jaký bude mít situace vývoj při použití toho, či onoho postupu (Plháková, 2007). Nutno podotknout, že i v této fázi opět hraje velkou roli subjektivní vnímání světa daným jedincem, společně s individuálními charakteristikami, jako jsou fyzická kondice, předchozí znalost stresující situace a mnohé další.

V současné době můžeme rozdělit teorie stresu do tří skupin. Jsou to kognitivní teorie stresu, které vycházejí z předpokladu, že ke stresu dochází v situacích, které jsou nad možností naší kognitivní soustavy, dále pak fyziologické teorie stresu, které se zaměřují na fyziologické projevy organismu v reakci na stres, a třetím druhem jsou teorie emocionální, které se zabývají stresem právě z hlediska emocí. Křivohlavý (2001, s. 173) o nich píše, že: „Ukazují, že stres vede k pocitům neuspokojení potřeb (frustraci) a frustrace se projevuje sníženou motivací, případně agresí“.

3.2. Definice stresu

Pokud studujeme situace, při kterých je člověk nucen reagovat při různých těžkých životních situacích, je nezbytné si základní pojmy této problematiky definovat. Tak jako v jiných oblastech psychologie narážíme na problém množství definic, kterým jedni vytýkají přílišnou strohost či naopak obsáhlost, dále zaměření se pouze na biologickou či psychickou stránku věci, a v neposlední řadě také definice kruhem. Na příkladu definice nemoci se ukazuje, jak výměnou slova nemoc za slovo stres v této definici, nikdo nepozná, že došlo k záměně slov (Baštecká, Goldmann, 2001). Světová zdravotnická organizace definuje nemoc jako: „souhrn reakcí organismu na poruchu rovnováhy mezi ním a prostředím“. Historický vývoj slova stres se datuje přibližně do 14. – 15. století v Anglii, kdy byl používán v souvislosti s duševním napětím, obtížnými situacemi nebo útrapami (Baštecká a kol., 2009). Později se odvíjí užití daného slova v anglickém jazyce od mechanických zákonů, v souvislosti s vyvíjením tlaku na materiál. Odtud už byl jen krůček k zavedení onoho slova do psychologického názvosloví, protože trefně vystihovalo působení tlaku i na lidský organismus. V českém jazyce se tedy dá používat výraz „zátěž“ (Křivohlavý, 2001). Aby to nebylo příliš jednoduché, uvádí Baštecká (2009, s. 382), že: „Pojmy „zátěž“ a „stres“ často splývají, což vede k nepřiměřenému užívání či nadužívání pojmu stres i v situacích, kdy se jedná spíše o zátěž“. Lze tedy konstatovat, že se jedná o termín, který je nadměrně užíván i laickou veřejností, často v případech, kdy se jedná pouze o nepříjemné situace (Hartl, Hartlová, 2009).

Zřejmě nejjednodušší cestou z tohoto bludného kruhu bude konstatování, že o stres se jedná až v případě, kdy se již organismus nedokáže vypořádat s intenzitou stresujícího (zátěžového) podnětu. Pokud by se s ní vypořádat dokázal, jednalo by se pouze o zátěž. Nutno upozornit, že stresový podnět nemusí být pouze jediný o veliké intenzitě, ale může jich být naopak spousta malých, s mnohdy horšími následky pro jedince.

S tímto pojetím se dostáváme k rozdělení stresu na tzv. „dobrý“ (eustres) a „špatný“ (distres). Distres je takový stres, kdy se subjektivně domníváme, že nejsme s to danou situaci se svými schopnostmi zvládnout. Oproti tomu eustres je situace, která má v sobě sice negativní aspekty, ale jejím překonáním (či

vyřešením) je nám odměnou vícero pozitiv než původních negativ.

Nejjednodušším příkladem mohou být například adrenalinové sporty, kde odměnou za překonání strachu, je například posílení sebevědomí, vyplavení endorfinů nebo společenská prestiž (byť mnohdy pouze dočasná). Takovéto činnosti jsou tedy, mnohdy vyhledávány dobrovolně (Vágnerová, 2004).

Specifickým pojmem dnes často zmiňovaným v souvislosti s válečnými konflikty je posttraumatický stres, což je reakce organismu na stres, který proběhl v nějakém předchozím období, a tato reakce se dostavuje opožděně, s určitou časovou prodlevou (Nakonečný, 2004).

V souvislosti se stresem obecně, došlo i k vytvoření pojmu pro negativní životní faktory, čili stresory. Jejich protipólem jsou naopak pozitivní životní faktory, takzvané salutory.

V neposlední řadě si uveďme pojmy vulnerabilita – zranitelnost a predispozice – diatéza. Zranitelnost je tedy míra odolnosti člověka vůči stresorům, a diatéza je určitá „předurčenost“ člověka k podléhání určitým konkrétním typům stresorů. Tato predispozice může být jak daná geneticky, tak získaná například výchovou. Nutno podotknout, že tento termín se často užívá v lékařství.

Nezbývá tedy než se smířit s konstatováním Richarda Neufelda, který tvrdí, že se musíme smířit s tím, že stres nikdy přesně teoreticky nevymežíme, ačkoliv všichni víme, o co jde. (in Baštecká, Goldmann, 2001).

3.2.1. Charakteristiky stresujících událostí

Pokud bychom se zeptali laika, co si myslí, že je nejběžnějším důvodem ke spuštění stresu ve světě, asi by nás čekala odpověď ve smyslu, že stres je následkem nějaké traumatické události. Traumatickou událostí se rozumí událost taková, která přesahuje naše zkušenosti s ní. V současné době jde o aktuální téma z hlediska ozbrojených konfliktů, přírodních katastrof nebo sexuálního zneužívání. Všechny tyto události mají některé konkrétní typické znaky, mezi něž patří nepředvídatelnost, neovlivnitelnost a to, nakolik zatěžují naše schopnosti (Atkinson, 2003).

Nepředvídatelnost

Mnoha laboratorními experimenty bylo prokázáno, že lidé dávají přednost očekávaným stresovým situacím, před těmi nepředvídatelnými. Dochází k tomu zřejmě z důvodu, že pokud nějakou nepříjemnou událost očekáváme, máme čas na ni zmobilizovat své síly, a proto ji zpracujeme lépe, než tu samou událost, o které jsme dopředu nevěděli (Atkinson, 2003).

Neovlivnitelnost

Pokud se dostaneme do situace, která je pro nás nepříjemná a nemůžeme ji nijak ovlivnit, působí na nás logicky mnohem hůře než situace, ve které máme nějakou ovlivňující roli. Důležité je v této oblasti také zmínit, že stejnou mírou na nás působí jak objektivní faktory naší schopnosti danou situaci ovlivnit, tak i faktory subjektivní (Atkinson, 2003).

Míra zátěže

V životě jsou situace, které jsou pro nás jak vyloženě pozitivní, tak vyloženě negativní. Existují ovšem i situace, které mají rysy z obou těchto pólů. Mezi tyto události patří například manželství. Ve většině případů ho uzavíráme jako zpečetění pozitivního vztahu dvou lidí. Po jeho uzavření, ale zjišťujeme, že se musíme partnerovi v některých věcech podřizovat, za některých okolností uzavírat kompromisy, a že občas dochází i ke konfliktním situacím. Záleží pak, zda převáží pozitiva či negativa, i v rámci jiných životních zkoušek, a podle toho dojde k situaci příjemné nebo stresující (Atkinson, 2003).

3.3. Dělení stresu

V psychologii se setkáváme s množstvím různých druhů třídění určitých pojmů. Výjimkou není ani pojem stres. My se společně podíváme na dělení podle délky trvání stresu na chronický a akutní, a dále, dle místa působení stresu na psychický a fyzický.

Chronický stres

Tento druh stresu vzniká, pokud jeden či více stresujících podnětů působí na jedince delší dobu. Tyto podněty mohou mít různou intenzitu, od silných, až po velmi slabé. Konkrétním příkladem mohou být dlouhodobé problémy v manželství. (Matoušek, 2003)

Akutní stres

Jak již napovídá samotný název, jedná se o prudký – akutní druh stresu, který náhle, bez předchozího varování či možnosti se na něj připravit, zapůsobil na jedince (Matoušek, 2003).

Psychický stres

Podněty pro psychický stres obvykle vyplývají z vnitřku naší psychiky. Může jít o nedostatek spánku, pocíťované nebezpečí, narušené vztahy v rodině (v některých rozděleních by se jednalo o psychosociální stres) a mnohé další (Hošek, 1999).

Fyzický stres

Oproti tomu fyzický stres, je typický tím, že podněty pro jeho vznik přicházejí z vnějšku organismu. Může se jednat o strádání hladem, nepříjemným hlukem nebo teplotou (Hošek, 1999).

3.4. Reakce organismu na stres

Každý reaguje na prožitý stres jinak. Jak jsme si uvedli, tento výsledný projev reakce organismu na stresující podnět je značně individuální, a ovlivňuje ho řada různých faktorů. Rozdělme si tedy reakce na stres do dvou kategorií, a to psychické reakce a fyzické reakce.

Psychické reakce

Mezi psychické projevy bezpochyby patří střídání nálad, zhoršení koncentrace, agresivita, zhoršení paměti, či zkratkovité jednání (Gottvaldová, Znojilová, 2006).

Fyzické reakce

Některé fyzické projevy jsou snadno zaznamatelné, u některých je potřeba použít různé druhy biochemických vyšetření. Mezi ty lehce rozeznatelné patří zrychlené bušení srdce, třes rukou, svírání žaludku nebo ztuhlost svalů v obličeji (Gottvaldová, Znojilová, 2006).

3.5. Konkrétní typy stresorů ve vztahu k psychice vojáků v zahraničních misích

Tak jako u každého zkoumaného fenoménu, tak i u zkoumání problematiky stresu, se psychologové snažili stresory roztrždit a určit míru jejich efektu na výsledný stres. Jelikož se tato bakalářská práce zabývá profesionálními vojáky v zahraniční misi, což je jejich pracovní náplň (samozřejmě značně specifická), uvedeme si typologii stresorů převážně z hlediska pracovního prostředí, s upřesněním některých faktů vzhledem k jedinečnosti povolání profesionálního vojáka. Různými výzkumy bylo zjištěno, že nejvyšším stresem netrpí nejvýše postavení zaměstnanci v daném pracovním prostředí, ale naopak zaměstnanci, na něž jsou kladeny vysoké nároky, ale zároveň mají malou možnost k řízení všech okolních potřebných faktorů. V civilních povoláních by tato pozice odpovídala

vedoucím na nějaké nižší až středně vysoké funkci. Pokud si tuto situaci projektujeme do prostředí profesionální armády, zjistíme, že tato pozice odpovídá nejen funkci velitele družstva či čety, ale vzhledem ke stále se zvyšujícím nárokům na znalosti řadových vojáků, se může vzhledem k zastupitelnosti funkcí týkat každého z nich. V posledních letech stále narůstá počet povolání, u kterých se množství znalostí nutných pro výkon dané funkce v průběhu deseti let zdvojnásobil (Pauknerová a kol., 2006). Křivohlavý (2001, s. 174) píše, že: „Je to právě vysoká míra požadavků kladených na člověka, kombinovaná s malou mírou možností řídit běh dění, která vede v práci ke stresu“. Pojďme se tedy společně podívat na základní stresory, které mají podstatný vliv na vojáky v zahraniční misi.

Neúměrně vysoká odpovědnost.

Společně s velkým množstvím práce, kterou na sebe pracovník bere, je odpovědnost jedním z hlavních stresorů na pracovišti. Nejedná se ovšem pouze o odpovědnost za výsledek práce, ale také o odpovědnost za lidské životy. V zahraniční misi, je každý voják vystaven této odpovědnosti za životy svých kolegů, stejně tak za životy civilních osob, podílejících se na rekonstrukčních projektech v Afgánistánu, a dále za životy místních obyvatel.

Časový stres

V případě nedostatku času pro vykonání určité práce, může taktéž docházet ke vzniku stresu. Zahraniční operace, jsou typické neustálými změnami ve vývoji situace, na něž je třeba operativně reagovat. Například i burzovní makléři používají rčení, že „situace se na frontě mění každým okamžikem“, i když v jejich případě jde spíše o schopnost rychle reagovat na měnící se kurzy akcií. V zahraniční misi je celkem běžné, když se dlouho naplánované úkoly ruší, například z hlediska zhoršení bezpečnostní situace v dané oblasti, a naopak nové vyvstanou zcela náhle a nečekaně, a je třeba je splnit okamžitě, v šibeničním časovém limitu.

Přetížení množstvím práce

V psychologii tímto rozumíme stav, kdy množství pracovních úkolů zadaných konkrétnímu jedinci je vyšší než je daný člověk schopen zvládnout. V Japonsku je tento fenomén natolik závažný, že v případě jeho výskytu náleží zaměstnanci odškodnění (Křivohlavý, 2001). U profesionálních vojáků, tento stav souvisí opět s častými změnami situace v regionu, které na ně kladou množství různých na sebe navazujících úkolů, ať z hlediska plnění samotných operací mimo základnu, tak následnou údržbu techniky a materiálu, ochrannou službu základny a mnohé další.

Nevyjasnění pravomocí

Jak již napovídá samotný název tohoto stresoru, jedná se o neurčité hranice toho, kdo co má dělat, či že cíle pracovního úkolu jsou nejasně stanoveny (Křivohlavý, 2001). Tomuto stresoru se předchází důsledným plánováním operací, intenzivním výcvikem vojáků před nasazením do zahraniční mise, které má zároveň za cíl zautomatizovat některé jejich činnosti, a v případě vícenárodnostních operací, přesným rozdělením těchto pravomocí.

Kontakt s lidmi a vztahy mezi lidmi

Tento druh stresoru může být jak stresorem, tak i salutorem. Pozitivní kontakty s lidmi posilují dobrou náladu, zatímco negativní značně organismus a psychiku zatěžují. Vojáci před odletem do mise podstupují řadu psychologických vyšetření, z nichž některá mají prokázat jejich osobnostní rysy s ohledem na negativní patologie. Tato vyšetření jsou velmi důležitá z toho důvodu, že vojáci v zahraniční misi, jsou spolu šest měsíců, ubytováni po třech až čtyřech na jedné místnosti, bez možnosti pořádně si od sebe odpočinout. Častým problémem je nejen takzvaná „ponorková nemoc“, ale i zkušenost s kulturními rozdíly jak civilních obyvatel, tak i příslušníků koaličních vojsk. Nakonečný (2009, s. 82) zmiňuje, že: „Každá kultura staví před své příslušníky určité kulturní vzorce (obyčeje, módy, mravy, zákony, tabu), které více či méně determinují jejich postoje a chování“.

Snaha o kariéru

Většina lidí, pokud nastupuje do větší organizace, věří tomu, že se svou pílí a schopnostmi mohou vypracovat, a postoupit výše v hierarchii dané organizace. Pokud jim to daná organizace neumožňuje, či se toto očekávání nenaplní, může dojít ke stresu. Armáda České republiky nemá bohužel ke dnešnímu datu žádný kariérní řád. Konkrétně pro českou společnost je typické zaujmout profesní roli, když už ne trvalou, tak alespoň pokud možno dlouhodobou (Vágnerová, 2007). Například v Armádě Spojených států amerických, funguje pevně daný systém, který umožňuje každému s alespoň minimálním nadáním a snahou, se po určitých letech služby vypracovat alespoň o pár pozic. V naší armádě je to dnes možné pouze samostatným zvyšováním kvalifikace, což je ne vždy vojákům umožněno.

Spánek

Spánek jako takový umožňuje organismu obnovu ztracených sil. V případě jeho nedostatku bylo mnohokrát experimentálně dokázáno, že dochází ke zhoršení koncentrace, schopnosti rozhodování, výskytu halucinací a tak dále. Křivohlavý (2001, s. 177) zmiňuje, že: „Náš spánek může být též negativně ovlivňován např. směnností práce“. V ozbrojených konfliktech se z pochopitelných důvodů negativně využívá cirkadiálního rytmu spánku. Obě strany se snaží o přepady v noci, kdy by měl jejich protivník odpočívat. S tímto fenoménem souvisí jak směnný provoz vojáků chránících základnu, tak i četnost nočních raketových útoků na základnu. Mnozí vojáci potvrzují, že rušení spánku nočními poplachy na ně mělo stresující vliv.

Hluk

Nadměrný hluk je nepříjemný sám o sobě. Nejde jen o jeho intenzitu, jež by se dala naměřit a vyjádřit ve fyzikálních jednotkách, ale i o druh tohoto hluku. Vnímání toho co je a není příjemné, je opět značně individuální. Někomu vadí zvuk nehtů škrábajících o školní tabuli, někoho tento zvuk nechá zcela chladným. Ve vojenských operacích dochází nejčastěji k hluku v souvislosti se střelbou, explozemi a s přesuny vojenské techniky, ať už pozemní či vzdušné. Ve většině

případů se jedná tedy spíše o intenzitu daných zvuků.

Omezený prostor

Omezeným prostorem se rozumí jak malé místo, například na ubytovnách vojáků, či uzavřená základna jako taková, tak i lidská tlačenice. V zahraničních operacích souvisí tlačenice obvykle s nějakou demonstrací nebo při rozdávání humanitární pomoci. V obou těchto uvedených případech je situace o to horší, že se kombinuje nejen s nepříjemným pocitem z množství lidí, ale i s nepřehledností situace a z toho vyplývajících možného nebezpečí.

Dlouhodobé napětí

Posledním uvedeným příkladem stresogenního faktoru je dlouhodobé napětí. Všechny výše uvedené stresory mají v zahraniční misi přibližně šest měsíců na to, aby stabilně negativně působily na psychiku vojáků. V kombinaci například s rodinnými problémy doma, mohou vyústit až do zhoršení sekundárního hodnocení různých situací, což může mít fatální následky.

3.6. Strategie zvládání

Stresující situace jsou pro jedince nepříjemné. Proto je logické, že se je jedinec snaží nějak vyřešit, čili zvládnout. V odborné literatuře se můžeme často setkat s pojmem *coping*. Toto slovo neznámá v překladu kopírovat, ale vychází z řečtiny, ze slova *kolaphos*, které označuje úder v boxu. Znamená tedy aktivní snahu, jak se vyrovnat se stresem (Křivohlavý, 2002).

Podle toho na co se při řešení stresu zaměříme, můžeme tyto strategie rozdělit na strategie zaměřené na problém, a na strategie zaměřené na emoce. Můžeme k nim přidat ještě třetí skupinu, do které patří vyhýbavé chování, ale tato skupina není všemi odborníky uznávána (Kebza, 2005).

Strategie zaměřené na problém

Tyto strategie jsou charakteristické logickým posouzením okolností, které můžeme ovlivnit, abychom stresor odstranili. Ať už se jedná o změny působící zevnějšku, tak i o okolnosti, které pramení z našeho nitra - například malá vůle při studiu (Atkinson, 2003).

Strategie zaměřené na emoce

Tyto strategie můžeme rozdělit na dvě podskupiny. První z nich jsou takzvané strategie behaviorální, které využívají různých činností za účelem zmírnění stresu, jako je třeba vybití vzteku do boxovacího pytle, druhou pak strategie kognitivní, které se snaží přehodnocením některých faktů, zmírnit, či zcela odstranit negativní vliv dané situace (Atkinson, 2003).

Vyhýbavé strategie

V tomto případě se někteří jedinci snaží zmírnit dopady stresující situace, tím, že se různě rozptylují, či od této situace odvracejí pozornost (Baštecká, 2009).

V této kapitole jsme se seznámili se základními teoriemi stresu, společně s dalšími stěžejními pojmy této problematiky. Dále jsme si uvedli některé konkrétní stresory, které ovlivňují psychiku vojáků v zahraniční misi.

V následujících dvou kapitolách si představíme použité dotazníky a jejich výsledky v různých souvislostech.

4. Empirická část

4.1. Cíle výzkumu

Cílem našeho výzkumu je zjistit, zda mají vojenští profesionálové v zahraniční misi tendence k výběru určitých konkrétních strategií pro zvládání stresu, a zda se tyto vybrané strategie liší od norem pro běžnou populaci.

Dalším cílem je stanovení osobnostního profilu u vojáků z povolání a jeho porovnání s normou, a dále zjistit aktuální psychický stav vojáků (v době podávání dotazníků), a následně jej srovnat s normou pro běžnou populaci.

Zjištěné výsledky by mohly napomoci při práci s vojáky v rámci Psychologické služby Armády České republiky.

4.2. Výzkumné hypotézy

H1: Existuje statisticky významný vztah mezi jednotlivými dimenzemi SVF 78 a Σ SUPOS.

H2: Existuje statisticky významný vztah mezi dimenzemi SVF 78 a 4 dimenzemi DOPEN.

H3: Existuje statisticky významný vztah mezi Σ SUPOS a 4 dimenzemi DOPEN.

H4: Existuje statisticky významný vztah mezi 4 dimenzemi DOPEN a věkem respondentů.

4.3. Metody

K tomuto výzkumu byla použita kvantitativní metoda. Byla zvolena jak z důvodu lepšího vyjádření vztahů mezi jednotlivými proměnnými, tak také z časových důvodů, kdy vyplňování všech tří dotazníků trvalo jen cca 35 minut, což bylo v podmínkách zahraniční mise velice žádoucí.

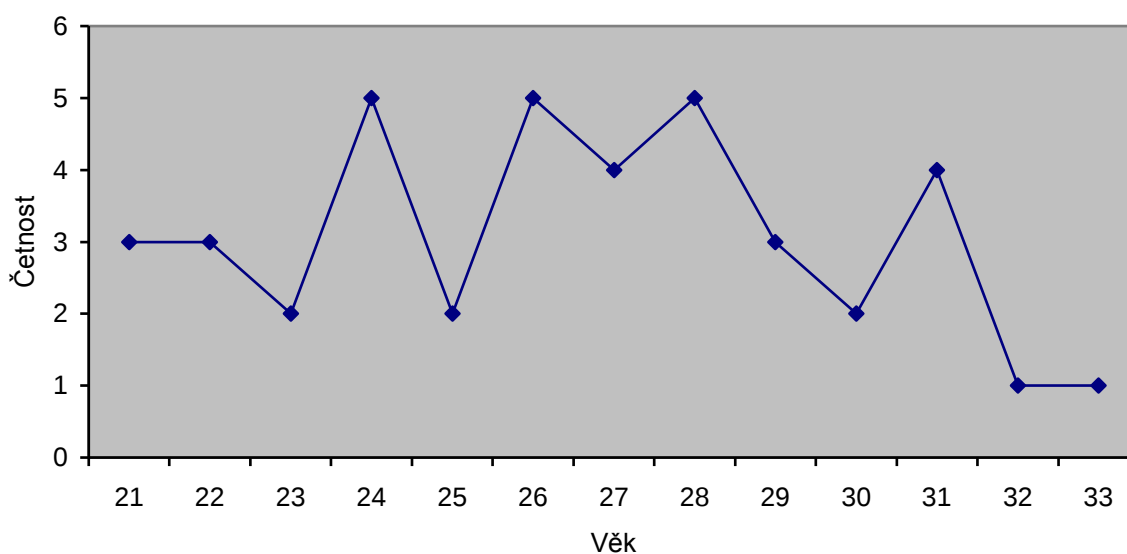
4.3.1. Zkoumaný vzorek a postup získávání dat

Tento výzkum byl proveden mezi vojáky v zahraniční misi v Afgánistánu. Finální počet testovaných vojáků byl 40. Všichni z testovaných vojáků byli muži. Rozpětí věku bylo u testovaných 21 – 33 let.

V počátku výzkumu se počítalo se vzorkem okolo jednoho sta vojáků, ale vlivem různých faktorů, typických pro vojáky z povolání (viz. část 2.1.1. této práce), byl tento počet v konečném důsledku přibližně poloviční.

Graf č.1

Věkové zastoupení testovaných vojáků



4.4. Použité dotazníky

K testování byly použity dotazníky SUPOS – 7 (Mikšík, 1993), DOPEN (Ruisel, Müllner, 1990) a SVF 78 (Švancara, 2003).

Dotazník SUPOS – 7

Jedná se o dotazník, který si klade za úkol popsat prožívané psychické stavy za určité období. V tomto dotazníku byli respondenti informováni, že ze tří možností, za jak dlouhou dobu mají reflektovat své stavy, mají brát v potaz údaj „v uplynulých dnech“. Vyplnění tohoto dotazníku je velice snadné. Označuje se zakroužkováním čísla stupeň prožívání stavů a pocitů, kdy platí: 0 - vůbec ne, 1 – zřídka mírně), 2 – často (silně), 3 – soustavně (velmi silně).

Dotazník SUPOS – 7 obsahuje tyto škály:

P = psychická pohoda

A = aktivnost, činorodost

O = impulsivnost, odreagovávání se

N = psychický nepokoj, rozlada

D = psychická deprese, pocity vyčerpání

U = úzkostné očekávání, obavy,

S = sklíčenost.

Pro každou tuto oblast jsou v dotazníku čtyři různé pocity (stavy), k nimž se respondenti vyjadřují (Mikšík, 1993).

Dotazník SVF – 78

Tento dotazník německých autorů Wilhelma Jankeho a Gisely Erdmannové, je typem takzvaného sebezpozorovacího inventáře. Při výzkumu byla použita jeho verze vydaná v roce 2003 Testcentrem, kterou přeložil Josef Švancara. Švancara (2003, s. 5) v manuálu pro tento dotazník popisuje: „Dotazníky SVF umožňují zachytit variabilitu způsobů, které jedinec uplatňuje při zpracování a zvládnutí

zátěžových situací“. V tomto dotazníku zaznamenáváme odpovědi pro třináct různých dimenzí, a to:

1. podhodnocení
2. odmítání viny
3. odklon
4. náhradní uspokojení
5. kontrola situace
6. kontrola reakcí
7. pozitivní sebeinstrukce
8. potřeba sociální opory
9. vyhýbání se
10. úniková tendence
11. perseverace (ulpívání)
12. rezignace
13. sebeobviňování.

Prvních sedm dimenzí tvoří takzvané pozitivní strategie, osmá a devátá dimenze nemají významný vliv, a zbývající čtyři dimenze spadají do kategorie negativních strategií.

Samotný dotazník je tvořen 78 otázkami, u kterých respondenti označí jednu z pěti možností: 0 – vůbec ne, 1 – spíše ne, 2 – možná, 3 – pravděpodobně a 4 – velmi pravděpodobně.

Dotazník DOPEN

Posledním dotazníkem, byl dotazník DOPEN od autorské dvojice Imricha Ruisela a Jozefa Müllnera. Tento osobnostní dotazník je založen na teorii osobnosti H. J. Eysencka. Jak píše Smékal (2007, s. 196): „Tento britský psycholog německého původu předpokládá, že struktura osobnosti je tvořena dvěma dimenzemi: neuroticismem a introverzí – extroverzí“. Dotazník obsahuje 86 otázek, na které respondenti odpovídají pouze ANO nebo NE. Tyto otázky jsou seříděny do čtyř různých škál. Jak uvádí Svoboda (2005, s. 270) jsou to:

„P – psychoticismus (20 položek)

E – extroverze (26 položek)

N – neuroticismus (26 položek)

L – tzv. lži skór; kromě předstírání „dobra“ měří i stupeň „sociální naivity“ (podle Eysencka), obsahuje 14 položek“.

4.5. Použité metody zpracování dat

Všechny dotazníky byly vyhodnoceny pomocí manuálů k jejich administrativě. Z výsledků byly vytvořeny aritmetické průměry, které byly následně porovnány s normami pro dané věkové skupiny. Pro výpočty korelací mezi zájmovými dimenzemi byl použit Pearsonův korelační koeficient. Veškeré zpracování výsledků, ať už se jedná o textovou či grafickou část, bylo provedeno programy Microsoft Office 2007, konkrétně Microsoft Excel a Microsoft Word.

5. Výsledky studie

5.1. Základní výsledky SUPOS – 7

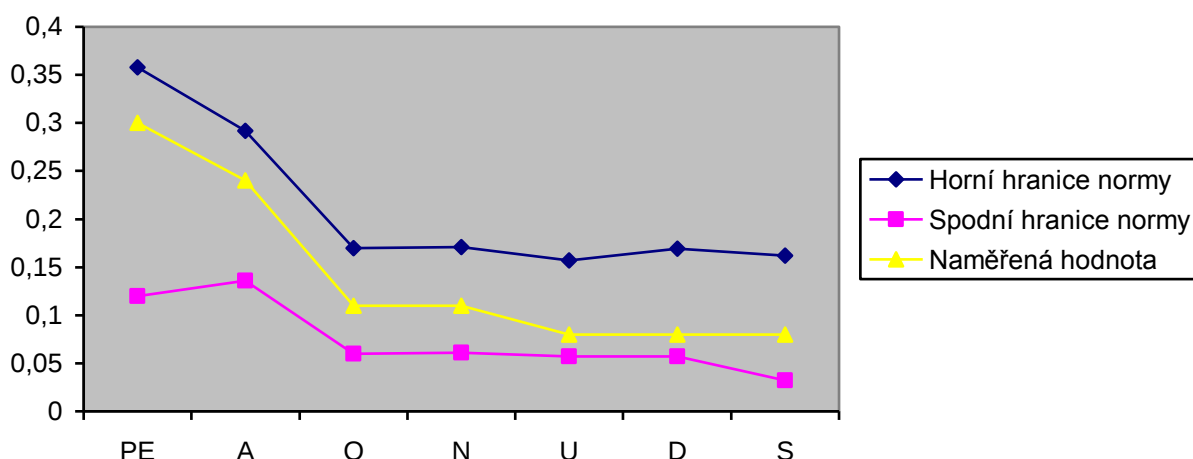
Dotazníkem jsme získali určité hodnoty, které jsme podle manuálu sečetli zvlášť pro každou dimenzi. Z těchto sum jsme provedli aritmetické průměry, a opět podle manuálu je převedli na takzvané „proporce“, a ty porovnali s normami. V manuálu se uvádí, že normy SUPOS mají prokázanou relativní nezávislost na věku (dokonce i ve věkovém období 13 – 18 let), tudíž je možné s výsledky pracovat bez ohledu na věk. V tabulce číslo dvě můžeme vidět srovnání naměřených průměrných hodnot, s normami včetně směrodatných odchylek, a následně v grafu č.2 grafické znázornění těchto vztahů.

Tabulka č. 1 – naměřené hodnoty SUPOS – 7 ve vztahu k normám

	norma	směrodatná odchylka	naměřená hodnota
PE	0,239	0,119	0,3
A	0,214	0,078	0,24
O	0,115	0,055	0,11
N	0,116	0,055	0,11
U	0,107	0,05	0,08
D	0,113	0,056	0,08
S	0,097	0,065	0,08

Graf č. 2

Naměřené hodnoty SUPOS-7 vzhledem k normám



Jak můžeme na grafu vidět, naměřené hodnoty jsou v normě pro běžnou populaci.

5.2. Základní výsledky SVF- 78

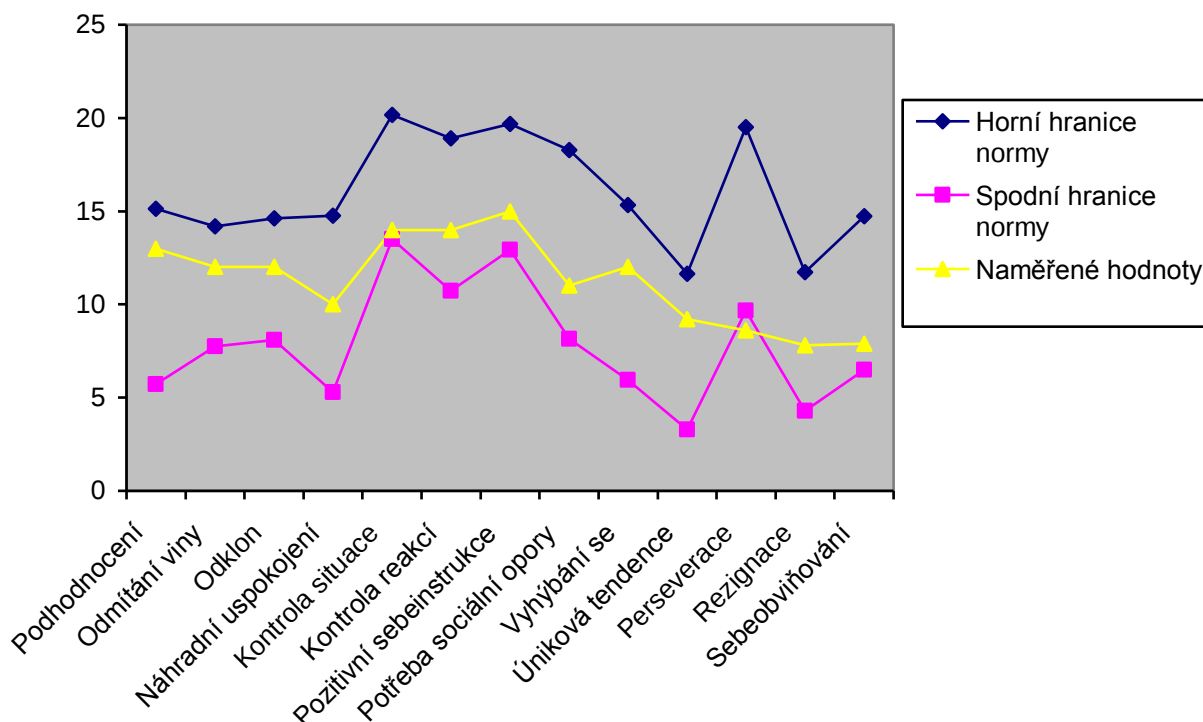
V dotazníku SVF – 78 jsme naměřili řadu hodnot, které měly ukázat, k jakým strategiím při zvládání stresu vojáci tíhnou. Opět jsme z naměřených hodnot utvořili aritmetické průměry a porovnali je s normou včetně směrodatných odchylek. Všichni naši respondenti patřili do věkové kategorie 20 – 34 let.

Tabulka č. 2 – naměřené hodnoty SVF - 78 ve vztahu k normám pro věkovou kategorii 20 – 34 let

	Podhodnocení	Odmítání viny	Odklon	Náhradní uspokojení	Kontrola situace	Kontrola reakcí	Pozitivní sebeinstrukce	Potřeba sociální opory	Vyhýbání se	Uniková tendence	Perseverace	Rezignace	Sebeobviňování
Naměřené hodnoty	13	12	12	10	14	14	15	11	12	9,2	8,6	7,8	7,9
Normy SVF-78	10,42	10,98	11,36	10,02	16,84	14,82	16,31	13,22	10,64	7,47	14,58	8,02	10,6
Směrodatná odchylka	4,71	3,22	3,27	4,74	3,34	4,10	3,38	5,07	4,70	4,18	4,92	3,72	4,12

Graf č. 3

Naměřené hodnoty SVF - 78 vzhledem k normám



Z výsledků je zřejmé, že kromě dimenze č. 11 – Perseverace, jsou výsledky testovaného vzorku vojáků z povolání v normě. U perseverace je míra naměřených hodnot nižší, než jsou normy pro běžnou populaci. Tento jev může mít dvojí vysvětlení. Buď se tak děje pod vlivem neustálých změn v prostředí zahraniční mise a nových podnětů, či jde o podceňování vlastních myšlenek na zátěžové situace, z důvodu typicky vojenského nepřiznávání si slabostí.

5.3. Výsledky DOPEN

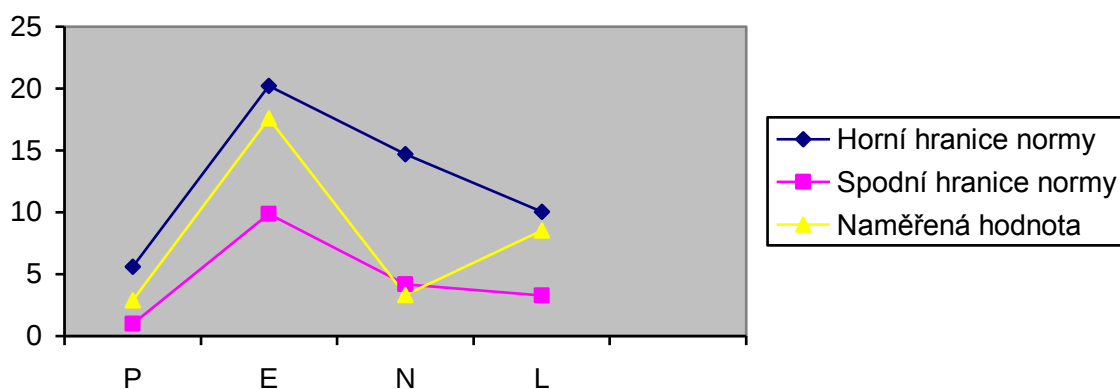
Při vyhodnocování tohoto dotazníku, jsme museli zohlednit, že naši respondenti spadali do dvou věkových kategorií. První kategorie je ve věku 20 - 29 let, do které v našem výzkumu patří 32 jedinců, a dále kategorie ve věku 30 – 39 let, do které spadá zbývajících 8 vojáků. Opět jsme porovnali průměrné hodnoty s normami pro dané věkové skupiny.

Tabulka č. 3 – naměřené hodnoty DOPEN ve vztahu k normám pro věkovou kategorii 20 – 29 let

	P	E	N	L
Naměřená hodnota	2,875	17,6	3,34	8,53
Normy DOPEN	3,29	15,04	9,45	6,66
Směrodatná odchylka	2,32	5,19	5,25	3,39

Graf č. 4

Naměřené hodnoty DOPEN vzhledem k normám (věková kategorie 20-29 let)

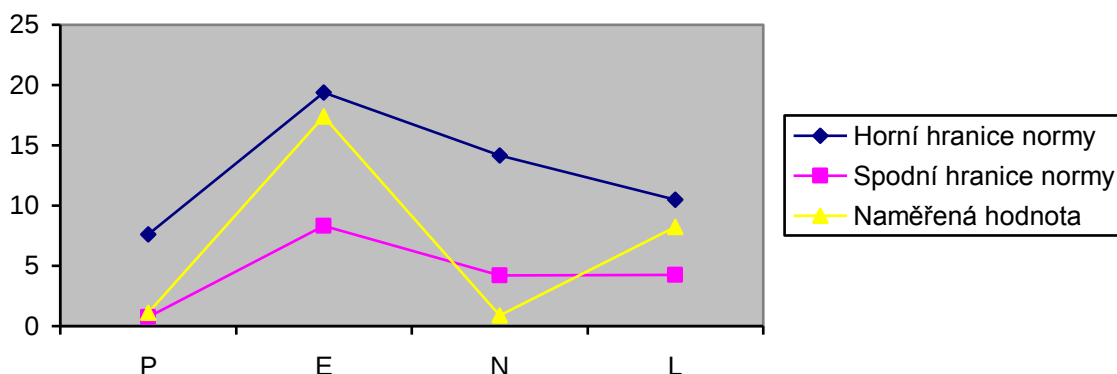


Tabulka č. 4 – naměřené hodnoty DOPEN ve vztahu k normám pro věkovou kategorii 30 – 39 let

	P	E	N	L
Naměřená hodnota	1,125	17,375	0,875	8,25
Normy DOPEN	4,18	13,86	9,17	7,35
Směrodatná odchylka	3,42	5,54	4,97	3,12

Graf č. 5

Naměřené hodnoty DOPEN vzhledem k normám (věková kategorie 30 - 39 let)



Jak můžeme vidět, obě dvě věkové skupiny mají tři dimenze v normě (P, E a L), kdežto dimenze N – neuroticismus, je pod hladinou norem pro běžnou populaci. Nízká hladina neuroticismu charakterizuje osobnost klidnou, vyrovnanou a dobře se kontrolující (Ruisel, Müllner, 1990). Takto nízká hladina je bezpochyby dána psychologickým výběrem před odletem do zahraniční mise, společně s výcvikem před misí, který vojáky připravuje na velké množství možných krizových situací.

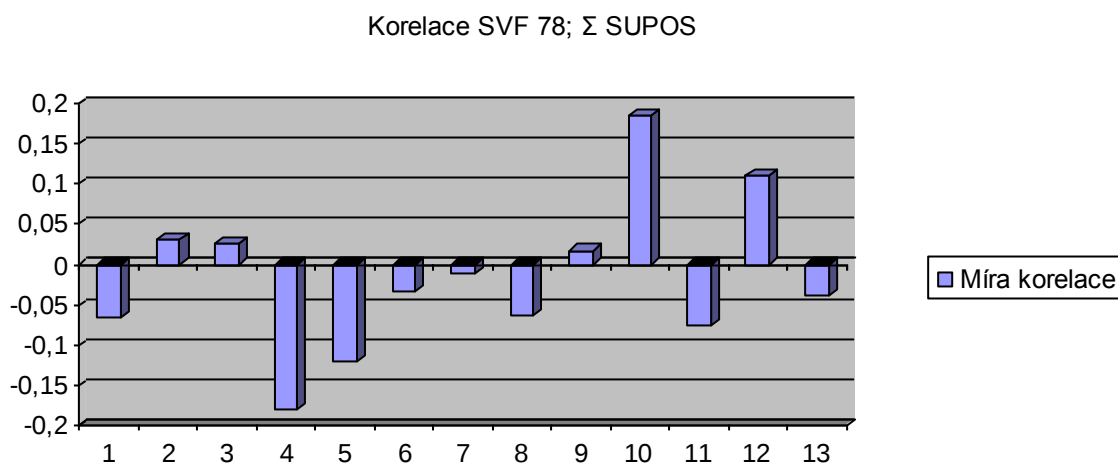
Za zmínku stojí jistě i vysoké hodnoty dimenze E – extroverze. Tyto hodnoty jsou typické pro lidi, kteří touží po dobrodružství, vyhledávají změnu a riziko, což vojáci z povolání bezpochyby splňují.

5.4. Vybrané koreláty dimenzí SVF 78

5.4.1. Koreláty dimenzí SVF 78 na Σ SUPOS

V další části našeho výzkumu jsme se zaměřili na to, zda existuje signifikantní vztah mezi dimenzemi SVF 78 a Σ SUPOS. Pro toto zjištění byl použit Pearsonův korelační koeficient. Ze statistických tabulek jsme zvolili hladinu významnosti $\alpha = 0,05$, což při velikosti našeho testovaného souboru $n = 40$ udává hodnotu signifikace $r_{\alpha,0,05} = 0,304$.

Graf č. 6

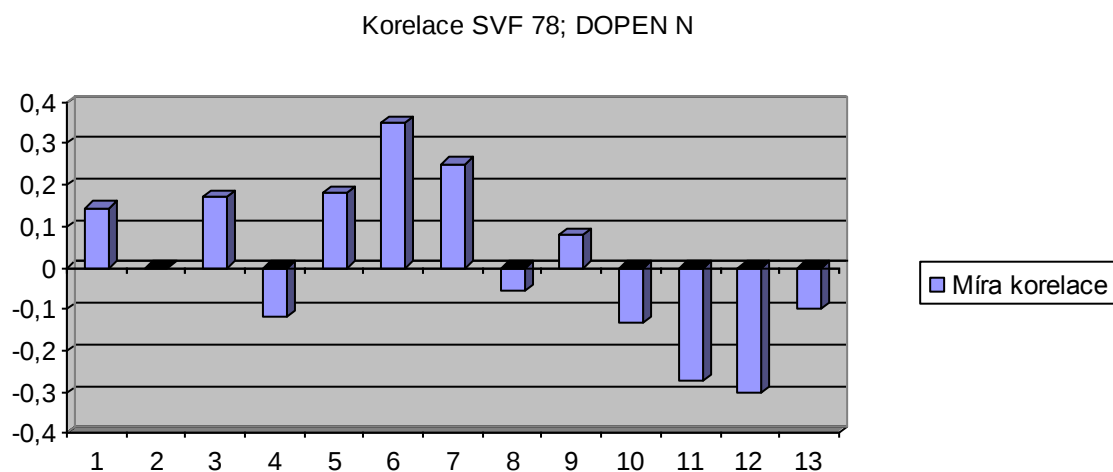


Čísla 1, 2, 3 13, označují jednotlivé strategie zvládání stresu dle SVF 78. Jak můžeme v grafu vidět, ani u jedné z těchto třinácti strategií, není naměřena taková hodnota, která by prokazovala alespoň malou statistickou významnost.

5.4.2. Koreláty dimenzí SVF 78 a 4 dimenzí DOPEN

Při tomto výzkumu jsme se zaměřili na vztah dimenzí SVF – 78 a dimenzí DOPEN. Všechny hodnoty, jako jsou hladina významnosti, počet testovaných osob a hodnota signifikace zůstávají stejné i ve všech následujících měření.

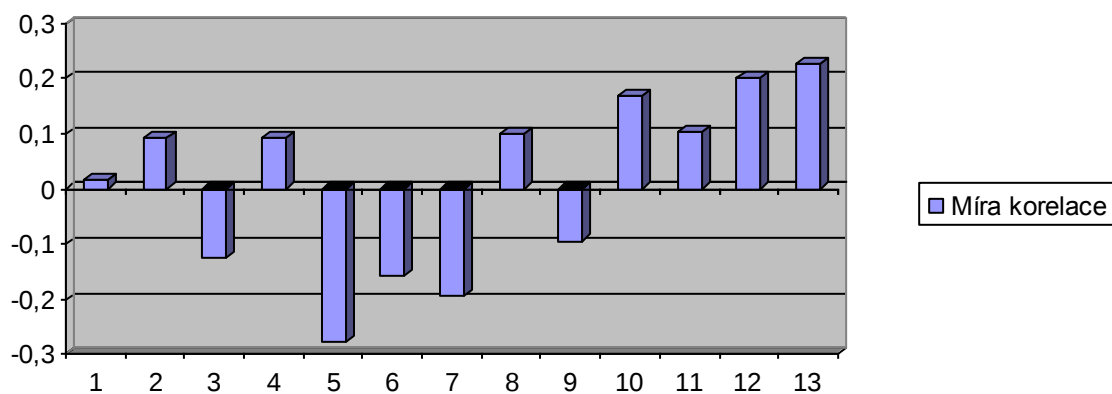
Graf č. 7



Co se týče vztahu neuroticismu a strategií zvládání stresu dle SVF 78, zjistili jsme, že pouze u strategie číslo 6 – kontrola reakcí, existuje statisticky významný pozitivní vztah. Naměřená hodnota 0,351, je ale ovšem poměrně malá, tudíž se jedná o vztah na hranici významnosti. Z tohoto vztahu lze vyvodit, že s rostoucím neuroticismem, roste i kontrola vlastních reakcí při zvládání stresu.

Graf č. 8

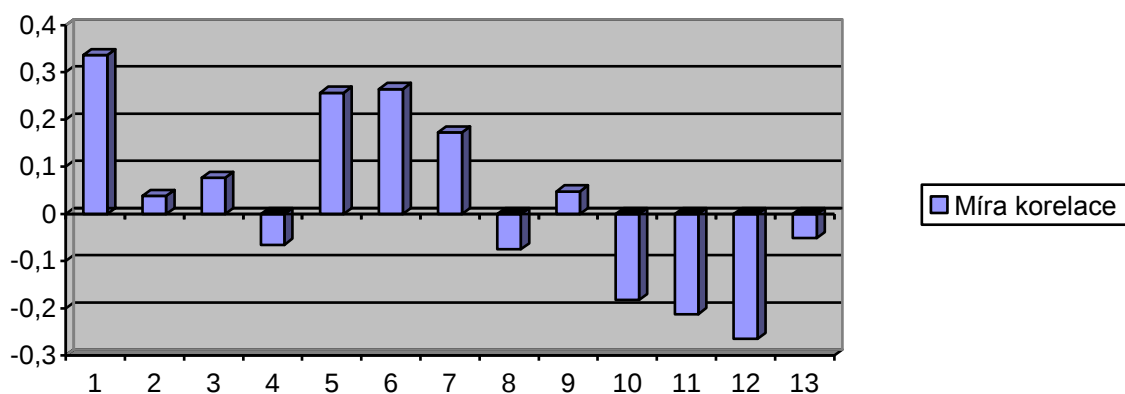
Korelace SVF 78; DOPEN L



U tohoto měření jsme jednoznačně prokázali, že neexistuje žádný statisticky významný vztah mezi dimenzí DOPEN L (lži skór) a strategiemi zvládání stresu dle SVF 78. Ani jedna z naměřených hodnot nedosahuje statistické významnosti.

Graf č. 9

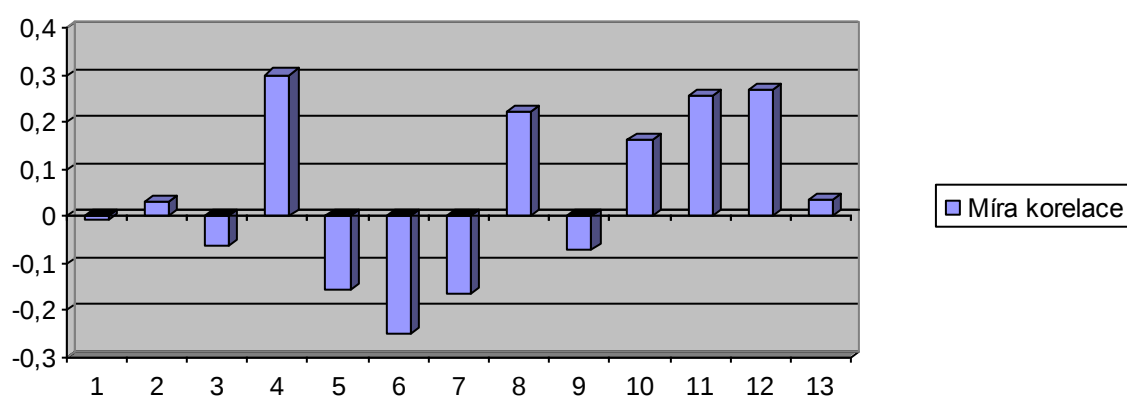
Korelace SVF 78; DOPEN P



U tohoto měření, byla naměřena pouze jedna hodnota dosahující statistické významnosti, a to u dimenze 1 – podhodnocení. Tato hodnota $r = 0,336$ je však opět na samé hranici významnosti, tudíž vztah mezi zkoumanými veličinami je zanedbatelný. Můžeme tedy tvrdit, že s rostoucí mírou psychotocismu, narůstá i tendence podhodnocovat stresové situace.

Graf č. 10

Korelace SVF 78; DOPEN E

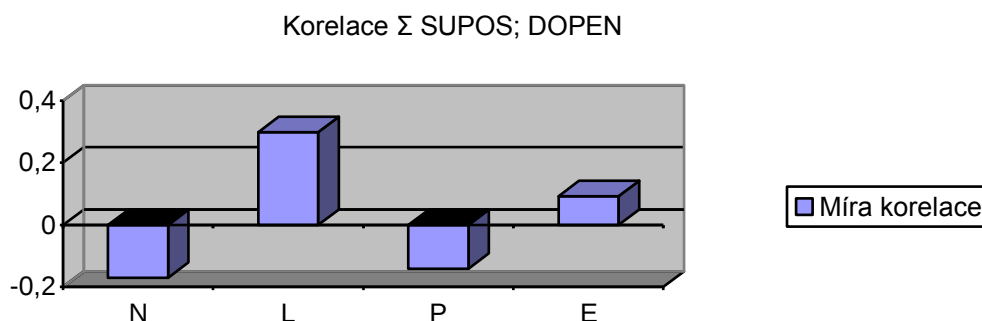


U posledního zkoumaného vztahu, a to vztahu dimenze DOPEN E ke strategiím SVF 78, nebyla naměřena ani jedna statisticky významná hodnota. Můžeme z toho tedy vyvodit, že míra extroverze nemá u zkoumaných vojáků vliv na výběr strategií vedoucích ke zvládnutí stresu.

5.5. Další testované korelace

5.5.1. Koreláty Σ SUPOS a 4 dimenzí DOPEN

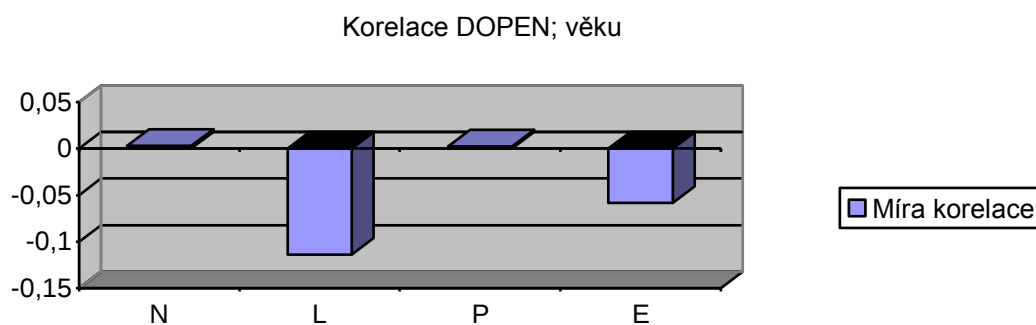
Graf č. 11



U tohoto měření nebyla opět prokázána žádná statisticky významná souvislost, vzhledem k tomu že žádná korelace nedosáhla hodnoty signifikace $r_{\alpha 0,05} = 0,304$.

5.5.2. Koreláty dimenzí DOPEN a věku

Graf č. 12



Poslední měření, které se zabývalo vztahem věku k dimenzím DOPEN, neprokázalo žádnou významnou souvislost. Lze z toho vyvodit, že do zahraniční mise jsou po řadě psychologických vyšetření vysláni pouze ti vojáci, kteří bez ohledu na věk mají osobnostní profil v normě.

6. K platnosti hypotéz

Po uvedeném měření se pojdme vyjádřit k jednotlivým hypotézám.

H1: Existuje statisticky významný vztah mezi jednotlivými dimenzemi SVF 78 a Σ SUPOS. Tuto hypotézu musíme zamítnout, neboť žádná z naměřených hodnot nedosahuje statistické významnosti.

H2: Existuje statisticky významný vztah mezi dimenzemi SVF 78 a 4 dimenzemi DOPEN. Z provedených měření jsme zjistili, že prokázaný vztah je pouze u dvou případů. Jedná se o vztah neuroticismu a strategie číslo 6 – kontrola reakcí, kdy naměřená hodnota $r = 0,351$ a o vztah psychoticismu a strategie číslo 1 – podhodnocení, kdy byla naměřena hodnota $r = 0,336$. Obě tyto hodnoty jsou sice nad hranicí hodnoty signifikace ($r_{\alpha 0,05} = 0,304$), ale velmi těsně, a zároveň byl jejich vliv prokázán pouze vždy u jedné ze sedmi pozitivních strategií zvládání stresu, což je v celkovém důsledku zanedbatelné.

H3: Existuje statisticky významný vztah mezi Σ SUPOS a 4 dimenzemi DOPEN. Naměřená data, neprokázala v této souvislosti žádnou statistickou významnost.

H4: Existuje statisticky významný vztah mezi 4 dimenzemi DOPEN a věkem respondentů. Tuto hypotézu musíme opět zamítnout, jelikož nebyla prokázána naměřenými hodnotami.

7. Diskuze

Prvotní fáze naší práce byla zaměřena na výsledky tří dotazníků, a jejich následné porovnání s normou. Nejdříve jsme vyhodnotili dotazník SUPOS, ze kterého jsme se dozvěděli, že testovaní vojáci jsou v normě pro běžnou populaci ve všech sedmi zájmových škálách.

Druhý dotazník, který byl předmětem našeho zájmu, byl sebepozorovací dotazník SVF 78, z jehož výsledků jsme měli opět možnost zjistit, že tendence k jednotlivým strategiím zvládání stresu u vojáků z povolání v zahraniční misi, nevykazují žádné patologické odchylky, a dokonce mají nižší sklon oproti běžné populaci k perseveraci, což je jedna ze strategií negativních.

U posledního dotazníku DOPEN, bylo zjištěno nezávisle na kategoriích věku, že rozložení psychoticismu je u vojáků v dolní hranici normy, rozložení extroverze naopak v horní hranici normy, a hodnoty neuroticismu jsou naopak nižší vzhledem k normám pro běžnou populaci.

Všechny tyto tři výsledky svědčí o tom, že ať už při výběru vojáků na rekrutačních střediscích, tak i při testování vojáků před odletem do zahraniční mise, je eliminován výskyt osobnostních a jiných patologií. V této souvislosti, je jistě významný i fakt kvalitní přípravy vojáků před odletem do zahraničí. Další podstatnou informací je, že v průběhu této mise nebyl žádný z českých vojáků zraněn, ani zabit, a nedošlo ani k žádným jiným významným incidentům, které by mohly výrazně narušit psychiku vojáků.

U výzkumu jednotlivých korelací byl prokázán vliv pouze u dvou z nich, a to u vztahu neuroticismu a strategie zvládání stresu – kontrola reakcí, a u vztahu psychoticismu a strategie zvládání stresu – podhodnocení. Před vyvozováním nějakých závěrů, si ale musíme uvědomit, že naměřené hodnoty byly těsně nad hladinou významnosti, a dále také to, že vzorek testovaných vojáků byl pouze o počtu 40 jedinců.

8. Závěr

Tématem této práce bylo prozkoumat strategie zvládání stresu u vojáků v zahraniční misi. Tohoto cíle jsme se snažili docílit, jak použitím dotazníku zaměřeného konkrétně na strategie zvládání stresu, tak i pomocí dotazníku zaměřeného na osobnostní profil respondentů, a pomocí dotazníku, který popisoval psychické pocity a stavy.

U prvního dotazníku SUPOS, který se zaměřuje na prožívané psychické pocity a stavy, byly naměřeny hodnoty, které jsou v normě pro běžnou populaci.

U druhého dotazníku SVF 78, který se zabývá konkrétními strategiemi zvládání stresu, bylo prokázáno, že vojáci tíhnou ke stejným strategiím zvládání stresu jako většinová populace, pouze mají nižší sklon k perseveraci.

Poslední, třetí dotazník DOPEN ukázal, že rozložení osobnostních dimenzí u vojáků, je o něco kvalitnější než u běžné populace, a to z důvodu velmi malé míry psychotismu, poměrně vysoké hladiny extroverze (obě tyto dimenze jsou ovšem v normě), a nízké hladiny neuroticismu, která je dokonce mírně pod normou.

V druhé části práce, jsme se zaměřili na korelace určitých vybraných faktorů. Měřením jsme zjistili, že naměřené hodnoty jsou buď statisticky nevýznamné, či velmi nízké, a to konkrétně u vztahu neuroticismu a kontroly reakcí, a u vztahu psychotismu a podhodnocování.

Práce jako taková nemá obecnou platnost pro všechny složky Armády České republiky, ani pro všechny zahraniční mise. Každá jednotka má své specifické úkoly, a každá mise se liší v závislosti na množství nebezpečných incidentů a stresujících událostí. Přesto se nám podařilo prokázat, že vybraní vojáci, i v tak náročném prostředí, jakým zahraniční mise bezesporu je, splňují normy pro běžnou populaci z hlediska použitých dotazníků. Minimálně se tedy podařilo prokázat, že výběr a testování personálu, je Psychologickou službou AČR prováděn velmi dobře.

9. Souhrn

V této práci jsme se zabývali problematikou stresu u vojáků v zahraniční misi, a dále pak strategiemi, pomocí kterých se dá se stresovými situacemi vypořádat, či alespoň zmírnit jejich dopad na člověka.

V samotném úvodu této práce, jsme si nastínili současnou situaci v Armádě České republiky, společně se stěžejními problémy, se kterými se potýkají jak samotní vojáci, tak i Psychologická služba AČR.

První fáze této práce byla zaměřena na teoretické přístupy zabývající se naší zájmovou problematikou. Uvedli jsme si, jak se teorie stresu v průběhu historie vyvíjely, od původně organicky zaměřených teorií I. P. Pavlova, Waltera Cannona, a Hanse Selyeho, přes kognitivní teorii Richarda Lazaruse, až po dnešní rozčlenění na teorie emocionální, kognitivní a fyziologické. Dále jsme si na příkladu nejednotnosti definic stresu ukázali, jak široká je tato oblast, a jak je tomu v psychologii zvykem, z kolika možných úhlů pohledu, je možné se touto problematikou zabývat. Uvedli jsme, že stres jako takový, není jen jednoznačně negativní, ale může být i pozitivní hnací silou, takzvaným eustresem. V této teoretické části jsme se také seznámili se stěžejními pojmy, jako jsou vulnerabilita a diatéza, a v neposlední řadě jsme si uvedli tři základní vymezující charakteristiky stresujících událostí, kterými jsou nepředvídatelnost, neovlivnitelnost a míra, jakou nás zatěžují.

Následně jsme se zabývali základními děleními stresu, a to dle časového působení (chronický a akutní stres), a dále z hlediska místa vzniku stresujících podnětů (fyzický a psychický stres), společně s uvedením základních psychických a fyzických projevů organismu v reakci na stres. V poslední fázi této teoretické části naší práce, jsme si uvedli některé typické druhy stresorů s ohledem na působení vojáků v zahraniční misi. Jednalo se o stresory ze širokého spektra oblastí, od sociokulturních, fyzických, až po psychické. Na závěr jsme si představili základní dělení strategií zvládání stresu (strategie zaměřené na problém, strategie zaměřené na emoce, vyhýbavé strategie), a současně jsme si vysvětlili původ vzniku slova „coping“, které ač je používáno v anglické terminologii, pochází z řečtiny, což může vzhledem k podobnosti s anglickým slovem „kopírovat“ působit určitá nedorozumění.

V empirické části jsme provedli samotný výzkum na vzorku 40 vojáků v zahraniční misi, konkrétně se jednalo o příslušníky 6. Kontingentu PRT v Afgánistánu. Ukázalo se, že u všech tří použitých dotazníků (SUPOS, DOPEN, SVF 78), vykazují vojáci výsledky dle norem pro jednotlivé dotazníky. Dotazník DOPEN, který se zabýval osobnostními charakteristikami, zároveň prokázal, že úroveň psychoticismu a neuroticismu, je u testovaných vojáků nižší, než je průměr u běžné populace. U výsledků dotazníku SVF 78, bylo zjištěno, že vojáci mají nižší tendence k perseveraci, což je jedna z negativních strategií, jak se vyrovnat se stresem, než je norma.

Poté jsme se snažili prokázat platnost jednotlivých vytýčených hypotéz. U hypotéz, které tvrdili, že existuje statisticky významný vztah mezi dimenzemi SVF 78 a Σ SUPOS, mezi Σ SUPOS a 4 dimenzemi DOPEN, a dále mezi 4 dimenzemi DOPEN a věkem respondentů, nebyly naměřeny takové hodnoty, které by tyto hypotézy potvrzovaly. U korelace dimenzí SVF 78 a 4 dimenzí DOPEN, byly naměřeny jen dvě statisticky významné hodnoty, a to u vztahu neuroticismu a strategie zvládání stresu – kontrola reakcí, a dále u vztahu psychoticismu a strategie zvládání stresu – podhodnocení. Naměřené hodnoty byly však těsně nad hranicí významnosti ($r = 0,351$ a $r = 0,336$ při $r_{\alpha 0,05} = 0,304$), což nás i vzhledem k počtu respondentů nutí, brát tyto výsledky s rezervou.

Hlavním cílem této práce nebylo spustit nějakou revoluci ve vojenské psychologii, ale spíše začít prozkoumávat poměrně novou oblast pro Armádu České republiky, kterou je působení českých vojáků v bojových podmínkách v zahraničí. Tyto poznatky, mohou pomoci lépe připravovat vojáky do zahraničních misí, a následně jim pomoci při vzniku případných psychických problémů.

10. Literatura

Knihy:

- Atkinson, R. a kol. (2009). Psychologie. Praha: Portál.
- Baštecká, B., Goldmann, P. (2001). Základy klinické psychologie. Praha: Portál.
- Baštecká, B. a kol. (2003). Klinická psychologie v praxi. Praha: Portál.
- Baštecká, B. a kol. (2009). Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie. Praha: Portál.
- Gottvaldová, M., Znojilová, M. (2006). Obrana vojenského profesionála proti stresu. Vyškov: Správa doktrín Ředitelství výcviku a doktrín.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2009). Psychologický slovník. Praha: Portál.
- Hošek, V. (1999). Psychologie odolnosti. Praha: Karolinum.
- Kebza, V. (2005). Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia.
- Křivohlavý, J. (2001). Psychologie zdraví. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2002). Psychologie nemoci. Praha: Grada Publishing.
- Matoušek, O. (2003). Bezpečný podnik – pracovní stres a zdraví. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce.
- Nakonečný, M. (2004). Psychologie téměř pro každého. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2009). Sociální psychologie. Praha: Academia.
- Pauknerová, D. a kol. (2006). Psychologie pro ekonomy a manažery. Praha: Grada publishing.
- Plháková, A. (2007). Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia.
- Smékal, V. (2007). Pozvání do psychologie osobnosti. Brno: Barrister & Principal.
- Svoboda, M. (2005). Psychologická diagnostika dospělých. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2004). Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (2007). Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Praha: Karolinum.

Manuály:

- Mikšík, O. (1993). SUPOS – 7 – PC. Praha: Heuréka Progress.

Ruisel, I., Müllner, J. (1990). DOPEN – Osobnostný dotazník na meranie psychotizmu, extra – intraverzie, neurotizmu; Príručka. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.

Švancara, J. (2003). Strategie zvládání stresu – SVF 78. Praha: Testcentrum.

11. Přílohy

Příloha č.1 – Abstrakt diplomové práce

Příloha č.2 – Zadání bakalářské práce

Příloha č.3 – Naměřená data SUPOS

Příloha č.4 – Naměřená data SVF 78

Příloha č.5 – Naměřená data DOPEN

Příloha č.6 – Dotazník SUPOS

Příloha č.7 – Dotazník SVF 78

Příloha č.8 – Dotazník DOPEN

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

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno: Petr Osokin Rok imatrikulace: 2007
Obor: Psychologie jednooborová Oponent:
Vedoucí práce: doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc.
Počet stran: 46
Název diplomové práce:

Strategie zvládání stresu mezi příslušníky zahraniční mise

Abstrakt diplomové práce

Tématem této práce byly strategie zvládání stresu u vojáků v zahraniční misi. Hlavním cílem bylo zjistit, jaké strategie zvládání stresu vojáci v zahraniční misi volí. Dalšími zájmovými oblastmi byla míra prožívaných pocitů a stavů vojáků, a také stanovení jejich osobnostních profilů, které byly následně porovnány s normou. V části teoretické jsme se seznámili s historickým vývojem zkoumání stresu, a představili jsme si některé definice stresu, společně s dalšími klíčovými slovy. V části praktické, jsme se zaměřili na vyhodnocení dotazníků, a na porovnání naměřených hodnot s normami. Dále jsme se pokusili prokázat korelace mezi některými vybranými dimenzemi.

Klíčová slova:

Stres, voják, zahraniční mise, strategie zvládání stresu, osobnost.

The theme of this thesis, were coping strategies among troops in foreign missions. The main objective was to identify which coping strategies soldiers prefer in the foreign mission. Other areas of interest, were the rate of feelings and states of the troops, and also determine their personality profiles, which were then compared with the standard. In the theoretical part, we were familiar with the historical development of stress research, and we introduced some definitions of stress, along with other key words. In the empirical part, we focused on the evaluation of the questionnaires, and then to compare measured values with standards. We also tried to establish correlations between some selected dimensions.

Keywords:

Stress, a soldier, foreign missions, coping strategies, personality.

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
OSOKIN Petr	Masarykova 1373, Holešov	107400

TÉMA ČESKY:

Strategie zvládání stresu mezi příslušníky vojenské mise

NÁZEV ANGLICKY:

Strategies for dealing with stress among members of the military mission

VEDOUcí PRÁCE:

Doc. PhDr. Zdeněk Vtípil, CSc. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Spec. zaměření: K některým současným sociálním a psychologickým problémům AČR, Profesionální voják a jeho psychologická příprava, Stres, pojetí, teorie, determinanty, strategie zvládání, Psychika vojáka na zahraniční misi. Cíle práce: a) Struktura souboru z hlediska proměnných SUPOS (ve vztahu k normě), b) Struktura souboru z hlediska proměnných SVF78 (ve vztahu k normě), c) Struktura souboru z hlediska DOPEN (vers. norma), d) Vybrané koreláty DOPEN, SUPOS ve vztahu k proměnným SVF 78. Metodika: SVF 78, SUPOS, DOPEN. Zk. soubor: cca 120 mis. vojáků. Statistika: Pears. korel. koef.; form. norma: Miovský

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

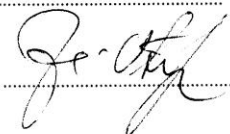
Výrost, J., Slaměník, eds. (2009). Sociální psychologie. Praha: Grada.
Hewstone, M. Stroebe, W. (2009). Sociální psychologie. Praha: Portál.
Vágnerová, M. (2009). Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál.
Křivohlavý, J. (2009). Psychologie nemoci. Praha: Grada.
Baštecká, B. et al. (2009). Psychologická encyklopedie. Praha: Portál.
Praško, J. (2009). Úzkostné poruchy. Praha: Portál.
Stuchlíková, I. (2002). Základy psychologie emocí. Praha: Portál.
Dziaková, O. (2009). Vojenská psychologie. Praha: Triton.
Hilton, J. (2009). Jak překonat stres. Praha: Svojtka.
Rezortní literatura, A-Report, elektron. zdroje.

Podpis studenta:



Datum: 25.3.2010

Podpis vedoucího práce:



Datum: 26.3.2010

SUPOS								
Poř.číslo	Věk	PE	A	O	N	U	D	S
1	22	12	10	4	4	4	4	4
2	25	12	10	4	4	4	4	4
3	28	12	10	4	4	4	4	4
4	31	12	10	4	4	4	4	4
5	26	12	10	4	4	4	4	4
6	24	12	8	4	4	4	4	4
7	33	12	12	4	4	4	4	4
8	21	12	12	4	4	4	4	4
9	26	12	11	4	4	4	4	4
10	30	12	12	4	4	4	4	4
11	28	12	12	4	4	4	4	4
12	31	12	12	4	4	4	4	4
13	25	12	12	4	4	4	4	4
14	24	12	12	4	4	4	4	4
15	29	10	9	6	5	5	5	5
16	23	11	11	4	4	5	5	4
17	32	11	9	4	4	4	4	4
18	26	9	12	4	4	4	4	5
19	22	10	10	4	4	4	4	4
20	27	10	10	4	4	4	4	5
21	27	12	12	4	4	4	4	4
22	29	12	12	4	4	4	4	4
23	22	12	12	4	4	4	4	4
24	21	11	9	1	1	0	0	0
25	31	8	6	4	4	4	4	4
26	24	10	12	4	4	4	4	4
27	27	9	6	1	2	1	1	0
28	30	8	8	2	2	1	0	0
29	28	12	7	1	1	1	1	1
30	24	7	4	5	6	6	6	7
31	26	9	6	3	3	1	0	1
32	21	10	11	6	4	4	4	4
33	23	10	6	0	0	0	0	0
34	28	8	7	4	3	3	2	3
35	29	10	4	1	2	0	4	0
36	31	8	8	2	3	4	2	3
37	24	10	7	3	2	2	3	2
38	26	8	5	3	2	4	1	2
39	28	8	8	4	4	4	4	4
40	27	8	8	4	4	4	5	4

SVF 78												
1.Podhodnocení	2.Odmítání viny	3.Odklon	4.Náhradní uspokojení	5.Kontrola situace	6.Kontrola reakcí	7.Pozitivní sebeinstrukce	8. Potřeba sociální opory	9. Vyhýbání se	10. Úniková tendence	11. Perseverace	12. Rezignace	13. Sebeobviňování
22	4	4	15	3	4	7	0	0	0	0	0	0
20	18	17	11	14	21	18	8	17	11	6	6	5
20	15	19	22	18	19	22	22	7	7	9	0	0
13	12	18	8	19	18	18	12	13	7	4	6	6
13	15	12	6	17	16	17	15	15	10	7	9	7
15	15	19	18	22	16	18	17	17	7	16	4	7
12	6	10	8	21	18	20	7	9	4	6	3	2
19	17	11	8	19	18	17	8	14	10	5	6	3
16	13	12	16	11	15	11	9	14	10	4	4	2
10	16	11	8	14	16	12	4	15	16	16	15	13
10	10	6	2	18	11	11	13	11	7	6	9	11
10	10	6	7	11	9	8	8	11	10	9	8	5
6	12	17	10	13	19	22	7	14	8	0	1	7
13	10	11	8	13	17	13	14	8	7	6	9	6
13	10	12	5	12	13	14	9	11	9	5	6	7
13	12	12	12	8	19	21	13	8	15	11	18	9
11	11	10	8	14	8	11	10	12	14	14	12	13
9	11	9	13	10	10	14	13	15	12	11	12	14
11	12	14	10	14	15	14	11	13	10	13	11	11
12	13	11	14	15	14	12	20	11	20	14	13	12
11	14	13	6	13	12	17	13	15	7	10	13	11
9	11	12	9	11	13	15	10	10	11	11	16	13
12	15	11	8	10	12	11	14	14	17	12	9	12
8	10	10	11	14	11	11	16	9	12	14	17	11
10	16	8	10	13	14	14	12	9	12	14	11	12
11	14	11	9	13	13	11	13	15	13	15	12	13
9	12	13	12	12	13	12	14	13	13	14	10	8
13	14	10	11	14	15	14	10	14	10	15	7	12
13	11	10	13	15	10	12	12	13	11	12	8	12
16	18	16	12	14	16	14	8	18	14	6	6	6
23	17	12	5	24	24	24	10	8	1	0	0	5
13	10	8	14	15	10	14	7	7	7	7	6	4
17	11	16	14	14	18	17	11	17	11	8	6	9
17	10	13	14	14	17	14	11	13	10	9	9	10
13	15	9	14	19	17	20	12	8	1	4	4	2
14	14	14	7	17	14	17	10	13	7	4	3	7
11	13	12	14	12	12	14	9	15	9	10	13	10
11	4	8	9	8	8	7	5	6	1	4	0	0
11	11	11	11	11	12	13	12	12	1	11	9	13
13	8	12	5	14	21	19	12	11	6	3	2	5

DOPEN			
N	L	P	E
0	12	3	20
2	10	2	22
0	11	1	21
1	10	1	19
1	6	3	15
1	6	2	21
2	4	2	20
1	5	1	19
1	12	1	19
0	11	2	14
0	14	3	16
1	2	0	20
7	6	2	12
0	14	0	21
0	13	0	19
0	11	0	20
1	6	2	23
0	14	0	21
5	7	2	16
0	12	0	20
0	6	1	20
2	6	1	17
1	14	1	23
1	7	2	19
0	11	0	23
0	8	0	19
9	5	6	14
0	13	2	9
12	4	11	15
12	6	8	13
13	7	13	9
1	10	0	15
0	4	2	21
10	6	9	15
3	4	2	23
2	9	0	11
1	14	3	18
2	5	2	15
2	11	2	19
20	3	9	6

--	--	--	--	--	--

SUPOS - 7 - PC

Jméno: Datum narození:

Datum vyšetření: Hodina vyšetření:

Pohlaví: m - ž

ZA ZNAMENEJTE STUPEŇ PROŽÍVÁNÍ NÍŽE UVEDENÝCH POCITŮ A STAVŮ

obvykle	Vuplynulých dnech	během posledních 24 hodin
---------	----------------------------	------------------------------

zakroužkováním příslušné číslice:

0 = vůbec ne	1 = zřídka (míně)	2 = často (silně)	3 = soustavně (velmi silně)
--------------	----------------------	----------------------	--------------------------------

0 1 2 3 spokojený	0 1 2 3 svěží
0 1 2 3 energický	0 1 2 3 únorodý
0 1 2 3 náladový	0 1 2 3 výbušný
0 1 2 3 rozmrzlý	0 1 2 3 nespokojený
0 1 2 3 napjatý	0 1 2 3 nejistý
0 1 2 3 otrávený	0 1 2 3 pesimistický
0 1 2 3 smutný	0 1 2 3 nešťastný
0 1 2 3 dobře naladěný	0 1 2 3 klidný
0 1 2 3 temperamentní	0 1 2 3 průbojný
0 1 2 3 těžko se ovládající	0 1 2 3 vztekly
0 1 2 3 netrpělivý	0 1 2 3 neklidný
0 1 2 3 úzkostně naladěný	0 1 2 3 prožívající obavy
0 1 2 3 zmořený	0 1 2 3 vyčerpaný
0 1 2 3 přecitlivělý	0 1 2 3 osamělý

	PE	A	O	N	U	D	S	Σ
HS								
P								

DOTAZNÍK SVF 78

Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová

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...

pravděpodobně	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi
	0	1	2	3 X	4
... zajdu navštívit dobré přátele nebo známé					

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 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.

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnítilně 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) ... promýšlím 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 napětí takovým situacím	0	1	2	3	4
12) ... vyrovnávám 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 přemýšlím 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) ... přistě se hned po 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), vlněně 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 precitlivělý(-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 přístě 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 tato 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 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), vnílně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry...	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
55) ... ujasním si, že mám možnost 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 nějaké dlouho vytoužené přání	0	1	2	3	4
73) ... beru 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

DOPEN

Odpověďový hárok

T - 61

Meno a priezvisko: _____ Vek: _____

P _____ E _____ N _____ L _____

Dátum: _____

2. strana		3. strana		4. strana	
1. áno	nie	30. áno	nie	59. áno	nie
2. áno	nie	31. áno	nie	60. áno	nie
3. áno	nie	32. áno	nie	61. áno	nie
4. áno	nie	33. áno	nie	62. áno	nie
5. áno	nie	34. áno	nie	63. áno	nie
6. áno	nie	35. áno	nie	64. áno	nie
7. áno	nie	36. áno	nie	65. áno	nie
8. áno	nie	37. áno	nie	66. áno	nie
9. áno	nie	38. áno	nie	67. áno	nie
10. áno	nie	39. áno	nie	68. áno	nie
11. áno	nie	40. áno	nie	69. áno	nie
12. áno	nie	41. áno	nie	70. áno	nie
13. áno	nie	42. áno	nie	71. áno	nie
14. áno	nie	43. áno	nie	72. áno	nie
15. áno	nie	44. áno	nie	73. áno	nie
16. áno	nie	45. áno	nie	74. áno	nie
17. áno	nie	46. áno	nie	75. áno	nie
18. áno	nie	47. áno	nie	76. áno	nie
19. áno	nie	48. áno	nie	77. áno	nie
20. áno	nie	49. áno	nie	78. áno	nie
21. áno	nie	50. áno	nie	79. áno	nie
22. áno	nie	51. áno	nie	80. áno	nie
23. áno	nie	52. áno	nie	81. áno	nie
24. áno	nie	53. áno	nie	82. áno	nie
25. áno	nie	54. áno	nie	83. áno	nie
26. áno	nie	55. áno	nie	84. áno	nie
27. áno	nie	56. áno	nie	85. áno	nie
28. áno	nie	57. áno	nie	86. áno	nie
29. áno	nie	58. áno	nie		

1. Máte často střídavě dobrou a špatnou náladu?
2. Nechal(a) jste se někdy pochválit za něco, o čem jste věděl(a), že to ve skutečnosti udělal někdo jiný?
3. Jste hovorný(á), mluvíte rád(a)?
4. Cítíte se někdy mizerně a ani nevíte proč?
5. Byl(a) jste někdy chamtivý(á) a vzal(a) jste si víc, než Vám patřilo?
6. Myslíte si o sobě, že máte živou povahu?
7. Rozrušilo by Vás hodně, kdybyste viděl(a), jak trpí dítě nebo zvíře?
8. Trápíte se často tím, že jste udělal(a) či řekl(a) něco, co jste neměl(a)?
9. Když řeknete, že něco uděláte, dodržíte vždycky svůj slib, a to přes všechny překážky?
10. Umíte se obvykle ve veselé společnosti úplně uvolnit a rozveselit?
11. Setkáváte se rád(a) s novými lidmi?
12. Jsou Vaše city lehko zranitelné?
13. Stáhnete se při společenské příležitosti do ústraní?
14. Užil(a) byste léky, které mohou mít neobvyklý nebo škodlivý účinek?
15. Zdá se Vám často, že máte všeho "po krk"?
16. Přivlastnil(a) jste si někdy něco (třeba jen špendlík nebo knoflík), i když Vám to nepatřilo?
17. Chodíte rád(a) do společnosti?
18. Působí Vám potěšení, když zraňujete lidi, které máte rád(a)?
19. Trápí Vás často pocity viny?
20. Mluvíte občas o věcech, o kterých nic nevíte?
21. Dáváte celkově přednost čtení před stykem s lidmi?
22. Řekl(a) byste o sobě, že jste nervózní?
23. Máte hodně přátel?
24. Děláte rád(a) žerty, které mohou skutečně někomu ublížit?
25. Myslíte, že jste člověk, který se často trápí?
26. Jako dítě jste plnil(a) příkazy hned a bez odmlouvání?
27. Děláte si starosti s "hroznými věcmi", které by se mohly přihodit?
28. Poškodil(a) nebo ztratil(a) jste někdy něco, co patřilo někomu jinému?
29. Ujímáte se obvykle iniciativy při navazování nových přátelství?

-
30. Řekl(a) byste o sobě, že jste nervózní nebo že žijete v napětí?
 31. Jste mezi lidmi většinou zticha?
 32. Chlubíte se někdy?
 33. Dokážete snadno oživit nudnou společnost?
 34. Řekl(a) jste někdy o někom něco špatného nebo hanlivého?
 35. Vypravujete svým přátelům rád(a) vtipy a veselé historky?
 36. Stýkáte se rád(a) s lidmi?
 37. Mrzí Vás, když víte o chybách ve své práci?
 38. Máte skoro vždycky pohotově odpověď, když Vás někdo osloví?
 39. Cítíte se často bez zjevné příčiny skleslý(á) a unavený(á)?
 40. Podváděl(a) jste někdy při nějaké hře?
 41. Děláte rád(a) věci, při kterých je třeba rychle jednat?
 42. Zdá se Vám často, že je život nudný?
 43. Využil(a) jste někdy někoho?
 44. Myslíte, že je více lidí, kteří se snaží vyhýbat se Vám?
 45. Trápíte se někdy kvůli svému vzhledu?
 46. Vyhnul(a) byste se placení daní, kdybyste si byl(a) jist(a), že se na to nemůže přijít?
 47. Dovedete rozproudit zábavu ve společnosti?
 48. Trápíte se dlouho po nějaké nepříjemné zkušenosti?
 49. Trpíte na "nervy"?
 50. Rozpadají se Vaše přátelství lehko bez Vaší viny?
 51. Cítíte se často osamělý(á)?
 52. Dodržíte vždy to, co prohlašujete za správné?
 53. Potrápíte někdy rád(a) zvířata?
 54. Máte kolem sebe rád(a) hodně vzruchu?
 55. Byl(a) byste rád(a), kdyby se Vás lidé báli?
 56. Odkládáte někdy na zítřek to, co byste měl(a) udělat dnes?
 57. Myslí si o Vás lidé, že jste velmi živý(á)?
 58. Domníváte se, že Vám lidé hodně lžou?

59. Jste vždycky ochoten(ochotna) připustit, že jste udělal(a) chybu?
60. Potřebujete často povzbuzení od chápavých přátel?
61. Máte víc těžkostí než většina lidí?
62. Jsou lidé, kteří Vám chtějí uškodit?
63. Cítíte se někdy nesmělý(á), když chcete hovořit s přitažlivým člověkem?
64. Jednáte a mluvíte obvykle rychle, bez dlouhého přemýšlení?
65. Zdá se Vám, že se lidé obvykle snadno urážejí?
66. Svalujete většinu svých problémů na někoho jiného?
67. Když uděláte něco důležitého, máte často pocit, že jste to mohl(a) udělat lépe?
68. Dotáhl(a) byste to o mnoho dále, kdyby nebylo lidí, kteří Vám kladli do cesty překážky?
69. Stává se Vám velmi často, že jen tak sedíte a nic neděláte?
70. Zasníte se často během dne?
71. Když na Vás někdo křičí, odpovídáte také křikem?
72. Je (nebo byl) Váš otec dobrý člověk?
73. Míváte záchvaty třesu nebo chvění?
74. Býváte obvykle velmi nešťastný(á)?
75. Dáte mnoho na to, co si o Vás myslí druzí?
76. Míváte často děsivé sny?
77. Mluvíte normálně dost hlasitě?
78. Honí se Vám myšlenky v hlavě tak, že nemůžete usnout?
79. Povídáte si s lidmi tak rád(a), že využijete každou příležitost dát se do řeči s cizí osobou?
80. Trpíte různými bolestmi a obtížemi?
81. Pohybujete se pomalu a beze spěchu?
82. Dřív než se pro něco rozhodnete, požádáte obvykle někoho o radu?
83. Trápí Vás pocity méněcennosti?
84. Děláte si rád(a) legraci z druhých lidí?
85. Rozhodujete se často příliš pozdě?
86. Bylo Vám nepříjemné vyplňovat tento dotazník?