

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU U ČLENŮ  
SPECIÁLNÍ A ZÁSAHOVÉ JEDNOTKY

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Bc. Jan Polák, rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Olomouc 2021

**Jméno a příjmení autora:** Bc. Jan Polák

**Název diplomové práce:** Strategie zvládání stresu u členů speciální a zásahové jednotky

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2021

**Abstrakt:**

Diplomová práce se zabývá strategiemi zvládání stresu u členů speciální a zásahové jednotky. Teoretická část práce charakterizuje speciální a zásahové jednotky, shrnuje poznatky o stresu a možnostech jeho zvládání. Výzkumný soubor tvoří 100% členů Skupiny operativního nasazení Generálního ředitelství cel a 45% členů Zásahové jednotky Krajského ředitelství Jihomoravského kraje. Pro získání dat byl využit dotazník SVF 78 – Strategie zvládání stresu. Cílem práce je diagnostikovat a porovnat strategie zvládání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky Krajského ředitelství Jihomoravského kraje, rovněž s ohledem na délku praxe a srovnat je také s normou populace. Bylo zjištěno, že členové speciálních a zásahových jednotek využívají jak pozitivní, tak negativní strategie méně často než je běžné u normy populace, vyjma pozitivní strategie Podhodnocení. Členové Skupiny operativního nasazení využívají nepatrně častěji také pozitivní strategii Kontrola situace a negativní strategii Sebeobviňování. Při statistickém vyhodnocení dat nebyl zjištěn žádný významný rozdíl ve strategiích zvládání stresu mezi členy speciální a zásahové jednotky, ani s ohledem na délku praxe. Výsledky budou prakticky využity pro potřeby úprav výcvikových postupů speciální a zásahové jednotky a dále mohou být využity jinými ozbrojenými složkami.

**Klíčová slova:** osobnost, stres, strategie zvládání stresu, speciální jednotka, Skupina operativního nasazení, Zásahová jednotka

**First name and surname of the author:** Bc. Jan Polák

**Title of the master thesis:** Strategies of Stress Management within Members of a Special and Intervention Unit

**Department:** Department of Recreology

**Supervisor:** Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2021

**Abstract:**

The diploma thesis analyses the stress management strategy of a special and intervention unit. The theoretical part of the work characterizes special and intervention units, summarizes knowledge about stress and the possibilities of managing the stress. The research group consists of 100% of the members of the Operational Deployment Group of the General Directorate of Customs and also 45% of the members of the Intervention Unit of the Regional Directorate of the South Moravian Region. The SVF 78 - Stress Management Strategy questionnaire was used to obtain the data. The aim of the work is to diagnose and compare stress management strategies for members of the Operational Deployment Group and for members of the Intervention Unit of the Regional Directorate of the South Moravian Region, also regarding the length of practice and comparison with the population standard. It was found that members of special and intervention units use both positive and negative strategies less often than is common in the population standard, except for the positive strategy of Underestimation. Members of the Operational Deployment Group also use the positive strategy of Situation control and the negative strategy of Underestimation more often. During the statistical evaluation of the data, no significant difference in stress management strategies was found between the members of the special and intervention unit, not even regarding the length of practice. The results will be practically used for the requirements of modifications to the training procedures of the special and intervention unit and can also be used by other armed forces.

**Key words:** personality, stress, stress management strategies, special unit, Operational Deployment Group, Intervention Unit

**Prohlášení autora**

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Hany Pernicové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. za odborné vedení, podmětne rady, připomínky a věnovaný čas. Dále bych rád poděkoval mojí rodině za podporu při psaní této práce.

## OBSAH

1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	11
2.1 Speciální a zásahové jednotky .....	11
2.1.1 Skupina operativního nasazení .....	11
2.1.1.1 Historie SON.....	11
2.1.1.2 Pravomoci SON.....	13
2.1.1.3 Výběrové řízení k SON.....	13
2.1.1.4 Výcvik členů SON.....	16
2.1.1.5 Příklady uskutečněných realizací SON .....	16
2.1.2 Zásahová jednotka KŘP Jihomoravského kraje .....	18
2.1.2.1 Historie ZJ .....	18
2.1.2.2 Pravomoci ZJ .....	19
2.1.2.3 Výběrové řízení k ZJ .....	19
2.1.2.4 Výcvik členů ZJ .....	21
2.1.2.5 Příklady uskutečněných realizací ZJ .....	22
2.2 Psychologie osobnosti.....	23
2.2.1 Osobnost.....	23
2.2.2 Emoce.....	29
2.3 Stres .....	30
2.3.1 Definice stresu.....	30
2.3.2 Stresory stresové situace .....	35
2.3.3 Průběh stresové reakce.....	37
2.3.3 Odolnost.....	42
2.4 Zvládání stresu.....	44
2.5 Pracovní prostředí.....	47
2.5.1 Stresory v pracovním prostředí.....	49

3 CÍLE PRÁCE.....	53
3.1 Výzkumné otázky .....	54
4 METODIKA.....	55
4.1 Popis zkoumaných skupin .....	55
4.2 Organizace výzkumu.....	55
4.3 Diagnostická metoda .....	56
5 VÝSLEDKY.....	58
6 DISKUZE.....	72
7 ZÁVĚR .....	76
8 SOUHRN .....	77
9 SUMMARY .....	78
REFERENČNÍ SEZNAM.....	79

Seznam obrázků a tabulek

Přílohy

## 1 ÚVOD

Stres je pojem známý všem lidem a jistě pro ně neznamena jen teoretický pojem, ale i osobní zkušenost. Odborníci vysvětlují, co stres znamená, radí, jak s ním pracovat - bylo napsáno nespočet publikací na tohle téma, a přesto dál zůstává předmětem intenzivního hlubšího zkoumání. Schopnost ovlivnit průběh stresu se stalo velkým tématem a tato schopnost je nesporně velkou výhodou nejen v životních a sportovních výkonech, ale i v těch profesních.

Česká republika, stejně jako ostatní země, disponuje speciálními jednotkami a zásahovými jednotkami. Toto povolání se řadí mezi zvlášť náročné, jak po fyzické, tak psychické stránce. Uchazeč musí splňovat stanovené psychické vlastnosti, které se v průběhu výcviku zlepšují k tomu, aby byl člověk schopen tuto práci vykonávat a působit v ní co nejdéle.

Pokud se zaměříme na povolání člena speciální nebo zásahové jednotky, stresové situace, kdy je v ohrožení život nebo zdraví přímo jejich nebo lidí okolo, jsou pro ně oproti běžné populaci obvyklé. Ale není to jen o samé nebezpečnosti v podobě možného přímého útoku. Každodenní rutinou členů speciálních a zásahových jednotek je být neustále připraven. Jak v rozhovoru pro rádio Český rozhlas Hradec Králové sdělil velitel Zásahové jednotky pro Královéhradecký kraj: „V podstatě jsme připraveni 24 hodin vyjet na zákrok, když je potřeba“ (Baják & Kindernayová, 2018). Také musí umět zpracovat a správně vyhodnotit bezprostřední informace, chvatně se rozhodovat, a to se zbraní v ruce, v jakoukoliv dobu, na jakémkoliv místě, proti jakýmkoliv lidem. Členové musí být schopni zvládnout tyto situace pod takovým stresem, který je v jejich zásahu neomezí, naopak musí být schopni průběh stresu překlomit na svou stranu a využít jej ve svůj prospěch. Při tom všem však stále zůstávají lidmi, syny, manžely, otcí nebo přáteli, kteří cítí, mají emoce jako všichni ostatní a musí se také vyrovnávat s vzhledem do situací, které přináší změnu pohledu člověka na sebe samého, na lidi kolem sebe, všeobecně pohled na svět a bezpečí v něm.

Už jedinec, který chce projít výběrovým řízením a sloužit u těchto jednotek, musí prokázat určité základní psychické předpoklady k vykonávání tohoto povolání. Získáním tohoto zaměstnání píle nekončí, naopak začíná, to potvrdil i velitel Zásahové jednotky: „Každý, kdo se chce u nás udržet, tak musí na sobě neustále pracovat“ (Baják & Kindernayová, 2018). Zpracovaný stres a vyrovnaná psychika hraje v profesi člena



zásahové jednotky nezměrnou roli a line se celou jeho aktivní službou, ve všech složkách – tělesné, psychické i sociální. K tomu, aby se dokázal zdokonalit po fyzické stránce, mu nestačí mít jen nacvičenou dobrou fyzickou kondici, je zapotřebí mít vytrvalost, být odhodlaný, umět zpracovat svoji psychickou stránku tak, aby se člověk dokázal soustředit na svoje tělo a nezabýval se jinými věcmi. Jak také řekl velitel Zásahové jednotky Královéhradeckého kraje: „Když máte dobrou fyzickou kondici, tak se cítíte dobře psychicky, věříte si“ (Baják & Kindernayová, 2018). Další složkou je i výše zmiňovaná samotná psychická příprava, která se v průběhu působení u zásahové nebo speciální jednotky rozvíjí a zdokonaluje nejvíce. Člen na začátku své kariéry zažije plno různých situací, ať už při výcvicích nebo zásazích, které ho nutí prožít stres, ale hlavně překonávat sám sebe a posouvat své hranice na vyšší a vyšší úroveň, aby byl co nejlépe připraven, třeba i na tu jedinou situaci, kdy mu nebo jeho kolegovi může tato připravenost zachránit život. Velitel Zásahové jednotky v rozhovoru uvedl: „Je to zodpovědnost, aby vše dopadlo dobře, aby byla jednak ta osoba zadržena a nestalo se nikomu nic z kolegů. To, co jsme si naplánovali, aby klaplo“ (Baják & Kindernayová, 2018). Člen takovéto jednotky se učí správně a rychle reagovat a řešit vzniklé situace, ať už je to modelovými situacemi, výcviky nebo absolvováním adrenalinových sportů apod. Každý člen se v průběhu jeho aktivní služby naučí pracovat se stresem, způsob zvládnutí může být však různý. Může to být například humor, cynismus, cvičení, svěření se někomu nebo prostě jen pasivní odpočinek. K tomuto velitel zmínil „... důležitou roli hraje i prvek týmu, kdy prostě podpoří jeden druhého. Síla kolektivu pracuje“ (Baják & Kindernayová, 2018). Tím se dostáváme i do třetí sféry, kterou je sociální složka. Nezpracovaný, nezvládnutý stres ovlivňuje nejen člověka samého, ale i bezprostřední okolí kolem něj, jak to pracovní, tak to rodinné.

Tato práce by měla uvést nové poznatky o strategiích zvládnutí stresu členů zásahových a speciálních jednotek, přiblížit, jaké strategie preferují a porovnat je s běžnou populací. Při předběžném průzkumu byla stěží dohledatelná odborná literatura a studie, které by se zabývaly tímto tématem, tím spíše v rámci České republiky. Jistě jednou z příčin bude nedostupnost zásahových a speciálních skupin a záměrná neinformovanost o nich, o to více mohou být zjištěná data v rámci tohoto výzkumu atraktivní.

V první kapitole přehledové části je popsán profil speciální a zásahové jednotky. Dále se práce zabývá psychologií osobnosti, emocemi. V další kapitole je definován

stres, popsány základní teorie stresu, charakterizovány stresory, vylíčen průběh stresové reakce a odolnost. Samostatnou kapitolou je popis možností zvládnání stresu. Poslední kapitola teoretické části se zabývá pracovním prostředím, zejména stresory vyskytujícími se v něm.

Výzkumná část poskytuje popis průběhu získávání dat a jejich statistickou analýzu. V souladu se stanovenými výzkumnými otázkami jsou zpracovány odpovědi týkající se struktury strategií zvládnání stresu u členů zásahové a speciální jednotky a jejich srovnání s běžnou populací mužů. Dalším dílčím cílem je zjistit, zda existují rozdíly ve struktuře strategií zvládnání stresu mezi členy s dobou služby do 5 let a nad 5 let.

## **2 PŘEHLED POZNATKŮ**

### **2.1 Speciální a zásahové jednotky**

Z náplně práce níže uvedených jednotek bude zřejmé, že se nejedná o obyčejné jednotky, které můžeme běžně spatřit při činnosti na veřejnosti. Jsou to jednotky, speciální a zásahové, které jsou schopny provádět specifické taktické úkoly zvláštního charakteru, které jsou prováděny operativně, čili pohotově, pružně, v různém prostředí, v různých časech, proti různým lidem, s různými možnostmi, ale vždy s jediným cílem – bezpečně zajistit pachatele a ochránit veřejnost před jakoukoliv újmou. Níže uvedené složky spojuje označení ozbrojený bezpečnostní sbor, náročné výběrové řízení, specifické podmínky výcviku a služby a vyšší míra ohrožení na životě a zdraví. Tyto složky rozlišuje resort, pod kterým jsou zřízeny a označeny.

#### **2.1.1 Skupina operativního nasazení**

##### **2.1.1.1 Historie SON**

Skupina operativního nasazení (SON) vznikla roku 2001, kdy byla zřízena jako specializovaný útvar Celní správy České republiky. SON je určena k mimořádným činnostem při zajišťování pachatelů trestné činnosti, v oblasti boje proti drogám, DPH, nelegální výrobě tabákových výrobků, lihovin a podobně. SON je útvar s celorepublikovou působností, kdy je nasazována pouze k provádění nejzávažnějších zákroků nebo úkolů v rámci operativně pátrací činnosti Celní správy České republiky. SON je podřízena Generálnímu ředitelství cel. Členové skupiny jsou vybaveni a vycvičeni ke zvládnutí krizových situací, které jsou zvlášť nebezpečné. Jejich výcvik je velmi náročný, a to z hlediska jak fyzické, ale i psychologické přípravy (SON, 2006; interní informace).

O SON se začalo uvažovat v Celní správě České republiky okolo roku 2000. Celní správa České republiky potřebovala zvláštní útvar, který by dokázal reagovat na zvyšující se počet rizikových služebních zákroků celníků proti nebezpečným pachatelům trestné činnosti. Celní správa České republiky potřebovala skupinu, která bude posledním článkem pro provedení kvalifikovaného zadržení nebezpečného pachatele v rámci závěrečné realizace trestních spisů, kde již nemohli působit úředníci s pistolí v ruce a s omezeným výcvikem. Činnost kolem našich hranic se stala zájmovou

pro zahraniční překupníky disponující často moderní technikou a armádními zbraněmi. Bylo rozhodnuto o vzniku této jednotky, jejíž příslušníci budou mít vedle speciálního výcviku k dispozici i to nejkvalitnější vybavení, výstroj, ochranné prostředky a výzbroj. Mimo toho, se vzhledem k připravované, pro celní správu neobvyklé činnosti, počítalo i s použitím té nejnovější pozorovací, sledovací a operativní techniky (SON, 2006; interní informace).

Jak již bylo uvedeno výše, SON oficiálně vznikla v březnu 2001. K tomuto datu tak bylo zahájeno výběrové řízení s prvními uchazeči o zařazení do SON, jejich odborná příprava byla započata v září téhož roku. V prvních šesti měsících absolvovali celníci zařazení do SON formou pobytového soustředění intenzivní základní přípravu pod vedením externích instruktorů tak, aby byli co nejdříve schopni plnit specifické úkoly. V dnešní době je již úroveň příslušníků SON na výši srovnatelná s obdobnými speciálními jednotkami jinde v ČR i v ostatních zemích (SON, 2006; interní informace).

Obrázek 1. Fotografie ukázky činnosti Skupiny operativního nasazení (Alena Schillerová, 2019)



### 2.1.1.2 Pravomoci SON

SON:

- a) provádí zatčení, zadržení, předvedení nebo zajištění podezřelých osob z trestné činnosti,
- b) zabezpečuje eskorty výše uvedených osob po nezbytně nutnou dobu pouze v případech podezření na ohrožení jejich bezpečnosti a bezpečnosti eskortujících, obdobným způsobem postupuje při střežení podezřelých osob,
- c) zajišťuje osobní bezpečnost osob, provádějících úkoly v rámci operativně pátrací činnosti nebo trestního řízení,
- d) zajišťuje vstupy do objektů, v nichž je uloženo zboží uniklé celnímu dohledu nebo zboží, které má být zajištěno pro účely trestního řízení,
- e) v odůvodněných případech podporuje ostatní útvary celní správy,
- f) provádí jiné úkoly v těch případech, kdy je to účelné zejména z důvodu zajištění osobní bezpečnosti zaměstnanců celní správy nebo dalších osob,
- g) provádí činnosti v rámci krizového řízení Integrovaného záchranného systému ČR (Celní správa České republiky, 2007).

### 2.1.1.3 Výběrové řízení k SON

Pro přihlášení do výběrového řízení musí uchazeč o pozici „specialista Skupiny operativního nasazení“ splňovat následující kritéria:

- minimální věk 21 let,
- min. středoškolské vzdělání s maturitní zkouškou,
- trestní bezúhonnost,
- řidičský průkaz skupiny „B“,
- plavec (interní informace).

Pokud uchazeč splní výše uvedené požadavky je pozván k výběrovému řízení, které má tyto části:

- vstupní fyzické testy,
- vstupní psychologické vyšetření,
- vstupní zdravotní prohlídka,
- dlouhodobý psychodiagnostický zátěžový test (interní informace).

## Vstupní testy fyzické kondice

Fyzická způsobilost uchazečů je ověřována vstupními fyzickými testy kategorie I, které se týkají pouze nových uchazečů a v případě přijetí uchazeče do skupiny SON se každý rok opakují. Jedná se o první část výběrového řízení, kdy jsou dané minimální požadavky a skladba testové baterie je účastníkům předem známa, a tudíž se na ní mohou připravit. SON používá dvě nezávislé testové baterie VTFK „A“ a VTFK „B“ (vstupní testy fyzické kondice), kdy VTFK „A“ je zaměřeno více na vytrvalost a VTFK „B“ je zaměřeno více na silovou vytrvalost. Proto je pro verzi „B“ požadována minimální hmotnost uchazeče 85 kg a uchazeč před zahájením testování musí oznámit, kterou baterii bude absolvovat. Pro úspěšné absolvování VTFK je nutné splnit všechny stanovené minimální požadavky testů a zároveň dosáhnout celkového počtu minimálně 75 bodů v rámci VTFK „A“ a minimálně 100 bodů v rámci VTFK „B“ (interní informace).

### VTFK „A“

Uchazeč o SON musí splnit 8 disciplín, kdy v žádné z nich není dovoleno získat 0 bodů, tedy nesplnil. Testy se provádí vždy a jedině v tomto pořadí:

- šplh na laně bez přírazu, 4 m - v průběhu časového limitu 2 min vyšplhat minimálně 2x bez přírazu,
- klik – vzpor ležmo – v průběhu časového limitu 2 min splnit minimálně 50 kliků,
- sedy – lehy - v průběhu časového limitu 2 min splnit minimálně 50 sedů – lehů,
- přitahy k hrazdě - v průběhu časového limitu 2 min splnit minimálně 10 přitahů nadhmatem,
- člunkový běh – uběhnout trať do 11,40 s,
- gymnastika – akrobacie – dosáhnout hodnocení minimálně 6 bodů,
- běh na vzdálenost 3 km – uběhnout vzdálenost do 13ti min,
- plavání 100 m – volný způsob – uplavat tuto vzdálenost (interní informace).

### VTFK „B“

Uchazeč k SON musí splnit 9 disciplín, kdy v žádné z nich není dovoleno získat 0 bodů, tedy nesplnil. Testy se provádí vždy a jedině v tomto pořadí:

- bench – press – 5x zvednout činku o váze rovné vlastní tělesné hmotnosti,

- skok do dálky – skočit z místa snožmo alespoň 220 cm,
- člunkový běh – uběhnout trať do 11,40 s,
- přitahy k hrazdě se zátěží – 5x se přitáhnout nadhmatem se zátěží 10 % vlastní tělesné hmotnosti,
- sed – leh – v průběhu časového limitu 2 min splnit limit 50 sedů – lehů,
- gymnastika – akrobacie – dosáhnout minimálního hodnocení 6 bodů,
- dřepy s činkou – 5x dřepnout s činkou o váze 110% vlastní tělesné hmotnosti,
- běh na vzdálenost 3 km – uběhnout vzdálenost do 15ti min,
- plavání 100 m – volný způsob – uplavat tuto vzdálenost (interní informace).

Na správný průběh fyzických testů dohlíží zpravidla 6 příslušníků SON spolu s pracovníkem personální oddělení.

#### Psychologické vyšetření

Další krokem k přijetí do SON je psychologické vyšetření. Toto psychologické vyšetření je zaměřeno na zjištění osobní způsobilosti k SON. Jedná se především o testy výkonnostní – zátěžové, intelektově v pásmu průměrném nebo vyšším, emoční stabilita, psychosociální vyzrálost, odolnost vůči psychické zátěži, žádoucí motivace, postoje a hodnoty, bez nedostačivosti v oblasti volných procesů, bez nedostačivosti v oblasti poznávacích procesů, bez nedostačivosti v oblasti autoregulace, bez znaků nežádoucí agresivity, bez psychopatologické symptomatiky (interní informace).

Součástí je i dlouhodobý psychodiagnostický zátěžový test, kdy se jedná o dlouhodobou a velmi náročnou komplexní zátěž, u které dochází k prověření nejenom fyzické zdatnosti, psychické odolnosti, řešení krizových situací v extrémních podmínkách pod vlivem vyčerpání, únavy a dalších vlivů, schopnost pracovat v týmu apod. Tento psychodiagnostický zátěžový test je obdobný výběrovému týdnu u vojenské 601. skupiny speciálních sil generála Moravce a jiných Zásahových jednotek ČR (interní informace).

#### Vstupní zdravotní prohlídka

Zde musí uchazeč o SON splnit zdravotní způsobilost skupiny A. Jde o komplexní zdravotní prohlídku, s přísnými kritérii, která jsou prevencí před případným poškozením

zdraví v důsledku náročných podmínek služby celníků. Vyšetření obsahuje kromě samotného vyšetření lékařem, také spirometrii a zátěžové EKG (interní informace).

Úspěšnost uchazečů výběrového řízení se zpravidla pohybuje okolo 5-10 % (interní informace).

#### **2.1.1.4 Výcvik členů SON**

Výcvik členů je zaměřen tak, aby především splňoval požadavky vyplývající z úkolů SON, operativně pátrací činnosti a služební zákroky proti nebezpečným pachatelům trestné činnosti.

Mezi základní výcvikové předměty patří:

- taktická příprava,
- střelecká příprava,
- střetný boj a sebeobrana,
- fyzická příprava.

Mezi další výcvikové předměty patří například:

- práce ve výškách,
- zdravotní příprava,
- řízení vozidel,
- odborná právní příprava,
- psychologická příprava – odolnost vůči stresovým situacím,
- vodní záchrana,
- ochrana osob,
- cvičné akce a další (interní informace).

#### **2.1.1.5 Příklady uskutečněných realizací SON**

V červnu 2016 byl při kurýrní cestě zadržen SON hlavní organizátor skupiny, která dodávala do Polska sušené konopí. Ve vozidle Audi A8 přepravoval ve vakuovém pytli 3 kilogramy sušené marihuany určené k distribuci.

V červenci 2018 proběhla ve spolupráci Celní správy ČR a Českou inspekcí životního prostředí akce TROFI, zaměřená na nelegální obchod s produkty z chráněných živočichů podléhajících mezinárodní úmluvě na ochranu volně žijících živočichů, konkrétně s ohroženým druhem Panthera Tigris (tygr). Skupina osob české a



vietnamské národnosti obchodovala s mrtvými nebo živými tygry, které následně usmrcovaly a zpracovávaly na produkty tradiční čínské medicíny. SON při zadržení podezřelých v zooparku Bašť na pozemku Ludvíka Berouska objevila mimo jiné i tělo tygra, tygří drápy, kůže a těla 20 jiných chráněných živočichů.

Obrázek 2. Fotografie z realizace Skupiny operativního nasazení (Prudičová, 2020)



V červenci 2018 provedla SON zásah na silnici, při kterém zadržela v automobilu jedoucího podezřelého. Podezřelý byl jeden z organizované skupiny osob páchající daňovou trestnou činností ve výši téměř 70 milionů korun.

V prosinci 2019 proběhla SON realizace skupiny osob při nakládce nelegálně vyrobených cigaret do přistaveného kamionu. Bylo zadrženo 5 osob. Dále při domovní prohlídce ve výrobní hale v obci Ralsko, taktéž realizovanou SON, byla nalezena kompletní linka na výrobu cigaret, řezačka a drtička tabáku, komponenty na výrobu cigaret a celkem 8 555 000 kusů cigaret značky L&M červené a Richmond modré. Škoda způsobená uvedenou skupinou na spotřební dani převyšuje částku 24 milionů Kč.

V říjnu 2020 ukončila trestnou činnost organizované skupiny svým zásahem SON v objektu na Novojičínsku. Tři občané od roku 2015 objednávali zásilky s koncentrátem rituálního nápoje Ayahuasca, obsahujícího psychotropní látku DMT, vyráběného jihoamerickými šamany, který navozuje změny ve smyslovém vnímání, zejména vizuální, změny vnímání času, myšlení a zesílení emočního prožívání. Droga byla podávána za úplatu při tajných rituálech českým a zahraničním klientům.

V listopadu 2020 provedla SON zadržení 5 osob podezřelých z páčání trestné činnosti výroby a jiného nakládání s látkami s hormonálním účinkem. Při akci s krycím názvem MUSCLE bylo zajištěno 300 000 tablet ampulí anabolik. Za nákup všech nalezených látek by v současné době bylo potřeba zaplatit více jak 10 milionů Kč (Celní správa České republiky, n. d.).

## **2.1.2 Zásahová jednotka KŘP Jihomoravského kraje**

### **2.1.2.1 Historie ZJ**

Zásahové jednotky Policie České republiky (ZJ) vznikly na základě zákona č. 283/1991 Sb., o Policii České republiky, v roce 1991, kdy bylo zapotřebí speciálně vycvičených policistů v boji proti nebezpečným pachatelům. V současné době Policie České republiky disponuje 8 zásahovými jednotky, které pokrývají území České republiky:

- ZJ Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy,
- ZJ Krajského ředitelství policie Středočeského kraje,
- ZJ Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje,
- ZJ Krajského ředitelství policie Ústeckého kraje,
- ZJ Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje,
- ZJ Krajského ředitelství policie Královéhradeckého kraje,
- ZJ Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje,
- ZJ Krajského ředitelství policie Moravskoslezského kraje.

Krajské ředitelství Policie Olomouckého kraje svoji zásahovou jednotku nemá, tuto oblast mají rozdělenou Zásahové jednotky Jihomoravského ředitelství a Moravskoslezského ředitelství Policie České republiky. O vyslání Zásahové jednotky rozhoduje její vedoucí, a to v případě, pokud ředitel nebo určený vedoucí nestanoví jinak. V případě působnosti Zásahové jednotky v jiném místě, rozhoduje o jejím nasazení také náměstek policejního prezidenta pro vnější službu nebo jím určený vedoucí policista (Závazný pokyn policejního prezidenta č. 34/2015 [ZPPP č. 34/2015]).

### **2.1.2.2 Pravomoci ZJ**

Zásahová jednotka je povolána v případech, kdy je potřeba zakročit proti nebezpečným pachatelům organizované trestné činnosti nebo pachatelům zvláště závažných trestních činů. Dále v případě bezprostředního ohrožení života či zdraví osob nebo majetku za situace, kdy zákrok nesnese odkladu. Zajišťují prvotní opatření proti teroristům, únoscům osob a dopravních prostředků do doby převzetí Útvarem rychlého nasazení (ZPPP č. 34/2015).

Zásahovou jednotku můžeme dále nasadit k ochraně nebo obnovení vnitřního pořádku a bezpečnosti na veřejných místech, záchranným a likvidačním pracím, plnění úkolů souvisejících s ochranou objektů, přepravou nebezpečných látek, věcí a cenností (ZPPP č. 34/2015).

### **2.1.2.3 Výběrové řízení k ZJ**

Uchazeč musí splňovat podmínky:

- minimální věk 23 let,
- minimální středoškolské vzdělání s maturitou,
- ukončená základní odborná příprava u Policie České republiky,
- praxe minimálně 1 rok ve výkonu služby,
- řidičský průkaz skupiny B (interní informace).

Pokud uchazeč splní výše uvedené požadavky je pozván k výběrovému řízení, které má tyto části:

- vstupní fyzické testy,
- psychologické vyšetření,
- zátěžový test,
- rozhodnutí komise o dalším studijním pobytu u zásahové jednotky,
- studijní pobyt u zásahové jednotky (na dobu neurčitou, nejméně však na 3 měsíce),
- rozhodnutí komise (interní informace).

## Vstupní testy fyzické kondice

Fyzická způsobilost uchazečů je ověřována vstupními fyzickými testy. Jedná se část výběrového řízení, kdy jsou dané minimální požadavky a skladba testové baterie je účastníkům předem známa, a tudíž se na ni mohou připravit. Na rozdíl od SON mají ZJ jednotné testy fyzické kondice.

- běh na 2800 m do 13 min,
- běh na 100 m do 13,5 s,
- kliky 40 opakování bez přerušení,
- sedy-lehy 90 opakování do 2 min,
- šplh na laně bez přírazu do 7 s,
- skok z místa do dálky min. 250 cm,
- shyby na hrazdě nadhmatem min. 10 opakování,
- plavání 100 m volným způsobem do 2,05 min (interní informace).

## Psychologické vyšetření

Psychologické vyšetření provádí zpravidla psycholog ZJ. Klade důraz na základní osobnostní způsobilosti policistů, které je potřeba splňovat. Kognitivní schopnosti, emocionalita, psychická odolnost, psychosociální vyzrálost, komunikační schopnosti atd. (interní informace).

## Zátěžový test

Postupné podrobování uchazečů zvyšované fyzické zátěži a zaměstnání, v jejichž průběhu jsou zatěžováni na hranici fyzických a psychických možností. Plní úkoly zaměřené na psychomotorickou činnost, schopnost týmové práce a psychickou odolnost vůči zátěži (ZPPP č. 34/2015).

## Studijní pobyt

Poslední fází pro nové uchazeče o práci u ZJ je studijní pobyt. Studijní pobyt je zpravidla dva až tři měsíce. V průběhu je uchazeč dále zkoušen jak teoreticky tak prakticky. Jedná se o střeleckou přípravu, taktiku, práci ve výškách, sebeobraně a dalších částí, které jsou potřebné u ZJ. V tomto období může být uchazeč kdykoliv poslán zpět na jeho domovský útvar. V případě, že uchazeč zvládne i tento studijní pobyt, je přijat k ZJ (interní informace).

#### 2.1.2.4 Výcvik členů ZJ

Výcvik členů je zaměřen tak, aby především splňoval požadavky vyplývající z úkolů ZJ.

Mezi základní výcvikové předměty patří:

- odborná policejní příprava,
- fyzická příprava a použití donucovacích prostředků,
- střelecká příprava, výcvik odstřelovačů,
- taktická příprava, speciální taktická příprava,
- práce ve výškách a nad volnou hloubkou,
- příprava pro krizové vyjednávání,
- zdravotní a psychologická příprava,
- řízení vozidel,
- spojovací příprava,
- topografická příprava,
- potápěčská příprava,
- další příprava dle potřeb ZJ (ZPPP č. 34/2015).

Obrázek 3. Fotografie z výcviku Zásahové jednotky JMKŘ (Hasil, 2020)



### 2.1.2.5 Příklady uskutečněných realizací ZJ

V únoru 2015 zasahuje mimo jiných i jihomoravská zásahová jednotka u restaurace Družba v Uherském Brodě proti pachateli, který vstoupil do restaurace a bez zjevných příčin zahájil střelbu ze střelné zbraně, kterou zabil 8 lidí a další zranil. Když po neúspěšném vyjednávání vnikla jednotka do objektu, pachatel se zastřelil.

V květnu 2016 obdržela Policie ČR oznámení o střelbě v obydlí části obce Sudoměřice. Po příjezdu prvních policistů se na místě již nikdo nenacházel, avšak po vyhodnocení bezpečnostního rizika byla přivolána jihomoravská zásahová jednotka, jejíž první tým byl na místo dopraven vrtulníkem a začal mapovat situaci. Další týmy dorazili pozemně o pár minut později. Po operativním šetření přistoupila jednotka ke vstupu do obydlí pachatele, kde jej omezila na svobodě a zabavila zbraň. Při dalším šetření bylo zjištěno, že se jednalo o plynovou pistoli, která mu byla odebrána a pachatel byl obviněn z trestného činu výtržnictví a propuštěn na svobodu.

V červnu 2018 provedla jihomoravská zásahová jednotka násilný vstup do obydlí ženy a muže, které zpacifikovali. Muž a žena se uzamkli v domě poté, co muž ohrožoval exekutory a na následně přivolané policisty vytáhl a namířil zbraň. I přes další vyjednávání muž se ženou nadále hrozil použitím střelné zbraně. Navíc muž v celém domě pustil plynové spotřebiče a snažil se obydlí podpálit. Díky pohotovému zásahu policistů nedošlo k výbuchu.

V září 2018 vstoupila jihomoravská zásahová jednotka do objektu, kde třicetiletý Brňan právě vyráběl pervitin. Muž, který měl u sebe kradenou střelnou zbraň, nejprve na pokyny policistů nereagoval, a proto byla použita hrozba namířenou střelnou zbraní.

V lednu 2020 jihomoravská zásahová jednotka zadržela podezřelého z pokusu o vraždu. Mladý muž bodl svého známého, řidiče taxislužby, ze zadu do krku a způsobil mu bodnořeznou ránu, která mohla poškozeného bezprostředně ohrozit na životě.

Koncem ledna 2020 byli policisté jihomoravské zásahové jednotky povoláni do Prostějova k oznámení na agresivního muže, který i přes úsilí policejního vyjednavče nadále hrozil svým sebepoškozením a zapálením bytu. Policisté zásahové jednotky překonali násilím vstupní dveře a po následném vyjednávání se jim muž dobrovolně vydal (Policie České republiky, n. d.).

## 2.2 Psychologie osobnosti

### 2.2.1 Osobnost

Říčan (2010) rozděluje pojem osobnost na hodnotící pojem, tedy zda je někdo osobnost ve smyslu silného, přirozeně autoritativního a odpovědného jedince. Dále na osobnost jako psychickou individualitu, tedy jak se jedinec odlišuje od jiných jedinců a na osobnost jako strukturu psychiky, tedy na podobu psychického aparátu jedince, rozložení psychiky na jednotlivé části, opětovné složení a zkoumání jejich součinnosti.

Smékal (2004, p. 28) definuje osobnost hodnotícím pojmem člověka, který má svou tvář, je autorem svých činů, nekopíruje a nenapodobuje, stojí zodpovědně za tím, co dělá a jedná s vědomím důsledků svých činů. „Osobnost je dána především tím, jak dovede kontrolovat svou činnost svým svědomím a tím, jak uvědoměle, odpovědně a ohleduplně řeší úkoly svého života“.

Tento autor (2004, p. 27) taktéž definuje osobnost jako „individualizovaný systém psychických procesů, stavů a vlastností, které vznikají jednak socializací (působením výchovy a prostředím), jednak přetvářením vrozených vnitřních podmínek bytí člověka a determinují a řídí předmětné činnosti jedince, jeho sociální styky a duchovní vztahy“.

Cakirpaloglu (2012) popisuje strukturu osobnosti dle Junga:

- Já – vědomá část osobnosti. Základní činností jsou poznávací procesy. Postavení Já se během života mění, v dětství a dospívání je Já v popředí, postupem času se egoistické Já mění na vyrovnané Já.
- Osobní nevědomí – nevědomá část osobnosti. Jsou to individuální zážitky, zapomenuté zkušenosti, podprahové obsahy, apod. „Osobní nevědomí je v nepřetržitém vztahu s Já, kterému poskytuje cenné zkušenosti a moudrost z dřívějších individuálních zážitků“ (Cakirpaloglu, 2012, p. 34). Tuto část nevědomí tvoří komplexy, které ovlivňují individuální prožívání, hodnocení a společenskou činnost člověka.
- Kolektivní nevědomí – základní kámen vývoje člověka v psychických procesech osobnosti, potencionálních i aktuálních. Tuto část tvoří archetypy, tedy vrozené, skryté dispozice, které se vyskytují v umění, náboženství, snech, rituálech.

- Introverze a extraverze – jde o postoj osobnosti. Introvertní postoj upřednostňuje subjektivní prožitky a stavy z vnitřního životního prostoru osobnosti, zatímco extrovertní postoj upřednostňuje vnější záležitosti ze životního prostoru osobnosti. Člověk si je vědom, který postoj upřednostňuje.
- Psychické funkce – zahrnují jednak racionální procesy, tj. myšlení a emoce a jednak iracionální psychické procesy, tj. vnímání a intuice.

Šnýdrová (2008) rozděluje struktury osobnosti na schopnosti, rysy, temperament a charakter:

- Schopnosti – psychické vlastnosti člověka umožňující se naučit různým činnostem a vykonávat je. „Každá schopnost se projevuje v různých činnostech a naopak pro vykonávání každé činnosti člověk potřebuje určité předpoklady, vlohy, schopnosti, případně nadání a talent“ (Šnýdrová, 2008, p. 33). Schopnosti nejsou vrozené, ale tříbí se až působením prostředí, ať už záměrným nebo nezáměrným. Řičan (1975) rozděluje schopnosti na inteligenci a speciální schopnosti – verbální, numerické, paměťové, psychomotorické, umělecké, prostorovou představivost a percepční pohotovost.
- Rysy – popisné duševní vlastnosti člověka. Díky těmto vlastnostem se dá popsat osobnost člověka a díky tomu lze odvodit, jak se bude jedinec v určitých situacích chovat a prožívat je, např. jak je trpělivý, jak je výbušný. Šnýdrová (2008) uvádí Cattela, který dělí rysy na povrchové, tedy vnější projevy, např. zvědavost, výbušnost a na pramenné, tedy faktory osobnosti, např. introverze, extraverze, dominance, submise. Autorka udává, že v psychologických kruzích se nejčastěji setkáme s následujícími rysy: extraverze (otevřenost) x introverze (uzavřenost), dominance (sklon vést) x submise (sklon nechat se vést), stabilita (vyrovnanost) x labilita (nevyrovnanost), rozhodnost x nerozhodnost, sebeovládání x nedostatek sebeovládání, afiliace (kladný vztah k lidem) x hostilita (záporný vztah k lidem). Za zmínku stojí i nejpoužívanější novodobé pojmenování rysů osobnosti, tzv. „Big Five“. Pětifaktorovou strukturu a označení Big Five zavedl Goldberg. Někteří autoři ji nazývají OCEAN, dle prvních písmen anglických názvů faktorů (Openness to Experience, Conscientiousness,



Extraversion, Agreeableness, Neuroticism), avšak tohle pořadí neodráží důležitost jednotlivých faktorů (Hřebíčková, 2011).

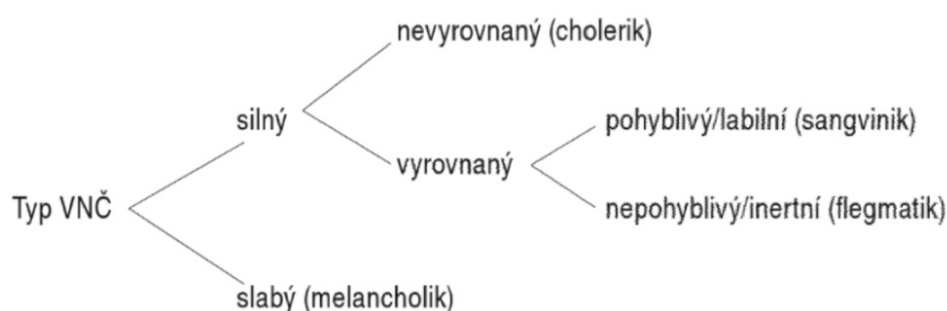
Obrázek 4. Přehled charakteristik obsažených v pětifaktorovém modelu dle Hřebíčkové (2011)

Jedinci skórující vysoko	Charakteristika pětifaktorového modelu	Jedinci skórující nízko
zvědavý originální tvůrčivý obrazotvorný inteligentní kultivovaný	<b>O (V)</b> <i>Openness to Experience/</i> <i>Otevřenost vůči zkušenosti</i> <i>Intelekt</i> <i>Kultura</i> Zjišťuje aktivní vyhledávání nových zkušeností, prožitků, toleranci neznámého.	<i>konvenční</i> <i>pragmatický</i> <i>realistický</i> <i>nepřizpůsobivý</i> <i>neinteligentní</i> <i>nevzdělaný</i>
spolehlivý pracovitý přesný pořádkumilovný zodpovědný pečlivý	<b>C (III)</b> <i>Conscientiousness/</i> <i>Svědomitost</i> Zjišťuje míru motivace a vytrvalosti na cíl zaměřeného chování. Odlišuje spolehlivé na sebe náročné lidi od těch, kteří jsou lhostejní a nedbalí.	<i>bezcílný</i> <i>nedbalý</i> <i>liný</i> <i>nesvědomitý</i> <i>chaotický</i> <i>nevytrvalý</i>
společenský aktivní povídavý družný průbojný smělý	<b>E (I)</b> <i>Extraversion/</i> <i>Extraverze</i> Zjišťuje kvantitu interpersonálních interakcí, úroveň aktivity a stimulace.	<i>uzavřený</i> <i>málomluvný</i> <i>plachý</i> <i>nesmělý</i> <i>samotářský</i> <i>tichý</i>
dobrosrdečný laskavý snášenlivý srdečný skromný smířlivý	<b>A (II)</b> <i>Agreeableness/</i> <i>Přívětivost</i> Zjišťuje kvalitu interpersonální orientace na kontinuu od soucítění po nepřátelskost v myšlenkách, pocitech i činech.	<i>panovačný</i> <i>útočný</i> <i>pomstychtivý</i> <i>bezcitný</i> <i>despotický</i> <i>konfliktní</i>
napjatý neklidný labilní nejistý vznětlivý popudlivý	<b>N (IV)</b> <i>Neuroticism/</i> <i>Neuroticismus</i> <i>Emocionální (ne)stabilita</i> Odlišuje jedince náchylné k psychickému vyčerpání a obtížně zvládající psychickou zátěž od jedinců vyrovnaných a odolných vůči psychickému vyčerpání.	<i>klidný</i> <i>uvolněný</i> <i>vyrovnaný</i> <i>stabilní</i> <i>sebejistý</i> <i>nezdolný</i>

- Temperament – soustava duševních vlastností dynamiky člověka, která udává, jak silně, rychle, střídavě či živě vznikají a probíhají citové výrazy. Temperament je vrozená dispozice člověka ovlivňující jeho přizpůsobivost se měnícím životním podmínkám (Šnýdrová, 2008). Autorka také uvádí základní strukturu znaků temperamentu, tedy duševních dějů: citové ladění

(libé x nelibé), zaměření (vnitřní x vnější), vzrušivost (snadno vyvolatelné x nesnadno vyvolatelné), odolnost (ovlivnitelné působením jiných vlivů x neovlivnitelnost působením jiných vlivů), trvalost (dlouho přetrvávající x krátce přetrvávající). Asi nejznámější dělení temperamentu, které proniklo i do mluvy laiků je dělení na sangvinika, cholerika, flegmatika a melancholika.

Obrázek 5. Rozdělení typů temperamentu dle Pavlova (Šnýdrová, 2008, p. 66)



- Charakter – Říčan (2010) uvádí definici Allporta, který charakter definuje jako zhodnocenou osobnost z mravního, etického hlediska. Říčan doplňuje, že tato definice se zdá shodná s českým smyslem slova charakter, tedy mravně dobrý, spolehlivý člověk. „Souhrn získaných vlastností určující psychosociální bytí každé osobnosti. Charakter reguluje vztah člověka vůči své osobě, ostatním lidem, společenským skupinám, institucím a přírodě“ (Cakirpaloglu, 2012, p. 79).

Pokud tyto poznatky převedeme do praxe, výběrová řízení mají pomoci vybrat vhodnou osobnost, přičemž obecně by osobnostní profil uchazeče o zaměstnání policisty zařazeného do zásahové jednotky, měl dle interních informací Policie České republiky, vypadat takto:

Pozitivní indikace:

Kognitivní schopnosti

- dobrá úroveň rozumových schopností,
- paměť a úsudek,
- pozornost,

- schopnost samostatně řešit úkoly,
- flexibilita,
- schopnost rozboru situace.

#### Emocionalita

- emocionální stabilita, vyrovnanost,
- nízká intenzita prožívání reálných situací,
- odolnost vůči zátěži.

#### Osobnost

- psychická stabilita a integrovaná osobnost,
- schopnost sebereflexe, důvěryhodnost,
- kontrola vlastního chování, pevná vůle,
- přiměřená sebejistota a životní optimismus,
- zdravé sebeprosazení,
- schopnost adaptace,
- zodpovědnost a spolehlivost,
- snaha řešit úkoly.

#### Morálně charakterové vlastnosti

- psychosociální vyzrálost.

#### Riziko

- zvýšená odolnost vůči rušivým podnětům,
- dobrá úroveň aspirace, motivace,
- zvýšená hladina anticipace,
- ochota přijmout riziko.

#### Komunikační schopnosti

- umění jednat s lidmi,
- schopnost získat autoritu a respekt,
- rozhodnost a obezřetnost.

## Kontraindikace

- dezorientovaná osobnost,
- psychická nebo emoční labilita,
- impulzivita,
- snížený intelekt,
- nežádoucí agresivita,
- výrazný sklon k riziku,
- výrazný sklon k opatrnosti,
- nesamostatnost,
- nerozhodnost,
- lehkovážnost,
- tendence spoléhat na náhodu,
- nezávislost,
- intolerance,
- extremita,
- psychopatologická symptomatika.

Americká psycholožka Kirschmanová (2015, p. 65-66) popisuje osobnost člověka, který si zvolí profesi policisty, obecně řečeno zaměstnance v ozbrojených složkách, následovně:

...tito lidé uvažují spíše v intencích širší společnosti a jsou akčně zaměřeni. Nevadí jim dávat a přijímat rozkazy a být přitom rozhodný a stále na očích. Tito lidé mají často vyšší nároky na bezpečnost a současně vyžadují rozmanitější a stimulující práci. Nechtějí být zavřeni v kanceláři. Jsou hrdí na svou práci a jsou také ochotní přizpůsobit se skupinovým normám. Zásadní hodnotou je pro ně mít věci pod kontrolou – jak to, co se děje v jejich nitru, tak to, co se děje v jejich okolí, což je důležitá vlastnost, protože se policisté objevují na scéně právě ve chvílích, kdy se věci kontrole vymykají. Dále se jedná zpravidla o čestné lidi, způsobilé pro výkon svojí práce – extroverty, nezávislé a asertivní jednice s průměrným nebo nadprůměrným IQ. Často také velice dobře ovládají nebo potlačují své emoce nebo se to naučí v průběhu praxe. Mají smysl pro humor, který často používají jako nástroj, zbraň nebo prostředek pro zamaskování svých emocí. Dokážou odolávat různým změnám a při výkonu svého povolání spoléhají

spíše na standartní procedury. Mají smysl pro detail. Oceňují předvídatelnost. Mají silnou potřebu někomu poskytovat ochranu a ve své rodině mohou postupně hrát roli hlavního ochránce nebo zachránce. Bývají to perfekcionisté s vysokými nároky na sebe i své blízké. Dokážou také zvládat krizové situace a vykazují vyšší mentální stabilitu.

### 2.2.2 Emoce

Nakonečný (1997) uvádí, že pojem emoce vlastně nelze definovat. Emoce a cit označují zvláštní způsob prožívání, které vnímáme a označujeme jako smutek, radost, hněv, lítost, apod. a které někdy slovně vyjádřit je těžké. Stuchlíková (2007, p. 11) emoce popisuje jako „komplexní jevy, jejichž charakteristickým rysem je jejich velká citlivost a proměnlivost“.

Plháková (2007) popisuje emoce jako výrazně přechodnou, avšak o to silnější reakci projevující se v lidském chování, často i na tělesné úrovni (zrudnutí, zblednutí, pobíhání aj.). Jde o jedincem vnímané emocionální prožitky vyjadřující vztah člověka k určitým předmětům, situacím, osobám nebo k sobě sama.

Smékal (2005) doplňuje, že emoce je reakce, která se děje spontánně a podnět k reakci může být vnitřní i vnější. Tento podnět může působit aktuálně, ale také se může jednat o podnět, který byl již prožit nebo je pouze v představách.

Nakonečný (1997) zmiňuje rozdělení emocí do několika skupin dle Krecha a Crutchfielda:

- primární emoce – radost, strach, zlost, smutek,
- emoce související se sebehodnocením – stud, hrdost, pocit viny,
- emoce související se smyslovou stimulací – bolest, odpor, hrůza, uchvácení,
- emoce týkající se jiných lidí – láska, nenávisť, soucit, závist, škodolibost,
- emoce hodnotící – humor, krása, pocit vznešenosti,
- nálady – mrzutost, úzkost, rozpustilost, skleslost.

Dle Honzáka a Chvály (2014) jsou emoce biologické neurochemické děje, řídicí systémy, které jsou starší než kognitivní systémy, tedy rozum, a proto jsou rychlejší a účinnější. Jelikož slovo emoce pochází z latinského slovesa emovere, přeloženo pohnout nebo vzrušit, je nasnadě popsat emoce jako něco, co s námi doslova hýbe.

Tento pohyb dělí na nabuzení versus uklidnění, pohyb k něčemu, někomu či od něčeho a spolupráci versus soupeření. Dle autorů se psychologové shodli, že existuje 6 základních emocí: strach, hněv, radost, smutek, hnus a údiv. Z těchto základních šesti emocí se skládá mnoho dalších.

Citové rozdíly mohou být ovlivněny prožíváním společenských hodnot jak estetických, tak morálních apod. Hoskovec (2002) dále dělí emoce na afekt a náladu. Afektem nazývá zpravidla krátce trvající velmi intenzivní emocionální stav, zatímco nálada je déle trvající a méně intenzivní.

## **2.3 Stres**

### **2.3.1 Definice stresu**

Stres je pojem, který je vykládán různě, neboť postupem času tak zpopulárněl, že se stal pojmem nepřesným. Folkman (1984, p. 840) pojímá stres jako „vztah mezi jednotlivcem a prostředím, který je jednotlivcem hodnocen jako namáhavý nebo převyšující jeho zdroje a jako ohrožující jeho subjektivní spokojenost“. Fürst (1993, p. 127) jej prozaicky nazývá jako „duševní muka“. Pro každého to není jen pojem, ale i osobní zkušenost. Definici tohoto pojmu se snaží přiblížit mnozí autoři. Dle Plamínka (2013) je stres stav napětí, díky němuž se lidský organismus může vypořádat s různými podněty a reagovat na ně. Těmto podnětům říkáme stresory.

Pojem stres nabízí psychologům převod na stejného jmenovatele dosud izolovaných psychologických pojmů, jako je konflikt, úzkost, frustrace, extrémní podmínky apod. V této oblasti tedy vznikla báze koncepční propojení výzkumu z hlediska psychologie a fyziologie (Machač, Macháčová & Hoskovec, 1985, p. 65).

Synonymem pro slovo stres může být slovo zátěž. Dle Urbanovské (2010) není však zátěž jednoznačně vnímána jako škodlivá.

Chipas, Cordrey, Floyd, Grubbs, Miler a Tyre (2012) uvádí, že stres obecně je ohlas na změnu od normy. Stres je nedílnou součástí života a nemusí být pouze negativní, ale i pozitivní.

Již vědec Hans Selye rozdělil stres na pozitivní a negativní, jelikož si uvědomoval, že zhoubně nepůsobí jen negativní události. Pozitivní stres označil jako

eustres. Jeho důsledkem je ponaučení, zkušenost, vyšší výkon. Negativně vnímané, trvalé napětí označil jako distres (Kraska-Lüdecke, 2007). Plamínek (2013, p. 134) nazývá eustres „přívětivou tvář stresu“. Uvádí, že eustres je pro člověka důležitý pro udržení stability při prožívání distresu. Pokud je člověk v rozumné míře schopen nalézat radosti v běžném životě, popřípadě dokáže i v nepříjemné situaci najít nějaká pozitiva, zvyšuje svou odolnost vůči distresu a lépe mu odolává. Křivohlavý (2001) zmiňuje salutory, tedy pozitivní faktory, které člověka v těžké situaci posilují a motivují ho k činům a vyšším výkonům. K salutorům řadí smysluplné činnosti, pochvalu a uznání od lidí, kterých si člověk váží.

Mareš (2012, p. 15) uvádí, že obecně existují nejméně tři náhledy na stres a podrobněji je popisuje v následující tabulce:

1. stres jako vnitřní reakce organismu,
2. stres jako vnější podnět pro organismus,
3. stres jako transakce mezi prostředím a organismem.

Obrázek 6. Tabulka tří náhledů na stres (Mareš, 2012)

Vědecký názor a jeho představitel	Pojetí stresu v dané teorii	Pojetí zvládnání zátěže v dané teorii	Zdravotní důsledky stresu podle dané teorie
Stres jako reakce organismu (Selye, 1956, 1983)	Stres je nespecifická reakce na jakýkoli škodlivý stimul. Fyziologická reakce na škodlivý stimul je vždy táž – všeobecný adaptační syndrom ( <i>general adaptation syndrome – GAS</i> ).	O zvládnání zátěže jako procesu se výslovně neuvažuje. Selyho pojmy „obrana“ a „adaptace“ jsou ovšem pojmu „zvládnání zátěže“ konceptuálně podobné. Selye též používá výraz „stadium rezistence“; účelem rezistence je vzdorovat nebezpečí. Tento pojem je součástí GAS.	Každá osoba se rodí s limitovanou kapacitou energie, každé střetnutí se stresorem zmenšuje zásoby energie, které nemohou být obnovovány. Předpokládá se, že stres je příčinou „opotřebování a rozvracení organismu“, což může v závislosti na genetických faktorech vyústit v různá onemocnění.
Stres jako stimulus, podnět (Holmes, Rahe, 1967)	Výraz „stres“ je synonymem pro „životní událost“. Životní událost je „stres“, který vyžaduje adaptační úsilí.	Zvládnání zátěže není definováno.	Postupné hromadění ztrát vznikajících adaptačním úsilím (pokud přesáhne určitou mez) činí jedince citlivějším a zranitelnějším vůči somatickému nebo duševnímu onemocnění. To je operacionalizováno jako nemoc. Po dosažení kritické hranice se zvyšuje pravděpodobnost, že jedinec do roka onemocní.
Stres jako transakce (Lazarus, Folkmanová, 1984)	Výraz „stres“ je souhrnným označením pro komplexní sérii nejméně čtyř subjektivních jevů: <ul style="list-style-type: none"> <li>• kognitivního hodnocení (situace je hodnocena jako hrozba nebo nebezpečí či naopak jako výzva);</li> <li>• stresových emocí;</li> <li>• zvládacích strategií;</li> <li>• přehodnocení.</li> </ul> <p>Jedinec prožívá stres, když požadavky určité situace výrazně zatěžují nebo přesahují zdroje daného jedince a současně jedinec očekává, že mu hrozí nebezpečí či ztráta.</p>	Zvládnání zátěže je definováno jako úsilí jedince snížit vnímané nebezpečí nebo snaha zmírnit emoce vyvolané stresem (jde o dva typy strategií: zvládnání zaměřené na problém, zvládnání zaměřené na emoce).	Adaptační důsledky bývají rozdělovány na krátkodobé a dlouhodobé. Krátkodobé důsledky zahrnují sociální fungování ve specifických situacích, morální chování během pozitivních a negativních emocí vyvolaných stresem a somatické zdraví projevující se symptomy, jež byly navozeny stresovou situací. Dlouhodobé důsledky zahrnují sociální fungování, morálku a somatické zdraví. Jak krátkodobé, tak dlouhodobé důsledky jsou provázeny výkonovými, emočními a fyziologickými změnami.

Op (2000) zmiňuje, že jestliže je jedinec pod vlivem stresu dlouho a silně, může to mít negativní vliv na jeho zdraví, např. se mohou začít projevovat úzkosti a deprese. Pokud je jedinec vystaven opravdu silnému stresu dlouho anebo jedinec s nízkou tolerancí na stres i kratší dobu, mohou se začít objevovat lehká i těžká tělesná onemocnění. Vlivem stresu dochází k reakcím, které nastartují fyziologické i duševní změny. Autor popisuje, že reakce na stres mohou být různé. Někdo může stresovou situaci vnímat jako výzvu, jiní tuto situaci překonají jen s psychickými nebo tělesnými



obtížemi. Upozorňuje, že stresová situace může způsobit takové napětí, že návrat do normální situace klidu, se děje velmi pomalu a člověk je na delší dobu poznamenán.

Hartl a Hartlová (2000) stres nazývají chorobou století. Ačkoliv je stres vnímán jako negativní jev, pomáhá tělu vypořádat se stresory tím, že dojde ke změně fyzického stavu jedince – zrychlí se dech, zvýší se tep, svaly se napnou, mozek začne produkovat adrenalin a zvýší se krevní tlak. Stres je reakce na pocitově nepříjemnou situaci. Avšak dlouhodobá zátěž může vést k poškození tkání a jiným poruchám a onemocněním. Fürst (1993) také zmiňuje, že ačkoliv není stres něco, co přímo působí tělesné poškození, psychické zatížení je to, co dokáže vyvolat zdravotní újmu. Stres patří mezi základní kameny psychické zátěže, při které na organismus působí určitá okolnost, která způsobí tlak na psychiku jedince a narušuje její optimální vývoj (Mikšík, 1969).

Důsledkem akutního stresu je posttraumatický stres, nespavost, stav trvalého napětí nebo trávící potíže, žaludeční vředy. U chronického stresu může nastat únava, deprese, migrény, trávící potíže, alergie, kožní onemocnění, může vést k vysokému krevnímu tlaku, zvýšené hladině cholesterolu, infarktu myokardu. Celkově dochází ke zhoršení života jedince, může vytvářet úzkosti, podrážděnost a zhoršení mezilidských vztahů. Často se tyto důsledky stresu stávají příčinou dalšího stresu a jedinec se tak dostává do bludného kruhu (Cungi, 2001).

Křivohlavý (2003, p. 181) rozděluje příznaky stresu do tří kategorií:

A. Fyziologické příznaky stresu:

1. palpitate - bušení srdce - vnímání zrychlené, zintenzivněné a často i nepravidelné činnosti srdce,
2. bolest a svírání na hrudní kosti,
3. nechutenství a plynatost - tlaky v břišní oblasti,
4. křečovité, svírající bolesti v dolní části břicha, případně spojené s průjmem,
5. časté nucení na moč,
6. snížení až nedostatek sexuální touhy, případně sexuální impotence či frigidita,
7. změny (nepravidelnosti) v menstruačním cyklu,
8. bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou,
9. svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi,

10. úporné bolesti hlavy - často začínající vzadu v zátylku (krční oblasti), rozšiřující se vpřed od temene hlavy k čelu,
11. častější migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy,
12. exantém - vyrážka v obličeji,
13. nepříjemné pocity v krku,
14. potíže v soustředění vidění na jeden bod, případně až dvojité vidění.

B. Emocionální – citové - příznaky stresu:

1. prudké a výrazné změny nálad (od radosti k smutku a naopak),
2. nadměrné trápení se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité,
3. neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii,
4. nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev,
5. nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku (omezení kontaktu a komunikace s druhými lidmi),
6. nadměrné pocity únavy,
7. obtížné soustředění pozornosti (nepozornost v práci, společenské interakci atp.),
8. zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita).

C. Chování a jednání lidí ve stresu - behaviorální příznaky stresu:

1. nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky,
2. zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech,
3. sklon k nepozornému řízení (auta atp.) a zvýšená nehodovost,
4. zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější používání výmluv a růst falešných forem jednání i mluvení (podvádění, lhaní atp.),
5. zvýšený počet vykouřených cigaret za den,
6. zvýšená konzumace alkoholických nápojů,
7. větší závislost na drogách všeho druhu,
8. ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání,
9. změny v denním životním stylu a rytmu- dlouhé noční bdění a pozdní vstávání,
10. snížená kvalita práce i snížené množství vykonané práce.

### 2.3.2 Stresory stresové situace

Dle Atkinson et. al. (2003) může být stres vyvolán různými událostmi, které jedinec vnímá s různou intenzitou. Tyto události lze obecně charakterizovat (Atkinson et al., 2003; Vágnerová, 2008):

- pocitem neovlivnitelnosti/nezvládnutelnosti,
- pocitem nepředvídatelnosti vzniku stresové situace,
- nepříjemným tlakem okolnosti vyžadujících příliš mnoho změn (např. rozpad rodiny, přechod do jiného typu školy apod.).

„Obecně řečeno, stres se vyskytne, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení svého tělesného nebo duševního blaha. Tyto události se obvykle nazývají stresory a reakce lidí na stresory jsou stresové reakce“ (Atkinsonová, Atkinson, Smith & Ben, 1995, p. 587).

Čírtková (2000) zmiňuje, že ve stresových situacích se od jedince sice vyžadují obvyklé a osvojené dovednosti a činnosti, avšak na rozdíl od běžných situací se od jedince požaduje jejich vykonání za ztížených nebo tísnivých podmínek.

Co se týče stresorů, Křivohlavý (1994) zmiňuje dělení na mikrostressory a makrostressory. Mikrostressory neboli ministressory jsou nepatrné okolnosti nebo příčiny, které vyvolávají stres, např. nuda, monotónnost aj. Ačkoliv jde o maličkosti, kumulací mohou opravdu stres vyvolat. Podobné zmiňuje i Lazarus (1966), který uvádí termín „daily hassles“ neboli denní mrzutosti. Naproti tomu makrostressory jsou zásadní, většinou náhlé okolnosti nebo příčiny vyvolávající závažný stres, např. úmrtí, ztráta zaměstnání aj.

Bartůňková (2010) dělí stresory následovně:

- fyzikální stresory – teplo, chlad, tlak, záření, vibrace, elektrický proud,
- chemické stresory – jedy, toxiny, alkohol, otravy, infekce,
- biologické stresory – hlad, žízeň, bolest, patologické stavy,
- psychosociální stresory – úzkost, strach z něčeho (nemoc, smrt, bolest, test).

Atkinsonová, Atkinson, Smith a Ben (1995, pp. 588-591) mezi stresory řadí události, a to traumatické (mimo běžné zkušenosti), neovlivnitelné, nepředvídatelné a

ty, které „představují výzvu pro hranice našich schopností a sebezpojetí nebo vnitřní konflikty“:

- traumatická událost, mimořádná událost - přírodní katastrofy, války, výbuchy, letecká neštěstí, ale také se může jednat o vraždy, znásilnění, útoky na jedince,
- neovlivnitelná událost - smrt blízkého člověka, zvířete, vážná nemoc, ztráta zaměstnání. Obecně platí, pokud dokážeme událost ovlivnit, není pro nás tak až tak stresová, i když možnosti ovlivnit ji nevyužijeme,
- nepředvídatelné události – nehody. Mnohá zaměstnání snižují výskyt stresu tím, že počítají s výskytem takových událostí (policisté, hasiči, lékaři),
- vnitřní procesy – vědomé či nevědomé nevyřešené konflikty. Lidé si stanovují cíle, postupy, jednání, tužby, které však nemohou splnit.

Nakonečný (1997) uvádí upravený přehled stresorů dle Rubina, Peplau a Saloveye následovně:

- neštěstí, povodně, autohavárie,
- životní krize – smrt v rodině, rozvod, ztráta zaměstnání,
- životní změny – svatba, stěhování, narození dítěte, změna zaměstnání,
- denní potíže – ztráta klíčů, zmeškaný vlak.

Honzák a Chvála (2014) zmiňují teorii životních událostí. Za touto teorií stojí pracovníci zdravotních pojišťoven z Walesu, kteří si všimli, že vdovy po zavalených hornících mají oproti ženám, které si neprošly touto událostí, častější a závažnější zdravotní potíže, často i smrtící. Po klinických výzkumech této teorie, které trvaly více než 15 let, sestavili psychologové Holmes a Rahe tabulku životních událostí, kde má každá taková událost přiřazenou určitou bodovou hodnotu. Dle tabulky je nejvíce stresující událostí úmrtí partnera, proto této události bylo přiřazeno 100 bodů. Jako nejméně stresující událost tabulka nabízí přestupek a jeho projednání s 11 body. „Klinické zkušenosti odpovídá, že pokud někdo během posledních 12 měsíců nasbírá více než 350 bodů, je u něj vysoká pravděpodobnost vzniku psychického nebo tělesného onemocnění“ (Honzák a Chvála, 2014). Autoři doplňují zřejmou informaci, že bodové hodnocení není univerzální a musí se brát v potaz např. osobnostní a sociální vlivy na dopad události na jedince, nicméně tabulka je uznávaným nástrojem:

Obrázek 7. Tabulka životních událostí dle Raheho a Holmesa (Honzák & Chvála, 2014)

Inventář životních událostí	
Úmrtí partnera.....	100
Rozvod.....	73
Rozvrat manželství.....	65
Uvěznění.....	63
Úmrtí blízkého člena rodiny.....	63
Úraz nebo vážné onemocnění.....	53
Sňatek.....	50
Ztráta zaměstnání.....	47
Usmíření nebo přebudování manželství.....	45
Odchod do důchodu.....	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny.....	44
Těhotenství.....	40
Sexuální potíže.....	39
Přírůstek nového člena rodiny.....	39
Změna zaměstnání.....	39
Změna finančního stavu.....	38
Úmrtí blízkého přítele.....	37
Přeřazení na jinou práci.....	36
Závažné neshody s partnerem.....	35
Půjčka vyšší než průměrný roční plat.....	31
Splatnost půjčky.....	30
Změna odpovědnosti v zaměstnání.....	29
Syn nebo dcera opouští domov.....	29
Konflikty s tchánem/tchyní/zetěm/snachou.....	29
Mimořádný osobní čin nebo výkon.....	28
Manžel/ka nastupuje či končí zaměstnání.....	26
Vstup do školy nebo její ukončení.....	26
Změna životních podmínek.....	25
Změna životních zvyklostí.....	24
Problémy a konflikty se šéfem.....	23
Změna pracovní doby nebo podmínek.....	20
Změna bydliště.....	20
Změna školy.....	20
Změna církve nebo politické strany.....	19
Změna sociálních aktivit.....	18
Půjčka menší než průměrný roční plat.....	17
Změna spánkových zvyklostí a režimu.....	16
Změny v širší rodině (sňatky, úmrtí).....	15
Změna stravovacích zvyklostí.....	15
Dovolená.....	13
Vánoce.....	12
Přestupek a jeho projednání.....	11

### 2.3.3 Průběh stresové reakce

Honzák a Chvála (2014) zdůrazňují, že stresem se začal zabývat ve 20. století Walter Cannon, který popsal poplachovou fázi stresu a Selye navázal na jeho poznatky a vypracoval další dvě fáze stresu – rezistenci a závěrečné selhání po vyčerpání rezerv. Autoři dále zmiňují, že Selye také jako první vyslovil předpoklad, že „stresové vlivy z psychosociální oblasti budou stejně nebezpečné jako stresové vlivy z oblasti biologické“.

Mnozí autoři (Čírtková, 2000; Atkinson et al., 2003; Kebza, 2011; Paulík, 2017) uvádějí právě výše zmíněné poznatky Selyeho, tedy General Adaptation Syndrom – GAS neboli všeobecný adaptační syndrom:

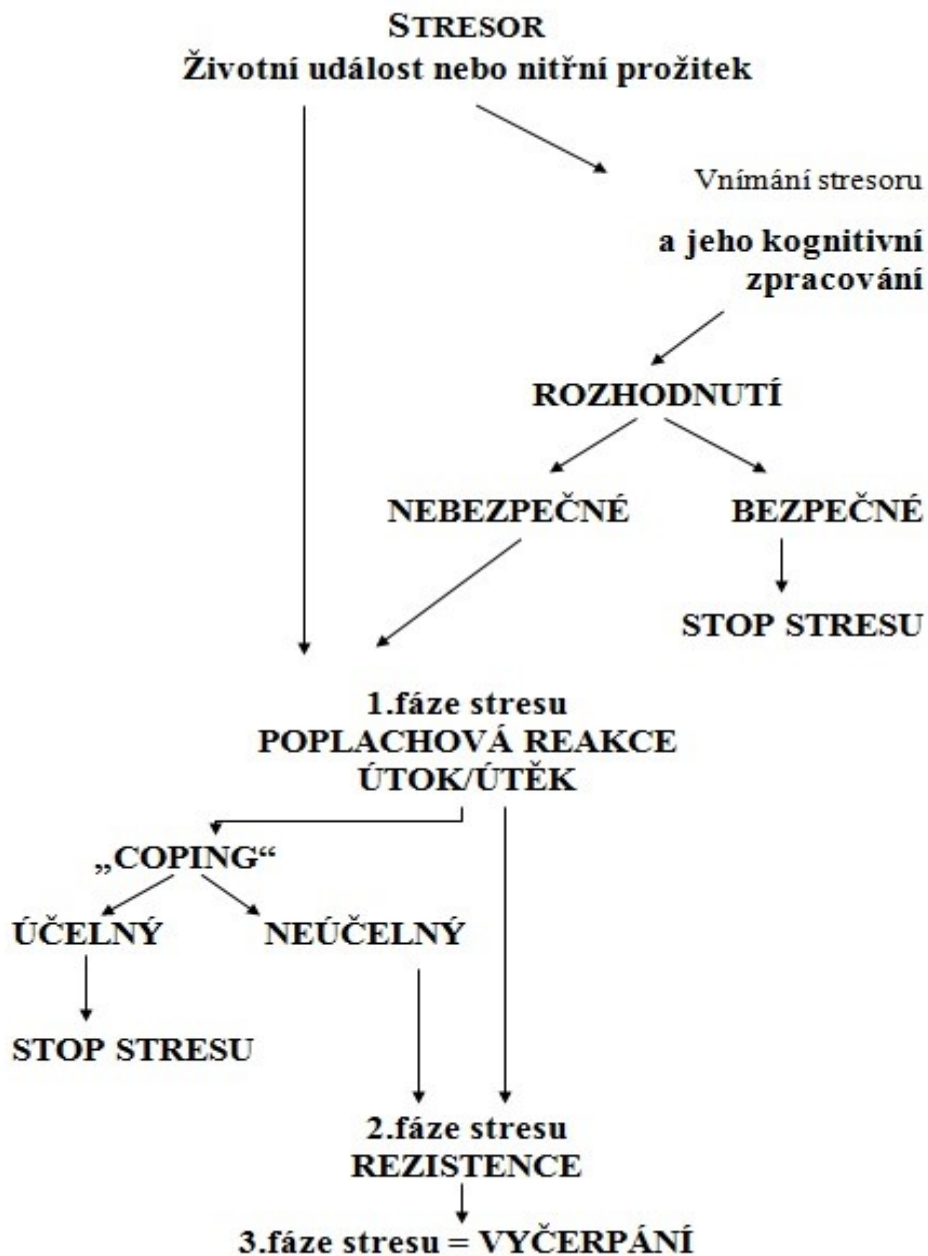
1. Poplachová fáze stresu, fáze aktivizace – jde o první reakci na stresory, při které se jedinec připravuje mobilizací celého těla na útěk nebo boj. V první chvíli při silné zátěži organismus reaguje šokem doprovázené vnějšími projevy, které působí spíše chaoticky a dochází k utlumení obranných reakcí. Až poté dochází k adaptaci na situaci tím, že organismus se aktivuje a připravují se obranné reakce, tělo je připraveno na motorickou svalovou reakci. V této fázi dochází k produkci adrenalinu, zvýší se krevní tlak a hladina cukru v krvi. Čírtková (2000) doplňuje, že je dobré, když k tělesné aktivitě skutečně dojde. „Nenásleduje-li fyzický výkon a nedojde-li ani k náhradnímu odreagování, jde o energetickou mobilizaci naprázdno. Mnohá zjištění nasvědčují tomu, že energetická mobilizace naprázdno může mít pro jedince škodlivé důsledky (Čírtková, 2000, p. 129)“.
2. Stadium rezistence, fáze zvládnání psychické zátěže – organismus jedince se vyrovnává s hrozbou útokem či útekem. Pokud je hrozba odvrácena, dochází hormonální cestou k zastavení impulzů udržujících stresovou reakci. Pokud stresová situace trvá, organismus jedince zůstává v pohotovosti a napětí přetrvává.
3. Stadium vyčerpanosti, fáze důsledková – navazuje na fázi zvládnání. „Může navazovat na fázi aktivizace, a to v tom případě, když je jedinec vznikem náročné situace traumatizován natolik, že k fázi zvládnání zátěže nedochází“ (Čírtková, 2000, p. 129). Podle předešlé reakce můžeme zjistit, zda jedinec stresovou situaci zvládl nebo nezvládl. Jestliže jedinec situaci podlehl a tlak neustál, hovoříme o psychickém selhání. Do této fáze patří zotavování, návrat do rovnovážného stavu. Dostavuje se únava a vyčerpanost, které mohou být při zvládnutí stresové situace doprovázeny příjemnými pocity uspokojení a radostí.

Honzák a Chvála (2014) stručně popisují stresovou reakci jako kaskádu dějů, které probíhají samovolně, spontánně. Tyto děje mají

...v první poplachové fázi připravit organismus na útok nebo útěk, ve druhé fázi rezistence pak na přežití za krajně nepříznivých okolností. Stres je mechanismus ochraňující život, a to za nesmírně vysokou energetickou cenu, navíc však také za cenu „vypnutí“ některých funkcí (např. imunity) v zájmu posílení funkcí zásadních a prioritních. Zatímco první fáze je řízena především

sympatickým systémem a druhá systémem parasympatickým, představuje třetí fáze vyčerpání selhání regulačních mechanismů a dezorganizaci jak systémů řídicích, tak systémů řízených.

Obrázek 8. Reakce na stres dle Honzáka a Chvály (2014)



Atkinsonová, Atkinson, Smith a Ben (1995) uvádějí, že reakce na stresové situace mohou být různé, mnohdy v závislosti na vyhodnocení zvladatelnosti stresové situace –

od veselé nálady po úzkost, sklíčenost až depresi. Během trvající stresové situace se mohou emoce lišit podle toho, jak doopravdy situaci zvládneme.

Jednou z nejčastějších reakcí na stresovou událost je úzkost, kterou lze vyjádřit emocemi obava, napětí, strach. K této reakci lze přiřadit pojem posttraumatická porucha.

Posttraumatická stresová porucha začíná jako opožděná nebo protahovaná odpověď na stresovou událost nebo situaci (krátkého nebo dlouhého trvání) mimořádně ohrožující nebo katastrofické povahy, která je schopná způsobit silné rozrušení téměř u každého. Typické jsou epizody znovuožívání traumatu v neodbytných vzpomínkách („flashbacks“), snech nebo nočních můrách. Obvykle se také objevuje vegetativní hyperreaktivita a zvýšená bdělost, zesílené úlekové reakce a nespavost. Nástup následuje po traumatu s latencí od několika týdnů do několika měsíců. Průběh je kolísavý, ale ve většině případů dochází k úpravě. V malém počtu pacientů může nastat chronický průběh po léta a trvalá změna osobnosti (10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí, n.d).

Tull a Kimbrel (2020) uvádí, že tato stresová porucha je charakterizována intenzivními emocemi – nemusí se jednat jen o výrazný strach a úzkost, ale také o smutek, vinu a stud. Může být také charakterizován emocionální otupělostí a anhedonií (ztráta zájmu nebo potěšení).

Kebza (2011) posttraumatickou stresovou poruchu řadí k reakcím na akutní silný stres. Jejím vyústěním může být i akutní stresová reakce, která se objevuje ihned po prodělaném stresovém zážitku a trvá několik hodin, nejdéle pár dnů. Tato reakce se projevuje v prožitcích, kdy jedinec podléhá dojmu, že se situace nestala, má sníženou pozornost, je dezorientovaný, má strach, třese se a chce utéci.

Naopak vystavení chronickému stresu ve spojitosti s dalšími podmínkami může dle Kebzu (2011, p. 92) dojít k syndromu vyhoření:

Název vyjadřuje komplexní, procesuálně utvářený stav a prožitek únavy, vyčerpání, ztráty zájmu, zklamání a demotivace, vztahující se k vykonávané profesi, který vzniká v důsledku součinnosti několika okolností, zvláště vlivu chronického, dlouhodobě nezvládaného stresu, apatie a rezignace, demotivace a



přesvědčení, že ačkoliv do vykonávané činnosti bylo vkládáno značné úsilí, očekávaný výsledek se nedostavil a není možné jej dosáhnout.

Další možnou reakcí na stres je vztek a aktivní agrese. Je to častá reakce na frustraci. Jak uvádí Atkinsonová, Atkinson, Smith a Ben (1995, p. 595), „...hypotéza frustrace – agrese předpokládá, že kdykoliv je osobě znemožněno dosažení cíle, o který usiluje, dochází k vyvolání agresivního pudu, jenž motivuje chování, směřující k poškození objektu nebo osoby, která frustraci způsobila“. Může však nastat situace, kdy zdroj frustrace není jasný nebo postižitelný, a to může vést k hledání náhradního objektu, nevinného člověka nebo objektu.

Opakem agrese a další běžnou reakcí na stresor je apatie a uzavření se do sebe, která při dlouhodobém vystavení stresoru může překlenout do deprese. Zde se také setkáváme s pojmem „naučená bezmocnost“ - naprosté podání se situaci, uvážená nečinnost, bezmocnost (Atkinsonová, Atkinson, Smith & Ben, 1995).

Reakce na stresové situace nemusejí být jen emoční, ale mohou negativně ovlivňovat i kognitivní funkce. Zhoršuje se soustředění a logické myšlení.

Toto oslabení kognitivních funkcí může mít dvě příčiny. Vysoká hladina emoční aktivace může narušovat zpracování informací. Čím úzkostnější, rozzlobenější nebo depresivnější jsme, tím častěji zažíváme oslabení kognitivních funkcí. To může být rovněž vyvoláno rušivými myšlenkami, které se nám při setkání se stresorem honí hlavou. Přemýšlíme o možných příčinách jednání, obáváme se důsledků vlastních činů a můžeme si vyčítat, že nejsme schopni situaci zvládnout lépe (Atkinsonová, Atkinson, Smith & Ben, 1995, p. 597).

„Bez ohledu na druh stresoru se váš organismus připravuje ke zvládnutí nouzové situace“ (Atkinsonová, Atkinson, Smith & Ben, 1995, p. 597). Je to reakce boj, nebo útěk. Do jater se uvolní glukóza, do krve se vyplaví hormony, které přeměňují tuky a bílkoviny na cukr. Zvýší se tlak krve, také dechové a tepové frekvence a dojde ke svalovému napětí. Ostatní nepotřebné funkce se omezí. Pokud je jedinec vystaven přerušovanému stresu, tedy příležitostně s možností úplného zotavení, může si vybudovat „fyziologickou odolnost“ (Atkinsonová, Atkinson, Smith & Ben, 1995).

### 2.3.3 Odolnost

Tak jako je stres neustále zkoumán a informace o něm se neustále prohlubují a zpřesňují, je i psychická odolnost v souvislosti se stresem skloňovaným pojmem. Synonymem pro psychickou odolnost je pojem resilience. Paulík (2017) charakterizuje odolnost jako schopnost jedince přizpůsobit se měnícím se podmínkám okolí a zvládat je, aniž by se zásadně narušilo fungování jeho osobnosti. Doplnit lze dle Kebzy a Šolcové (2015), že odolnost je schopnost jedince zachovat klid a nenechat se vyvést z míry. Dle těchto autorů odolnost také zahrnuje schopnost klást odpor a být odolný vůči zátěži, schopnost zužitkovat získané zkušenosti ke zvládnutí příští stresové situace, schopnost přijmout pozitivní i negativní zážitky i s jejich doprovázejícími pocity a nepodvolit se jim nebo neusilovat o jejich nadměrnou kontrolu či snahu se jim vyhnout.

Jones a Moorhouse (2010) uvádí model 4 pilířů, na kterých je vystavena psychická odolnost. Ačkoliv byl tento model získán na základě studie sportovců, uplatnění našel i v jiných sférách, včetně té pracovní:

1. schopnost neztrácet ve stresu hlavu – dokázat zhodnotit situaci a v klidu činit rozhodnutí,
2. schopnost nepřestávat si věřit – mít silný zdroj sebedůvěry ve svoje schopnosti a přednosti,
3. schopnost nechat motivaci pracovat pro vás – zajistit, aby touha uspět vycházela z pozitivních pohnutek a dlouho se nezabývat nezdary,
4. schopnost soustředit se na důležité věci – usměrňovat pozornost pouze na priority a nenechat se od nich odvést jinými nároky.

Jak autoři doplňují „psychická odolnost není totéž, co psychická a duševní tvrdost, maskulinní chování, bezcitnost, neústupnost, potlačování emocí a přemáhání se až do vyčerpání, když to není rozumné“ (Jones & Moorhouse, 2010, p. 52-53).

Sportovní psycholog Ken Way zmiňuje 8 prvků psychické odolnosti (2018, p. 269). Psychická příprava sportovců se v zásadě neliší od přípravy členů speciálních a zásahových jednotek:

#### 1. Sebedůvěra

Již při testování uchazeče je dbán zřetel na jeho sebedůvěru. Nesmí být nízká, ale nesmí být ani vysoká, přehnaná. Během výcviku i mimo něj je pak prohlubována důvěra

v sebe, důvěra v kolegy, důvěra ve vedoucího, důvěra ve vybavení a sebedůvěra ve stresových situacích. Tato sebedůvěra se prohlubuje pravidelným tréninkem zákroků, neustálým opakováním taktických postupů, střeleckými cvičeními, cvičením sebeobrany, zkrátka neustálým nácvikem toho, co je potřeba při zákroku. Velkým zdrojem sebedůvěry je samozřejmě úspěšná realizace zákroku.

## 2. Přístup k výzvám

Way (2018, p. 269) zmiňuje, že „mentálně silní jedinci mají rádi výzvy“. Výzvy jsou určeny k posouvání hranic a zjišťování informací o sobě samém. Výzvou se tak v rámci výcviku mohou stát interní soutěže v mezi členy v různých disciplínách (střelba, výkony v posilovně), veřejné soutěže (Maraton, Iron man, mistrovství v různých disciplínách) nebo adrenalinové sporty (seskok padákem, skialpinismus, lezení).

## 3. Oddanost

„...ochota napnout síly až na hranu, bez výmluv, bez otázek, s absolutním nasazením – to vše je oddanost,...“ „...odhodlání, nezdolnost, neochota vzdát se“ (Way, 2018, p. 270). Oddanost je ověřována zejména při zátěžovém testu, který je součástí výběrového řízení. Uchazeči jsou vystaveni velkým zátěžím, jak fyzickým, tak psychickým. To, co se po nich požaduje, je ukázat naprosté nasazení, oddanost.

## 4. Sebeovládání

Jedná se o schopnost něco obětovat, odepřít si okamžité uspokojení potřeb. Práce členů jednotek je nevyzpytatelná, časově neurčitelná, nárazová. Členové jednotek obětují svůj volný čas. Pokud je zapotřebí, naplánovanou akci musí z minuty na minutu zrušit a odjet na zákrok. Odepření spánku či jídla nebývá ničím výjimečným.

## 5. Jistý cíl

Stanovit si, jaký je osobní cíl. Prvním cílem bývá dostat se k těmto jednotkám. Podmínky přijetí jsou nastaveny tak, aby se jedinec musel delší dobu připravovat a skutečně se ukázalo, že si je svým cílem jist. Jistý cíl je prověřován zvláště během zátěžového testu. Zkušenosti ukazují, že pokud si jedinec není jistý svým cílem, brzy se během zátěžového testu vzdá.

## 6. Vnitřní jednota

„Když budete pozorovat chování psychicky odolných osob, najdete pozoruhodnou shodu v tom, kým jsou a co dělají“. „Nejde pouze o odhodlání, ale také o odstranění vnitřních rozporů ohledně cíle snažení. (Way, 2018, pp. 270-271). Člen jednotky musí vědět, co je smyslem jeho práce a proč ji vykonává.

## 7. Vyrovnanost

Jedná se o schopnost udržet si vyrovnanou mysl, neztratit vládu nad svými emocemi. Tato vlastnost je důležitou složkou osobnostního profilu uchazeče a je předmětem zkoumání během výběrového řízení. Emočně labilní jedinci nejsou vhodnými kandidáty pro povolání člena jednotky.

## 8. Odvaha

Jedná se o schopnost nepodlehnout nezdarům a bojovat dál. Do této položky lze zahrnout i soutěživého ducha anebo schopnost odsunutí pocitů. „Odvaha především znamená nenechat se ovládat strachem“ (Way, 2018, p. 272). Během výcviků se učíte se strachem pracovat, například díky adrenalinovým zážitkům. I z běžného cvičení se může stát vlastní boj s bolestí. Jde o odvahu přijmout tvrdý dril a odvahu potýkat se s nepříjemnými stránkami tréninku (Way, 2018).

### 2.4 Zvládání stresu

Existují 4 složky, které tvoří strukturu zvládání (Prystav, 1981):

1. zvládací schopnosti – souhrn kognitivních, emocionálních a behaviorálních osobnostních dispozic,
2. zvládací zdroje – současný stav člověka, např. zdraví a prostředí, např. vztahy, materiální podmínky, okolí,
3. zvládací procesy – sounáležitost mezi jedincem a prostředím,
4. zvládací strategie – vzorce chování, které člověk používá při adaptaci na zátěž.

Dle Atkinsonové, Atkinsona, Smitha a Bena (1995) existují 2 hlavní formy zvládání stresu – zvládání zaměřené na problém a zvládání zaměřené na emoci.

Úspěšnost zvládání stresu při zaměření na problém tkví ve vymezení problému, hledání možných řešení, zvážení nejvhodnějšího řešení a nakonec volbu a realizaci

alternativy. V tomto pojetí zvládání stresu má řešení nabízet vnitřní změna, nikoliv změna prostředí (např. nalezení jiných způsobů uspokojení, získání nových dovedností). Lidé upřednostňující tento způsob zvládání stresu vykazují během i po stresové reakci nižší hladinu deprese.

Zvládání zaměřené na emoce je v podstatě založeno na vyhnutí se negativním emocím při problému. Autoři zmiňují, že se tak děje:

- behaviorální strategií zmírňující naléhavost problému (např. cvičení, pití alkoholu, hledání psychické podpory),
- kognitivní strategií, tedy dočasným odsunutím problému (např. přehodnocení situace, podhodnocení situace),
- ruminační strategií, která zahrnuje uzavření se do sebe s přemítáním, jak špatně se nám daří, aniž bychom se pokusili situaci jakkoliv řešit,
- rozptylující strategií, čili prováděním příjemných činností, které nás posilují (např. sportovní aktivita, hraní si s dětmi, posezení s přáteli),
- vyhýbavou strategií, která je charakterizována vytržením z nepříjemných pocitů jinými činnostmi, avšak tady se již jedná o nebezpečné aktivity (např. opíjení se do bezvědomí, rychlá jízda autem, agresivní chování).

„Ruminační a vyhýbavé strategie prohlubují a prodlužují depresivní náladu, zatímco rozptylující strategie depresivní náladu zmírňují a zkracují“ (Atkinsonová, Atkinson, Smith & Ben, 1995, p. 614).

Atkinsonová, Atkinson, Smith a Ben (1995) dále zmiňují starší strategie zvládání zaměřené na emoce, tzv. obranné mechanismy, těmi jsou:

- vytěsnění – již Freud pokládal vytěsnění za základní obranný mechanismus. Vzpomínky nebo bolestné pocity jsou vytěsněny z vědomí,
- potlačení – úplné a úmyslné ovládnutí pocitů, potlačení myšlenek. Zde se setkáváme s pojmem „efekt odrazu“, který znamená, že čím víc se člověk snaží myšlenku potlačit, tím častěji a intenzivněji na ni myslí. Potlačené emoce vedou k mnoha tělesným i psychickým nemocem,
- racionalizace – sebeklam, který si na určitou situaci člověk vyvodí, aby se vyhnul zklamání. Hledání přijatelných výmluv, kterými se člověk vyhne skutečným důvodům (Stejně jsem to nechtěl),

- reaktivní výtvar – „jedinci mohou utajit nějakou pohnutku před sebou samými tím, že silně vyjádří opačný motiv“ (Atkinsonová, Atkinson, Smith & Ben, 1995, p. 617). Např. matka, která nechtěla své dítě, je po narození přehnaně rozmazluje a ochraňuje,
- projekce – člověk svoji nežádoucí charakterovou vlastnost přehnaně připisuje druhým lidem,
- intelektualizace – tzv. „emoční odstup“. Prostřednictvím abstraktních, intelektuálních termínů se vyrovnáváme se stresovou situací,
- popření – popření existence problému. Ve zvlášť náročných situacích může mít popření pozitivní vliv, možnost adaptovat se na situaci, např. voják popře možnost smrti v boji,
- přesunutí – „prostřednictvím mechanismu přesunutí je potřeba, která nemůže být uspokojena určitým způsobem, zaměřena na náhlední cíl“ (Atkinsonová, Atkinson, Smith & Ben, 1995, p. 618).

Hošek (1999) dělí techniky na zvládání stresu na aktivní a pasivní. Mezi převážně aktivní techniky patří:

- přímá agrese – nejjednodušší technika, u které je cílem uškodit a získat tím výhodu. Autor však zdůrazňuje i pozitivní vliv agrese z hlediska jasného uvolnění napětí,
- upoutávání pozornosti – znovuzískávání sebevědomí, které mohlo být ztraceno při krizové situaci, projevuje se vychloubáním, skákáním do řeči, ale také extravagantním chováním či vzhledem,
- identifikace – umělé zvyšování pocitu prestiže a sebevědomí přes jiné, zástupné objekty, např. pozicí otce, pracovní pozicí, majetkem, zbraní. Ztotožňovat se člověk také může v rámci skupin, např. fanoušci klubu, sekty,
- kompenzace – častá technika zvládání stresu, při které člověk používá náhradní činnosti, ve kterých může být úspěšný. Může se jednat např. o tělesná cvičení, která jsou člověku ku prospěchu, ale také o např. přejídání, konzumaci drog,
- sublimace – technika podobná kompenzaci. Jde o přesunutí pudů, jež jsou společensky nepřijatelné do roviny společensky přijatelných,

- racionalizace – podstatu racionalizace byla osvětlena výše, neúspěch z nezvládnuté situace je přisuzován jiným příčinám, např. náhoda. Autor dodává, že jde o nejrozšířenější techniku. „Racionalizace snižuje pocit viny cestou stylizace, zpětného přikrášlování motivů a kauzální interpretace cizí viny“ (Hošek, 1999, p. 55). Dále přidává podružené pojmy:
  - bagatelizace – znevážení nedosaženého, např. stejně jsem to nepotřeboval,
  - zdůrazňování kladů v nepříjemnostech – aneb všechno zlé k něčemu dobré, např. díky zranění si pořádně odpočinu,
  - relativizace – porovnání současných potíží s těmi horšími z minulosti anebo s těmi jiných osob.

Mezi ty převážně pasivní techniky dle Hoška (1999) patří:

- izolace – nejjednodušší pasivní technika. Doslova únik do samoty s nadějí vyhnout se neřešení situace,
- denní snění – také forma úniku, ale do fantazií, kde převládá často přehnaná, velikášská, hrdinská představa úspěšného zvládnutí situace. Časté u dětí a mládeže,
- únik do nemoci – přivlastnění role nemocného, slabého člověka za účelem dosažení ulehčení situace, také simulace,
- regrese – návrat v ontogenetickém vývoji, zprimitivnění reakcí, např. dospělý se začne chovat jako dítě,
- popření – taktéž technika, která byla popsána již výše. Autor ji popisuje jako techniku, která má povahu zavírání očí před nepříjemnou skutečností.

## 2.5 Pracovní prostředí

Je zřejmé, že náplň práce ve speciální a zásahové jednotce je stresová sama o sobě. Jak bylo již popsáno v kapitole o speciální a zásahové jednotce, její členové mají náplň práce, kdy jsou vystavováni situacím ohrožující život či zdraví jejich nebo kolegů. Jak zmiňuje Křivohlavý (2001), odpovědnost za lidské životy patří k obzvlášť mimořádné zátěži. Používají prostředky, zbraně, které mohou poškodit nebo vzít život jiným lidem. Musí se rychle, ale pečlivě rozhodnout, jak budou v daných, nepředvídatelných situacích reagovat. Jejich práce je také časově nevyzpytatelná a

vykonává se za jakéhokoliv počasí v různorodých podmínkách. Nadto je to zaměstnání jako každé jiné. Pokud je člověk součástí pracovního systému, existuje a vyvíjí činnost v pracovním prostředí. Pracovní prostředí se člení na jednotlivé složky, které se prolínají:

- formální stránka – vybavení pracovního prostoru, jeho uspořádání, barevnost, osvětlení, hluk, teplota, apod.,
- činnostní stránka – charakter činností, odměňování, motivace, vzdělávání, rozvoj, apod.,
- vztahová stránka – vztahy s kolegy, podřízenými, nadřízenými, formální i neformální vztahy, apod.,
- bezpečnostní stránka – bezpečnost pracovníků i majetku podniku (Výzkumný ústav bezpečnosti práce [VÚBP], n. d.).

Pokud jsou zaměstnanci příslušníky bezpečnostních sborů (Policie ČR, Hasičský záchranný sbor ČR, Celní správa ČR, Vězeňská služba ČR, Generální inspekce bezpečnostních sporů, Bezpečnostní informační služba, Úřad pro zahraniční styky a informace) řídí se jejich pracovní podmínky zákonem č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. Zde například můžeme v ustanovení §87 odst. 1 naléznout informaci o tom, že bezpečnostní sbor je povinen vytvářet podmínky pro bezpečné, nezávadné a zdraví neohrožující služební prostředí a přijímat opatření k prevenci rizik. Ustanovením § 91 výše uvedený zákon nařizuje, že Bezpečnostní sbor je povinen zajistit, aby služebna odpovídala bezpečnostním požadavkům a hygienickým limitům a byla vybavena tak, aby podmínky pro výkon služby příslušníků odpovídaly bezpečnosti, hygieně a ochraně zdraví při výkonu služby.

World Health Organisation [WHO] (2020) považuje za zdravé zaměstnání takové, kde bude tlak na zaměstnance přiměřený jeho schopnostem, zdrojům, rozsahu kontroly nad jeho prací a jeho podpoře, kterou dostává od lidí, na kterých mu záleží. Ve zdravém pracovním prostředí nejsou škodlivé podmínky, naopak jsou tu takové, které zdraví podporují. Mezi zdraví podporující podmínky WHO řadí průběžné hodnocení zdravotních rizik, poskytování vhodných informací a školení o zdravotních problémech, školení o dostupných postupech a strukturách podporující zdraví.

Dle Koubka (2007) se náplň určitého pracovníka rozprostírá do pracovního výkonu, který se dělí na následující složky a podsložky:



- výsledky práce – množství odvedené práce, kvalita práce, spokojenost zákazníků, množství reklamací,
- pracovní chování – ochota přijímat úkoly, úsilí při plnění úkolů, dodržování instrukcí, vedení potřebných záznamů, řádná docházka, podávání návrhů,
- sociální chování – jednání s lidmi, vztahy se spolupracovníky, nadřízenými nebo podřízenými, styl vedení,
- znalosti, dovednosti, vlastnosti – vzdělání, znalost práce, znalost jazyků, fyzická síla, verbální schopnosti, organizační schopnosti, odolnost vůči stresu, zodpovědnost, spolehlivost.

### 2.5.1 Stresory v pracovním prostředí

WHO (2020) definuje pracovní stres jako reakci zaměstnanců, kteří jsou vystaveni pracovním požadavkům a tlakům, které neodpovídají jejich znalostem, dovednostem a schopnostem. Také ovšem dodává, že určitá míra stresu může zaměstnance motivovat, udržovat výkonné se snahou se stále učit. Pokud však tento stres překročí únosnou míru, stává se škodlivým nejen pro zaměstnance, ale i pro podnik.

V rámci pracovních činností se můžeme setkat se stresory, které jsou rozděleny následovně do tří skupin:

1. stresory související s charakteristickými rysy vykonávaných úkolů či činností - monotónní, jednotvárné a stále se opakující pohybové či jiné úkony a operace, které jsou snadno nacvičitelné, při nichž je využívána jen část výkonové kapacity člověka. Dále časový tlak, vnucené pracovní tempo, směnová a noční práce.

Na druhou stranu je také stresující, pokud dochází naopak k jistému přetížení výkonové kapacity, velké proměnlivosti úkolů, informačnímu přetížení, velké hmotné či morální odpovědnosti za bezpečnost jiných osob a další zátěže neuropsychického charakteru.

2. stresory vznikající působením faktorů a podmínek, za nichž jsou úkoly a činnosti vykonávány - fyzikální, chemické a biologické – rizikové stroje, technická zařízení, hluk, vibrace, záření, nevhodné mikroklimatické podmínky - práce v chladu nebo v horkém prostředí, přímý styk

s chemickými látkami nebo nimi v ovzduší, rizika infekcí, přenosu nemocí, práce v podzemí, ve výškách, na izolovaných pracovištích, práce s počítačem apod.

3. stresory sociální - špatné sociální klima v pracovním kolektivu, osobní konflikty, nevyjasněné kompetence jednotlivých členů, nerovnoměrné rozložení pracovních úkolů, nevhodný styl řízení, šikana, sexuální obtěžování, nedostatečná či nespolehlivá komunikace, nebo na druhou stranu intenzivní sociální aktivity, chybějící opora mezi členy kolektivu a mezi pracovní skupinou a managementem, jednání s osobami sociálně nepřizpůsobivými, riziko napadení, obavy ze ztráty zaměstnání apod. (VÚBP, n. d.).

Fontana (2016) příčiny stresu v práci rozděluje na obecné, konkrétní a související s pracovními úkoly.

Mezi obecné příčiny stresu řadí:

- organizační problémy – prostoje při rozhodování, není jasné kdo je za co zodpovědný, neefektivní a zdlouhavé procedury, trvalý nedostatek podnikových peněz, chybějící vybavení,
- nedostatek personálu – nedostatek klíčových zaměstnanců třeba i nižších pozic, za které musí odvádět práci jiní mimo jejich kvalifikaci a pracovní náplň (zvedání telefonů, instalace zařízení, čekání na opravu zařízení),
- dlouhá pracovní doba – narušení rytmu člověka, nepředvídatelné posuny ze dne na den (24 hodinové řešení krizové situace), nepředvídatelnost práce (kdykoliv být k dispozici) nebo asociální pracovní doba (nemožnost rozvíjen společenské vztahy a volnočasové zájmy),
- nízká prestiž, malý plat a mizivá šance na povýšení – pocit nízké vlastní hodnoty, kdy okolí dává najevo, že tuto pozici dokáže vykonávat kdokoliv bez speciálních schopností, malý plat může opět vyvolat pocit méněcennosti, povýšení je dlouhodobý zdroj motivace, bez něj může časem dojít ke stresu z nenaplněných ambicí a osobní stagnace,
- zbytečné rituály a procedury – přebujelé papírování, vyplňování formulářů, časté schůze komis a jiných pracovních skupin, které jsou zbytečné nebo na nic dochází k hádkám,

- nejistota – neustálé pracovní změny, nová opatření a rozhodnutí managementu, kterým se musí zaměstnanec přizpůsobovat, nejistota v udržení si pracovní pozice nebo přesunutí na jinou pozici.

Mezi konkrétní příčiny stresu v zaměstnání řadí:

- nejasně definované role – chybějící jasné informace o náplni práce a míry zodpovědnosti, kompetentnosti,
- konflikt rolí – dva pracovní aspekty jsou nekompatibilní (manažer může zažívat konflikt mezi loajalitou vůči firmě nebo klientovi),
- nerealistická očekávání od sebe sama – i po dobře odvedené práci nepřichází uspokojení, přetížení z neochoty delegovat úkoly na ostatní, protože sám to umí nejlépe,
- neschopnost ovlivnit rozhodovací proces – neochota dělat rozhodnutí nebo naopak frustrace z nemožnosti udělat rozhodnutí, které by vedlo ke zlepšení
- časté střety s nadřízenými – manipulace s náplní práce, manipulace s názorem kolegů vůči nám, nedocenění, osamocení a absence podpory od kolegů,
- přepracování a časová tíseň – nemožnost uvolnit mysl, přeorientovat se na další úkol, nemít čas zamyslet se nad svým pracovním výkonem
- malá pestrost – nízká stimulace novými poznatky a zážitky, stále se opakující harmonogram, bez vidiny změny do budoucna,
- špatná komunikace – špatné komunikační profesní kanály, nedostupnost důležitých informací, zdlouhavý časový úsek, kdy informace musí projít v souladu s hierarchií,
- nedostatečné vedení – autoritářský nebo naopak liberální přístup k vedení
- konflikt s kolegy – osobnostní konflikty, odměny, přesčasy, delegovaná práce,
- neschopnost dokončit práci – časová tíseň, špatná organizace nebo komunikace znemožňující dokončení práce, převelení na jiný úkol před dokončením stávajícího,
- malicherné souboje a půtky – boje a dohady.

Mezi příčiny stresu souvisejících přímo s pracovními úkoly řadí:

- nároční klienti či podřízení – nečekané, nespravedlivé nebo neoprávněné konflikty, situace, kdy v rámci pracovního chování není možno „vyhrát“,
- nedostatečné školení – i přes narůstající nároky a složitost pracovních úkonů, nejsou k dispozici školení, která by zaměstnance na ně připravila, velké kvantum nových informací, které musejí zaměstnanci pojmout,
- citová angažovanost – bolestná a nesympatická rozhodnutí, milostné city na pracovišti,
- pracovní úkoly a zodpovědnost – neustále rozhodování, rozhodování o celé organizaci i lidech, nemožnost přistupovat ke každému individuálně, úspěchy jsou nepovšimnuty, neúspěchy veřejně prezentovány,
- neschopnost pomoci či efektivně zasáhnout – i přes veškerou snahu se nedosáhne požadovaného úkolu.

Mimořádným stresorem při práci ve speciálních a zásahových jednotkách, je nepochybně zodpovědnost za osobní bezpečí a bezpečí ostatních, ochrana životů (Fink, 2000).

V neposlední řadě Fontana (2016) zdůrazňuje, nemůžeme opomenout stres doma, neboť tento stres je vážným konkurentem pracovního stresu a zasahuje i do pracovního života a ovlivňuje zvládání stresu mimo domov, tedy v práci. Mezi stres doma autor řadí:

- stres způsobený partnerem - konfliktní partnerství, nemoc nebo invalidita partnera,
- stres způsobený dětmi – konfliktní vztah rodič – dítě, nemoc nebo invalidita dítěte,
- stres způsobený uspořádáním domova – velké množství domácích povinností,
- stres způsobený tlaky prostředí na domov – nepříjemný soused, hluk z ulice, finanční obavy spojené s provozem domácnosti.

### 3 CÍLE PRÁCE

Cílem práce je diagnostikovat a srovnat strategie zvládání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje.

Dílčí cíle práce:

1. Zjistit, jaká je struktura strategie zvládání stresu u sledovaného souboru (u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje) a srovnat výsledky s normou populace.
2. Zjistit, jaká je struktura strategie zvládání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a srovnat výsledky s normou populace.
3. Zjistit, jaká je struktura strategie zvládání stresu u členů Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje a srovnat výsledky s normou populace.
4. Zjistit, zda existují statisticky významné rozdíly ve strategiích zvládání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje.
5. Zjistit, zda existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a délkou praxe (do / a nad 5 let) u členů Skupiny operativního nasazení.
6. Zjistit, zda existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a délkou praxe (do / a nad 5 let) u členů Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje.
7. Zjistit, zda existují rozdíly ve strategiích zvládání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje s délkou praxe do 5 let.
8. Zjistit, zda existují rozdíly ve strategiích zvládání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje s délkou praxe nad 5 let.

### 3.1 Výzkumné otázky

1. Jaká je struktura strategie zvládání stresu u sledovaného souboru (u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje) ve srovnání s normou populace?
2. Jaká je struktura strategie zvládání stresu u členů Skupiny operativního nasazení ve srovnání s normou populace?
3. Jaká je struktura strategie zvládání stresu u členů Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje ve srovnání s normou populace?
4. Existují statisticky významné rozdíly ve strategiích zvládání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje?
5. Existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a délkou praxe (do / a nad 5 let) u členů Skupiny operativního nasazení?
6. Existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a délkou praxe (do / a nad 5 let) u členů Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje?
7. Existují rozdíly ve strategiích zvládání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje s délkou praxe do 5 let?
8. Existují rozdíly ve strategiích zvládání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje s délkou praxe nad 5 let?

## 4 METODIKA

### 4.1 Popis zkoumaných skupin

Výzkum byl realizován u jedné ze speciálních jednotek v České republice, konkrétně u členů Skupiny operativního nasazení Celní správy České republiky (SON) a u jedné ze zásahových jednotek, konkrétně u členů Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje (ZJ). Vzhledem k požadavku zachování utajené informace o počtech členů v těchto skupinách není možné sdělit přesné počty respondentů. Do výzkumu bylo zahrnuto 100% členů SON a 45 % členů ZJ, kdy respondentů ZJ bylo o 2 méně než respondentů SON, u obou jednotek ve věkovém rozmezí od 23 do 48 let, všichni mužského pohlaví a se zařazením ve službě jako „bojovník“, aktivní člen skupiny.

Tabulka 1. Vybrané údaje o členech Skupiny operativního nasazení a Zásahové jednotky

		SON	ZJ
Věk	M	34,9	37,6
	SD	6,6	6,6
	Mdn	35	38,5
Délka praxe	M	8,2	10,9
	SD	6,5	7
	Mdn	6	11

Vysvětlivky: SON – Skupina operativního nasazení, ZJ – Zásahová jednotka, M – průměr, SD – standardní odchylka, Mdn - medián

Pro účely tohoto výzkumu byli členové skupin rozděleni do skupin:

- dle jednotky – SON a ZJ,
- dle délky služby u jednotky – do 5 let včetně a od 6 let.

### 4.2 Organizace výzkumu

Na začátku byla pro výzkum vybrána jednotka SON, poté z důvodu časté spolupráce se SON a dostupnosti, ZJ Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje. Vedoucí obou jednotek byli kontaktováni s žádostí o možnost provedení výzkumu na dané téma. Po udělení souhlasu byl všem zúčastněným zaslán e-mail

s informovaným souhlasem, ve kterém byli seznámeni se studii, jejich účastí, ochraně osobních dat, anonymitě, dobrovolnosti a ve kterém souhlasili s účastí ve studii. Poté bylo vedoucím jednotek e-mailem zasláno vysvětlení k vyplnění dotazníku a v příloze dotazník SVF 78 v aplikaci Excel. Email vedoucí následně rozeslali podřízeným a sami dotazník vyplnili. Mimo možností u výroků respondenti vyplnili svůj věk a délku služby u jednotky. Sběr dat probíhal v listopadu roku 2020, data byla získána do 14 dní od zaslání dotazníků.

### 4.3 Diagnostická metoda

Pro možnost zachytit metody, které jedinec uplatňuje při zpracování a zvládnání stresu byl zvolen dotazník SVF (Stressverarbeitungsfragebogen) 78 – Strategie zvládnání stresu, který byl vydán nakladatelstvím Testcentrum v roce 2002 a vytvořen Janke a Erdmannovou. Dotazník je vhodným nástrojem pro tento výzkum a obecně diagnostiku strategie zvládnání stresu. Vznikl zúžením původní verze dotazníku SVF 120. Průměrná doba vyplnění dotazníku se odhaduje na 15 minut (Janke a Erdmannová, 2003).

Dotazník SVF 78 tvoří 78 položek, které zjišťují reakce na situaci „Když se mi nedaří, dělám chyby, prohrávám, jsem neúspěšný (-á)....“. K položkám, kterými jsou výroky typu: „... splním si nějaké dlouho vytoužené přání“ nebo „... snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly“, respondenti volí odpověď z definovaného výběru „nikdy, málokdy, někdy, často, téměř vždy“. Kompletní znění dotazníku SVF 78 je přílohou této práce.

Dotazník SVF 78 sleduje 13 základních škál:

1. Podhodnocení – ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu
2. Odmítání viny – zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost
3. Odklon – odklon od zátěžových aktivit / situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem
4. Náhradní uspokojení – obrátit se k pozitivním aktivitám /situacím
5. Kontrola situace – analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému
6. Kontrola reakcí – zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí
7. Pozitivní sebeinstrukce – přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly
8. Potřeba sociální opory – přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc



9. Vyhýbání se - předsevzetí zamezit zátěží nebo se jim vyhnout
10. Úniková tendence – tendence (rezignační) vyváznout ze zátěžové situace
11. Perseverace – nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat
12. Rezignace – vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje
13. Sebeobviňování – přepisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání (Janke a Erdmannová, 2003, p.10)

Dále se data vyhodnocují podle sekundárních hodnot na:

POZ Pozitivní strategie – zastoupené škálami podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakce, pozitivní sebeinstrukce, dále rozděleno na:

- POZ 1 Strategie podhodnocení a devalvace viny (podhodnocení, odmítání viny) se projevují snahou o přehodnocení, snížení závažnosti stresoru
- POZ 2 Strategie odklonu (odklon, náhradní uspokojení) se projevuje tendencí k jednání zaměřeného na odklon od stresové situace nebo na příklon k alternativním situacím či aktivitám
- POZ 3 Strategie kontroly (kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce) se projevuje snahou po kontrole a zvládnutí situace (Janke a Erdmannová, 2003)

NEG Negativní strategie – zastoupené škálami úniková tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování, se projevují tendencemi k „nasazení nepříznivých, spíše stres zesilujících způsobů zpracování stresu“ (Janke a Erdmannová, 2003, p. 14).

Zřídka se vyskytující strategie – zastoupené škálami potřeba sociální opory, jež se projevuje snahou najít podporu při řešení nebo zpracování problému a vyhýbání se, která se projevuje záměrnou snahou vyhnout se nebo zamezit situaci. U těchto strategií záleží na zpracování jedincem a nelze je jednoznačně zařadit mezi pozitivní nebo negativní strategie (Janke a Erdmannová, 2003).

## 5 VÝSLEDKY

- 1. Jaká je struktura strategie zvládání stresu u sledovaného souboru (u členů Skupiny operativního nasazení i Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje (dále jen Zásahové jednotky)) ve srovnání s normou populace?**
- 2. Jaká je struktura strategie zvládání stresu u členů Skupiny operativního nasazení ve srovnání s normou populace?**
- 3. Jaká je struktura strategie zvládání stresu u členů Zásahové jednotky ve srovnání s normou populace?**

Pro zodpovězení prvních tří výzkumných otázek byly vypočteny průměry a standardní odchylky ze získaných dat všech skupin sledovaného souboru a tyto byly porovnány s průměry a standardními odchylkami normy, kterou uvádějí autoři příručky SVF 78, dle Ising & Weyers, 1999. Vzhledem k jednotnosti pohlaví sledovaného vzorku byla vybrána norma týkající se pouze mužů, a to bez ohledu na věk. Pro přehlednost byly tabulky s výsledky rozděleny do 5 základních podškál:

- POZ1: Strategie podhodnocení a devalvace viny,
- POZ2: Strategie odklonu,
- POZ3: Strategie kontroly,
- Zřídka se vyskytující strategie,
- NEG: Negativní strategie.

Tabulka 2. POZ1: Strategie podhodnocení a devalvace viny

SVF 78	M/ SD	Muži norma	Členové SON i ZJ	Členové SON	Členové ZJ
Podhodnocení	M	10,67	13,03	12,95	13,11
	SD	4,45	3,29	2,84	3,73
Odmítání viny	M	11,41	7,95	7,4	8,56
	SD	3,61	2,78	2,87	2,54
POZ1	M	11,8	10,46	10,13	10,83
	SD	3,43	2,37	1,95	2,71

Vysvětlivky: M - průměr, SD - standartní odchylky, POZ1 - průměr hodnot za škály (podhodnocení, odmítání viny), SON – Skupina operativního nasazení, ZJ - Zásahová jednotka

Z výše uvedené výsledkové tabulky vyplývá, že v oblasti hodnotící podškály POZ1: Strategie podhodnocení a devalvace viny se průměrné hodnoty normy výrazně liší od hodnot u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky. Tato podškála značí snahu snižovat závažnost stresoru, prožívání stresu nebo stresovou reakci.

Ve škále Podhodnocení, která je dle získaných dat jedinou škálou ze všech třinácti škál, kterou členové Skupiny operativního nasazení i členové Zásahové jednotky dohromady oproti normě preferují častěji, je průměrná hodnota u členů Zásahové jednotky vyšší o 2,44 bodu a hodnota průměru u členů Skupiny operativního nasazení o 2,28 bodu od průměru normy. Strategie Podhodnocení značí tendenci snižovat významnost stresu, snahu nenechat se ovládnout emocemi a pomáhá zachovat chladnou hlavu.

Průměry hodnot u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky týkající se škály Odmítání viny jsou výrazně nižší oproti průměrné hodnotě normy, a to nejvýrazněji u členů Skupiny operativního nasazení, kdy je hodnota 7,4 a norma uvádí 11,41. Průměrná hodnota u členů Skupiny operativního nasazení se dokonce pohybuje pod spodní hranicí normy (viz obrázek 9). Strategie Odmítání viny je pozitivní strategií, kdy subjekt odmítá zodpovědnost za zátěž. V testu tuto strategii testu

zastupují výroky „... myslím si, že na tom nemám vinu“ nebo „... řeknu si, že si nemám co vyčítat“.

Tabulka 3. POZ2: Strategie odklonu

SVF 78	M/SD	Muži norma	Členové SON i ZJ	Členové SON	Členové ZJ
Odklon	M	11,69	9,95	10,4	9,39
	SD	3,61	2,22	2,01	2,31
Náhradní uspokojení	M	8,42	7,39	6,5	8,39
	SD	4,65	3,72	3,78	3,55
POZ2	M	10,06	8,66	8,45	8,89
	SD	3,53	2,33	2,39	2,23

Vysvětlivky: M - průměr, SD - standardní odchylky, POZ2 - průměr hodnot za škály (odklon, náhradní uspokojení), SON – Skupina operativního nasazení, ZJ - Zásahová jednotka

Z tabulky opět vyplývá, že v podškále Odklonu jsou průměrné hodnoty u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky menší než je průměrná hodnota normy.

Rozdíl mezi členy SON a ZJ a běžnou populací nalezneme u škály Odklon, kdy u členů Zásahové jednotky je průměrná hodnota 9,39, zatímco norma uvádí průměrnou hodnotu 11,69, což je rozdíl 2,3 bodu. U členů Skupiny operativního nasazení byla zjištěna průměrná hodnota 10,4, což je rozdíl 1,29 bodu od normy. Strategie Odklonu zahrnuje dvě položky, a to odklon od zátěže, charakterizovaný výroky „... dělám něco, co mě od toho odvádí“ nebo „... nějak se od toho odpoutám“ nebo snahu si navodit takový psychický stav, který by stres zmírnil, vyjádřeno výroky „... snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného“ nebo „... vrhnu se do práce“.

Asi největší rozdíl mezi průměrnými hodnotami u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky se objevuje u strategie Náhradní uspokojení. Zatímco u členů Zásahové jednotky preferují tuto strategii téměř stejně jako norma mužské populace, u členů Skupiny operativního nasazení ji upřednostňují méně, průměrná hodnota je u nich o 1,92 bodu menší než u norma mužské populace. Strategie

Náhradní uspokojení značí vyladění stresové situace prostřednictvím jídla, příjemné aktivity nebo koupí věcí, v testu zastoupené výroky „... sním něco dobrého“ nebo „... hledám něco, co by mě mohlo potěšit“.

Tabulka 4. POZ3: Strategie kontroly

SVF 78	M/S D	Muži norma	Členové SON i ZJ	Členové SON	Členové ZJ
Kontrola situace	M	16,84	16,71	17	16,39
	SD	3,68	3,04	2,92	3,15
Kontrola reakcí	M	15,27	13,74	13,9	13,56
	SD	4,01	3,57	3,78	3,3
Pozitivní sebeinstrukce	M	16,71	15,42	15,7	15,11
	SD	3,92	4,21	4,78	3,45
POZ3	M	16,27	15,29	15,54	15,01
	SD	3,3	2,82	2,86	2,75

Vysvětlivky: M - průměr, SD - standartní odchylky, POZ3 - průměr hodnot za škály (kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce), SON – Skupina operativního nasazení, ZJ - Zásahová jednotka

Podškála Strategie kontroly zahrnuje snahy po zvládnání a kompetenci. Průměrné hodnoty POZ3 – průměrné hodnoty u členů Skupiny operativního nasazení i u členů Zásahové jednotky za všechny tři pod škály jsou vždy mírně nižší než je průměrná hodnota normy, kdy největší rozdíl je u členů Zásahové jednotky, o 1,26 bodu

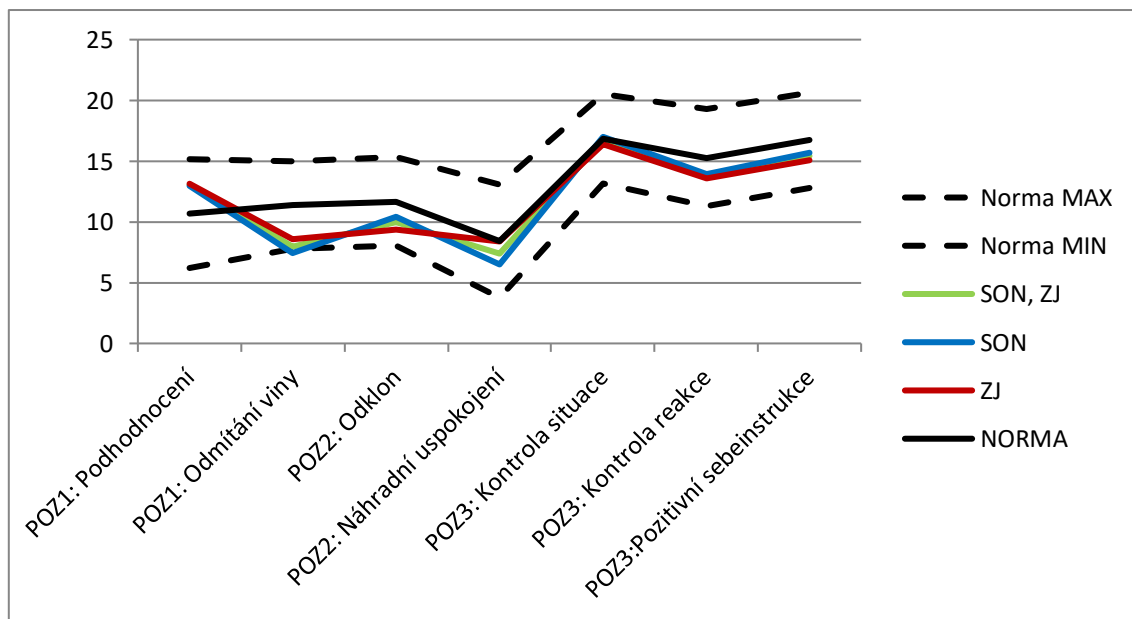
V tabulce POZ3: Strategie kontroly je zřejmé, že ve škále Kontrola situace jsou průměrné hodnoty u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky oproti průměrné hodnotě normy bez větších rozdílů. Avšak průměrná hodnota u členů Skupiny operativního nasazení je nepatrně vyšší, zatímco průměrná hodnota u členů Zásahové jednotky je oproti průměrné hodnotě normy nižší. Strategie Kontrola situace je tvořena třemi částmi. První je analýza aktuální situace a jejího vzniku („... snažím se ujasnit si všechny detaily situace“), druhá je plánování opatření ke zlepšení („...“

vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit“) a třetí je aktivní zásah do situace, učinění opatření („... aktivně se snažím situaci změnit“).

U škály Kontrola reakcí, kterou charakterizuje snaha nedovolit vzrušení, popřípadě to nedát na sobě znát a pokud vzrušení přijde, tak mu čelit, jsou průměrné hodnoty u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky vždy nižší oproti průměrné hodnotě normy, která činí 15,27, a to v rozmezí 1,37 až 1,71 bodu.

U škály Pozitivní sebeinstrukce, tedy tendence dodávat si odvalu a přisuzovat si kompetentnost ke zvládnutí zátěže, jsou průměrné hodnoty u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky také vždy nižší oproti průměrné hodnotě normy, a to v rozmezí 1,01 až 1,6 bodu.

Obrázek 9. Grafické znázornění pozitivních strategií zvládnání stresů u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky



Vysvětlivky: Norma MAX – vrchní hodnoty standartních odchylek normy, Norma MIN – spodní hodnoty standartních odchylek normy, SON – Skupina operativního nasazení, ZJ - Zásahová jednotka

Obrázek 9. graficky znázorňuje a shrnuje hodnoty všech jednotlivých škál, které jsou zařazeny pod pozitivní strategie, tedy strategie, které jsou žádoucí při zvládnání stresu. Tak jako z předchozích tabulek, je z obrázku zřejmé, že u jediné škály Podhodnocení jsou naměřené průměrné hodnoty u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky vyšší než je průměrná hodnota normy. U všech ostatních škál jsou průměrné hodnoty u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové

jednotky nižší než průměrná hodnota normy (až na jedinou výjimku u škály Kontrola situace, kde byla průměrná hodnota u členů Skupiny operativního nasazení nepatrně vyšší než průměrná hodnota normy).

Tabulka 5. Zřídka se vyskytující strategie

SVF 78	M/SD	Muži norma	Členové SON i ZJ	Členové SON	Členové ZJ
Potřeba sociální opory	M	11,57	9,66	10,2	9,06
	SD	4,9	3,56	3,16	3,87
Vyhýbání se	M	11,44	9,16	9,65	8,61
	SD	4,86	3,84	4,55	2,73

Vysvětlivky: M - průměr, SD - standardní odchylky, SON – Skupina operativního nasazení, ZJ - Zásahová jednotka

V tabulce Zřídka se vyskytující strategie jsou opět všechny průměrné hodnoty u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky nižší oproti průměrné hodnotě normy.

U škály Potřeba sociální opory je u členů Skupiny operativního nasazení průměrná hodnota nižší oproti průměrné hodnotě normy o 1,37 bodu, u členů Zásahové jednotky dokonce o 2,51 bodu. Strategie Potřeba sociální opory se vyznačuje snahou jedince navázat kontakt s druhými, aby získal podporu při zpracování nebo řešení problému. Tuto strategii vyjadřují výroky „... potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného nebo „... prostě musím s někým o tom hovořit“.

U škály Vyhýbání se, která zachycuje snahu zátěži se vyhnout nebo ji předejít, mají u členů Skupiny operativního nasazení nižší průměrnou hodnotu oproti průměrné hodnotě normy o 1,79 bodu, u členů Zásahové jednotky dokonce o 2,83 bodu nižší.

Tabulka 6. NEG: Negativní strategie

SVF 78	M/SD	Muži norma	Členové SON i ZJ	Členové SON	Členové ZJ
Úniková tendence	M	7,35	5,32	5,3	5,33
	SD	4,43	2,83	2,78	2,89
Perseverace	M	13,61	10,87	10,65	11,11
	SD	5,54	5,21	3,93	6,33
Rezignace	M	7,17	3,66	3,65	3,67
	SD	3,75	2,93	2,9	2,96
Sebeobviňování	M	9,81	9,29	10	8,5
	SD	3,8	3,43	3,81	2,73
NEG	M	9,49	7,28	7,4	7,15
	SD	3,4	2,85	2,56	3,14

Vysvětlivky: M - průměr, SD - standartní odchylky, NEG - průměr hodnot za škály (úniková tendence, perseverace, rezignace, sebeobviňování), SON – Skupina operativního nasazení, ZJ - Zásahová jednotka

Z poslední výsledkové tabulky zabývající se negativními strategiemi, nežádoucími při zvládnání stresu vyplývá, že všechny průměrné hodnoty u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky jsou oproti průměrné hodnotě normy nižší, s výjimkou škály Sebeobviňování, kde byla u členů Skupiny operativního nasazení zjištěna průměrná hodnota o 0,19 bodu vyšší než je průměrná hodnota normy. Celková průměrná hodnota normy negativních strategií činí 9,49, celková průměrná hodnota u členů Skupiny operativního nasazení i u členů Zásahové jednotky činí 7,28, což je o 2,21 bodu nižší.

U škály Úniková tendence, kde průměrná hodnota normy činí 7,35, tak u členů Zásahové jednotky je průměrná hodnota 5,33, což je o 2,02 nižší než průměrná hodnota normy a u členů Skupiny operativního nasazení je průměrná hodnota 5,30, což je o 2,05 bodu nižší než průměrná hodnota normy. Tato strategie znamená snahu vyváznout ze



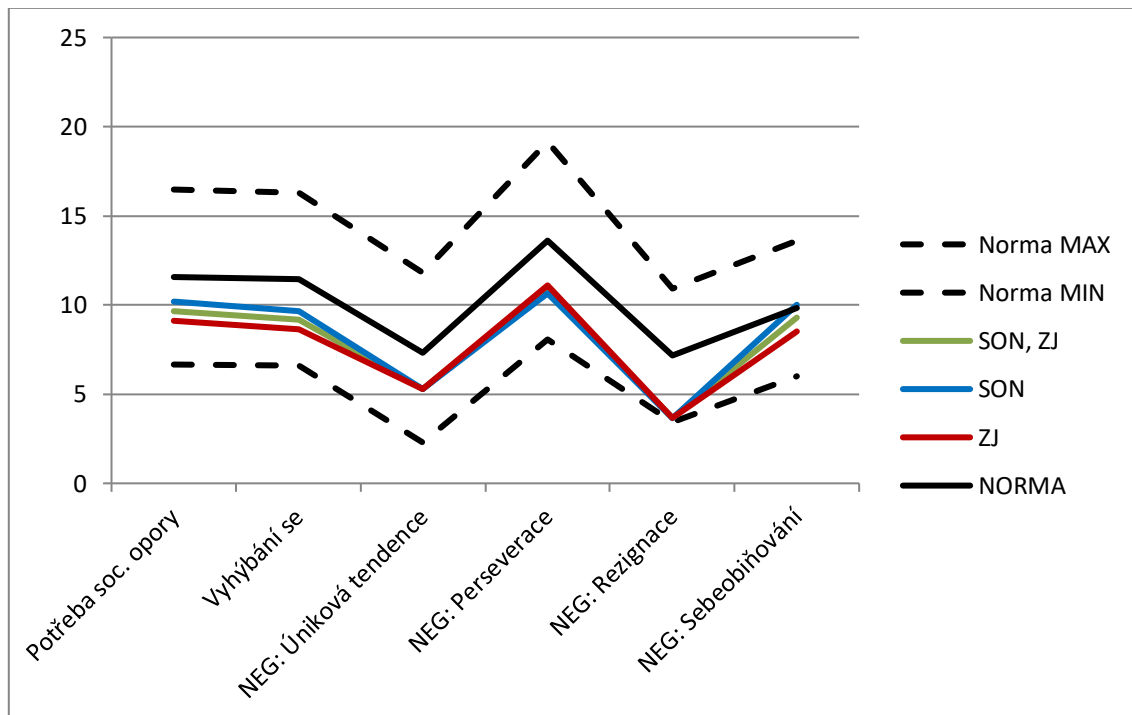
zátěže, fyzicky či pomyslně (navodit si utlumení prožívání negativních emočních stavů) či neschopnost zátěži čelit. Pokud k tomuto dochází dlouhodobě, stres se zvětšuje.

Negativní strategie Perseverace značí tendence k dlouhému přemítání o stresové situaci a neschopnost se od ní myšlenkově odpoutat. Jedinec se potýká s negativními představami a myšlenkami o zátěžové situaci prodlužující rozrušení, které ztěžuje obnovení stavu před zátěžovou situací. Průměrná hodnota u členů Skupiny operativního nasazení i Zásahové jednotky je nižší než průměrná hodnota normy. U členů Zásahové jednotky o 2,5 bodu, u členů Skupiny operativního nasazení dokonce o 2,96 bodu.

Největší rozdíly ze všech třinácti škál zaznamenáváme u škály Rezignace, kde u členů Skupiny operativního nasazení je průměrná hodnota nižší až o 3,52 bodu, u členů Zásahové jednotky o 3,50 bodu. Při strategii Rezignace subjekt cítí pocit beznaděje a bezmocnost situaci zvládnout vlastními silami, vzdává se dalších snažení o její zvládnutí. Tato strategie je zastoupena výroky „... mám tendenci hned ustoupit“ nebo „... nevím, jak bych mohl(a) takové situaci čelit“.

Strategie Sebeobviňování, která je negativní strategií, souvisí s přehnaným přisuzováním chyb vlastnímu jednání, aniž by to bylo pokaždé opodstatněné, v testu vyjádřená výroky „... jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a)“ nebo „... řeknu si, že to nakonec byla moje chyba“. Průměrná hodnota u členů Zásahové jednotky je o 1,31 bodu menší než průměrná hodnota normy, u členů Skupiny operativního nasazení je však o 0,19 bodu vyšší než je průměrná hodnota normy.

Obrázek 10. Grafické znázornění zřídka se vyskytujících a negativních strategií zvládání stresů u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky



Vysvětlivky: Norma MAX - vrchní hodnoty standartních odchylek normy , Norma MIN - spodní hodnoty standartních odchylek normy , SON – Skupina operativního nasazení, ZJ - Zásahová jednotka

Obrázek 10. graficky znázorňuje a shrnuje hodnoty všech jednotlivých škál, které jsou zařazeny pod zřídka se vyskytující strategie, tedy ty, které nejsou zařazeny ani jako pozitivní, ani jako negativní a negativní strategie, které nejsou žádoucí při zvládání stresu. Stejně jako z předchozích tabulek týkajících se zřídka se vyskytujících a negativních strategií, je z grafu zřejmé, že průměrné hodnoty u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky jsou nižší než průměrná hodnota normy, opět s jednou výjimkou, a to u škály Sebeobviňování, kde průměrná hodnota u členů Skupiny operativního nasazení nepatrně převýšila průměrnou hodnotu normy o 0,19.

**4. Existují statisticky významné rozdíly ve strategiích zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky?**

Tabulka 7. Výsledky Mann Whitney U testu porovnávajícího souvislosti mezi strategiemi zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky

Proměnná	Sčt. poř. SON	Sčt. poř. ZJ	U	Z	P
POZ	385,5000	355,5000	175,5000	-0,117127	0,896578
NEG	400,0000	341,0000	170,0000	0,277963	0,783717
POZ 1	371,0000	370,0000	161,0000	-0,542786	0,592678
POZ 2	388,5000	352,5000	178,5000	-0,029393	0,965442
POZ 3	409,5000	331,5000	160,5000	0,556262	0,572790

Vysvětlivky: Sčt. poř. SON = součet pořadí u členů Skupiny operativního nasazení, Sčt. poř. ZJ = součet pořadí u členů Zásahové jednotky, U = hodnota testové statistiky, Z = hodnota asymptotické testové statistiky, p = hladina statistické významnosti

Ke zjištění statisticky významných rozdílů ve strategiích zvládnání stresu ve vybraném vzorku, tj. u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky byl zvolen neparametrický Mann Whitney U test. Hladina statistické významnosti (p) byla stanovena na  $p < 0,05$ .

Po vyhodnocení statistické významnosti bylo zjištěno, že ve strategiích zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky neexistuje žádný statisticky významný rozdíl.

**5. Existuje vztah mezi strategií zvládání stresu a délkou praxe (do / a nad 5 let) u členů Skupiny operativního nasazení?**

Tabulka 8. Výsledky Mann Whitney U testu porovnávajícího souvislosti mezi strategiemi zvládání stresu u členů Skupiny operativního nasazení s ohledem na délku praxe (do / nad 5 let).

Proměnná	Sčt. poř. SON <5	Sčt. poř. SON >5	U	Z	P
POZ	94,0000	116,0000	39,00000	-0,79522	0,435872
NEG	114,0000	96,0000	41,00000	0,64327	0,528849
POZ 1	97,0000	113,0000	42,00000	-0,57061	0,578742
POZ 2	103,0000	107,0000	48,00000	-0,11408	0,911797
POZ 3	89,0000	121,0000	34,00000	-1,17612	0,247451

Vysvětlivky: Sčt. poř. SON <5 = součet pořadí u členů Skupiny operativního nasazení s délkou praxe do 5 let, Sčt. poř. SON >5 = součet pořadí u členů Skupiny operativního nasazení s délkou praxe nad 5 let, U = hodnota testové statistiky, Z = hodnota asyptonické testové statistiky, p = hladina statistické významnosti

Ke zjištění vztahu mezi strategiemi zvládání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a délkou praxe byl opět zvolen neparametrický Mann Whitney U test. Hladina statistické významnosti (p) byla stanovena na  $p < 0,05$ .

Po vyhodnocení statistické významnosti bylo zjištěno, že ve strategiích zvládání stresu mezi u členy Skupiny operativního nasazení s délkou praxe do 5 let a u členů Skupiny operativního nasazení s délkou praxe nad 5 let neexistuje žádný vztah.

**6. Existuje vztah mezi strategií zvládnání stresu a délkou praxe (do / a nad 5 let) u členů Zásahové jednotky?**

Tabulka 9. Výsledky Mann Whitney U testu porovnávacího souvislosti mezi strategiemi zvládnání stresu u členů Zásahové jednotky s ohledem na délku praxe (do / nad 5 let).

Proměnná	Sčt. poř. ZJ <5	Sčt. poř. ZJ >5	U	Z	P
POZ	94,0000	116,0000	39,00000	-0,79522	0,435872
NEG	114,0000	96,0000	41,00000	0,64327	0,528849
POZ 1	97,0000	113,0000	42,00000	-0,57061	0,578742
POZ 2	103,0000	107,0000	48,00000	-0,11408	0,911797
POZ 3	89,0000	121,0000	34,00000	-1,17612	0,247451

Vysvětlivky: Sčt. poř. ZJ <5 = součet pořadí u členů Zásahové jednotky s délkou praxe do 5 let, Sčt. poř. ZJ >5 = součet pořadí u členů Zásahové jednotky s délkou praxe nad 5 let, U = hodnota testové statistiky, Z = hodnota asymptotické testové statistiky, p = hladina statistické významnosti

Ke zjištění vztahu mezi strategiemi zvládnání stresu u členů Zásahové jednotky a délkou praxe byl opět zvolen neparametrický Mann Whitney U test. Hladina statistické významnosti (p) byla stanovena na  $p < 0,05$ .

Po vyhodnocení statistické významnosti bylo zjištěno, že ve strategiích zvládnání stresu u členů Zásahové jednotky s délkou praxe do 5 let a u členů Zásahové jednotky s délkou praxe nad 5 let neexistuje žádný vztah.

**7. Existují rozdíly ve strategiích zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky s délkou praxe do 5 let?**

Tabulka 10. Výsledky Mann Whitney U testu porovnávajícího souvislosti mezi strategiemi zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky s délkou praxe do 5 let

Proměnná	Sčt. poř. SON<5	Sčt. poř. ZJ <5	U	Z	p
POZ	84,00000	69,00000	29,00000	-0,538397	0,600884
NEG	85,00000	68,00000	30,00000	-0,439424	0,669066
POZ 1	85,00000	68,00000	30,00000	-0,441051	0,669066
POZ 2	94,00000	59,00000	31,00000	0,343252	0,739613
POZ 3	89,50000	63,50000	34,50000	0,000000	0,962258

Vysvětlivky: Sčt. poř. SON <5 = součet pořadí u členů Skupiny operativního nasazení s délkou praxe do 5 let, Sčt. poř. ZJ<5 = součet pořadí u členů Zásahové jednotky s délkou praxe do 5 let, U = hodnota testové statistiky, Z = hodnota asyptonické testové statistiky, p = hladina statistické významnosti

Ke zjištění rozdílu ve strategiích zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení s délkou praxe do 5 let a členů Zásahové jednotky s délkou praxe do 5 let byl zvolen neparametrický Mann Whitney U test. Hladina statistické významnosti (p) byla stanovena na  $p < 0,05$ .

Po vyhodnocení statistické významnosti bylo zjištěno, že ve strategiích zvládnání stresu u členů ZJ s délkou praxe do 5 let a u členů SON s délkou praxe do 5 let neexistuje žádný rozdíl.

**8. Existují rozdíly ve strategiích zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky s délkou praxe nad 5 let?**

Tabulka 11. Výsledky Mann Whitney U testu porovnávajícího souvislosti mezi strategiemi zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky s délkou praxe nad 5 let

Proměnná	Sčt. poř. SON >5	Sčt. poř. ZJ >5	U	Z	p
POZ	107,0000	124,0000	52,00000	-0,176446	0,863267
NEG	120,5000	110,5000	44,50000	0,705095	0,467855
POZ 1	99,5000	131,5000	44,50000	-0,707402	0,467855
POZ 2	101,0000	130,0000	46,00000	-0,604069	0,557264
POZ 3	125,0000	106,0000	40,00000	1,024391	0,314372

Vysvětlivky: Sčt. poř. SON >5 = součet pořadí u členů Skupiny operativního nasazení s délkou praxe nad 5 let, Sčt. poř. ZJ >5 = součet pořadí u členů Zásahové jednotky s délkou praxe nad 5 let, U = hodnota testové statistiky, Z = hodnota asyptonické testové statistiky, p = hladina statistické významnosti

Ke zjištění rozdílu mezi strategiemi zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení s délkou praxe nad 5 let a u členů Zásahové jednotky s délkou praxe nad 5 let byl zvolen neparametrický Mann Whitney U test. Hladina statistické významnosti (p) byla stanovena na  $p < 0,05$ .

Po vyhodnocení statistické významnosti bylo zjištěno, že ve strategiích zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení s délkou praxe nad 5 let a u členů Zásahové jednotky s délkou praxe nad 5 let neexistuje žádný rozdíl.

## 6 DISKUZE

Při srovnání struktury strategie zvládnání stresu u sledovaného souboru s normou populace bylo ze získaných výsledků zjištěno, že členové obou jednotek používají až na jedinou strategii Podhodnocení, která značí tendenci snižovat významnost stresu, nenechat se ovládnout emocemi a pomáhá zachovat chladnou hlavu, což je hlavním cílem výcviku jednotek, všechny strategie méně než průměrná mužská populace. To může být spojeno s nízkou mírou stresu, kterou u členů zásahových jednotek a členů speciální jednotky Útvaru rychlého nasazení zjistili Adamová a Vtípil (2012). Sami autoři tento výsledek přisuzují jednak vycvičenosti ke zvládnání zátěžových situací a jednak možnosti důsledku stereotypu „tvrdého policisty“, tedy tendenci nepřipouštět si problémy a zůstat v očích ostatních někým, koho nic nerozhodí. Také výsledky z výzkumu Steinera (2010) ukázali, že příslušníci Zásahové jednotky vykazují nižší míru stresu.

Největší rozdíly mezi jednotkami a normou mužské populace zaznamenáváme u pozitivní strategie Odmítání viny a negativní strategie Rezignace. Ačkoliv je Odmítání viny pozitivní strategií, kdy subjekt odmítá zodpovědnost za zátěž, nízkou preferenci u členů SON a ZJ lze vysvětlit výcvikem, ve kterém jsou členové vedeni k zodpovědnosti za sebe, své činy, za správné provedení celé akce a zodpovědnost musí být zastoupená i v jejich rysech osobnosti, která se pak promítá do všech sfér jejich života. Negativní strategie Rezignace, při které subjekt cítí pocit beznaděje a bezmocnost situaci zvládnout vlastními silami, se vzdává dalších snažení o její zvládnutí. Členové jsou vedeni k boji a neodkladnému řešení situací, nikoliv k odevzdání se. Jsou cvičeni k rychlému rozhodování se a hledání východisek v různých situacích, není proto nečekané, že tato strategie je nejméně využívanou strategií obou jednotek.

V rámci výzkumu bylo také zjištěno, že obě jednotky preferují pozitivní strategie Kontrola reakcí a Pozitivní sebeinstrukce méně než norma běžné populace. Strategie Kontrola reakcí značí snahu se nenechat stresovou situací vzrušit nebo vzrušení na sobě nedát znát. Již v rámci výběrového řízení jsou do jednotek vyhledáváni jedinci s nízkou intenzitou prožívaných situací, emocionální stabilitou a sebeovládáním. Vzhledem k tomu, že tyto rysy jsou přirozenou součástí osobnosti členů, nemusejí členové jednotek považovat předmětnou strategii za užitečnou. Podobně tak mohou přistupovat ke strategii Pozitivní sebeinstrukce, díky níž si jedinec dodává odvahu kladnými postoji



a myšlenkami zvyšujícími sebedůvěru. Členové jednotek se musí vyznačovat odhodlaností, ochotou přijmout riziko a pevnou vůlí, proto i tuto strategii zvládnání stresové situace nemusí považovat za efektivní.

Při srovnání struktury strategie zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení s normou populace jsou výsledky podobné jako u obou jednotek, členové Skupiny operativního nasazení preferují strategie Podhodnocení, Kontrolu situace a Sebeobviňování častěji než mužská populace. Kontrolu situace a Sebeobviňování však pouze nepatrně častěji. Ačkoliv je strategie Sebeobviňování negativní strategií, která souvisí s přehnaným přisuzováním chyb vlastnímu jednání, jsou členové Skupiny operativního nasazení při výcviku s větší razancí upozorňováni na chyby, kterých se dopustili a které je nebo jejich kolegy mohou stát život. Hledání chyb ve snaze zdokonalit sebe sama se pak může odrazit do všech situací, nejen těch výcvikových.

Při srovnání struktury strategie zvládnání stresu u členů Zásahové jednotky s normou populace bylo zjištěno, že mimo strategii Podhodnocení, využívají členové Zásahové jednotky všechny ostatní strategie ve srovnání s normou mužské populace méně. Téměř totožně využívají strategii Náhradní uspokojení, které značí vyladění stresové situace prostřednictvím jídla, příjemné aktivity nebo koupí věcí a strategii Kontroly situace. Největší rozdíl oproti normě mužské populace zaznamenáváme u pozitivní strategie Odmítání viny a negativní strategie Rezignace.

Dále bylo v předchozí kapitole zjištěno, že neexistují statisticky významné rozdíly ve strategiích zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky. Vzhledem k tomu, že členové těchto jednotek mají podstatu výcviku identickou a odlišují se jen v některých segmentech, není toto zjištění překvapující. Již při výběru členů obou jednotek se dbá na téže psychické předpoklady, které předurčují možnost výkonu tohoto povolání a tak lze dovodit, že už i před samotným výcvikem musí člověk preferovat žádoucí strategie zvládnání stresu.

Ani u výzkumných otázek týkajících se existence vztahu mezi strategiemi zvládnání stresu a délkou praxe (do a nad 5 let) nebyl zjištěn vztah mezi strategiemi zvládnání stresu a délkou praxe u členů Skupiny operativního nasazení i u členů Zásahové jednotky. Jak již bylo naznačeno výše, výběrovým řízením k této jednotce mohou projít jen uchazeči s předpoklady k vykonávání tohoto povolání, tedy ti, kteří disponují stabilitou, vyrovnaností, nízkou intenzitou prožívání reálných situací a

odolností vůči zátěži. Výběrové řízení se záměrně skládá z několika druhů testů tak, aby byla co nejpodrobněji prověřena osobnost uchazeče, například v dlouhodobých zátěžových testech s důrazem na vyvolání spánkové deprivace, mentálně i fyzicky tíživých situací, aby bylo zjištěno, jak jedinec v těchto skličujících situacích reaguje. Pokud projeví nežádoucí strategie, výběrovým řízením neprojde. Pokud projde, výcvikem pokračuje již „obrušování diamantu“, které však trvá menší časový úsek, než je 5 let. Jedinec musí být schopen přímo vykonávat své povolání, tedy jít do akce, dříve než po 5 letech. Taktéž Steiner (2010) nenalezl při svém výzkumu vztah mezi existencí frustrační míry mezi členy Zásahové jednotky s délkou praxe do 5 let a nad 5 let.

Z našeho výzkumu vyplývá, že neexistují rozdíly ve strategiích zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky při rozlišení délky praxe do a nad 5 let.

Vzhledem k absenci domácích či zahraničních studií prověřující strategie zvládnání stresu u členů speciálních či u členů zásahových jednotek není možné porovnat výsledky. Proto pro srovnání strategií zvládnání stresu u členů speciálních a u členů zásahových jednotek byly použity výsledky studií zaměřených na strategie zvládnání stresu u skupin, které se dle určitých předpokladů nejvíce přibližují námi zvolenému výzkumnému souboru.

Jedním výzkumným souborem studie provedené v rámci diplomové práce autorky Chloupkové (2012) byli členové Hasičského záchranného sboru na pozici „výjezdového hasiče“. Tedy ti, kteří drží pohotovost a vyjíždí k náhlým případům, např. požáry, dopravní nehody, hromadná neštěstí, atd. Druhý výzkumný soubor byl zkoumán v rámci diplomové práce autora Honzeka (2017) a jím se stali profesionální vojáci absolvující zahraniční misi. Z dat uvedených ve studiích bylo zjištěno, že profesionální vojáci absolvující misi využívají stejně jako členové speciální a zásahové jednotky většinu strategií méně než mužská norma populace, až na strategii Podhodnocení (stejně jako členové SON a ZJ) a strategii Náhradní uspokojení (stejně jako členové ZJ). Téměř totožně jako mužská norma populace využívají strategii Odklonu. Mimo normu se dostali nízkými hodnotami u strategie Perseverace, tedy tendenci k neschopnosti se myšlenkově od zátěžové situace odpoutat, dlouho o ní přemítat. Výrazně nízké preferenci této strategie armádních vojáků na rozdíl od členů SON a ZJ nahrává armádní život v jiném, od domova vzdáleném, zcela vojenském prostředí. Profesionální

hasiči naopak preferují všechny strategie více až na negativní strategie Perseverace a Sebeobviňování.

Limitem tohoto výzkumu je malý zkoumaný vzorek. S vyšším počtem respondentů by mohly být výsledky výzkumu validnější a lépe zobecnitelné pro zkoumanou skupinu. Avšak v rámci výzkumného souboru jsou získaná data cenná a využitelná pro praxi. Limitou dotazníkových metod je subjektivní hodnocení respondentem. V případě nízké sebereflexe se mohou projevit tendence hodnotit své reakce jinak, než tomu skutečně je, neukázat náznaky nevhodného zpracování stresu. Na výsledcích výzkumu se také mohla odrazit nízká motivace při vyplňování dotazníku.

## 7 ZÁVĚR

Problematika stresu je v dnešní době více než aktuální. Výzkum ukázal, které strategie členové speciální a zásahové jednotky preferují a které nikoliv. U členů jednotek byla zjištěna vysoká preference pozitivní strategie Podhodnocení, hodnota průměrů byla výrazně vyšší než hodnota průměrů mužské normy uvedené v příručce SVF 78 dle Ising a Weyers (1999). U strategií Kontrola situace a Sebeobviňování se hodnoty průměrů naměřené členům jednotek pohybovaly u hodnot normy uvedených v příručce SVF 78. Naopak byla zjištěna velmi nízká preference pozitivní strategie Odmítání viny a negativní strategie Rezignace, kdy hodnoty průměrů se výrazně lišily od průměrů uvedených norem mužů v příručce SVF 78. Méně byly členy jednotek také preferovány ostatní strategie Odklon, Náhradní uspokojení, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce, Potřeba sociální opory, Vyhýbání se, Úniková tendence a Perseverace, avšak s menšími rozdíly.

Dále bylo zjištěno, že mezi strategiemi zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky nejsou žádné statisticky významné rozdíly a neexistuje vztah mezi strategiemi zvládnání stresu a délkou praxe.

Zvládnání zátěžových situací je u členů dáno vybranými osobnostními rysy, posouváním hranic při výcviku a záměrným zvyšováním tolerance vůči stresorům. Pro nácvik chování ve stresových situacích u členů speciální a zásahové jednotky jsou využívány prověřené postupy. Avšak je zde možnost, že podstata stresu, příčiny, průběh a hlavně následky mohou být členům neznámy a proškolení psychologem by mohlo přispět k sebepoznání a získání nových dovedností v oblasti zvládnání stresu.

Výsledky budou dále prakticky využity pro potřeby úprav výcvikových postupů speciální a zásahové jednotky a dále mohou být využity jinými ozbrojenými složkami.

## 8 SOUHRN

Tato diplomová práce se zabývá stresem ve velmi specifickém zaměstnání, tj. u členů speciální a zásahové jednotky. Umění dobře s ním pracovat, potlačit jej anebo využít ve svůj prospěch, je v tomto povolání stěžejní. Členové, kteří musí disponovat vybranými osobními předpoklady, jsou připravováni důkladnými výcviky a osvědčenými postupy ke zvládnání stresu na vysoké úrovni. Členové speciálních i zásahových jednotek zasahují proti nebezpečným pachatelům a musí umět zvládnout stres, stejně jako svoji fyzickou kondici. Z tohoto důvodu zvládnání stresových situací je pro členy jednotek stejně důležitá jako fyzická stránka, střelecká příprava nebo taktická příprava.

Výzkumným souborem práce se stala speciální jednotka Skupina operativního nasazení Generálního ředitelství cel, která má celorepublikovou působnost a svoji náplní práce plní obdobné úkoly jako zásahová jednotka a Zásahová jednotka Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje.

Poté, co byla data z dotazníků SVF 78 zpracována a vyhodnocena, byla zjištěna a porovnána strategie členů speciální a zásahové jednotky s mužskou normou běžné populace a dále bylo pomocí neparametrického Mann Whitney U testu zjištěno, neexistuje žádná statistická významnost mezi strategiemi zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky. Nebyl ani nalezen vztah mezi strategiemi zvládnání stresu a délkou praxe do a nad 5 let u členů speciální a zásahové jednotky.

Výsledky práce lze využít pro instruktory a vedoucí ostatních speciálních a zásahových jednotek. Dále tyto výsledky mohou pomoci dalším jednotkám v ozbrojených složkách k zaměření se na žádoucí strategie zvládnání stresu.

## **9 SUMMARY**

This diploma thesis analyses dealing with stress in a very specific job, specifically with members of a special and intervention unit. The capability of being able to work well with it, suppress it or use the stress to your advantage is quite crucial. Members, who must have selected personal prerequisites, are ready to thoroughly train and test procedures to manage stress at a quite significant level. Members of the special and intervention units intervene against dangerous criminals and must have a mastered stress management strategy, as well as their physical condition. For this reason, the managing and preparing for stressful situations is as important for members of the units as the physical side, shooting or tactical training.

Special unit of the Operational Deployment Group of the General Directorate of Customs, which has nationwide scope, became representative group, which performs similar tasks as intervention units and the Intervention Unit of the Regional Police Directorate of the South Moravian Region.

The aim of the work was fulfilled. After the data from the SVF 78 questionnaires were processed and evaluated, the strategies of the members of the special and intervention unit were found and compared with the male norm of the general population and the nonparametric Mann Whitney U test found Deployment and Intervention Units. No correlation was found between stress management strategies and the length of practice up to and over 5 years within members of the special and intervention unit.

The results of the work can be used for instructors and leaders of other special and intervention units. Furthermore, these results can help other units in the armed forces to focus on desirable stress management strategies.

## REFERENČNÍ SEZNAM

- Adamová, I. a Vtípil, Z. (2012). Výzkumná zpráva. *Stres v policejní praxi*. Olomouc. Filozofická fakulta. Katedra psychologie. Retrieved 20.02.2021 from World Wide Web: [https://psychkont.osu.cz/fulltext/2012/Adamova,Vtipil\\_2012\\_1.pdf](https://psychkont.osu.cz/fulltext/2012/Adamova,Vtipil_2012_1.pdf)
- Alena Schillerová (2019). Facebook Aleny Schillerové. *Skupina operativního nasazení (SON) je elitním útvarům Celní správy*. Retrieved 20.02.2021 from World Wide Web: <https://www.facebook.com/SchillerovaAlena/photos/>
- Atkinsonová, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., & Bem, D. J. (1995). *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing.
- Atkinson, R. L., & al., e. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Celní správa České republiky (2007). Vnitřní pokyn č. 54/2007. *Zásady činnosti Skupiny operativního nasazení*. Věstník Celní správy ČR č. 31/2007.
- Celní správa České republiky (n.d.). *Tiskové zprávy*. Retrieved 20.11.2020 from World Wide Web: <https://www.celnisprava.cz/cz/tiskove-zpravy/Stranky/default.aspx>
- Cungi, C. (2001). *Jak zvládat stres*. Praha: Portál.
- Čírtková, L. (2000). *Policejní psychologie*. Praha: Portál.
- Fink, G. (2000). *Encyclopedia of Stress E-M*. California: Academic Press.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Fontana, D. (2016). *Stres v práci a v životě : jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál.
- Fürst, M. (1993). *Psychologie*. Olomouc: Votobia.
- Hartl, P., a Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Honzák, R. a Chvála, V. (2014). *Psychosomatická medicína*. *Psychosom* 2014; 12 (2). s. 97- 107. Retrieved 10.10.2020 from World Wide Web: <https://www.psychosom.cz/54-archiv/478-pro-praxi-2-2014-honzak-chvala>

- Honzek, R. (2017). *Stres a jeho zvládání u účastníků zahraniční vojenské mise*. Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, Olomouc.
- Hoskovec, J. (2002). *Psychologie XX.století : některé významné směry a školy*. Praha: Karolinum.
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Baják, Kindernayová (2018). Český rozhlas Hradec Králové. *Co je pro příslušníka zásahové jednotky důležitější? Fyzická, nebo psychická odolnost?* Retrieved 15.02.2021 from World Wide Web: <https://hradec.rozhlas.cz/co-je-pro-prislusnika-zasahove-jednotky-dulezitejsi-fyzicka-nebo-psychicka-7228964>
- Hřebíčková, M. (2011). *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění*. Praha: Grada.
- Chipas, A., Cordrey, D., Floyd, D., Grubbs, L., Miller, S., & Tyre, B. (2012). *Stress: Perceptions, Manifestations, and Coping Mechanisms of Student Registered Nurse Anesthetists*. AANA Journal, 80(4).
- Chloupková, T. (2012). *Vztah strategií zvládání stresu a osobnostních charakteristik u příslušníků Hasičského záchranného sboru ČR*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Brno.
- Janke, W. a Erdmannová, G. (2003). *Strategie a zvládání stresu - SVF 78*. Praha: Testcentrum.
- Jones, G., & Moorhouse, A. (2010). *Jak získat psychickou odolnost. Strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon* (Milina Krajčovičová překlad). Praha: Grada Publishing. a.s.
- Kebza, V. (2011). *Chování člověka v krizových situacích* (Vyd. 2). Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2015). Resilience – některé novější koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie: časopise pro psychologickou teorii a praxi*, 59(5), 444-451.



- Kirschman, E. (2015). *Život s policajtem : vše, co by měla rodina policisty vědět*. Praha: Grada.
- Koubek, J. (2007). *Řízení lidských zdrojů. Základy moderní personalistiky*. Praha:Management Press.
- Kraska-Lüdecke, K. (2007). *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada Publishing.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and Coping Process*. New York: McGraw-Hill.
- Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Mareš, J. (2012). *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada.
- Mikšík, O. (1969). *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Op, M. A. M. (2000). *Psychologie*. Olomouc: Matice cyrilometodějská s. r. o.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti (2. vyd.)*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Plamínek, J. (2013). *Sebepoznání, sebeřízení a stres : praktický atlas sebezvládnání*. Praha: Grada.
- Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Policie České republiky (2015) *Závazný pokyn policejního prezidenta č. 34/2015*. Praha: Policejní prezidium.
- Policie České republiky (n.d.). *Zpravodajství*. Retrieved 10. 11 2020 from World Wide Web: <https://www.policie.cz/sprava-jihomoravskeho-kraje-zpravodajstvi.aspx>
- Prudičová H. (2020) Týdeník policie. *Celníci s policisty odhalili miliony nelegálně vyrobených cigaret. Zadrženo bylo 15 lidí*. Retrieved 20.02.2021 from World

Wide Web: <https://tydenikpolicie.cz/celnici-s-policisty-odhalili-miliony-nelegalne-vyrobenych-cigaret-zadrzeno-bylo-15-lidi/>

Prystav, G. (1981). *Psychologische Copingforschung: Konzeptbildungen.*

*Oprationnalisierung und Messinstrumente. Diagnostica, 27 (3), 189-213.*

Říčan, P. (1975). *Psychologie osobnosti.* Praha: Orbis.

Říčan, P. (2010). *psychologie osobnosti: obor v pohybu.* Praha: Grada Publishing.

Smékal, V. (2004). *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání.* Brno: Barrister & Principal.

Smékal, V. (2005). *O lidské povaze : krátká zamyšlení nad psychickou a duchovní kulturou osobnosti.* Brno: Cesta.

SON (2006). *SON - Skutečná SON.* Retrieved 30. 8 2020 from World Wide Web: son.wbs.cz: <http://www.son.wbs.cz/SON.html>

Steiner, J. (2010). *Stresové faktory v práci příslušníků Zásahové jednotky.* Diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.

Stuchlíková, I. (2007). *Základy psychologie emocí.* Praha: Portál.

Šnýdrová, I. (2008). *Psychodiagnostika.* Praha: Grada.

Tull, M. T., and Kimbrel, N. A. (2020). *Emotion in posttraumatic stress disorder : Etiology, Assessment, Neurobiology, and Treatment.* London: Academic Press.

Urbanovská, E. (2010). *Škola, stres a adolescenti.* Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta.

Vágnerová, M. (2008). *Psychopatologie pro pomáhající profese.* Praha: Portál.

Výzkumný ústav bezpečnosti práce (2016). *Psychologické faktory: Pracovní stres a zdraví.* Retrieved 23. 10 2020 from World Wide Web: <https://zsbozp.vubp.cz/pracovni-prostredi/rizikove-faktory/psychologicke-faktory/320-pracovni-stres-a-zdravi>

Way, K. (2018). *Mentální mistrovství: prověřené postupy pro výjimečný výkon* (přeložil Michal Barda). Praha: Mladá fronta.

World Health Organization (2020). *Occupational Health: stress at the workplace*.

Retrieved 23. 10 2020 from World Wide Web: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/occupational-health-stress-at-the-workplace>

Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů

Zákon č. 283/1991 Sb., o Policii České republiky

10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí. (n.d.). *F40-F48 - Neurotické, stresové a somatoformní poruchy*. Retrieved 17. 6. 2020 from World Wide Web: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F43.1>

## Seznam obrázků a tabulek

Obrázek 1: Fotografie ukázky činnosti Skupiny operativního nasazení (Facebook Aleny Schillerové, 2019) (strana 12)

Obrázek 2: Fotografie z realizace Skupiny operativního nasazení (tydenikpolicie.cz, 2020) (strana 17)

Obrázek 3: Fotografie z výcviku Zásahové jednotky JMKŘ (Hasil, 2020) (strana 21)

Obrázek 4. Přehled charakteristik obsažených v pětifaktorovém modelu dle Hřebíčkové (2011) (strana 25)

Obrázek 5: Rozdělení typů temperamentu dle Pavlova (Šnýdrová, 2008, p. 66) (strana 26)

Obrázek 6: Tabulka tří náhledů na stres (Mareš, 2012) (strana 32)

Obrázek 7: Tabulka životních událostí dle Raheho a Holmesa (Honzák & Chvála, 2014) (strana 37)

Obrázek 8: Reakce na stres dle Honzáka a Chvály (2014) (strana 39)

Obrázek 9. Grafické znázornění pozitivních strategií zvládnání stresů u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky (strana 62)

Obrázek 10. Grafické znázornění zdrojka se vyskytujících a negativních strategií zvládnání stresů u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky (strana 66)

Tabulka 1. Vybrané údaje o členech Skupiny operativního nasazení a Zásahové jednotky (strana 55)

Tabulka 2. POZ1: Strategie podhodnocení a devalvace viny (strana 59)

Tabulka 3. POZ2: Strategie odklonu (strana 60)

Tabulka 4. POZ3: Strategie kontroly (strana 61)

Tabulka 5. Zřídka se vyskytující strategie (strana 63)

Tabulka 6. NEG: Negativní strategie (strana 64)

Tabulka 7. Výsledky Mann Whitney U testu porovnávajícího souvislosti mezi strategiemi zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky (strana 67)

Tabulka 8. Výsledky Mann Whitney U testu porovnávajícího souvislosti mezi strategiemi zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení s ohledem na délku praxe (do / nad 5 let). (strana 68)

Tabulka 9. Výsledky Mann Whitney U testu porovnávacího souvislosti mezi strategiemi zvládnání stresu u členů Zásahové jednotky s ohledem na délku praxe ( do / nad 5 let). (strana 69)

Tabulka 10. Výsledky Mann Whitney U testu porovnávacího souvislosti mezi strategiemi zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky s délkou praxe do 5 let (strana 70)

Tabulka 11. Výsledky Mann Whitney U testu porovnávacího souvislosti mezi strategiemi zvládnání stresu u členů Skupiny operativního nasazení a u členů Zásahové jednotky s délkou praxe nad 5 let (strana 71)

Dotazník SVF 78 zaměřený na strategie zvládání stresu

Pohlaví:

Věk:

Odpracovaná doba u jednotky v letech: ..

Datum:

Když se mi nedaří, dělám chyby, prohrávám, jsem neúspěšný (-á)

- 1) ... snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 2) ... řeknu si, že se nedám vyvést z míry  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 3) ... snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 4) ... cítím se nějak bezmocný(-á)  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 5) ... řeknu si, že si nemám co vyčítat  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 6) ... nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 7) ... ptám se, co jsem už zase udělal(a) špatně  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 8) ... promýšlím přesně své další jednání  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 9) ... mám tendenci od toho utéct  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 10) ... řeknu si, že to vydržím  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 11) ... vyhnu se napříště takovým situacím  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 12) ... vyrovnám se s tím rychleji než ostatní  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 13) ... snažím se ujasnit si všechny detaily situace

- nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 14) ... přejdu k nějaké jiné činnosti  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 15) ... požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 16) ... sním něco dobrého  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 17) ... pak o tom přemýšlím znovu a znovu  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 18) ... řeknu si: „co možná pryč od toho“  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 19) ... mám špatné svědomí  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 20) ... řeknu si: „musíš se sebrat“  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 21) ... řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 22) ... příště se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 23) ... mám tendenci hned ustoupit  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 24) ... jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a)  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 25) ... podívám se na něco pěkného v televizi  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 26) ... myslím si: „jen se nedat odradit“  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 27) ... prostě musím s někým o tom hovořit  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 28) ... přepadají mne myšlenky na útěk  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 29) ... udělám vše, abych odstranil(a) příčinu  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 30) ... jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(á) jako druzí

- nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 31) ... zabývám se pak ještě dlouho touto situací  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 32) ... dělám něco, co mě od toho odvádí  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 33) ... umiňuji si, že se příště takovým situacím vyhnu  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 34) ... snažím se potlačit své vzrušení  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 35) ... řeknu si, že za to nemohu  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 36) ... řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 37) ... dělám si výčitky  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 38) ... řeknu si: „nesmíš to v žádném případě vzdát“  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 39) ... nevím, jak bych mohl(a) takové situaci čelit  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 40) ... udělám něco dobrého pro sebe  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 41) ... pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl(a)  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 42) ... požádám někoho o pomoc  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 43) ... vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 44) ... myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 45) ... říkám si: „jen se nedat zbavit odvahy“  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 46) ... myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 47) ... nejde mně ta situace dlouho z hlavy



- nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 48) ... snažím se, abych si zachoval(a) pevný postoj  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 49) ... všechno se mně zdá tak beznadějně  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 50) ... vrhnu se do práce  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 51) ... řeknu si, že to nakonec byla moje chyba  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 52) ... lépe se kontrolojuji než druzí v téže situaci  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 53) ... koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 54) ... obvykle se mně všechno zdá nesmyslné  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 55) ... ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 56) ... myslím si, že na tom nemám vinu  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 57) ... potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 58) ... snažím se o kontrolu svého chování  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 59) ... pokouším se vymanit se ze vzniklé situace  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 60) ... v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 61) ... aktivně se snažím situaci změnit  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 62) ... řeknu si: „dokážeš se s tím vypořádat“  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 63) ... přece se zase uklidním rychleji než ostatní  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 64) ... dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo

- nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 65) ... hledám něco, co by mě mohlo potěšit  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 66) ... snažím se od toho odpoutat pozornost  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 67) ... hledám vinu sám (sama) u sebe  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 68) ... snažím se s někým o problému hovořit  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 69) ... prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 70) ... myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 71) ... řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 72) ... splním si nějaké dlouho vytoužené přání  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 73) ... беру to lehčeji než jiní ve stejné situaci  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 74) ... nějak se od toho odpoutám  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 75) ... mám sklon rezignovat  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 76) ... snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 77) ... uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy
- 78) ... nejraději bych od toho jednoduše utekl(a)  
nikdy – málokdy – někdy – často – téměř vždy