

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

Bakalářské kombinované studium  
2010 - 2013

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Alexandra Šustková

Stres a techniky zvládání stresu

**Praha 2013**

**Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Eva Živčicová, Ph.D.**

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

Bachelor Combined Studies  
2010 - 2013

**BACHELOR THESIS**

Alexandra Šustková

Stress and stress management techniques

**Prague 2013**

**The bachelor thesis work supervisor: PhDr. Eva Živčicová, Ph.D.**

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 8. 3. 2013

Alexandra Šustková

.....

## **Poděkování**

Děkuji PhDr. Evě Živčicové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a připomínky, které přispěly k úspěšnému dokončení a zkvalitnění mé bakalářské práce.

**Anotace:**

Předložená bakalářská práce Stres a techniky zvládání stresu se zabývá stresem a jeho vlivem na člověka zaměstnaného i nezaměstnaného. V teoretické části jsou objasňovány základní pojmy stresu, stresory, strategie zvládání stresu, reakce organismu na stres a vliv na zdraví jedince. Část práce je věnována i vlivu práce a projevům nezaměstnanosti na člověka s uvedením možností a technik jak stres zvládat. Teoretické poznatky jsou využity v praktické části, kde výsledky dotazníkového průzkumu objasňují rozdílné prožívání stresu u výše zmiňovaných dvou skupin.

**Klíčové pojmy:**

Nezaměstnaní, stres, stresor, stresová reakce, terapie, zaměstnaní, zdraví, zvládání stresu.

**Annotation:**

This bachelor thesis Stress and stress management techniques deals with stress and its impact on both employed and unemployed.

In theoretical part elementary terms such as stress, stressors, stresshandling strategies, reaction of organism on stress and its impact on human health are clarified. Part of the work is focused on the impact of work and unemployment on people, with presentation of possibilities and techniques how to manage stress. Theoretical knowledge is used in the practical part, where the questionnaire research results illustrate different experience of stress at the two groups defined above.

**Key words:**

Employment, health, stress, stress management, stress reaction, stressor, therapy, unemployed.

<b>ÚVOD .....</b>	<b>9</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>1. STRES.....</b>	<b>11</b>
1.1 Druhy stresu.....	14
<b>2. STRESORY .....</b>	<b>16</b>
2.1 Dělení stresorů dle Praška a Praškové .....	17
2.2 Dělení stresorů dle Atkinson .....	18
<b>3. NEZAMĚSTNANOST JAKO STRESOR.....</b>	<b>20</b>
3.1 Problematika nezaměstnanosti obecně .....	21
3.2 Typy a fáze nezaměstnanosti .....	22
3.3 Důležitost práce v životě člověka .....	23
3.4 Rozdílné skupiny nezaměstnaných .....	25
<b>4. REAKCE ORGANISMU NA STRES .....</b>	<b>27</b>
4.1 Reakce útok nebo útek.....	27
4.2 Psychické reakce.....	29
4.2.1 Emocionální projevy.....	29
4.2.2 Behaviorální projevy .....	30
4.3 Fyziologické reakce.....	31
<b>5. ZDRAVOTNÍ DŮSLEDKY ZPŮSOBENÉ STRESEM.....</b>	<b>33</b>
5.1 Psychosomatická onemocnění .....	34
5.2 Syndrom vyhoření .....	35
<b>6. STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU .....</b>	<b>37</b>
6.1 Adaptace a coping .....	37
6.2 Odolnost a nezdolnost jedince .....	37
6.3 Resilience .....	38
6.4 Vliv koherence.....	39
<b>7. TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ STRESU .....</b>	<b>40</b>
7.1 Cvičení .....	40
7.2 Tlakové terapie .....	44

7.3 Aromaterapie .....	45
7.4 Expresivní terapie .....	46
7.5 Zooterapie .....	48
<b>PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>49</b>
<b>8. PRŮZKUM .....</b>	<b>49</b>
8.1 Cíl průzkumu .....	49
8.2 Hypotézy průzkumu .....	49
8.3 Metodika průzkumu.....	50
8.4 Harmonogram průzkumu.....	50
8.5 Popis průzkumného vzorku .....	51
8.6 Analýza dat.....	56
8.7 Ověření hypotéz.....	68
8.8 Doporučení .....	69
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>71</b>
<b>SEZNAM ČESKÉ LITERATURY A PRAMENŮ .....</b>	<b>72</b>
<b>INTERNETOVÉ ZDROJE .....</b>	<b>74</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>	<b>75</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ.....</b>	<b>75</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>77</b>
<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>78</b>
<b>BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE .....</b>	<b>85</b>



## ÚVOD

Hans Selye vypracoval první studii o stresu, kde obhajoval myšlenku, že stres je důležitou součástí života. V posledních letech je stresu přisuzován pouze negativní význam. Samotné slovo stres je často vnímáno záporně, aniž bychom si uvědomili, že se díky stresu můžeme přizpůsobovat, překonávat, rozvíjet své schopnosti, ctižádost po úspěchu.

Náš život je tedy ovlivňován stresem. V rámci tohoto tématu nás zajímá problematika stresu u pracujících a nezaměstnaných. V životě, který si organizujeme, zastává důležité místo i čas pro práci. Každá práce vyžaduje investici a mobilizaci jedince, který se sžije intelektuálně a emočně s vykonávanou prací, jež se později bude nemalou mírou podílet na jeho pocitu seberealizace a uspokojení. Můžeme tedy říci, že práce je jednou z hlavních náplní našeho života. Časové rozdělení na práci a jiné aktivity, ale přestává existovat u nezaměstnaných, kteří se ocitají v nevymezeném časovém prostoru. Pocit nebýt v normách, včetně časových, absence pocitu seberealizace, vytváří stres, kterému nezaměstnaní musí čelit, a některé přiměje, aby reorganizovali svůj denní rozvrh a přizpůsobili své plány. U zaměstnaných stres není žádným novým fenoménem a ani nezbytně problémem. Může mít jak pozitivní, tak negativní účinky. V obou případech by se měl projevit jen po krátkou dobu, následovanou dobou relaxace a uvolněním, s ponecháním případné možnosti vychutnat si spokojenost z dosaženého cíle. Dlouhodobé působení stresu se může projevit zhoršením zdravotního stavu. Naše reakce na stresové situace budou rozdílné a závislé na našich schopnostech, fyzických a psychických, jak se s nimi vyrovnat a jak je překonat.

V této práci zhodnotíme rozdílné prožívání stresu u pracujících a nezaměstnaných. Porovnáme aktivity a techniky, které vybírají obě skupiny v boji se stresem.

Práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části všeobecně popíšeme problematiku stresu, vymezíme stresory, reakce, zdravotní důsledky a techniky

k jeho zvládní. Dále objasníme práci jako takovou a nezaměstnanost. V praktické části popíšeme metodologii průzkumného šetření, získané výsledky a následně je budeme interpretovat.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. STRES

Stres nás provází každodenním životem. Od nepaměti zažívá lidstvo situace, které vyhodnocujeme jako stresové. Civilizovaná společnost na nás klade stále vyšší nároky a každý se s tím vyrovnáváme jinak. Stále pocítujeme nedostatek času, vysoké nároky v práci, máme snahu dělat více věcí najednou. Někteří lidé se s tímto stavem doslova sžili, na nové podmínky se dobře adaptovali a dokonce určitou míru stresu potřebují, aby podali odpovídající výkon. Pro jiné se tyto stavy naopak stávají neúnosnými, brzdí je a dříve či později se podepíší na jejich zdraví.

Ve starých civilizacích řešili zcela jinou problematiku denního života. Lidé měli jiné možnosti a podmínky pro život a proto také reakce na stresové situace byly více méně dané, instinktivní. Řešily je „bojem“, kdy situace byla vyhodnocena jako zvládnutelná, nebo „útekem“, kdy bylo zřejmé nezvládnutí působícího stresoru. Některé životní situace byly předem dány rituály a tradicemi. Bez ohledu na to, jaké jsou zdroje stresu a jak různá je intenzita stresu, s nímž se setkáváme, je mechanismus zaznamenávající tyto podněty a pomáhající nám se s nimi vyrovnat společný celému lidskému rodu. Reakce na podněty je okamžitá, rychlá a účinná. Příčiny stresu se změnily, ale naše primitivní reakce zůstaly stejné. Lidstvo se civilizovalo, vytvořily se nové zkoušky, které nás prověřují ve schopnosti přežít. S každodenními, možno říci běžnými stresovými situacemi se nemůžeme vyrovnávat fyzickou silou. Mnohdy je proto reakce našeho těla na tyto podněty nepřiměřená. Pokud se neumíme zbavit napětí a energie, dochází k jejímu hromadění, je nevyužitá. Hromadící se fyzické napětí může mít za následek vyčerpání a propuknutí nemoci. Abychom tomuto předešli, musíme toto napětí a energii uvolňovat například cvičením, nebo relaxací.

Poměrně rychlý život, který nám dnešní doba nejen nabízí, ale doslova nás k němu nutí, přináší pozitivní i negativní stránky běžného života.

K pozitivům můžeme řadit ulehčení práce pomocí využití strojů a technologií, pokroky v medicíně a jiných oborech. Negativní stránkou rychlého života je snaha o zvládnání mnoha věcí najednou, a protože nejsme stroje, nedokáže se náš organismus s požadavky, kterými ho přetěžujeme, tak lehce vyrovnat. Je však možné naučit se mít pod kontrolou takové stresové situace, které se staly nedílnou součástí našeho života.

Pracující lidé s relativně pevně stanoveným denním režimem jsou vystavováni denně situacím, které jsou pro ně stresující. Situace to mohou být různé, opakující se, nebo se zvyšující se intenzitou. Stejně tak ale mohou obdobným situacím čelit i lidé nepracující. Jakým situacím jsou vystavováni, jak na ně působí po stránce psychické, či fyzické, s jakými dopady na jejich zdraví se pokusíme objasnit v teoretické části této práce. Tématem stresu zaměstnaných a nezaměstnaných se zabývá řada odborníků. Popisují souvislosti mezi zdravím a nemocemi, kvalitou života a životním stylem jak zaměstnaných, tak nezaměstnaných. Rostoucí nezaměstnanost zvýšila zájem odborníků o tuto oblast.

Zkoumání stresu má dlouhou historii, v jejím průběhu vzniklo hodně stanovisek k této oblasti s cílem objasnit a popsat tuto problematiku. K průkopníkům řadíme Waltera Cannona, významného fyziologa, který vypracoval první ucelenou koncepci nazývanou „fight- flight“ poplachová reakce. Hans Selye navázal na Cannonovu práci. *„Je považován za zakladatele tzv. kortikoidního pojetí stresu, tj. studia zvýšené funkce nadledvinek ve stresových situacích.“* (Křivohlavý, Psychologie zdraví, 2003, s. 167) Tento soubor stejných fyziologických reakcí, k nimž dochází, nazval GAS- General Adaptation Syndrom, obecný adaptační syndrom.

Cannon i Selye se při svých výzkumech soustředili na chování zvířat. Selye své výsledky ale zevšeobecnil jako uplatnitelné i pro lidi a za to byl kritizován. Nebral v úvahu emoce, a jak se později ukázalo, kognitivní aktivita člověka je pro zvládnání stresorů důležitá (Křivohlavý, 2003).

Problematika chování lidí v těžkých životních situacích, jejich zvládnání a prožívání, je stále předmětem mnoha studií. Stres je popisován z různých hledisek, úhlů pohledu, odborností. Ale co tedy vlastně ten stres je?

Samotné slovo stres, původem z latinského „stringe, stringere“, bylo do češtiny převzato z anglického „stress“. Znamená utahování, tlak, tíseň, napětí-strain. Tímto pojmem označujeme situaci, která nás dostává do nepohody nebo je pro nás zatěžující.

*„Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“* (Křivohlavý, Jak zvládat stres, 1994, s. 10)

Schreiber (Lidský stres, 2000, s. 17) uvádí: *„Stres je jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců.“*

Definici stresu Hanse Selyeho publikoval Cungi (Jak zvládat stres, 2001, s. 15): *„Stres je nespecifická odpověď organismu na jakýkoliv požadavek (zátěž), který je kladen na organismus.“*

Podle Praška, Praškové (Proti stresu krok za krokem, 2001, s. 11): *„Stres je tělesná a duševní reakce na stresor.“*

Definicí stresu je tedy celá řada a ve všech najdeme myšlenku, že prožívání stresu je něco, co nás ovlivňuje nejen po stránce psychické, ale i fyzické. Křivohlavý (Psychologie zdraví, 2003) to shrnuje a stres popisuje jako nadlimitní zátěž, kdy míra intenzity stresogenní situace je vyšší, než možnosti a schopnosti jedince tuto situaci zvládnout.

## 1.1 Druhy stresu

Stres může vyvolávat nespočetné množství událostí. Některé události ovlivňují více lidí, jiné pouze jednotlivce. Situace, které vnímáme jako stresové, můžeme zařadit do jedné nebo více kategorií, kdy působí na organismus. Uvádíme některé možné druhy dělení stresu (Křivohlavý, 2003).

Podle místa působení na náš organismus se jedná o stres:

- psychický
- fyzický

Podle času, délky trvání, kdy jsme vystaveni působení stresoru, rozlišujeme stres:

- akutní - náhlý (autonehoda)
- chronický - vleklý s kolísavým průběhem (ztráta zdraví)
- posttraumatický - po prožitém traumatu (zemětřesení, požár, aj.)
- anticipační - před prožitím očekávané události (maturita).

Stres na náš organismus může působit:

- pozitivně (jsme vystaveni působení stresu, ale cítíme se dobře naladěni)
- negativně (máme pocit strachu, tísně, cítíme se unaveni)
- neutrálně (situace na nás může působit nepříjemně, ale i pozitivně).

(Křivohlavý, Psychologie zdraví, 2003)

Určitou míru stresu potřebujeme, abychom dokázali překonávat překážky a jejich zdolání nás posunulo někam dál. Stres nemusí být vždy škodlivý. Podle toho, zda na nás stres působí pozitivně nebo negativně, rozlišujeme eustres a distres.

Pozitivně působící stres nazýváme eustresem. Spojujeme jej s příjemným očekáváním, kdy situaci máme pod kontrolou (např. svatba). O eustresu

hovoříme i tehdy, kdy se vlastní iniciativou dostáváme do situací hraničících s rizikem (např. sportovní výkony), nebo rizika dokonce vyhledáváme (např. horolezectví, automobilové soutěže) (Křivohlavý, 2003).

Opakem eustresu je distres. Prožíváme jej negativně, cítíme se ohroženi a situaci hodnotíme jako těžce zvládnutelnou, kdy nemáme dostatečné prostředky a síly k jeho zvládnutí. Snížit distres nám mohou pomoci komunikační dovednosti. Dobrá komunikace může předejít stresujícím konfliktům již v zárodku. Učí nás také vyjadřovat pocity, popisovat problémy, podílet se o stresující situace s někým, u koho najdeme pochopení (Praško, Prašková, Asertivitou proti stresu, 2007).

Stres, jemuž jsme vystaveni v práci, má různou podobu. Mohou ho způsobovat otázky organizační, a to jak samotný pracovní proces zaměstnance, tak i nejistoty zaměstnání (změna majitele firmy, reorganizace) s následnou hrozbou nezaměstnanosti. Roli také hraje vývoj postavení zaměstnance v zaměstnání. Stresově může působit nepřiměřený postup vyžadující zvýšené pracovní nároky, stejně tak i frustrace z vynechání při mimořádných odměnách, zvyšování tarifů nebo přeskočení při kariérním postupu - povýšení. Stres může způsobovat i snaha o maximální výkon, komunikační bariéry s nadřízenými a ostatními pracovníky, narušené interpersonální vztahy. (Buchtová, Nezaměstnanost: Psychologický, ekonomický a sociální problém, 2002)

## 2. STRESORY

*„Stresorem může být nepříjemná událost, ale i očekávání nepříjemné, nebo dokonce i příjemné události. Stresorem může být také naše myšlenka nebo představa, kterou se obíráme.“*

*„Stresorem je navozen:*

- *pocit ohrožení*
- *strach, že se něco stane*
- *pocit, že ztrácíme kontrolu.“* (Praško, Prašková, 2001, s. 34)

Šolcová (Umíte si poradit se stresem?, 1995) uvádí, že máme určité tělesné a duševní rezervy a stres vzniká jako odpověď na nadměrné požadavky kladené na tyto rezervy.

Američtí výzkumníci Holmes a Rahe sestavili škálu životních událostí, známou jako posuzovací škálu sociálního přizpůsobení. Škála obsahuje jak stresory na první pohled negativní, např. rozvod, výpověď z práce, nemoc. Tak i pozitivní jako sňatek, dovolená, vánoce. Byla provedena řada výzkumů, kdy se odborníci snažili jednotlivým událostem přiřadit hodnotu – body. Přiřazené body událostí, které se nás osobně týkaly, sčítáme a dostaneme bodové ohodnocení stresu, kterému jsme byli za daný rok vystaveni. Dle výzkumu Holmese a Raheho je hranicí pro zdravé žití 250 bodů za rok. Překročením této hranice se vystavujeme nebezpečí, kdy náš organismus již nebude schopen nápor událostí zvládat a dojde k jeho selhání (Praško, Prašková, 2001). Výběr životních událostí s bodovým hodnocením uvádíme v příloze A.

K hlavním pracovním stresorům patří pocity nejistoty plynoucí z nevyjasněných rolí a obav o budoucí existenci v zaměstnání. Specifickým a častým stresovým vlivem je směnnost v práci. Narušení rytmů při střídání směn narušuje spánek, při nočních směnách je kvalita i množství spánku nedostačující. Změny biorytmu každý člověk vnímá jinak a adaptace není



nikdy dokonalá. I krátkodobé působení ve směnném provozu může mít negativní dopad na zdravotní stav. (Buchtová, 2002)

## **2.1 Dělení stresorů dle Praška a Praškové**

Praško a Prašková (2001) rozdělili do 4 kategorií každodenní stresory, se kterými se nejčastěji setkáváme. Ke stresorům nazývaným jako vztahové řadíme komunikaci a vzájemné vztahy v soukromém životě. Nejčastěji to jsou: neshody s rodiči (společné bydlení, citová závislost), neshody v partnerském soužití (rozchod, rozvod, materiální a citová závislost, žárlivost, problémy s dětmi a jejich výchovou).

Do skupiny pracovních a výkonových stresorů můžeme zařadit například konfliktní vztahy v zaměstnání, nedostatečné ohodnocení, neschopnost říci ne při přetěžování, nesmyslnost pracovní činnosti, hrozba nebo ztráta práce a tím nemožnost splácet půjčky, neúměrně velká odpovědnost, nevyjasněné pravomoci.

Výčet pracovních a výkonových stresorů, se kterými jsou pracující/zaměstnaní lidé běžně konfrontováni uvádí Praško a Prašková (2001). Stresové faktory v práci mají souvislost s problémy v soukromém životě a naopak.

- Nízké finanční ohodnocení za vykonanou práci,
- splácení půjček a dluhů,
- ztráta práce nebo její hrozba,
- konflikty s nadřízenými, kolegy, podřízenými,
- špatná organizace práce,
- přetížení nebo nedostatečné vytížení v práci,
- výkon nesmyslné pracovní činnosti,
- těžké, nebezpečné pracovní podmínky,
- nedostatečné nebo úplně chybějící ohodnocení práce.

Ke **stresorům souvisejícím se životním stylem** řadíme monotónnost a stereotypnost života, nevyhovující bydlení, uzavřenost rodiny, nedostatek přátel, chybějící volnočasové vyžití (koníčky, zájmy, setkání), pocit nesvobody. Patří sem ale i nemoci, závislosti a handicap. Fyzická nebo psychická nemoc a handicap (vlastní, člena rodiny nebo rodičů), závislost na alkoholu, drogách nebo jiných návykových látkách, gamblerství.

## 2.2 Dělení stresorů dle Atkinson

Rita L. Atkinson (Psychologie, 2003) dělí stresové události na traumatické, neovlivnitelné, nepředvídatelné, hraniční našim schopnostem a ty, které nám způsobují vnitřní konflikty.

K **traumatickým stresovým událostem** patří především ty, které se vymykají běžným zkušenostem a jsou mimořádně nebezpečné. Řadíme sem katastrofy:

- přírodní - zemětřesení, záplavy, tsunami,
- způsobené člověkem - válečné konflikty, chemické nebo jaderné nehody,
- katastrofické nehody - letecká a vlaková neštěstí, automobilové nehody, fyzické útoky - pokusy o vraždu, znásilnění.

Po prožití traumatické události následují u nás psychické reakce, kdy v prvním stadiu jsme ohromeni a neuvědomujeme si zranění nebo nebezpečí. Například po dopravní nehodě můžeme coby zranění opustit vozidlo a vzdálit se do okolí, kde můžeme svým zraněním i podlehnout. Proto se vždy při nehodách zjišťuje počet cestujících ve vozidle. Ve druhém stadiu jsme apatičtí, neschopni samostatného jednání, ale snadno následujeme druhé. V posledním třetím stadiu na nás dolehne úzkost, těžce se soustředíme a jsme schopni stále dokola vyprávět, co se stalo.

Události, které nám připadají **neovlivnitelné**, vnímáme jako stresové a to proto, že je nemáme pod kontrolou, nemůžeme je řídit, ovládat.

Z neovlivnitelných událostí můžeme uvést závažné onemocnění, smrt blízkého člověka aj. Naše nepříjemné pocity můžeme zmírnit ve chvíli, kdy budeme přesvědčeni, že průběh událostí můžeme ovlivnit.

Jsou situace, okamžiky v našem životě, které nelze předvídat. Dochází k nim nenadále a nejsme na ně připraveni. Přestože bychom nepříjemnou událost nemohli ovlivnit, jejím předvídáním bychom si snížili intenzitu prožitku stresu. Emoční aktivita by byla nižší, vnímání šoku by bylo méně nepříjemné a měli bychom menší strach. U předvídatelného šoku existuje období, kdy se můžeme cítit bezpečně, dokud nejsme upozorněni na blížící se nebezpečí tzv. bezpečnostním signálem. Příkladem takové situace může být odjezd vedoucího na služební cestu. Jemu podřízený zaměstnanec, kterého kritizuje před kolegy, se může v nepřítomnosti vedoucího uvolnit. Pokud by však na služební cesty vedoucí nejezdil, zaměstnanec by mohl nepředvídatelně kritizovat, ten by trvale prožíval stres a neměl by žádné bezpečnostní signály.

Některé situace můžeme předvídat i snadno ovlivnit a přesto je prožíváme jako stresové. Je to tím, že se dostaneme až na **hranici svých schopností** a úspěch je pro nás výzvou. Příkladem mohou být zkoušky při studiu nebo manželství. Obojí nám způsobuje stres, je pro nás výzvou ke zvládnutí. Čím více se bude blížit termín zkoušky, tím intenzivněji se budeme připravovat. Možnost selhání tady ale je a my si klademe otázku, zda to není za hranicí našich schopností a možností. Manželství je o přizpůsobení se novým podmínkám a je výzvou, kam až vedou naše hranice tolerance a trpělivosti.

Jako konfliktní označujeme vše, co je rozporné, střetávající se, nesouhlasné. K **vnitřnímu konfliktu** dochází ve chvíli, kdy se musíme rozhodnout mezi vzájemně se vylučujícími nebo neslučitelnými cíli, postupy. Proces rozhodování může být složitý a rozhodnutí, které jsme učinili v dané chvíli, je ovlivněno našimi emocemi, motivy i minulými zkušenostmi (Atkinson, 2003).

### 3. NEZAMĚSTNANOST JAKO STRESOR

V 90. letech 20. století se objevil nový fenomén- nezaměstnanost. Se ztrátou zaměstnání přichází obavy z budoucnosti, mnozí ztrácí jeden z důležitých smyslů života. Ztráta časového rozvrhu pracovních dnů přináší najednou příliš volného času, dostavuje se pocit nejistoty, dochází k omezení sociálních kontaktů a často i ke zhoršení zdravotního stavu. Trvale vysoké procento nezaměstnaných osob snižuje šance dlouhodobě nezaměstnaných, kteří se řadí do skupin osob obtížně zaměstnatelných.

Nedobrovolná ztráta práce představuje pro většinu lidí velkou zátěž. A to i tehdy, mají-li o plánovaném propuštění informaci. Ztrátu zaměstnání každý zvládá velmi individuálně.

Nezaměstnaní nepocítují jen nespravedlnost, že právě oni se zařadili do skupiny lidí bez práce, ale jsou vystaveni stresovým faktorům, které můžeme řadit ke specifickým pro tuto skupinu. V první řadě po ztrátě zaměstnání pocítí nedostatek finančních prostředků, začnou pociťovat nemožnost seberealizace, při delší nezaměstnanosti se dostaví pocity izolovanosti, sociálního vyčlenění. Jednání s úřady a potencionálními zaměstnavateli se pro ně může stát velmi stresovou záležitostí. Ti, co chtějí pracovat, vidí problémy, které dokud práci máme, nijak zvlášť nevnímáme.

Ztráta zaměstnání přináší ztrátu finančního zabezpečení, ale i ztrátu citové a sociální opory. Někteří rezignují, propadají zoufalství, jiní se nechtějí jen tak vzdát. Ztráta zaměstnání vyvolává stres o další existenci, a pokud nevidíme možnost brzkého řešení situace, dochází k ohrožení celkového zdravotního stavu. Zvyšuje se nemocnost (bolesti hlavy, poruchy spánku, dýchací potíže), úrazovost, časté jsou pocity úzkosti a především u žen je prokázána větší emoční nestabilita. Ve škále životních událostí (Holmes a Rahe) dosahuje ztráta zaměstnání vysokého bodového hodnocení. (Mareš, Nezaměstnanost jako sociální problém, 2002) V praktické části této práce se budeme snažit zjistit zda, případně jaké jsou rozdíly v posuzování stresu pracujících a nepracujících.

### 3.1 Problematika nezaměstnanosti obecně

Nezaměstnanost je problém, který se v naší společnosti projevil v devadesátých letech minulého století. Je to negativní jev ekonomiky státu, která se v důsledku projevuje v ekonomické, psychosociální a zdravotní oblasti jednotlivců i rodin. Nezaměstnanost má většinou vliv na životní úroveň jednotlivce či rodiny, dochází ke změnám zvyklostí (dovolené, oslavy), může dojít ke změně pozic a výměně rolí, přidávají se partnerské neshody, jsou narušeny sociální vazby. Pokud nedisponujeme úsporami, které nám umožní toto období překlenout, dochází ke zmiňovaným změnám velmi brzy. V důsledku se mění chování a postoje i hodnotová orientace. Vše s negativním vlivem na psychické i fyzické zdraví.

Pro společnost představuje nezaměstnanost společenský i ekonomický problém. Nezaměstnanost lze definovat více způsoby. Třeba jako nerovnováhu na trhu práce, kdy nabídka pracovních sil převyšuje jejich poptávku. Nebo jako jev, kdy lidé kteří mají předpoklady (znalosti, dovednosti, zkušenosti, zdraví) a zájem o práci, nemohou práci najít. Ukazatelem této nerovnováhy je míra nezaměstnanosti. Zde je ale zahrnuta i ta skupinu obyvatelstva, která pracovat může, ale nechce. Tam pak často dochází ke zneužívání sociálního systému a využívání mezer systému regulace zaměstnatelnosti. Ztráta zaměstnání představuje pro člověka významnou životní změnu. Většinou je vnímána negativně a často dramaticky (Mareš, Nezaměstnanost jako sociální problém, 2002).

Nezaměstnanost je pro zainteresované nepříjemná životní zkušenost. Výzkumy prokázaly **negativní vliv nezaměstnanosti na psychickou i fyzickou stránku** jedince. Ukázalo se, že prožívání ztráty zaměstnání je individuální a závisí na osobnosti a její psychické odolnosti. Další z vlivů ovlivňující toto prožívání jsou ekonomické a rodinné poměry, sociální stabilita rodiny. Nezanedbatelný je také věk, vzdělání, životní a pracovní zkušenosti a délka nezaměstnanosti.

### 3.2 Typy a fáze nezaměstnanosti

Bez práce se může ocitnout kdokoliv. Je to ovlivňováno tržním hospodářstvím, regulací trhu práce i vlivem demografických podmínek. Rozlišujeme **tři typy nezaměstnanosti**:

- frikční nezaměstnanost - patří sem absolventi, kteří po ukončení vzdělání hledají místo, a lidé, co hledají změnu – z původního zaměstnání odešli a hledají jiné uplatnění,
- strukturální nezaměstnanost - způsobuje ji nerovnováha mezi poptávkou po profesi a nabídkou poptávané profese. Typ nezaměstnanosti příznačný pro regiony, které se specifikovaly na určitý druh činnosti a kde došlo k útlumu či zániku výrobních firem vyžadující tyto profese. (Zlínský kraj byl charakteristický obuvnickým průmyslem.)
- cyklická a sezónní nezaměstnanost - je odrazem ekonomiky státu, při krizi a recesi nezaměstnanost roste, s růstem ekonomiky se nezaměstnanost snižuje.

Mohli bychom sem zařadit i tzv. skrytou nezaměstnanost, to je taková, kdy lidé nepracují, práci nehledají a nejsou vedeni ani na úřadu práce.

Ztráta zaměstnání je traumatizující zážitek. Reakce na tuto situaci, kdy dochází ke snížení sebehodnocení, ztrátě společenské prestiže a ekonomické nejistotě probíhá v **pěti fázích**, jejichž časový interval může být u různých lidí individuální.

1. Šok - první reakce na ztrátu zaměstnání. Může se dostavit i krátkodobý pocit úlevy a nezaměstnaný může tuto situaci pojmout jako výzvu.
2. Optimismus a aktivní hledání místa - aktivní hledání nového místa a víra v jeho brzké nalezení. Pokud se tak nestane v krátkém čase po ztrátě zaměstnání, postoj nezaměstnaného se mění.

3. Přejít do skupiny dlouhodobě nezaměstnaných - do skupiny dlouhodobě nezaměstnaných jsou úřady práce řazení uchazeči po půl roce nezaměstnanosti. Aktivita v hledání zaměstnání ubývá, dostává se stres a pesimismus. Nalezení nového místa je těžší, než si byl člověk ochoten v začátku připustit.
4. Adaptace na styl života - délka nezaměstnání je u každého individuální a záleží na mnoha faktorech, pokud nezaměstnaný nemůže najít delší dobu nové zaměstnání, dochází u něj ke ztrátě naděje a pasivitě, mění se jeho očekávání.
5. Přetrvávání nedůvěry - při získání nového zaměstnání po delší době přetrvává pocit nejistoty a nedůvěry. Jde o překážky z oblasti autoregulace, kdy při dlouhodobější nezaměstnanosti člověk ztratil pracovní návyky a kompetence (Vágnerová, Psychopatologie pro pomáhající profese, 2004).

### 3.3 Důležitost práce v životě člověka

Hry, učení a práce jsou důležité aktivity, které mobilizují psychickou stránku člověka. Z těchto aktivit zaujímá práce významné postavení. Není to jen činnost, pomocí které vytváříme hmotné statky, poskytujeme služby, ale je to i možnost, jak navázat či udržovat sociální kontakty. Je to jedna z příležitostí k navázání přátelství, partnerství. Je to také jediný druh činnosti vlastní pouze člověku. Práce nám přináší možnost důstojně existovat, pocity užitečnosti, důležitosti, sounáležitosti a je to důležitá možnost seberealizace. Pro mnoho lidí je práce významným smyslem života.

Pokud bychom se ptali, co je důležitý **motivační činitel práce**, jistě by jedno z prvních míst zaujaly peníze. Dostatek finančních prostředků je důležitý pro uspokojování osobních, materiálních i sociálních potřeb. Ztrátou práce, jejíž hodnotu si většinou uvědomíme v okamžiku, kdy o ni přijdeme, přicházíme o tyto vazby, ztrácíme možnost seberealizace.

Obecně je možné rozdělit populaci podle vztahu k práci na dvě skupiny. Pro první skupinu je práce nedílnou součástí života. Věnují se jí v pracovní době i v čase mimo ni. Volný čas, který jiní věnují volnočasovým aktivitám (koníčkům, rodině, relaxaci) věnují schůzkám, jednáním, či jiným činnostem souvisejících s prací. Tyto lidi často označujeme jako workoholiky. Pro skupinu druhou je čas strávený v práci nutným zlem. Práce je prostředek k získání finanční odměny, která jim umožňuje trávit volný čas podle jejich představ. Pracovní dobu dodržují pevně, nemají kariérní ambice, raději zastávají nižší pozice s menším platem, než aby riskovali změnu zavedeného životního stylu.

**Trh práce** je tvořen nabídkou a poptávkou pracovních sil. Poptávku tvoří zaměstnavatelé, kteří hledají pracovní sílu pro výkon pracovní pozice a nabídku lidé, kteří nabízejí svoji pracovní sílu za účelem získání finanční odměny za vykonanou práci.

Trh práce se zdá být nasycen. Nabídka pracovních sil převyšuje poptávku zaměstnavatelů. Toto převýšení se již několik let drží kolem hranice 10% a určuje tím výši nezaměstnanosti. Na výši nezaměstnanosti má vliv ekonomika státu a její hospodářský výsledek. Za nezaměstnané označujeme ty, kteří nejsou ekonomicky aktivní, tzn. nejsou zapojeni do pracovního procesu, nevykonávají žádnou placenou práci. Zaměstnaní jsou ekonomicky aktivní, zapojeni do pracovního procesu, vykonávají placenou práci, získávají tak finanční prostředky k zajištění existence své a svých blízkých.

Spatřují nespravedlnosti ze strany státu, systému vůči nim. Některé z viděných nespravedlností:

- solidarita - věk kolem 40 let rovná se starý, nežádaný,
- pracovní povolení - přestože máme 10% nezaměstnanost, jsou vydávána pracovní povolení cizincům,



- přerozdělování sociálních příspěvků - někteří z nich žijí „celý“ život, jiní jen nezbytně nutnou dobu, kdy přišli o práci,
- nezaměstnaní evidovaní na úřadech práce pracují „na černo“,
- senioři - pracují za finanční odměnu a pobírají i důchod,
- pracovníci ze státních služeb - po nároku na výsluhu odchází ze zaměstnání a hledají či již pracují mnohdy ve státní sféře (vojáci, policisté).

### 3.4 Rozdílné skupiny nezaměstnaných

Rizikovým či jinak znevýhodněným skupinám obyvatelstva, kteří jsou ve vyšší míře ohroženi nezaměstnaností nebo možnou ztrátou zaměstnání, je věnována zvýšená péče, která je legislativně zakotvena v Zákoně o zaměstnanosti č. 435/2004Sb., §33. Patří sem například lidé se zdravotním postižením, s nízkou nebo žádnou kvalifikací, absolventi, ženy pečující o dítě do 15 let věku, osoby nad 50 let věku, osoby nepřizpůsobivé nebo příslušníci etnických skupin. Bez pomoci státu by jedinci těchto skupin měli velmi omezené možnosti.

**Osoby se zdravotním postižením** mají na trhu práce těžkou pozici, neboť je velmi málo míst, které by mohli zastávat. V důsledku náhlé změny zdravotního stavu nebo úrazu jen obtížně přijímají fakt, že většinou nemohou pracovat na pozici, kterou doposud zastávali.

Hledisko **kvalifikace** pro výkon určité profese v sobě zahrnuje nejen vzdělání, ale i soubor znalostí, zručností, schopností a dovedností. Čím nižší je tato kvalifikace, tím obtížnější je uplatnitelnost na trhu práce. Tyto osoby bývají jednostranně zaměřeny a prokazují málo dovedností. Možností osob s nízkou nebo žádnou kvalifikací je další vzdělávání, doplnění – rozšíření kvalifikace nebo rekvalifikace. Pro tento typ lidí je typická dlouhodobá a opakovaná nezaměstnanost.

**Absolventa** můžeme definovat jako jedince, který ukončil své vzdělávání, dosáhl určité kvalifikace, nemá dostatečně dlouhou dobu odborné praxe, ale je připraven vstoupit na trh práce. Je to právě nedostatečná praxe, která absolventy znevýhodňuje a také fakt, že nemají dostatek pracovních návyků.

Postavení osob ve **věku kolem 50 let** na trhu práce není příznivé. Zaměstnavatelé upřednostňují mladší uchazeče, poukazují na jejich lepší adaptabilitu, znalosti jazykové a informačních technologií. U starších uchazečů předpokládají nižší produktivitu práce, přenos špatných pracovních návyků do nového prostředí a malou ochotu se vzdělávat. Kolem padesáti let se u většiny lidí ještě nemění schopnosti, ale může docházet ke kolísání pracovního výkonu. Pak je důležité zaujmout k situaci kladný postoj a věřit vlastním schopnostem.

**Ženy** tvoří značný procentuální podíl na trhu práce. Spolupodílí se s mužem na uživení rodiny, mohou se realizovat a stávají se tak částečně nezávislé na příjmu partnera. Pokud mají práci. Do skupiny žen ohrožených na trhu práce patří samoživitelky, ženy s malými dětmi nebo nad 50 let, ženy s nízkou kvalifikací nebo po pobytu v domácnosti. Již před nástupem do zaměstnání se často projevují prvky diskriminace, které jsou mužům neznámé a vystaveny bývají i jiným problémům v souvislosti se snahou zařadit se do pracovního procesu.

**U přistěhovalců, migrantů nebo minoritních skupin** bývá největší překážkou jazyková bariéra. V některých případech i náboženství, které jim zakazuje výkon některých profesí, činností nebo práci o víkendech či svátcích.

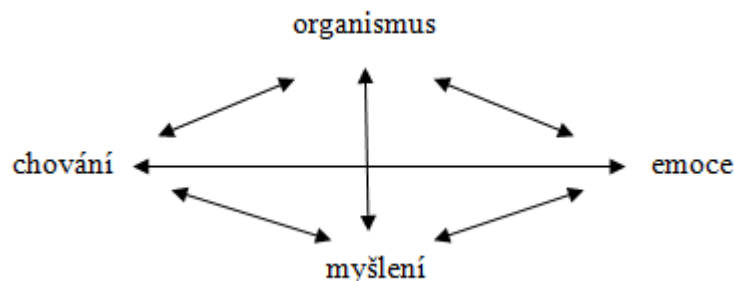
Osobnost nezaměstnaného člověka vykazuje rysy, které tvoří překážku v návratu na pracovní trh. Projevují nedostatečnou sebedůvěru, obtížně se adaptují, prokazují malé sebevědomí a nedostatky v sociálních dovednostech a komunikaci. Obecně lze konstatovat, že dlouhodobě nezaměstnaní ztrácí pracovní návyky, jejich odbornost se snižuje (nepoužívají své schopnosti), nesledují nové trendy a vývoj v oborech, pro které mají kvalifikaci.

## 4. REAKCE ORGANISMU NA STRES

Podle Černého (Jak překonat stres, 1999, s. 2) je stresor „*podnět, který spouští stresovou reakci. Může jím být jakákoliv změna uvnitř i vně organismu.*“

Stresovou reakci můžeme popisovat na změnách v chování, organismu, emocí a myšlenek. Ale to, zda se vnitřní nebo vnější podnět stane stresorem, vyvolá u nás stresovou reakci, je ovlivněno několika faktory. Především je to naše vnímání a zhodnocení dané situace i pod vlivem našich zkušeností a pak také poměr času a intenzity působení podnětu. Jako stresory můžeme prožívat i každodenní nepříjemnosti – zpoždění dopravního spoje, spor v práci, neshody s partnerem, vážné onemocnění apod.

**Obr. 1** Působení stresové reakce



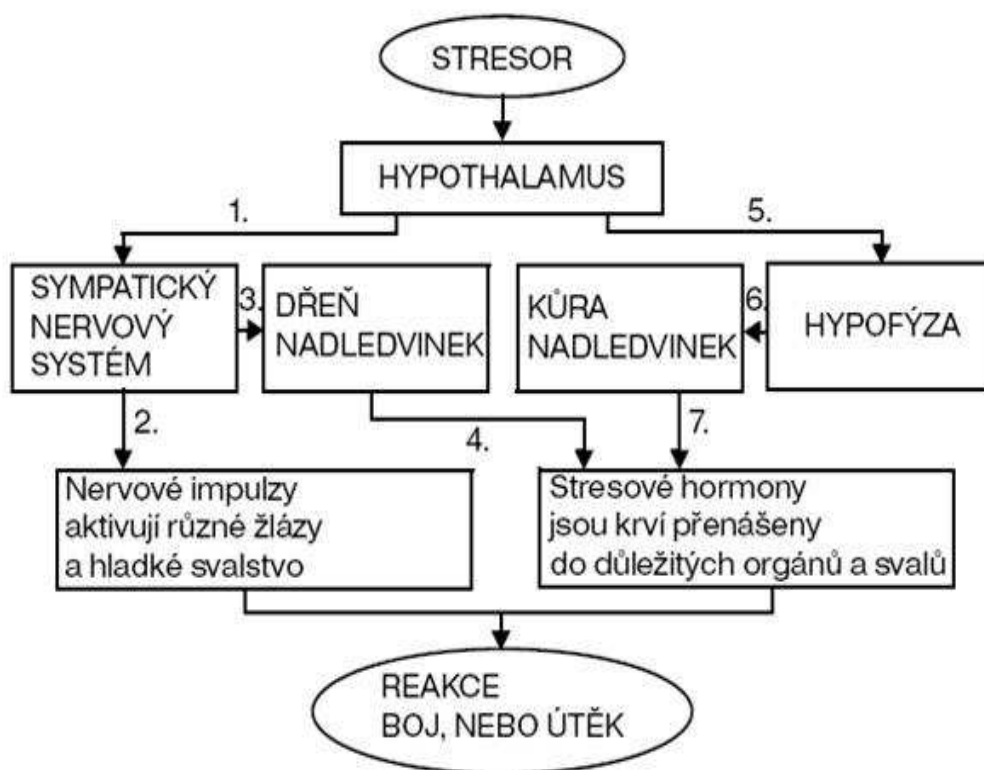
Zdroj: ČERNÝ, V. Jak překonat stres. Praha: Computer Press, 1999. s. 2

### 4.1 Reakce útok nebo útěk

„*Stresová situace aktivuje hypotalamus, který řídí dva neuroendokrinní systémy: sympatický systém a adrenokortikální systém. Sympatický nervový systém reaguje na nervové impulsy z hypotalamu a aktivuje různé orgány a hladké svalstvo, také signalizuje dřeni nadledvinek, aby do krve uvolnila adrenalin a noradrenalin. K aktivaci adrenokortikálního systému dochází, když*

*hypotalamus vyloučí faktor uvolňující kortikotropin (CRF), chemickou látku, která působí na hypofýzu, jež se nachází pod hypotalamem. Hypofýza vylučuje hormon ACTH, který je krví dopraven do kůry nadledvinek, kde stimuluje uvolnění několika hormonů, včetně kortizolu, který reguluje hladinu cukru v krvi. ACTH také signalizuje dalším endokrinním žlázám, aby uvolnily asi 30 hormonů. Kombinovaný účinek různých stresových hormonů, přenášených krví, a nervová činnost sympatického oddílu autonomního nervového systému tvoří reakci útok, nebo útěk.“ (Atkinson, 2003, s. 496)*

**Obr. 2 Fyziologická reakce útok nebo útěk**



Zdroj: ATKINSON, R. L. Psychologie. Praha: Portál, 2003. s. 496

Každý organismus vykazuje reakci na stresové situace. V základě tyto reakce můžeme rozdělit na psychické a fyziologické.

## 4.2 Psychické reakce

Situace pod vlivem stresu v nás vyvolávají různé stavy emocí. Emoce mohou kolísat podle toho, jak úspěšní jsme při zvládnání dané situace. Je to ovlivněno naší osobností i délkou působení stresoru.

### 4.2.1 Emocionální projevy

Křivohlavý (1994) uvádí z emocionálních projevů následující:

- prudké a výrazné změny nálad, nadměrné trápení se,
- nadměrné starosti o zdraví a fyzický vzhled,
- neschopnost empatie i projevů sympatie,
- zvýšená podrážděnost, pocity únavy a úzkosti,
- obtíže soustředit pozornost.

Patří sem i níže uvedené projevy.

Nejčastější reakcí na stresor bývá **úzkost**. Nepříjemná emoce popisovaná jako „starost“, „obava“, „napětí“ a „strach“. Při události, kdy stres byl tak velký, že jeho prožití řadíme za hranice normálního lidského utrpení, například přírodní katastrofy nebo znásilnění, se může rozvinout posttraumatická stresová porucha (posttraumatic stress disorder) PTSD. Jedinci s PTSD jsou otupělí vůči svému okolí, prožité trauma se jim stále vrací, prožívají úzkost s možnými poruchami spánku. Pokud přežili hromadné neštěstí, mohou mít pocit viny, že přežili právě oni.

Další nejčastější reakcí je **vztek**, který může vést až k **agresi**. Je-li nám znemožněno usilovat o dosažení cíle, dojde k vyvolání agresivního pudu a hněv směřujeme k osobě nebo objektu, jež je příčinou naší frustrace. Pokud ale původce frustrace není jasný nebo není možné vztek obrátit konkrétně vůči němu, hledáme, kde nebo na kom bychom si pocit vzteku vybili. Výzkumem byla prokázána souvislost mezi frustrací a agresí. Agrese není jediná, je to ale velmi častá reakce na frustraci.

**Apatie a deprese** jsou běžné reakce na frustraci. Je to opak vzteku a agrese. Uzavíráme se do sebe, a pokud stresové podmínky trvají a my je

nezvládáme, apatie může přerůst v depresi. Zde můžeme hovořit i o tzv. naučené bezmocnosti, kdy reakce některých lidí na neovlivnitelné události je nečinnost, apatie a uzavření se do sebe. Někteří mohou být těmito událostmi ale aktivováni, kdy situaci berou jako výzvu. O naučené bezmocnosti hovoříme například u týraných žen, které se nepokusí opustit tyrana, mají pocit bezmoci, nejsou schopné jakékoliv obrany ze strachu reakcí toho, kdo jim ubližuje. Nejčastější forma týrání je kombinace psychického a fyzického napadání.

Při vystavení stresujícím událostem u nás dochází k **oslabení kognitivních funkcí**. Máme potíže se soustředit, hlavou se nám honí neuspořádané myšlenky, špatně zpracováváme příchozí informace a chybujeme při jejich vyhodnocování (Atkinson, 2003).

#### 4.2.2 Behaviorální projevy

Příčiny psychických potíží vidíme v chybném myšlení a následném chybném způsobu chování. Uvádíme některé behaviorální projevy, které jsou naučené a udržované vnějšími i vnitřními rozpoznatelnými faktory:

- ztráta chuti k jídlu nebo přejídání se,
- problémy s usínáním, spánkem a vstávání s pocitem únavy,
- snížený pracovní výkon a vyšší podíl nekvalitní práce,
- vyhýbání se zodpovědnosti, výmluvy,
- zvýšená nemocnost, zdlouhavé uzdravování,
- nepozornost, zvýšená úrazovost,
- užívání léků, závislost na drogách a cigaretách, konzumace alkoholu.

Obsahem behaviorálních analýz je snaha o nalezení optimálního způsobu, jak změnit patologické vzorce chování, které vedly k rozvoji stresu. Na prvním místě se změny musí týkat způsobu a změny dosavadních zvyklostí způsobujících stres. Na místě druhém je nutné uvědomit si okolnosti, které předcházejí situacím, jež způsobují stres. Rozborem chování a problémových situací je pak možno určit, které způsoby chování a reakce je potřeba pozměnit,

nebo naopak jiné posílit. Třetím krokem je pak prosazení a praktikování navrhovaných změn v každodenním životě jedince. (Smolík, Duševní a behaviorální poruchy, 1996)

### 4.3 Fyziologické reakce

Reakce útok nebo útek – takto je nazývána příprava organismu na zvládnutí stresové situace, bez ohledu na druh stresoru. Fyziologické změny, ke kterým v organismu dochází, popsal Hans Selye ve své práci jako **obecný adaptační syndrom GAS** – soubor fyziologických reakcí organismu jako odpovědí na stres. Tento syndrom se skládá ze tří fází.

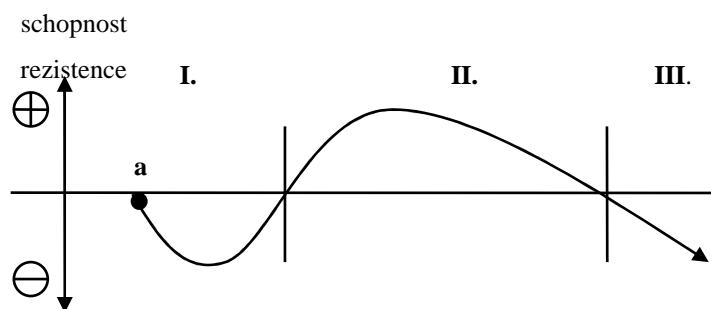
Fáze obecného adaptačního syndromu:

První fáze - poplachové reakce.

Druhá fáze - adaptace a zvýšené rezistence.

Třetí fáze - vyčerpání (rezerv, sil, obranných možností).

**Obr. 3 Schopnost zvládnání stresu podle modelu adaptačního syndromu (GAS)**



Zdroj: ATKINSON, R. L. Psychologie. Praha: Portál, 2003. s. 497

První fáze je nazývána poplachovou (alarmovou) reakcí organismu. Podle výzkumů Cannona je to stav, kdy dochází k hodnocení situace, zda zvolit „boj“ nebo „útek“. Vyplaví se adrenalin a noradrenalin, dojde k aktivaci

sympatika, což vede k uvolnění energie do tkání, které jsou pro daný okamžik důležité. To se projevuje:

- zrychlením dechu a tepu srdce,
- zvýšením napětí svalstva, lepším prokrvením,
- odkrvením prstů, snížením pocitu bolesti,
- rozšířením zornic,
- zvýšením pocení,
- svalovým napětím,
- zúžením cév v kůži. (Praško, Prašková, 2001)

Druhá fáze je rezistenční (adaptační) neboli odolnosti, odporu, schopnosti vzdorovat. Organismus je v pohotovosti, vypjatý a snaží se vypořádat se stresovou situací. Tato fáze nastává, jsme-li stresorům vystavováni opakovaně. Adaptační reakce organismu na působení stresoru může být absolutní, žádná, nebo jen částečná (Cungi, Jak zvládat stres, 2001).

Třetí je fáze vyčerpanosti, která se vyznačuje pocitem únavy. Do této fáze se organismus dostane, pokud byl stresu vystaven déle a již nemá sílu se adaptovat (Cungi, 2001).

V každé z výše uvedených fází může dojít k dekompenzaci, kdy regulační mechanismy přestanou plnit svoji funkci a umožní tak vznik vážnějších nemocí. Je to v závislosti na schopnosti člověka se adaptovat a intenzitě stresorů (Cungi, 2001).



## 5. ZDRAVOTNÍ DŮSLEDKY ZPŮSOBENÉ STRESEM

Snaha přizpůsobit se trvalé přítomnosti stresu nás může natolik vyčerpávat, že se sníží naše odolnost vůči nemocem. Nemoc způsobují souhry mnoha faktorů a stres může být jedním z nich. Na negativní změny zdravotního stavu může stres působit přímo nebo nepřímo. K nepříмым vlivům stresu řadíme změny v souvislosti s působením stresu na chování člověka, např. změny životního stylu. Příмым účinkem stresu na onemocnění myslíme jeho vliv především na imunitní, endokrinní a nervový systém (Křivohlavý, 2003).

Nad přítomností stresu v životě každého z nás je zbytečné diskutovat. Brání cirkulaci energie, způsobuje potíže se vstřebáváním potravy, snižuje naši schopnost komunikace, celkově náš organismus vyčerpává. Vzestupnou tendenci psychosomatických onemocnění má právě na svědomí stres. Stres oslabuje imunitní systém a mikroorganismy mohou organismu škodit. Běžnou součástí prostředí, v němž žijeme a pracujeme, jsou bakterie a jsme tedy s nimi denně v kontaktu. Zdravým lidem se silným imunitním systémem neuškodí, ale oslabeným lidem může způsobit i dlouhodobější a vážné onemocnění.

To, jak se pracovní stres podepíše na zdraví člověka, závisí na jeho osobnosti, na jeho nemocech či dispozicích k nim. Schopnost čelit stresu, nejen pracovnímu, závisí i na rodinných poměrech, věku, pocitech jistoty a spokojenosti v práci a s prací.

Pracovní stres se projevuje napětím, podrážděním, nesoustředěností, apatií, což se může projevit zvýšenou úrazovostí. Velký význam pro psychiku v souvislosti s pracovním stresem je příkládán nejistotě v práci, obavám ze ztráty zaměstnání, nemožnosti kariérního růstu a hlavně nezaměstnanosti.

Posttraumatická stresová porucha je častý jev na pracovištích, kde došlo k neštěstí.

## 5.1 Psychosomatická onemocnění

Podle odhadů lékařů hraje emoční stres důležitou roli u více než poloviny všech zdravotních potíží. Tělesné poruchy, u kterých předpokládáme, že rozhodující vliv mají emoce, řadíme k psychosomatickým. Výzkumy v psychosomatické medicíně prokázaly vliv stresu u mnoha nemocí:

- kardiiovaskulární systém - ischemická choroba srdeční, hypertenze,
- dermatologie - ekzémy, psoriáza,
- imunitní systém - snížená odolnost ovlivňuje naši citlivost vůči infekcím, alergiím, rakovině, autoimunitním chorobám,
- trávicí soustava - žaludeční vředy, žaludeční neurózy.

K dalším nemocem, u nichž lze mluvit o negativním vlivu stresu, řadíme diabetes mellitus, bolesti páteře a kloubů, bolesti hlavy, astma, zvýšená únava, nespavost, bulimie, anorexie (Baštecký, Šavlík, Šimek, Psychosomatická medicína, 1993).

Na základě řady studií bylo prokázáno, že existuje vztah mezi stresem a vznikem **infekčních onemocnění** jako jsou rýma, nachlazení nebo chřipka. Čím vyšším stresorům byly pokusné osoby vystaveny, tím větší počet osob se nachladil nebo nakazil infekcí. „*Psychologický stresový stav je nejlepší predátorem infekčních onemocnění z nachlazení (cold).*“ (Křivohlavý, 2003, s. 185) Při dlouhodobém působení stresu je imunitní systém oslabován a organismus snáze podlehne infekci.

Negativní působení stresu (distresu) má vliv na **kardiiovaskulární onemocnění** (hypertenze, angína pectoris, infarkt myokardu). Hypertenzi řadíme k civilizačním onemocněním, které je dědičné a je to jeden z rizikových faktorů pro vznik kardiiovaskulárních onemocnění. Na průběh hypertenze má kromě stresu vliv i životospráva (zvýšený příjem soli, kouření, nedostatek pohybu apod.).

Snad nejznámější a velmi obtížně léčitelné **kožní onemocnění** dávané do souvislosti se stresem je psoriáza (lupénka). Stresové situace mohou tuto

nemoc aktivovat především u jedinců s dědičnou predispozicí nebo při hormonálních změnách (puberta, těhotenství). Z dalších onemocnění můžeme jmenovat atopický ekzém, psoriázu, alergické projevy na kůži. U nemocných, kteří jsou vystaveni působení stresu, dochází ke zhoršení průběhu nemoci.

K nejčastějším **onemocněním trávicí soustavy** patří vředové nemoci žaludku a dvanácterníku. Nejnovější výzkumy ale neprokazují, že by tato onemocnění byla typickým projevem nemoci lidí, kteří jsou nadměrně nebo chronicky vystavováni stresovým událostem.

Působením stresu může dojít i k onemocnění slinivky břišní (pankreasu). To se projevuje poruchou produkce mnoha trávicích enzymů, inzulinu a dalších hormonů (Baštecký, Šavlík, Šimek, 1993).

## 5.2 Syndrom vyhoření

Znakem syndromu vyhoření je působení chronického stresu z pracovní činnosti, který bývá často doprovázen další zátěží z osobního nebo sociálního života. Jde o stav, kdy dochází k únavě, vyčerpanosti, ztráty nadšení, pocitů zklamání. Jedinec ztrácí zájem o svou práci, o osobní rozvoj. Pozorován byl především u lidí, kteří pracují s jinými lidmi, často z pomáhajících profesí, ale ukazuje se jako jev širších rozměrů. Vyhoření je důsledek nerovnováhy mezi profesním očekáváním a profesní realitou, mezi ideály a skutečností (Hennig, Keller, Antistresový program pro učitele, 1996).

Hennig a Keller (1996) popisují syndrom vyhoření jako důsledek dlouhodobého působení stresu a nevhodného vypořádání se se zátěží psychickou i tělesnou. Syndrom vyhoření je pak vyvrcholením dlouhodobého procesu, který trvá i několik let a autoři jej popisují v pěti fázích:

1. nadšení - máme ideály, záměry, hodně se angažujeme,
2. stagnace - nedaří se nám realizace, nově kladené požadavky nás začínají obtěžovat,

3. frustrace - práci a vznikající problémy vnímáme negativně bez zájmu o aktivní účasti na řešení, přichází zklamání,
4. apatie - děláme jen to nejnnutnější, vyhýbáme se jakýmkoliv aktivitám, prostředí se nám stává nepřátelským,
5. syndrom vyhoření - cítíme se zcela vyčerpáni.

Syndrom vyhoření se u jednotlivců projevuje odlišně. Zasaženy mohou být psychofyzické funkce na různém stupni a symptomatickými projevy z rovin duševní, citové, tělesné a sociální se také odlišují. Hennig a Keller (1996) uvádí nejčastější projevy z jednotlivých rovin při syndromu vyhoření:

- duševní rovina
- citová rovina
- tělesná rovina
- sociální rovina. (Hennig, Keller, 1996, s. 18)

Výše uvedené symptomy autoři uvádí především v souvislosti s profesí učitele, ale je možné je zevšeobecnit a uplatnit ve všech profesích, nejen kde lidé pracují s lidmi (pracovníci v pečovatelských nebo vězeňských službách, vychovatelé a sociální pracovníci ve výchovných ústavech).

## 6. STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU

Každý člověk je jinak vybaven ke zvládnání stresových situací. Jsou lidé, kteří jsou dobře vybaveni, stres je pro ně hnacím mechanismem a běžně se věnují adrenalinovým sportům. Stresové situace jsou pro ně výzvou. Naopak jsou lidé, kterým tyto mechanismy chybí, kdy sebemenší změna u nich vyvolává negativní pocity. Zvládnání stresu je velmi individuální záležitostí.

### 6.1 Adaptace a coping

Adaptací rozumíme vyrovnání se se zátěží, která je v běžných mezích. Nutno ale podotknout, že to co je pro jednoho jedince běžná zátěž, může být pro jiného již nadlimitní. Jedinec se přizpůsobuje měnícím se podmínkám vnitřního i vnějšího prostředí. V psychologii rozlišujeme dva druhy adaptace:

- jako fyziologický proces - např. oční receptor se přizpůsobuje měnícímu se množství světla, nebo změny související s pohledem na blízký a vzdálený předmět.
- jako přizpůsobení se osobnosti - jedinec se přizpůsobuje svému okolí.

Někdy pro tento druh adaptace užíváme pojem adjustace, neboli přizpůsobení. Jestliže se osobnost přizpůsobuje vnějšímu prostředí, jde o akomodaci neboli pasivní adaptaci. Pokud si přizpůsobuje prostředí sám sobě, mluvíme o aktivní adaptaci neboli asimilaci. Jev, který umožňuje toto přizpůsobování, nazýváme adaptabilita. Pokud je výsledná adaptace správná, vede k projevům duševního zdraví. Naopak pokud je chybná (tzv. maladaptace), je příznakem neúplného duševního zdraví. Coping je vyrovnávání se s nadlimitní zátěží.

### 6.2 Odolnost a nezdolnost jedince

Odolností, či nezdolností (hardiness) máme na mysli vlastnosti každého jedince, jimiž disponujeme, a které nás chrání před působením stresu. Pokud jsme si vědomi vlastních schopností a dovedností, dokážeme kontrolovat své

chování a jakékoliv životní události, kterým máme v životě čelit, bereme jako výzvu, překážku, kterou máme překonat, můžeme hovořit o tom, že máme určitou míru odolnosti vůči stresu. Samozřejmě, že je spousta událostí, na které nejsme a ani nemůžeme být připraveni. V těchto případech ale na nás stres nedolehne v takové míře, jako na ty, jež mají potíže se zvládnutím pro nás běžných a nikoliv stresujících událostí. V posledních letech se ale odolností vůči působení stresu myslí naše odolnost na zdravotní komplikace, které nám stres může přinést.

Odolností rozumíme:

- schopnost jedince klást odpor a odolávat tlakům,
- schopnost rychlé a pružné regenerace,
- schopnost využívat získané zkušenosti, respektive nově osvojených poznatků a dovedností. (Křivohlavý, 2003)

Nezdolný jedinec je usilovný a vytrvalý v boji s těžkostmi, své činnosti chápe jako smysluplné a významné. Váží si sám sebe, lépe se angažuje a zvládá život.

### **6.3 Resilience**

Termín resilience, používaný v psychologii, byl převzat z angličtiny. Vyjadřuje pružnost, houževnatost, nezlomnost. Znamená určitou pružnost, schopnost vrátit se do stavu, než jsme byli vystaveni stresoru. Jedinci úspěšně zvládající životní těžkosti, často disponují osobnostními charakteristikami, které jim pomáhají tyto situace zvládnout. Tato schopnost rychlého vzpamatování se, byla pozorována především u těch, kteří si v těžkých chvílích dokážou říct o pomoc. Vyznačují se dobrými komunikačními dovednostmi, zvládají řešit problémy, věří svým schopnostem, jsou emocionálně citliví, vyznačují se vysokou mírou sebehodnocení. Důležitá je i určitá míra sociální opory nejen nejbližších a víra ve smysluplnost života.

Jeví se nezbytným, abychom se v dětství a mládí naučili překonávat stresové situace, protože si tím budujeme fyziologickou odolnost. Překonávání těžkých životních situací nám pomáhá utvářet i naši osobnost. Pro míru nezdolnosti jsou důležité vrozené vlastnosti, životní zkušenosti, věk, intelekt, vztahy v rodině a společnosti. Resilience v jedné oblasti lidské činnosti neznamena automaticky nezdolný postup i v jiných směrech života. (Křivohlavý, 2003)

## **6.4 Vliv koherence**

Dle Křivohlavého (2003) je koherence smysl pro integritu (rys soudržnosti osobnosti - SOC). To je formulace výsledku studie Aarona Antonovskeho, když hledal odpověď na otázku, co pomohlo lidem přežít holocaust. Zaměřil se na Židy, kteří byli vystaveni dlouhotrvající nepředstavitelné zátěži. Podle jeho studie lidé žijící ve společenské skupině, která se vyznačuje pevnou soudržností, lépe čelí nepříjemným, stresujícím životním událostem. Osobnostní charakteristiku koherence shrnul do tří charakteristik, které chápal jako dimenze s kladnými a zápornými póly:

- srozumitelnost - snaha o logické pochopení,
- smysluplnost - motivace pro dosažení životního cíle,
- zvládnutelnost - možnosti ke zvládnutí situace.

Na základě uvedených dimenzí vytvořil diagnostickou metodu SOC, pomocí níž dokázal, že lidé s vyšší hodnotou koherence zvládají stres a životní těžkosti lépe. Pomocí této metody je také možné určit, která charakteristika v osobnosti člověka hraje prim pro zvládnání stresu (Křivohlavý, 2003).

## 7. TECHNIKY ZVLÁDÁNÍ STRESU

Stres zvládáme mnohem lépe, když máme podporu přátel, kamarádů, rodiny. Jejich psychická podpora a zájem posiluje naši důvěru ve schopnost situaci zvládnout, zmenšuje pocit bezmoci a dodává nám sílu. Pokud nemusíme čelit stresovým situacím, jako například rozvod nebo smrt blízkého člověka sami, je to méně zdrcující. Podpory se nám může dostat mnoha způsoby. Mohou nám poskytnout pomoc materiální nebo finanční, informace a rady jak situaci zvládnout, ale i tím, že odvedou naši pozornost. V období stresu kromě toho, že hledáme sociální oporu, se můžeme seznámit i s technikami, které nám mohou výrazně pomoci stresové situace zvládnout. (Atkinson, 2003)

### 7.1 Cvičení

Dobrá **tělesná kondice** je důležitý faktor pro zvládnání stresu. Vědeckými výzkumy bylo prokázáno, že v důsledku působení stresových událostí, lidé s dobrou tělesnou kondicí onemocnějí méně často než lidé, kteří dobrou kondici nemají. Existuje celá řada tělesně relaxačních cvičení, které nám mají pomoci dobrou kondici získat nebo udržet. Cvičení bychom měli provádět jako ucelenou řadu a tím procvičit všechny části těla. Procvičovat můžeme i samostatné partie těla, jež potřebujeme uvolnit od napětí. Je třeba si uvědomit, že všechny končetiny a orgány jsou propojeny a souvisí spolu. Proto při procvičování jedné části těla musíme vnímat celé tělo. Tělesná a duševní stránka člověka je propojená a relaxace tělesná nám umožní navození i relaxace duševní.

Úspěšné a velmi často používané relaxační cvičení je Schulzův autogenní trénink. Cvičení tohoto německého neurologa uplatňuje prvky jógy, učení o čakrách, ale i jiné uvolňovací metody. Tímto cvičením, které vychází z vlastní aktivity člověka, můžeme navodit pocity uvolnění, klidu, zvýšení koncentrace. Autogenním tréninkem se můžeme naučit porozumět sami sobě i druhým.



**Dechová cvičení** patří mezi nejrozšířenější relaxační metody. Dýchání je jedna ze základních životních funkcí, která nám umožňuje uvědomovat si sami sebe. Při stresu a napětí pociťujeme velmi často potíže s dýcháním. Je to součást reakce organismu na působení stresoru. Naše dýchání je řízeno mozkiem, který hlídá poměr kyslíku a oxidu uhličitého v těle. Zrychlené dýchání nebo velice hluboké dýchání, tzv. hyperventilace, může vyvolat nepříjemné stavy jako například závratě. Vadné držení těla, onemocnění dýchacích cest nebo tělesné napětí může mít za následek mělké dýchání. (Kirstová, 1996). Dechová cvičení můžeme provádět kdykoli, kdekoli a bez asistence lékaře nebo terapeuta. Ve chvílích, kdy se dostáváme do vyhocených stresových situací. Pomalé a hluboké dýchání nám pomůže zklidnit organismus a získáme i čas k vyhodnocení situace, jak ji řešit.

Pro relaxační dýchání zaujmeme pohodlnou pozici, uvolníme se. Pomalu a zhluboka se začneme nadechovat nosem, v mysli počítáme co možná do nejvyššího čísla. Na vrcholu nádechu zadržíme dech a opět s počítáním pomalu nosem vydechujeme. Oprostíme se od všech rušivých myšlenek a okolních podnětů, myslíme pouze na dýchání (Wilson, Základní kniha relaxačních technik, 2009).

Schreiber (2000) v souvislosti s **jógou** hovoří o celkovém přístupu člověka. Nejde jen o cvičení, ale nověji i o psychologické postupy k dosažení duševního klidu a vyrovnanosti.

Slovem jóga rozumíme spojení, sjednocení, vyváženost a rovnováhu. Je to životní filozofie, jejíž původ bychom našli v Indii v hinduismu. Jóga je považována za nejstarší známý způsob jak udržet zdravou mysl a tělo. Klade si za cíl spojit a dosáhnout harmonie tělesného, duševního a duchovního zdraví. Praktikováním jógy můžeme relaxovat, navodit klid a soustředění, jasnou mysl a také dobrou tělesnou kondici. Nejznámější sestava cviků je Pozdrav slunci a vyžaduje dodržování:

- uvolnění - relaxací zklidníme tělo, uvolníme napjaté svalstvo,

- cvičení - cviky jógy - asány provádíme pomalu a volně, napínáme všechny části těla, zapojujeme maximum svalstva a tím masírujeme vnitřní orgány a žlázy,
- dýchání - pomalým, hlubokým dýcháním zvyšujeme příjem kyslíku,
- myšlení - snažíme se o soustředění, jasnou mysl, duševní klid a odbourání negativních myšlenek. Jóga zahrnuje i meditace.

**Meditace** je jednoduchá a účinná dvoufázová metoda, pomocí níž se můžeme také naučit zvládat a překonávat stres. První fázi tvoří tělesné uvolnění, druhou soustředění a vyprázdnění mysli při plném vědomí. K meditaci potřebujeme klid, abychom se dokázali oprostit od prostředí a myšlenek. *„Nasměřujete myšlenky od sebe a svých problémů, daleko od práce, rodiny, okolí a vztahů. Přitom začínáte pozvolna překračovat běžnou hranici vědomí a chvat života kolem. Vstupujete do části mozku, které pracují s podvědomými myšlenkami a zkušenostmi. Zatímco vy se stáváte stále uvolněnějšími, mysl se stále více odděluje od těla a jeho bezprostředního okolí.“* (Kirstová, Kniha o překonávání stresu, 1996, s. 147)

Výzkum prokázal, že meditací podporujeme rovnováhu mezi dvěma mozkovými hemisférami a tím posilujeme funkci mozku. Pravidelnými meditacemi si můžeme zlepšit soustředění, paměť, tvořivost a stimulovat fyzickou energii.

Nejpoužívanější způsob meditace je transcendentální meditace se spirituálními praktikami a používající zvuků mantry. Praktikuje se dvakrát denně v pozici vsedě se zavřenýma očima. Transcendentální meditace je z devadesáti procent stejná s Ajurvédskými technikami proti stresu.

**Imaginace** je relaxační metoda využívající představivosti k ovlivnění vlastního zdravotního stavu, která spočívá v cíleném navozování určitých představ. Prostory určené k imaginaci by měly být zvukově izolovány pro eliminaci vnějších rušivých vlivů. Zaujmeme pohodlnou pozici, stejně tak jako u některých předchozích relaxačních metod, můžeme si pustit příjemnou

hudbu, zavřeme oči a začneme relaxovat. Nejdříve hluboce a pomalu dýcháme, uvolníme se. Mysl oprostíme od všech negativních a rušivých myšlenek a začneme s navozováním představ. V představách se musíme cítit příjemně, klidně, bezpečně. Představy mohou být vysněné nebo reálné. Vše ale bude v harmonii a souladu. Představme si les krásně prosvícen sluncem, klidná zvířata, zpívající ptáky, šum listů, rozkvetlé květiny, stromy. V tomto lese jsme opravdu byli, ale nyní je v naší představě mnohem hezčí, všímáme si detailů, doslova cítíme klid, uvolnění. Nebo se můžeme vydat procházkou po pláži, vnímáme písek mezi prsty, klidné moře, vlnky přelévající se přes nohy a vánek čechrající vlasy. Své představy musíme rozvíjet, aby byly co nejpřesnější, nejživější a s každou následující relaxací budou konkrétnější.

Tento přístup imaginace můžeme využívat i k představování si sami sebe bez strachu, bolesti, stresu nebo nemoci.

Technika imaginace nám pomáhá s vyrovnaním funkcí pravé a levé hemisféry mozku, zlepšuje smyslové vnímání a paměť. Pozitivní představivosti se také využívá k potlačení a léčbě úzkostných stavů a fobií. Imaginace je součástí mnoha protistresových a sebezdokonalovacích technik jako i Silvy metody ovládnutí mysli. Je to metoda léčení vírou a je založena na autosugesci při relaxaci. Byl přesvědčen o možnosti naladit mozek na hladinu alfa, která odpovídá klidu, relaxaci a o schopnosti na této hladině ovládat svou mysl a tělesné funkce. Touto metodou si můžeme zlepšit subjektivní pocity a odstranit některé psychické a psychosomatické potíže, stejně tak ale toho docílíme u ostatních relaxačních a autosugestivních metod (Kirstová, 1996).

**Biofeedback** je relaxace za pomoci biologické zpětné vazby. Jedinec dostává bezprostředně a průběžně informace o svých tělesných změnách, které si jinak neuvědomuje. Přístroje, na něž je napojen, signalizují pomocí světýlek, bzučáků a jiných signálů změny ve svalovém napětí, tepové frekvenci nebo tělesné teploty. Na základě intenzity těchto signálů se jedinec snaží ovlivnit vůlí měřené hodnoty a tím ovládat své svaly, zmírňovat napětí, zklidnit se, nebo i zlepšit soustředěnost.

## 7.2 Tlakové terapie

**Masáže** patří k nejstarším terapiím. Řadíme je k tlakovým, kdy vyvíjením tlaku na určitá místa a body na těle dokážeme zmírňovat bolest, stres, uvolňovat napětí nebo zlepšit prokrvení. Různé formy masáží známe ze starých kultur, které písemně zaznamenali a předali dalším generacím. Existuje mnoho druhů, jejichž techniky se vzájemně doplňují a prolínají.

Nejčastější typy masáží používané v relaxačních, rehabilitačních a lázeňských zařízeních:

- švédská masáž - neboli klasická, považovaná za základní formu masáže,
- aroma masáž - masáž s použitím vonných olejů,
- lymfatická masáž - tzv. lymfodrenáž, zmírňuje otoky, uvolňuje lymfy,
- medová masáž - technika využívající přilnavosti medu,
- vodní masáž - kombinace hydroterapie a masáže, řadíme sem i perličkovou koupel,
- masáž horkými kameny - používá nahřáté lávové kameny,
- baňkování - metoda zpočívající v přikládání nahřátých baněk, které vyvíjejí podtlak na kůži a podkoží, nepřímo přes reflexní zóny působí na jednotlivé orgány.

Při masáži dochází k celkovému uvolnění organismu i mysli, proto ji chápeme především jako formu relaxace a rehabilitace. Je to ale i určitá forma komunikace.

**Akupresura** je stará čínská metoda na zmírňování bolesti a léčení onemocnění založená na poklepávání a masírování specifických bodů těla. Napomáhá uvolňování napětí a stimuluje činnost orgánů. Akupunktura je metoda, která se výrazně liší od akupresury a vývojově jí předcházela. Tato metoda spočívá ve vpichování akupunkturních jehel do specifických bodů na těle.

**Reflexologii** neboli zónovou terapii praktikovali ke zlepšení zdraví již staří Asiaté, Indové i Egypťané. Autory této terapie jsou fyziolog Eunice Ingham a William Fitzgerald. Reflexologie je založena na mnutí, masáži nebo stlačování specifických bodů na rukách, chodidlech a nártách nohou. V reflexologii se používají mapy se zakreslenými reflexními zónami, které mají odpovídat jednotlivým energetickým kanálům těla. Tyto mapy však nejsou jednotné a tato metoda je tímto zpochybňována. Často se používá pro uvolnění a mírnění bolestí hlavy, páteře a kloubů. (Wilson, Základní kniha relaxačních technik, 1997)

### 7.3 Aromaterapie

Tento druh alternativní medicíny v překladu znamená léčbu pomocí vůní. Éterické oleje a další vonné složky mají při terapii účinek stimulační nebo uklidňující. Pomáhají navodit změny nálady, mysli, uvolnění.

Nejčastěji se používají éterické oleje s vonnou složkou citronu, levandule, cedru, jasmínu, borovice, růže, zázvoru nebo granátového jablka.

Aromaterapie je vhodná k využití především:

- aroma masáží - pro relaxační a posilující účinky, k uvolnění psychických i fyzických bloků (zlepšení činnosti orgánů, uvolnění svalstva, odstranění nervového napětí a stresu, úzkosti aj.),
- aroma inhalací - především k léčbě psychických a psychosomatických onemocnění,
- aroma koupelí - pro uvolnění a relaxaci.

Aromaterapie působí například na oblasti:

- trávicího systému,
- dýchacího systému - uvolňující a antiseptický účinek,
- imunitního systému - stimuluje imunitu organismu,
- kardiovaskulárního systému - redukce vysokého či nízkého krevního tlaku.

- nervové soustavy - problémy se stresem, napětím a stavech úzkosti.

Vůně éterických olejů stimulují čichové buňky a působí na limbický systém v mozku, dochází k ovlivnění našich emocí, citů, nálady, paměti. Léčivá síla bylin používaných k výrobě éterických olejů známá mnoha starověkým kulturám, byla využívána k úlevě bolestí a zmírnění svalového napětí. Pozitivně působí také na pokožku (Tomášková, Aromaterapie sestavená podle čínského principu pěti elementů nejen pro děti, 2007).

## 7.4 Expresivní terapie

K expresivním terapiím řadíme terapie pracující s výrazovými uměleckými prostředky. Podle užití povahy prostředků sem řadíme:

- muzikoterapii
- dramaterapii
- arteterapii
- biblioterapii
- tanečně pohybovou terapii.

**Muzikoterapie** je léčebná metoda, při níž používáme jako terapeutický prostředek hudbu. K muzikoterapii jsou používány hudební nástroje, poslech hudby, vyluzování zvuků či melodií za účelem obnovení nebo rozvinutí potenciálu jedince. Ten tak může snáz dosáhnout integrace, zvýšení kvality života, podpořit rehabilitaci nebo léčbu. (Kantor, Lipský, Weber, Základy muzikoterapie, 2009).

Muzikoterapie se můžeme účastnit pasivně (poslech) nebo aktivně (hra na hudební nástroj). Všechny formy této terapie jak individuální, skupinová, tak i hromadná napomáhají rozvíjet komunikaci, vztahy, učí nás sebevyjádření, zlepšování adaptability, naplňování emocionálních, tělesných, mentálních a sociálních kognitivních potřeb.

Využitím muzikoterapie můžeme ovlivňovat dýchání, svalstvo, motoriku, srdeční rytmus aj. Napomáhá snižování bolesti, strachu, navozuje pocity

uvolnění a relaxace. Využití nachází i při podpůrné léčbě neuróz a úzkostných stavů (Linka, Kapitoly z muzikoterapie, 1997).

**Dramaterapie** je další relaxační a terapeutická technika. Je to metoda, kdy pomocí hraní rolí upravujeme psychické poruchy a rozvíjíme sociální vztahy. Tato technika je vhodná pro tělesně i mentálně postižené, kterým umožňuje duševní i fyzickou integraci. Rozvíjí sebepoznání, sebedůvěru, komunikaci, spontaneitu, podněcuje osobnostní růst. Pomáhá zlepšovat poruchy paměti, pozornosti a napomáhá tělesné aktivitě.

Podobně jako muzikoterapie rozvíjí vztahy, tvořivost, improvizaci, naplňuje emocionální, mentální a sociální kognitivní potřeby jedince (Valenta, Dramaterapie, 2011).

**Arteterapie** neboli léčba prostřednictvím umění s využitím výtvarného umění je způsob k vyjádření citů, pocitů, nálad, zážitků a snů. Samotný výtvarný projev je léčebným a komunikačním prostředkem, i nástrojem poznání. Z výtvarných technik se užívá především malba a kresba různými technikami, koláže, modelování hlínou. Arteterapie je vhodná pro řešení emocionálních a psychických problémů, napomáhá k poznání vlastní osobnosti.

**Tanečně pohybová terapie** využívá pohyb těla. Pohyb i tanec jsou prostředky k individuálnímu vyjádření jedince. Cílem těchto terapií je vědomí a přijetí sama sebe, vnímání druhých a uvolnění napětí. Vyjadřování se pohyby můžeme považovat za druh komunikace a vyjádřit tak radost, smutek, zlobu nebo jiné silné emoce. Tato terapie je vhodná i pro rehabilitace po mozkových či srdečních příhodách.

## 7.5 Zooterapie

Zooterapií rozumíme terapii s pozitivním působením zvířat na člověka. Při terapii se zvířaty je odváděna naše pozornost, přicházíme na jiné myšlenky, umožňují nám kontakt. Při zooterapii (výběr zvířete vhodného k terapii je velmi důležitý), získáváme pocit bezpečí, sebedůvěry, snižuje pocity úzkosti, osamělosti, spouští antistresové mechanismy.

Podle výběru zvířete k terapii rozlišujeme:

- canisterapie - k terapii využíváme psa. V posledních letech velmi rozšířená metoda. Kontakt se psem představuje účinné rozptýlení pro lidi trpící psychickými poruchami, depresí nebo pro ty, kteří se prostě cítí opuštěně. S pomocí psa můžeme také rehabilitovat – napomáhá procvičování některých částí těla. Canisterapeut může psem aktivovat myšlení, paměť, komunikaci, učení se i mozek.
- felinoterapie - využití kočky při terapii k léčbě závislostí, neuróz a stresu,
- hipoterapie - terapeutické využití koně, kdy působíme na klienta prostřednictvím pohybových impulzů vznikajících při chůzi koně. Přenosem těchto impulzů přes koňský hřbet na klienta je aktivován jeho mozek. Je vhodná i jako prevence při onemocnění pohybového aparátu nebo ke zmírnění následků úrazu na hybnost člověka.
- delfinoterapie - využití delfína, metoda využívaná především v USA,
- ornitoterapie - využití ptactva především papouška,
- insektoterapie - využití hmyzu.

Oblíbené jsou také terapie, při kterých kontakt zprostředkovávají malá zvířata jako fretka, králík, morče nebo činčila. Tato malá zvířata nejsou náročná na péči, kontakt s nimi je možný denně na rozdíl od větších zvířat, která musí projít výcvikem. Ne každé zvíře je pro svou povahu vhodné k terapiím. Existují i terapie s hospodářskými zvířaty (kozy). Terapie s těmito druhy zvířat nemá přesné označení (Velemínský, Zooterapie ve světle objektivních poznatků, 2007).



# PRAKTICKÁ ČÁST

## 8. PRŮZKUM

V této části práce budeme vycházet z teoretických poznatků. Nastínili jsme problematiku zaměstnaných a nezaměstnaných a situací, které jsou pro ně stresové. V praktické části se pokusíme průzkumem uvedených dvou skupin lidí zjistit pomocí dotazníkového šetření, zda existuje rozdíl v prožívání těchto situací a jaké volí metody pro eliminaci psychických stresorů. Kapitulu průzkumu jsme rozdělili na několik dílčích částí, ve kterých se zabýváme problematikou vlastního průzkumu včetně uvedení použitých metod a prostředků. Popíšeme a definujeme jednotlivé části průzkumu, stanovíme cíl na základě formulace hypotéz a následně vyhodnotíme získané údaje.

### 8.1 Cíl průzkumu

Cílem průzkumu je „stanovení“ míry stresu, případné zjištění rozdílů v jeho vnímání a jeho vlivu u dvou naprosto odlišných skupin populace, a to pracujících/zaměstnaných a nezaměstnaných. Pro potřeby našeho průzkumu budeme respondenty dělit podle délky zaměstnání/nezaměstnanosti a podle stresorů, které je psychicky zatěžují. Pokud u těchto dvou skupin existuje rozdíl, pokusíme se určit, který stresor je převažující. Budou nás zajímat i způsoby, jaké volí dotazovaní k jeho eliminaci.

### 8.2 Hypotézy průzkumu

Na základě shrnutých poznatků a shromážděných podkladů jsme za účelem získání bližších údajů (specifikaci) k dané problematice sestavili okruh otázek, týkajících se výběru nejdůležitějších stresorů u obou skupin respondentů. Hlavní cíl výzkumu (abychom dle položených otázek zjistili odlišnosti) jsme zformulovali do hypotéz:

H1: Předpokládáme, že existuje rozdíl mezi posuzováním stresu u pracujících a nepracujících.

H2: Předpokládáme, že pracující lidé zažívají více stresu než nepracující.

H3: Předpokládáme, že lidé, kteří se věnují zálibám alespoň 1 krát týdně, pociťují menší míru stresu než lidé, kteří se zálibám nevěnují.

### **8.3 Metodika průzkumu**

Pro náš průzkum jsme zvolili kvantitativní metodu nestandardizovaného dotazníku, který jsme si vytvořili. Dotazník je tvořen uzavřenými otázkami a jednou možností volné odpovědi. U většiny otázek volí respondenti jen jednu z možností, u některých mohou volit možností více. Otázky jsme sestavili, abychom dostali odpovědi, ze kterých bude zřejmé, zda zmiňované dvě skupiny lidí vnímají rozdílně stresové situace a jaký vliv má na tyto situace i délka zaměstnání/nezaměstnanosti. Analýzou odpovědí na celkem 18 otázek, budeme moci formulované hypotézy potvrdit nebo vyvrátit.

### **8.4 Harmonogram průzkumu**

Harmonogram průzkumného šetření je rozdělen do fází. V první přípravné fázi jsme sestavili dotazníkové otázky, zmapovali možnosti pro získání reprezentativního vzorku respondentů. Formu dotazníku jsme zvolili v tištěné podobě (papír – tužka) a elektronické podobě. K základním proměnným v dotazníku patří zaměstnaný – nezaměstnaný. Pilotní odzkoušení a předvýzkum jsme uskutečnili na 17 respondentech s cílem ověřit si, zda jsou otázky srozumitelné a jednoznačné.

Při samotné realizaci jsme oslovili respondenty s žádostí o pravdivé odpovědi na otázky v dotazníku. Dotazované osoby byly ujistěny o zachování anonymity a o použití vyhodnocených odpovědí z dotazníku pouze pro účely této bakalářské práce. Distribuce dotazníku proběhla jednak při osobních setkání (kolegům studentům na přednáškách) formou papír- tužka a také pomocí internetu, kdy byl dotazník zaslán příbuzným, přátelům a známým, s prosbou o vyplnění pokud možno od všech účastníků domácnosti. Všichni

oslovení, včetně jejich členů domácností, byli v produktivním věku. Poslední skupinou oslovených se stali uchazeči o zaměstnání na úřadu práce.

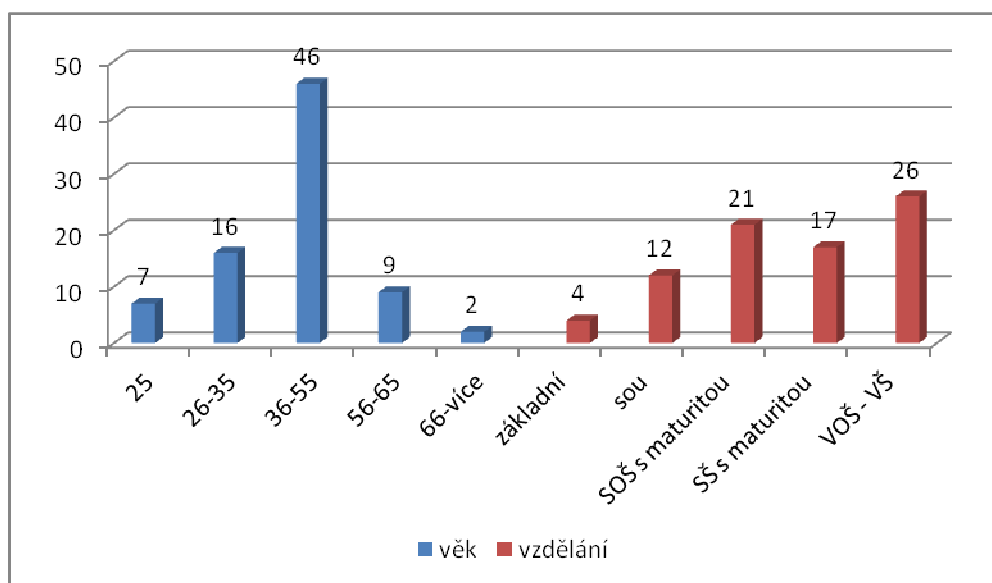
Při vyhodnocování vyplněných dotazníků jsme vyloučili dotazníky, kde dotázaní neodpověděli na otázku 3. a 6. Nebylo možné bez označení těchto odpovědí respondenty zařadit do skupiny zaměstnaných nebo nezaměstnaných. Dále jsme vyloučili neúplné dotazníky, které bez vyznačených odpovědí nesplňovaly pro náš průzkum podmínky. Z distribuovaných 144 dotazníků se jich 98 vrátilo, z nich jsme 18 vyloučili a 80 dotazníků jsme zpracovali. Vyhodnocení jsme provedli pomocí grafického znázornění.

## **8.5 Popis průzkumného vzorku**

Vzhledem k tomu, že tématem teoretické části práce je působení stresu, jeho vliv, důsledky u dvou skupin populace a to pracujících a nezaměstnaných, porovnáváme různé názory na toto téma. V rámci prováděného průzkumu byly osloveny osoby pracující a osoby nezaměstnané. Našimi respondenty se nejdříve stali kolegové, studenti kombinované formy studia 3. ročníku UJAK, oboru Vzdělávání dospělých. Rozhodli jsme se tak proto, že oslovená skupina je různorodá, mezi studenty kombinované formy studia jsou jak pracující, tak lidé momentálně bez práce. Další větší skupinou respondentů byli nezaměstnaní, vedeni na úřadech práce. Vzhledem ke znalosti prostředí (vlastní zkušenost s nezaměstnaností) jsme věděli, kde tyto dotazované požádat o vyplnění dotazníků. Poslední skupinu oslovených tvořili přátelé a známí, kterým byl dotazník distribuován především pomocí internetové sítě. Celková úroveň vzdělání respondentů je tedy značně rozdílná (náhodný výběr vzorku respondentů). Kritériem pro oslovení respondentů byl produktivní věk. Lidé produktivního věku tvoří značnou část populace a nebyl problém získat dostatečné množství respondentů.

Ke grafickému zpracování získaných odpovědí z dotazníkového šetření jsme použili program Microsoft Excel. Tento program nám umožnil po zadání dat vytvořit grafy a zpracovat výsledky názorně.

**Graf č. 1 Věk a vzdělání respondentů**



Zdroj: Autorka

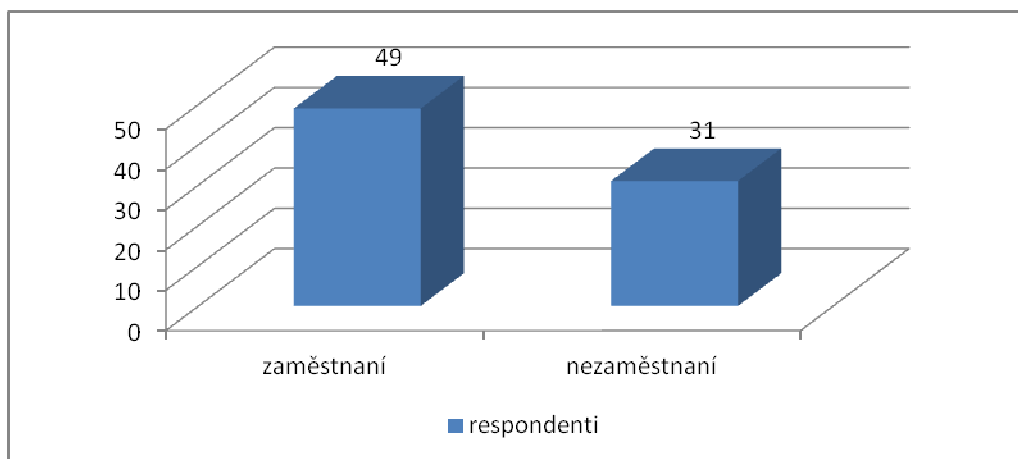
Pro dotazníkové šetření bylo rozdáno, rozesláno celkem 144 dotazníků, řádně vyplněných bylo vráceno 80, tj. 64%. Věkové složení dotázaných (otázka č. 1) zahrnuje všechny skupiny produktivního věku. Skupinu do 25 let tvoří 7 osob (8,8%) z celkového počtu vrácených dotazníků, věkovou kategorii 26-35 let 16 dotázaných (20,0%). Nejpočetnější skupinou 46 (57,5%) osob je věková kategorie 36-55 let, 9 lidmi (11,3%) je zastoupena skupina 56-65 let a 2 osoby (2,5%) tvoří nejméně zastoupenou skupinu 65 let a více.

Vzdělání respondentů (otázka č. 2) zahrnuje všechny stupně vzdělání. Nejméně početnou skupinu dotázaných, kteří uvedli jako své nejvyšší ukončené vzdělání základní, byli 4 lidé (5,0%). Střední odborné učiliště ukončené výučním listem zaznačilo 12 dotázaných (15,0%). Průzkumného šetření se dále zúčastnilo 21 (26,3%) lidí se středoškolským odborným vzděláním ukončeným maturitní zkouškou, kteří tvořili druhou nejpočetnější skupinu dotázaných. Střední školu s maturitou uvedlo 17 (21,3%) oslovených

respondentů. Nejpočetnější skupinu tvoří lidé s dosaženým vysokoškolským, nebo vyšším odborným vzděláním a to 26 osob (32,5 %).

Jak ukazuje znázornění grafu číslo 1, nejpočetnější skupiny pro účely našeho šetření jsou zastoupeny lidmi ve věku 36-55 let a vysokoškoláky, nebo s vyšším odborným vzděláním. Naopak nejméně zastoupení v tomto dotazníkovém šetření jsou lidé s dosaženým základním vzděláním a mladí lidé do 25 let věku.

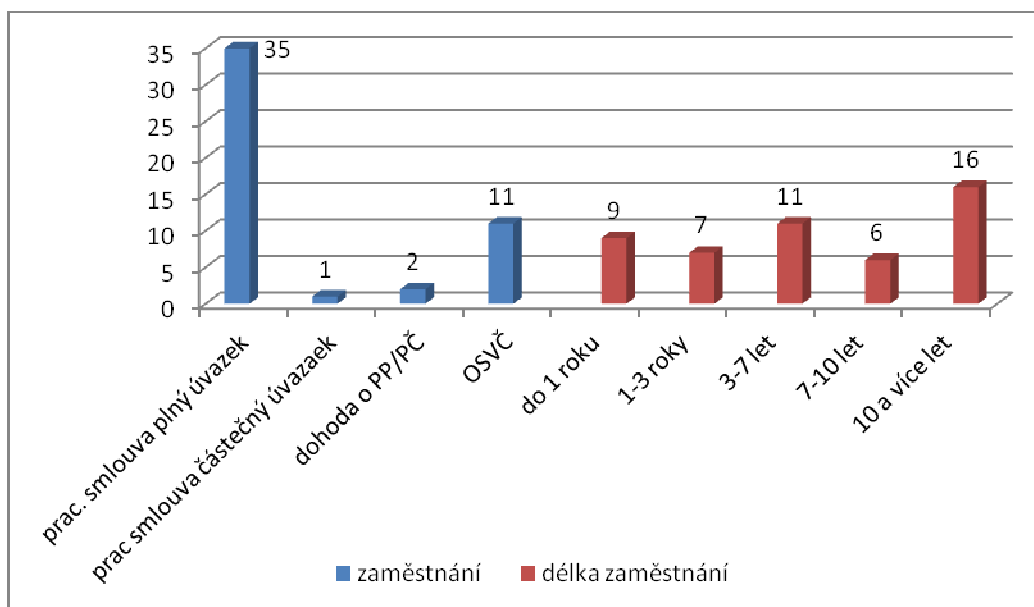
**Graf č. 2 Respondenti zaměstnaní a nezaměstnaní**



Zdroj: Autorka

Otázkami číslo 3 a 6 jsme všechny zúčastněné dotazované osoby rozdělili do dvou, pro naše další srovnání podstatných, skupin na zaměstnané a nezaměstnané. Z celkového počtu 80 vrácených vyplněných dotazníků je 49 (62%) lidí zaměstnáno a 31 (39%) bez zaměstnání.

**Graf č. 3 Zaměstnaní respondenti**



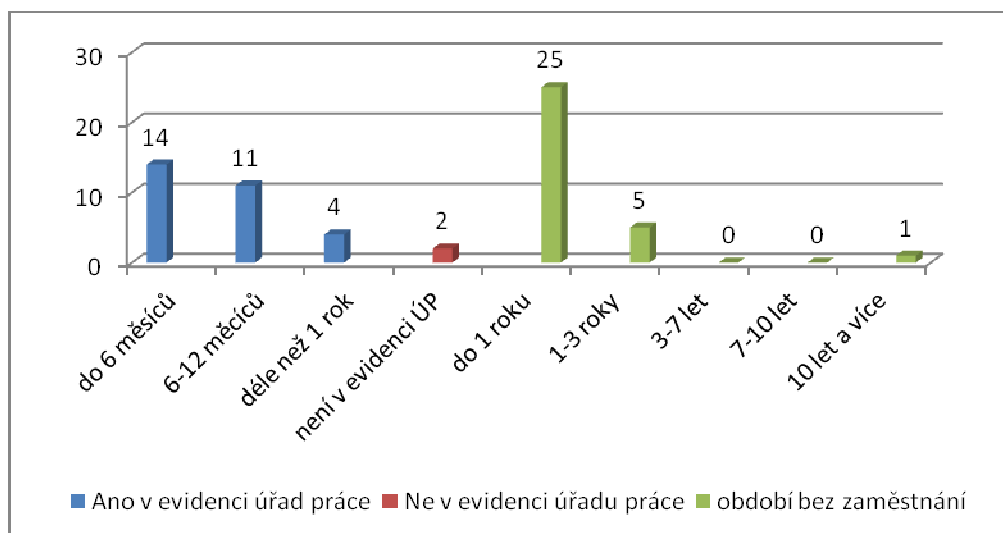
Zdroj: Autorka

Z otázek číslo 4 a 5 uvedených v dotazníku a jejich výsledného grafického znázornění jsme zjistili, že většina dotázaných pracuje na základě pracovní smlouvy na plný úvazek 35 osob (72 %), jako osoby výdělečně činné (OSVČ) pracuje 11 osob (22 %). Na pracovní smlouvu s částečným úvazkem a dohodu o pracovní činnosti/provedení práce pracují pouze celkem 3 lidé (6%).

Nejdéle zaměstnanou skupinou jsou osoby s uvedenou délkou zaměstnání 10 a více let (16 lidí, tj. 33%). Druhou nejpočetnější skupinu tvoří lidé s délkou zaměstnání 3-7 let (11 osob tj. 23%), skoro stejně početně jsou zastoupeny skupiny 1-3 roky v zaměstnání (7 lidí tj. 14%) a 7-10 let (6 lidí tj. 12%). Z celkového počtu zaměstnaných respondentů je 9 osob (18%) v současném zaměstnání do 1 roku.

Z grafu číslo 3 vyplývá, že dotázaní lidé jsou nejčastěji zaměstnaní na pracovní smlouvu s plným úvazkem, a že jen 16 lidem se podařilo udržet si současné zaměstnání po dobu 10 a více let.

**Graf č. 4 Nezaměstnaní respondenti**



Zdroj: Autorka

Graf nezaměstnaných respondentů (vyhodnocení otázky č. 7) ukazuje, že z celkového počtu 31 nezaměstnaných nejsou 2 dotazovaní v evidenci úřadu práce jako uchazeči o zaměstnání. Nejvíce nezaměstnaných 14 osob (45%) je vedeno na úřadu práce (ÚP) krátkodobě do 6 měsíců. V délce 6-12 měsíců je vedeno na úřadu práce 11 lidí (36%) a delší dobu než 1 rok 4 lidé (13%).

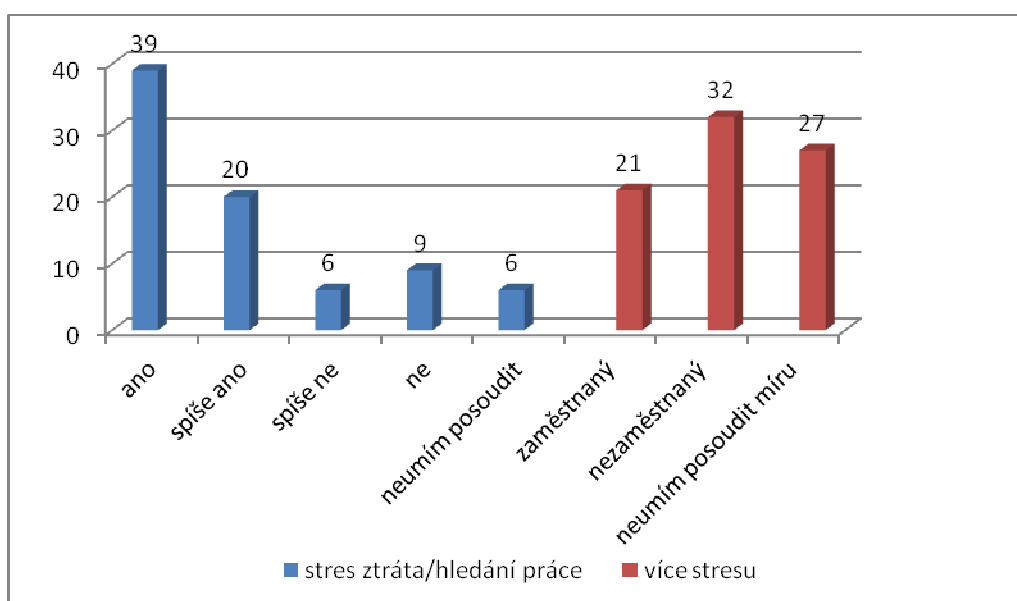
Získanými údaji z otázky č. 8 jsme zjistili, že nejvíce nezaměstnaných respondentů 25 (81%) je v evidenci ÚP do 1 roku. Delší období 1-3 roky bez zaměstnání je 5 osob (16%). Období 3-7 a 7-10 let není zastoupeno. Pouze jeden dotázaný uvedl, že je bez práce 10 a více let. Můžeme se tedy domnívat, že tento jedinec bude jedním ze dvou, kteří nejsou v evidenci ÚP.

Délka období bez zaměstnání se nemusí shodovat s délkou evidence na úřadu práce. Nezaměstnanému neukládá žádný zákon povinnost přihlásit se na úřad práce, musí si však sám hradit alespoň zdravotní pojištění.

## 8.6 Analýza dat

V této části práce jsme analyzovali získaná data z kvantitativního průzkumu pomocí Microsoft Office Excel. Využili jsme aplikace tohoto softwaru (grafů a funkcí) pro základní členění a číselné operace s daty, které jsme získali od respondentů. Výsledky prezentujeme pomocí grafického znázornění a popisem údajů.

**Graf č. 5 Prožívání stresových situací respondentů**



Zdroj: Autorka

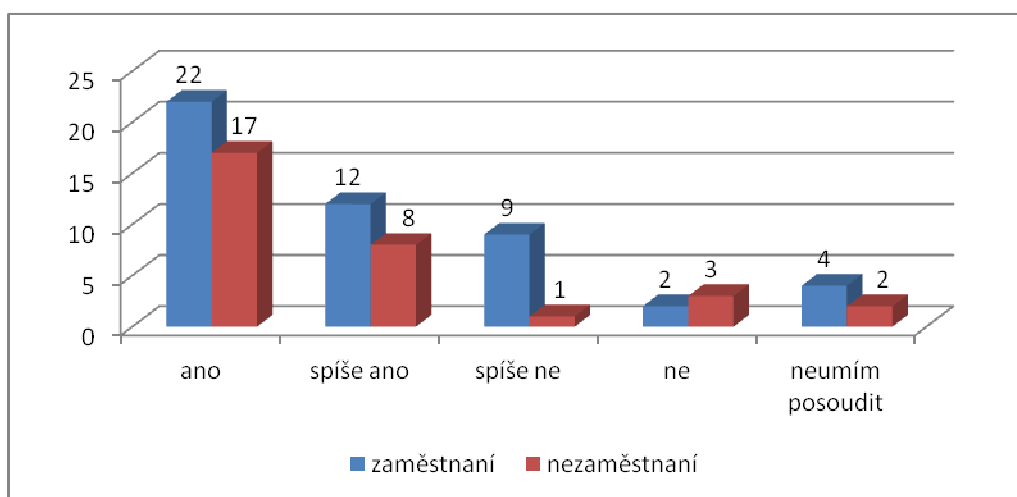
Z oslovených respondentů v otázce č. 9 určitě zažívá nebo zažívalo stresové situace ve spojitosti se ztrátou či hledáním zaměstnání 39 lidí (49%). Tyto situace jako spíše stresové vybralo 20 osob (25%) a za nestresové situace je označilo 15 lidí (19%). Otázku (č. 9) nedokázalo posoudit 6 respondentů (7%). U těchto šesti osob bychom mohli předpokládat, že:

- nebyli nikdy nezaměstnaní,
- nebyli nikdy ani zaměstnaní,
- předchozí zaměstnání bylo natolik stresové, že jeho ztrátu a hledání nového nevyhodnotili jako stresovou situaci.



Dotazovaní měli posoudit v otázce č. 10, kdy prožívali větší stres – zda jako zaměstnaní nebo nezaměstnaní. Ze získaných odpovědí jsme vyhodnotili, že 32 lidí (40%) prožívalo více stresu jako nezaměstnaní a 21 osob (26%) zažívalo více stresu v zaměstnání. Zbývajících 27 lidí (34%) nedokázalo posoudit, zda více stresových situací prožívali v zaměstnání nebo jako nezaměstnaní.

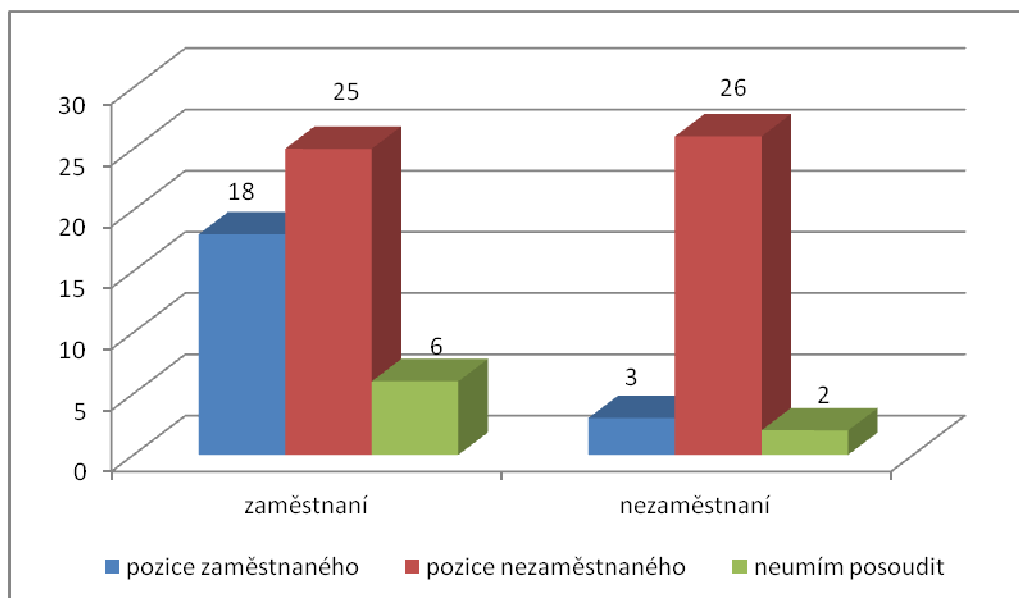
**Graf č. 6 Prožívání stresových situací rozdílně zaměstnanými a nezaměstnanými**



Zdroj: Autorka

Součtem odpovědí otázky č. 9 - kladných (ano a spíše ano) a součtem záporných odpovědí (ne a spíše ne) u zaměstnaných i nezaměstnaných lidí zjistíme, která skupina dotazovaných prožívá více stresových situací, zda pracující nebo nepracující. Z grafu 6 vyplývá, že nezaměstnaní lidé (25 lidí z 31 možných, tj. 81%) prožívají více stresových situací než zaměstnaní lidé (34 osob ze 49 možných, tj. 69%). Čtyři ze zaměstnaných a dva z nezaměstnaných neuměli posoudit, zda prožívali více stresu jako zaměstnaní nebo nezaměstnaní. Graf 6 nám potvrdil, že nezaměstnaní zažívají více stresu než zaměstnaní lidé.

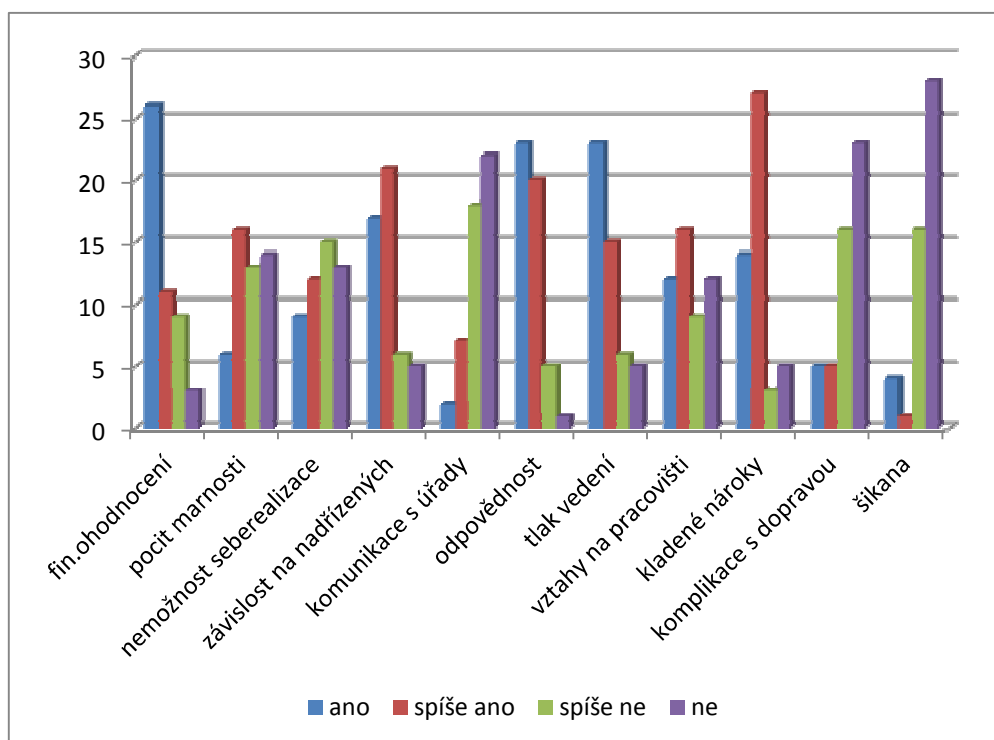
**Graf č. 7 Prožívání stresových situací zaměstnanými a nezaměstnanými v pozicích**



Zdroj: Autorka

Graf 7, znázornění otázky č. 10, naprosto jasně ukazuje, že zaměstnaní lidé prožívali více stresu v pozici nezaměstnaného (51%) než v pozici zaměstnance (37%). Nezaměstnaní lidé prožívají mnohem více stresu nyní v pozici nezaměstnaného (84%) než když byli zaměstnaní (10%). Ze zaměstnaných lidí neumělo 12% posoudit, zda je více stresovala pozice zaměstnaného nebo nezaměstnaného. U nezaměstnaných neumělo tuto situaci posoudit 6%.

**Graf č. 8 Psychické napětí u zaměstnaných respondentů**

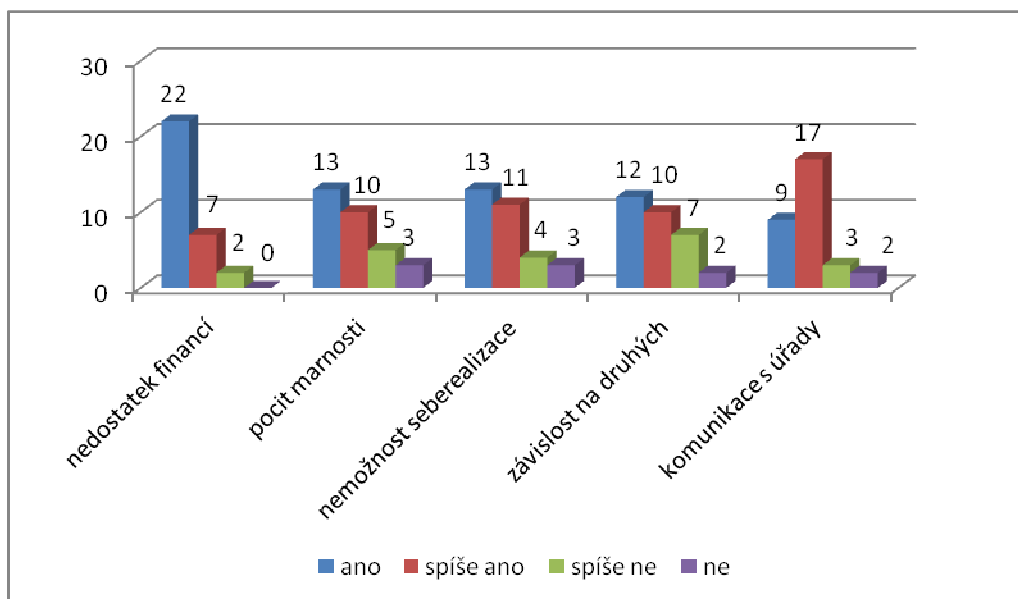


Zdroj: Autorka

Dotazovaní zaměstnaní lidé (49 osob) měli vybrat, které situace v souvislosti se zaměstnáním u nich vyvolávají psychické napětí (otázka č. 14) a na kolik jsou tyto situace pro ně stresující. Jako rozhodně stresující (odpověď ano) označili respondenti nízké finanční ohodnocení (26 osob, tj. 53%). Míru odpovědnosti a tlak vedení uvedlo shodně po 23 lidech jako druhý největší faktor psychického napětí v zaměstnání. Faktory způsobujícími nejnižší psychické napětí jsou komunikace s úřady, šikana (ze strany kolegů a nadřízených) a komplikace s dopravou do zaměstnání.

Součtem odpovědí ano a spíše ano dostaneme při vyhodnocení jako nejvíce zatěžující faktor v zaměstnání míru odpovědnosti a nároky kladené v průběhu pracovně-právního vztahu. Finanční ohodnocení zaujímá až pátou pozici za tlakem vedení a závislostí na rozhodnutí nadřízených. Součtem odpovědí ne a spíše ne zůstávají faktory způsobující nejnižší psychické napětí stejné.

**Graf č. 9 Stresové situace u nezaměstnaných respondentů**



Zdroj: Autorka

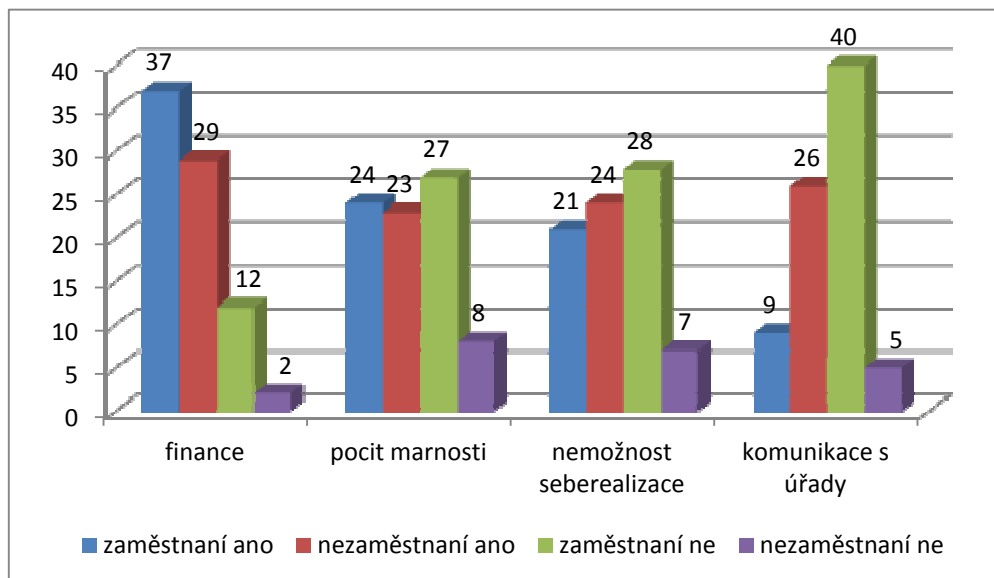
Nezaměstnaní měli z nabízených stresových situací vybrat, na kolik je daná situace stresuje. Jako jednoznačně největší psychické napětí uvedlo 22 (71%) nezaměstnaných nedostatek finančních prostředků. Pocit marnosti a nemožnost seberealizace zaujaly druhou pozici (shodně 42%). Při odpovědi ano je komunikace s úřady na posledním místě.

Pokud ovšem sečteme odpovědi ano a spíše ano, komunikace s úřady zaujme druhé místo (26 lidí, 84%) hned za nedostatkem financí (29 lidí, 94%).

Nejméně psychické napětí způsobuje pocit marnosti spolu s nemožností seberealizace (shodně 10%). V součtu odpovědí ne a spíše ne zaujme první místo závislost na druhých (29%).

Nedostatek financí rozhodně způsobuje u nezaměstnaných největší psychické napětí, naopak nejmenší napětí jim způsobuje závislost na druhých.

**Graf č. 10 Rozdílné vnímání vybraných stresových situací zaměstnanými a nezaměstnanými**



Zdroj: Autorka

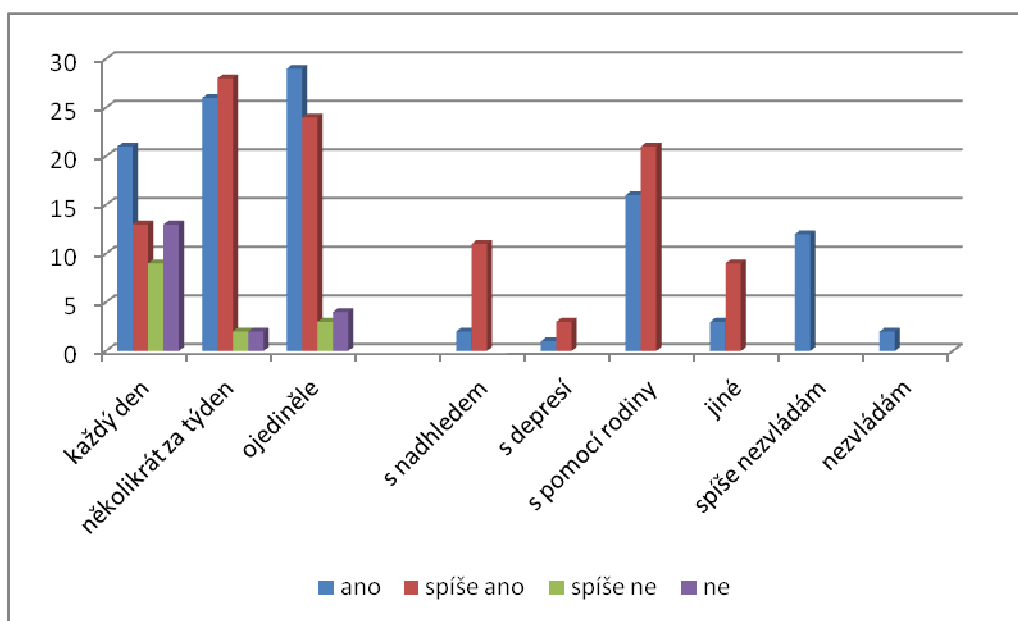
Sloučením kladných a záporných odpovědí námi vybraných stresových situací stejných pro obě skupiny zaměstnaných nebo nezaměstnaných respondentů (z otázek č 14 a 15) jsme získali grafické znázornění jejich rozdílného vnímání těchto vybraných stresových situací.

Zaměstnaní uvedli, že největší napětí spatřují v nízkém finančním ohodnocení jejich práce. Nezaměstnaným způsobuje největší psychické napětí nedostatek finančních prostředků. Přestože je pohled na finanční stránku každé skupiny odlišný, shodují se v tom, že je pro ně největší zátěží.

Pocit marnosti a nemožnost seberealizace jsou překvapivě téměř shodně vnímány oběma skupinami.

Při komunikaci s úřady zažívají více psychického napětí nezaměstnaní oproti zaměstnaným, které tato komunikace nezatěžuje.

**Graf č. 11 Četnost a zvládání psychického napětí respondenty**

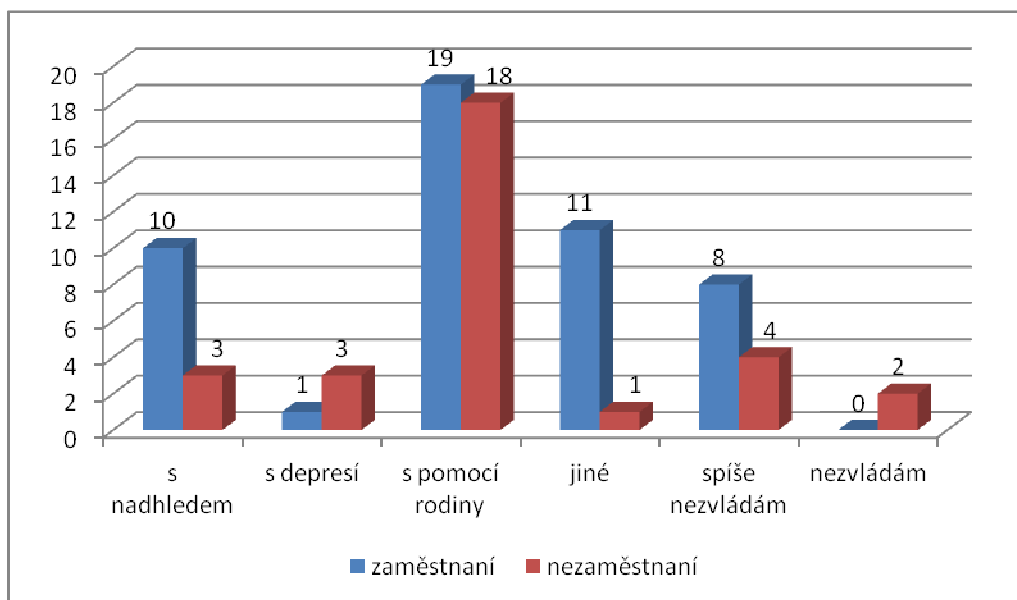


Zdroj: Autorka

Na otázku č. 11 (Pocítujete psychické napětí – Jak často?) vybrali někteří respondenti jednu odpověď, jiní dvě nebo i tři. Nejvíce respondentů přiznává, že pocítuje psychické napětí ojedinele nebo několikrát za týden. Každodennímu psychickému napětí je vystaveno nejméně dotázaných.

Téměř polovina všech dotázaných respondentů uvádí v otázce č. 12, že psychické napětí zvládá s pomocí rodiny, 13 respondentů zvládá psychické napětí s nadhledem a 14 dotázaných naopak psychické napětí nezvládá.

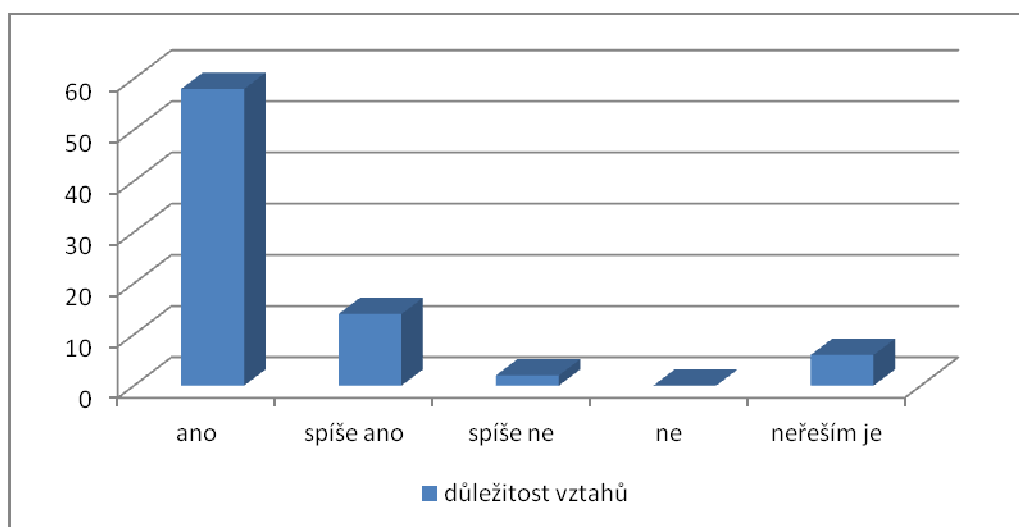
**Graf č. 12 Rozdíl ve zvládnání psychického napětí zaměstnanými a nezaměstnanými**



Zdroj: Autorka

Obě skupiny zvládají psychické napětí (otázka č. 12) nejlépe s pomocí rodiny. Zaměstnaní ho zvládají podle předpokladů lépe s nadhledem a pomocí jiných možností nebo prostředků (např. koníčků a zálib nebo naopak léčiv), kdežto u nezaměstnaných je zvládnání s nadhledem, depresí nebo spíše nezvládám vyrovnané. Nezvládnání psychického napětí uvedli dva nezaměstnaní. Naopak zaměstnaní, přestože uvádějí, že napětí spíše nezvládají, a přitom dle grafu 6 jsou stresováni v zaměstnání, nemají vzhledem k situaci na trhu práce moc možností k řešení pro ně nepříznivé situace.

**Graf č. 13 Důležitost mezilidských vztahů**

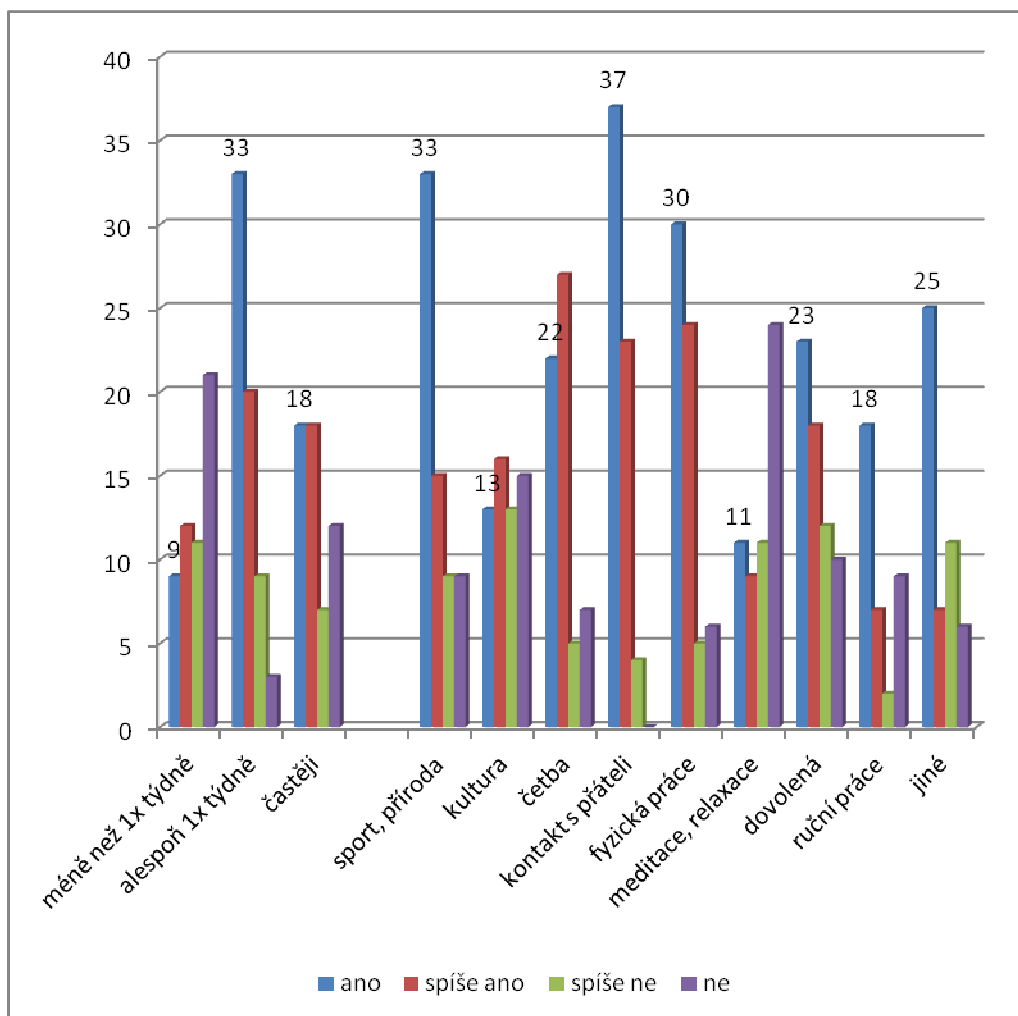


Zdroj: Autorka

Na otázku č. 13, zda jsou mezilidské vztahy včetně pracovních důležité, odpovědělo ano 58 respondentů (72%), za spíše důležité je považuje 14 osob (17%). Za méně důležité či nedůležité je považují 2 dotázaní. Mezilidskými vztahy se nezabývá a neřeší je 6 lidí (7%).



**Graf č. 14 Četnost a druh aktivit respondentů**



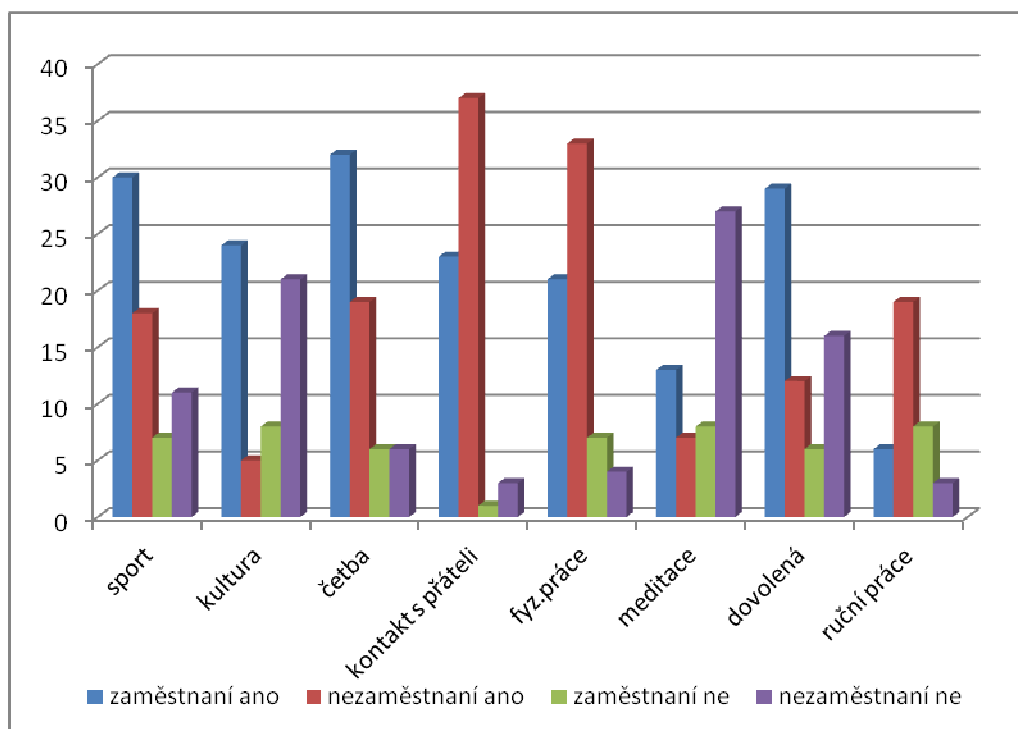
Zdroj: Autorka

Nejvíce dotázaných (53 osob) odpovědělo na otázku č. 16, že se věnuje zájmovým aktivitám alespoň 1x týdně, častěji se aktivitami zabývá 36 respondentů a 21 lidí se svým zájmem nevěnuje nebo věnuje, ale méně než 1x týdně.

Z nabízených aktivit pro snižování míry stresu v otázce č. 17 respondenti preferují kontakt s přáteli a překvapivě fyzickou práci. Naopak nejméně se věnují meditacím a relaxacím. Kultura (návštěva kina, divadla, koncerty) zaujala neočekávaně až sedmé místo z nabízených devíti možných aktivit.

Meditace a relaxace jsou dotázanými respondenty nejméně preferovanými aktivitami pro snižování míry stresu.

**Graf č. 15 Rozdíl ve výběru vybraných aktivit zaměstnaných a nezaměstnaných**



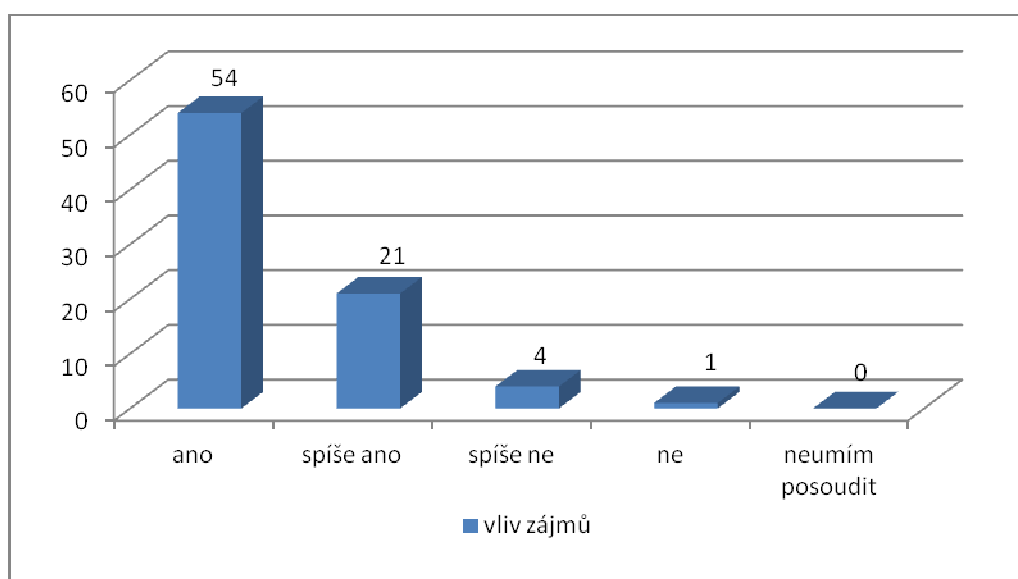
Zdroj: Autorka

Pro vyhodnocení (otázka č. 17) rozdílu preferovaných námi vybraných aktivit u zaměstnaných a nezaměstnaných jsme sečetli kladné (ano a spíše ano) a záporné odpovědi (spíše ne a ne). Ve výběru upřednostňovaných aktivit

u zaměstnaných osob mají srovnatelné hodnoty aktivity sportovní, četba a dovolená. Nezaměstnaní preferují kontakt s přáteli a fyzickou práci.

Nejméně vyhledávanou aktivitou zaměstnaných je meditace, kultura a ruční práce. Nezaměstnaní působení stresu nejméně eliminují meditačními nebo relaxačními metodami, dovolenou a kulturními aktivitami, které by je finančně zatěžovaly.

**Graf č. 16 Vliv zájmových činností na snižování míry stresu**



Zdroj: Autorka

Otázkou č. 18 jsme se dotazovali, zda zájmová činnost pomáhá snižovat míru stresu. 54 respondentů (68%) uvedlo, že jim koníčky a záliby pomáhají snižovat míru stresu, 21 osob (26%) uvedlo, že spíše ano. Jen pěti dotázaným (6%) zájmová činnost zřejmě nepomáhá snižovat míru stresu.

## 8.7 Ověření hypotéz

V této kapitole se budeme věnovat výsledkům v souvislosti s hypotézami, které jsme nastínili na začátku praktické části. Otázkami dotazníkového průzkumu jsme zjišťovali odpovědi na tři stanovené hypotézy, které se budeme snažit potvrdit nebo vyvrátit.

**Hypotéza 1: Předpokládáme, že existuje rozdíl mezi posuzováním stresu u pracujících a nepracujících.**

Zpracováním výsledků odpovědí na otázky číslo 3, 4, 5, 9, 10 a 12 (vyjádřeno graficky graf 2, 3, 5, 6, 7) můžeme potvrdit **pravdivost** této hypotézy a to, že existuje rozdíl v posuzování stresu zaměstnanými a nezaměstnanými.

**Ano, existuje rozdíl v posuzování stresu u pracujících a nepracujících.**

**Hypotéza 2: Předpokládáme, že pracující lidé zažívají více stresu než nepracující.**

Vyhodnocením výsledků odpovědí na otázky číslo 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14 a 15 (vyjádřeno graficky graf 2, 4, 11) můžeme tuto hypotézu **vyvrátit**, neboť se nám naopak potvrdilo, že skupina nezaměstnaných zažívá více stresu než skupina zaměstnaných. Z grafů 8 a 9 zjistíme, že finance jsou jak pro zaměstnané, tak pro nezaměstnané nezanedbatelným zdrojem psychického napětí. Obě dotazované skupiny je uvedly na prvním místě.

**Ne, pracující nezažívají více stresu než nepracující.**

**Hypotéza 3: Předpokládáme, že lidé, kteří se věnují zálibám alespoň 1 krát týdně, pociťují menší míru stresu než lidé, kteří se zálibám nevěnují.**

Převedením výsledků odpovědí na otázky číslo 11, 16, 17 a 18 do grafické podoby (graf 14, 15) potvrzujeme **pravdivost** této hypotézy, neboť můžeme konstatovat, že většina respondentů se věnuje zálibám alespoň 1x týdně.

**Ano, lidé věnující se zálibám alespoň 1 krát týdně, pociťují menší míru stresu, než lidé, kteří se zálibám nevěnují.**

## **8.8 Doporučení**

V praktické části této bakalářské práce jsme se soustředili na osoby produktivního věku, kdy jsme zjišťovali, které faktory jsou pro ně stresující a jak moc. Stresu jsou vystaveny námi porovnávané obě skupiny dotazovaných.

Zaměstnaní lidé jsou dle našeho zjištění stresováni méně než nezaměstnaní. Mnoho firem či podniků nabízí svým zaměstnancům i v rámci benefitů různé rekreační nebo relaxační pobyty. Stejně tak to mohou být prodloužené víkendy, nebo jen nabídky na lektory řízená setkání za účelem naučit se čelit stresovým situacím.

U nezaměstnaných osob je situace zcela odlišná. Jakým stresovým situacím musí čelit a jak negativně se projevují na jejich zdraví, nikdo neřeší. Až dojde ke zhoršení zdravotního stavu, tak je sami nezaměstnaní řeší s lékaři.

Z vlastní zkušenosti můžeme konstatovat, že nám nebylo nikým a nikde, ani úřadem práce, nabídnuto či sděleno, kde bychom mohli najít informace nebo pomoc, jak zvládat stres ve spojitosti s nezaměstnaností.

Většina zaměstnaných lidí, kteří nikdy nebyli v roli nezaměstnaného, si ani neuvědomují a nepřipouští, jak moc může být tato situace stresující.

Vzhledem k tomu, že se nezaměstnanost v České republice dlouhodobě pohybuje kolem 10% a mnozí lidé se v určitém věku stávají nezaměstnatelnými, by bylo velmi vhodné, kdyby našli možnosti a pomoc, jak se se stresující situací nezaměstnaného vypořádat, naučit žít. Tak jak jsou zařazováni do rekvalifikačních kurzů, měly by se alespoň skupině dlouhodobě nezaměstnaných nabízet projekty a zařazovat je do programů, kurzů, kde by se naučili dovednostem, jak zvládat nejen psychicky samotnou nezaměstnanost, ale i všechny důsledky (sociální, ekonomické), které s sebou tato role přináší.

Do sociální politiky státu by měly být zařazeny programy a projekty se zaměřením na tuto skupinu populace, především proto, že problém nezaměstnanosti je dlouhodobý a brzká změna situace není reálná.

Finančně by tyto projekty, programy byly hrazeny částečně z fondů Ministerstva práce a sociálních věcí ČR a částečně z dotací Evropského sociálního fondu.

Je velký předpoklad, že by to mnohým nezaměstnaným lidem mohlo pomoci lépe čelit stresovým situacím a následně je zvládat.

## ZÁVĚR

Problematika stresu jako takového naprosto zevšedněla. Slovo stres i situace s ním spojené považujeme za běžné a setkáváme se s nimi denně.

Byli jsme si vědomi složitostí a obsáhlostí tématu, které jsme si vybrali pro tuto práci, ale teprve při kompletování materiálů a vlastním zpracování jsme zjistili, že náročnost problematiky je natolik obsáhlá, že my ji budeme moci pro tuto práci zpracovat jen okrajově.

Důležitým faktorem pro náš průzkum bylo rozdělení náhodného výběru respondentů na zaměstnané a nezaměstnané. Tyto dvě skupiny jsou rozdílné, a přesto spolu v otázce stresu úzce souvisí. V teoretické části jsme popsali stres, jeho negativní působení i možné důsledky na zdravotní stav. Zmínili jsme i možnosti ke snižování, odbourávání nebo eliminaci stresu jako takového. Při psaní této práce jsme se setkali s mnoha vědeckými názory a výzkumy, které dokazují existenci a působení stresu. Proto nás zajímalo, zda existuje u těchto dvou skupin rozdíl v prožívání stresu, která skupina ho zažívá více a jaké aktivity volí k jeho eliminaci. Grafy 1 – 4 jsme všechny dotázané rozdělili podle věku a vzdělání, na zaměstnané podle typu a délky posledního zaměstnání a na nezaměstnané podle délky nezaměstnanosti a vedení na úřadu práce. Výsledky tohoto rozdělení jsou z grafického vyobrazení patrné, avšak pro náš průzkum jsme tohoto dělení nevyužili. Jen jsme si ověřili, že jsme oslovili všechny osoby produktivního věku se všemi stupni vzdělání. Práci by bylo možné v budoucnu rozšířit a zmiňované faktory považovat za proměnné.

Téměř všechna literatura vcelku podrobně rozebírá stresové faktory a okolnosti vzniku stresu u zaměstnaných, na rozdíl od literatury zabývající se otázkou stresu u nezaměstnaných. Výsledky z průzkumného šetření by mohly posloužit při práci s nezaměstnanými a tvorbě programů ke zvládnutí stresových situací pro tuto skupinu lidí.

## SEZNAM ČESKÉ LITERATURY A PRAMENŮ

ATKINSON, R. L.: *Psychologie*, Portál, Praha 2003, 752s.

ISBN 80-7178-640-3

BAŠTECKÝ, J., ŠAVLÍK, J., ŠIMEK, J.: *Psychosomatická medicína*, Grada Avicenum, Praha 1993, 363 s. ISBN 80-7169-031-7

BUCHTOVÁ, B.: *Nezaměstnanost: Psychologický, ekonomický a sociální problém*, Grada, Praha 2002, 240 s. ISBN 80-247-9006-8

CUNGI, Ch.: *Jak zvládat stres*, Portál, Praha 2001, 208 s. ISBN 80-7178-465-6

ČERNÝ, V.: *Jak překonat stres*, Computer Press, Praha 1999, 70 s.

ISBN 80-7226-260-2

HENNIG, C., KELLER, G.: *Antistresový program pro učitele*, Portál, Praha 1996, 96 s. ISBN 80-7178-093-6

KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J.: *Základy muzikoterapie*, Grada, Praha 2009, 296 s. ISBN 978-80-247-2846-9.

KIRSTOVÁ, A.: *Kniha o překonávání stresu*, Oriens, Košice 1996, 191 s. ISBN 80-88828-02-3

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak zvládat depresi*, Grada Publishing, Praha 2003, 125 s. ISBN 80-247-0575-3

KŘIVOLAVÝ, J.: *Jak zvládat stres*. Grada Publishing, Praha 1994. 192 s.

ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. 279 s.

ISBN 80-7178-774-4.

LINKA, A.: *Kapitoly z muzikoterapie*, Gloria, Brno 1997, 155 s.

ISBN 80-9018-344-1.

MAREŠ, P.: *Nezaměstnanost jako sociální problém*, Slon, Praha 2002, 172 s.

ISBN 80-8642-908-3.



- NEŠPOR, K.: *Uvolněně a s přehledem*, Grada Publishing, Praha 1998, 96 s. ISBN 80-7169-652-8
- NOVÁK, T., CAPPONI, V.: *Sám sobě psychologem*, Grada Publishing, Praha 2003, 220 s. ISBN 80-247-0606-7
- PRAŠKO, J.: *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*, Grada Publishing, Praha 2003, 204 s. ISBN 80-247-0185-5
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H.: *Asertivitou proti stresu*, Grada Publishing, Praha 2007, 280 s. ISBN 978-80-247-1697-8
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H.: *Proti stresu krok za krokem*, Grada Publishing, Praha 2001, 188 s. ISBN 80-247-0068-9
- SCHREIBER, V.: *Lidský stres*. Akademie věd České republiky, Praha 2000, 106 s. ISBN 80-200-0240-5
- SMOLÍK, P.: *Duševní a behaviorální poruchy*, Maxdorf, Praha 1996, 528 s. ISBN 80-85800-33-0
- ŠOLCOVÁ, I.: *Umíte si poradit se stresem?* Národní centrum podpory zdraví, Praha 1995, 8 s.
- TOMÁŠKOVÁ, H.: *Aromaterapie sestavená podle čínského principu pěti elementů nejen pro děti*, Purum, Praha 2007, 96 s. ISBN 978-80-239-9920-4
- VÁGNEROVÁ, M.: *Psychopatologie pro pomáhající profese*, Portál, Praha 2004, 870 s. ISBN 80-7178-802-3
- VALENTA, M.: *Dramaterapie*, Grada, Praha 2011, 264 s. ISBN 978-80-247-3851-2
- VELEMÍNSKÝ, M.: *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*, Dona, České Budějovice 2007, 334 s. ISBN 978-80-7322-109.
- WILSON, P.: *Základní kniha relaxačních technik*, Votobia, Olomouc 1997, 330 s. ISBN 80-7198-274-1

## **INTERNETOVÉ ZDROJE**

Zooterapie: [online] 03. 02. 2013. Dostupný na:  
<http://www.avalone.wbs.cz/Zooterapie---vseobecne.html>

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 Působení stresové reakce.....	27
Obr. 2 Fyziologická reakce útok nebo útěk.....	28
Obr. 3 Schopnost zvládnání stresu podle modelu adaptačního syndromu (GAS) .....	31

## SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 Věk a vzdělání respondentů .....	52
Graf č. 2 Respondenti zaměstnaní a nezaměstnaní .....	53
Graf č. 3 Zaměstnaní respondenti.....	54
Graf č. 4 Nezaměstnaní respondenti.....	55
Graf č. 5 Prožívání stresových situací respondentů .....	56
Graf č. 6 Prožívání stresových situací rozdílně zaměstnanými a nezaměstnanými .....	57
Graf č. 7 Prožívání stresových situací zaměstnanými a nezaměstnanými v pozicích .....	58
Graf č. 8 Psychické napětí u zaměstnaných respondentů.....	59
Graf č. 9 Stresové situace u nezaměstnaných respondentů .....	60
Graf č. 10 Rozdílné vnímání vybraných stresových situací zaměstnanými a nezaměstnanými .....	61
Graf č. 11 Četnost a zvládnání psychického napětí respondenty .....	62

Graf č. 12 Rozdíl ve zvládnání psychického napětí zaměstnanými a nezaměstnanými .....	63
Graf č. 13 Důležitost mezilidských vztahů .....	64
Graf č. 14 Četnost a druh aktivit respondentů.....	65
Graf č. 15 Rozdíl ve výběru vybraných aktivit zaměstnaných a nezaměstnaných.....	66
Graf č. 16 Vliv zájmových činností na snižování míry stresu.....	67

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Bodové hodnocení škály životních událostí .....	78
Příloha B – Dotazník .....	80

## PŘÍLOHY

### Příloha A – Bodové hodnocení škály životních událostí

Životní událost	Hodnota
Smrt partnera	100
Rozvod	73
Rozchod manželů	65
Uvěznění, výkon trestu, odnětí svobody	63
Smrt blízkého příbuzného	63
Vlastní zranění nebo nemoc	53
Sňatek	50
Výpověď z práce	47
Smíření manželů	45
Odchod do penze	45
Onemocnění rodinného příslušníka	44
Těhotenství	40
Sexuální potíže	39
Přírůstek nového člena rodiny	39
Změna zaměstnání	39
Změna finanční situace	38
Smrt blízkého přítele	37
Změna pracovního zaměření	36
Zabavení zastaveného majetku	30
Změna zodpovědnosti v práci	29
Odchod syna nebo dcera z domu	29
Problémy s příbuznými ze strany partnera	29
Vynikající osobní úspěch	28
Manžel/ka začal/a nebo přestal/a pracovat	26
Zahájení nebo ukončení studia	26
Změna životních podmínek	25

Změna osobních zvyků	24
Problémy s nadřizným	23
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna rekreace	19
Změna náboženských aktivit	19
Změna společenských aktivit	18
Změna spánkových návyků	16
Změna stravovacích návyků	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Drobné porušení zákona	11

(Atkinson, 2003, s. 491)

## Příloha B – Dotazník

Jmenuji se Alexandra Šustková, jsem studentkou bakalářského studia oboru Vzdělávání dospělých na Univerzitě Jana Amose Komenského.

Prosím Vás o vyplnění tohoto dotazníku. Údaje jsou zcela anonymní a budou zpracovány pouze pro účely mé bakalářské práce. Vyberte prosím pravdivé, aktuální údaje. Odpověď označte křížkem (písmeno x). Děkuji

### Otázka č. 1

Upřesněte prosím Váš věk:	do 25	26 - 35	36 - 55	56 - 65	více

### Otázka č. 2

Upřesněte prosím Vaše vzdělání (nejvyšší ukončené):				
základní	vyučen bez maturity	odborné s maturitou	střední s maturitou	VOŠ / VŠ

### Otázka č. 3

Jste zaměstnán/ a na základě pracovně právního vztahu?	
ano	ne

### Otázka č. 4

V případě, že jste zaměstnán/a, vyberte prosím jednu z možností:			
pracovní smlouva plný úvazek	pracovní smlouva částečný úvazek	dohoda o PP/ činnosti	OSVČ



Otázka č. 5

Upřesněte prosím délku Vašeho současného zaměstnání:				
do 1 roku	1-3	3-7	7-10	10 a více

Otázka č. 6

Jste momentálně nezaměstnaný?	
ano	ne

Otázka č. 7

V případě, že jste nezaměstnaný/á, jste v evidenci úřadu práce?			
ano jsem v evidenci do 6 měsíců	ano jsem v evidenci 6-12 měsíců	ano jsem v evidenci déle než 1 rok	ne nejsem v evidenci

Otázka č. 8

Upřesněte prosím délku Vašeho současného období bez zaměstnání:				
do 1 roku	1-3	3-7	7-10	10 a více

Otázka č. 9

Zažíváte nebo jste zažívali stresové situace ve spojitosti se ztrátou či hledáním zaměstnání?				
ano	spíše ano	spíše ne	ne	neumím posoudit

Otázka č. 10

Více stresových situací jste prožíval/a jako:		
zaměstnaný/á	nezaměstnaný/á	neumím posoudit

Otázka č. 11

Pocít'ujete psychické napětí? (jak často)				
	ano	spíše ano	ne	spíše ne
každý den				
několikrát za týden				
ojediněle				

Otázka č. 12

Domníváte se, že psychické napětí zvládáte?				
	ano	spíše ano	spíše ne	ne
		ano	ne	
s nadhledem				
s depresí				
s pomocí rodiny				
jiné				
spíše nezvládám				
nezvládám				

Otázka č. 13

Jsou mezilidské vztahy (včetně pracovních) pro Vás důležité?				
ano	spíše ano	spíše ne	ne	neřeším je

Otázka č. 14

Navzdory trvajícím pracovnímu vztahu (zaměstnání) pociťujete psychické napětí v souvislosti s:				
	ano	spíše ano	spíše ne	ne
nízké finanční ohodnocení				
pocit marnosti				
nemožnost seberealizace				
závislost na rozhodnutí nadřízených				
složitost komunikace s úřady				
míra odpovědnosti				
tlak vedení				
vztahy na pracovišti				
nároky kladené v průběhu pracovního právního vztahu				
komplikace s dopravou do zaměstnání				
mobbing, bossing (šikana kolegů, nadřízených)				

Otázka č. 15

V případě ztráty/ absence zaměstnání u Vás psychické napětí souvisí s:				
	ano	spíše ano	spíše ne	ne
nedostatek finančních prostředků				
pocit marnosti				
nemožnost seberealizace				
závislost na druhých (citová, finanční, sociální)				
složitost komunikace s úřady				

Otázka č. 16

Zabýváte se ve volném čase nějakou aktivitou? (koníček, záliba, sport)				
–jak často				
	ano	spíše ano	spíše ne	ne
méně než 1 x týdně				
alespoň 1 x týdně				
častěji				

Otázka č. 17

Vyberte druh aktivity:				
	ano	spíše ano	spíše ne	ne
sport, pobyt v přírodě				
návštěva kina, divadla				
četba literatury				
kontakt s přáteli				
fyzická práce				
meditace nebo relaxační metody				
dovolená				
ruční práce				
jiné				

Otázka č. 18

Myslíte si, že Vám zájmová činnost (koníčky) pomáhá odbourávat (snižuje) míru stresu?				
ano	spíše ano	spíše ne	ne	neumím posoudit

S výsledky dotazníkového šetření se můžete seznámit po zveřejnění práce v archivu prací studentů UJAK Praha.

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Alexandra Šustková

**Obor:** Vzdělávání dospělých

**Forma studia:** kombinovaná

**Název práce:** Stres a techniky zvládnání stresu

**Rok:** 2013

**Počet stran:** 85

**Celkový počet stran příloh:** 7

**Počet titulů české literatury a pramenů:** 26

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:** 0

**Počet internetových zdrojů:** 1

**Vedoucí práce:** PhDr. Eva Živčicová, Ph.D.