

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

Stres a strategie jeho zvládnání u lidí v produktivním věku

Bakalářská práce

Autor: Monika Sedláčková

Studijní program: Specializace v pedagogice / B7507

Studijní obor: Sociální patologie a prevence / 7502R008 (PPB)

Vedoucí práce: PhDr. Jan Hubert

Oponent práce: Mgr. Adéla Marešová



Zadání bakalářské práce

Autor: Monika Sedláčková

Studium: P20K0083

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální patologie a prevence

Název bakalářské práce: **Stres a strategie jeho zvládnání u lidí v produktivním věku**

Název bakalářské práce AJ: Stress and coping strategies of working age population

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zabývá problematikou stresu a strategiemi, které se při zvládnání stresu používají u lidí v produktivním věku, všeobecně rozebírá pojem stres a stresory. Dále se zaměřuje hlavně na druhy stresu a strategie zvládnání stresu, ale také jsou zmíněny následky stresových situací. Práce mapuje stresové chování u lidí v produktivním věku. Předmětem šetření je, jak se lidé vypořádávají se stresem a jaké metody k tomu používají. Součástí je také, jaký dopad má stres na lidi. Jako výzkumná metoda je použit dotazník vlastní konstrukce.

Cílem práce je zjistit jaký stres ve společnosti převládá, jaké metody jsou nejčastěji používané při zvládnání stresu a jaké jsou neúčinnější.

FONTANA, David a ZAVADILOVÁ, Alice. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016, 182 s. ISBN 978-80-262-1033-7.

JOSHI, Vinay a TOMKOVÁ, Dagmar. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007, 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. 190 s. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.

NEŠPOR, Karel. *Přirozené způsoby zvládnání stresu*. Praha: Raabe, 2019, 143 s. ISBN 978-80-7496-443-5.

SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres. 2.*, upr. vyd. Praha: Academia, 2000, 106 s. ISBN 80-200-0240-5.

Zadávací pracoviště: Ústav sociálních studií,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: PhDr. Jan Hubert

Oponent: Mgr. Adéla Marešová

Datum zadání závěrečné práce: 1.2.2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Stres a strategie jeho zvládní u lidí v produktivním věku“ vypracovala pod vedením vedoucího závěrečné práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové, dne 20. 4. 2023

.....

Jméno Příjmení

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala panu PhDr. Janu Hubertovi za odborné vedení mé bakalářské práce, poskytování cenných rad a celkovou vstřícnost. Zároveň bych ráda poděkovala všem respondentům, kteří věnovali čas výzkumnému šetření a ochotně vyplnili dotazník. Nakonec bych chtěla poděkovat také mé rodině a snoubenci, kteří mě po celou dobu studia podporovali.

Anotace

SEDLÁČKOVÁ, Monika. *Stres a strategie jeho zvládní u lidí v produktivním věku*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023. 64 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá problematikou stresu a strategiemi, které se při zvládní stresu používají u lidí v produktivním věku, všeobecně rozebírá pojem stres a stresory. Dále se zaměřuje hlavně na druhy stresu a strategie zvládní stresu, ale také jsou zmíněny následky stresových situací. Práce mapuje stresové chování u lidí v produktivním věku. Předmětem šetření je, jak se lidé vypořádávají se stresem a jaké metody k tomu používají. Součástí je také, jaký dopad má stres na lidi. Jako výzkumná metoda je použit dotazník vlastní konstrukce.

Cílem práce je zjistit jaký stres ve společnosti převládá, jaké metody jsou nejčastěji používané při zvládní stresu a jaké jsou nejúčinnější.

Klíčová slova: *stres, metody zvládní stresu, eustres, distres, stresory, stresové reakce*

Annotation

SEDLÁČKOVÁ, Monika. *Stress and coping strategies of working age population*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2023. 64 pp. Bachelor Degree Thesis.

The bachelor thesis deals with the issue of stress and the strategies that are used in coping with stress in people of working age, generally discusses the concept of stress and stressors. It also mainly focuses on types of stress and coping strategies, but the consequences of stressful situations are also mentioned. The thesis maps stress behavior in working-age people. The subject of the investigation is how people cope with stress and what methods they use to do so. It also includes what impact stress has on people. A self-constructed questionnaire is used as a research method.

The aim of the paper is to find out what kind of stress is prevalent in society, what methods are most commonly used in dealing with stress and what methods are most effective.

Keywords: *stress, stress management methods, eustress, distress, stressors, stress reactions*

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

Podpis Studenta:.....

Obsah

Úvod.....	9
1 Co je to stres?	11
1.1 Definice stresu.....	11
1.2 Druhy stresu	12
1.3 Stresory a salutory	13
2 Stresová reakce.....	15
2.1 Autonomní reakce	15
2.2 Hormonální reakce	16
2.3 Projevy stresu u člověka	17
3 Zvládání stresu	21
3.1 Vhodné způsoby zvládání stresu	21
3.2 Nevhodné způsoby zvládání stresu	27
3.3 Praktické techniky zvládání stresu	29
4 Výzkumné šetření	32
4.1 Dotazníkové šetření	32
4.2 Kritéria výzkumného šetření	34
4.3 Analýza získaných dat	35
4.4 Výsledek výzkumného šetření	50
Závěr.....	53
Seznam použitých zdrojů.....	55
Seznam ilustrací, tabulek a grafů	58
Příloha – vzor použitého dotazníku.....	59

Úvod

Stres je nedílnou součástí života dnešní společnosti. Současná doba je zrychlená a napomáhá tudíž k většímu výskytu stresových situací. Postihuje všechny věkové kategorie, od dětí přes dospělé až k seniorům. Je ale důležité podotknout, že stres není vždy negativní, jak velmi často uvádí mnoho autorů. Nejdůležitějším aspektem stresu je, jak se s ním daný jedinec dokáže vypořádat. Poté lze určit, zda se jednalo o negativní či pozitivní stres. Pouze některé stresové situace lze rovnou označit za negativní působení stresu. Těmito situacemi může být třeba úmrtí rodinného příslušníka, vážný zdravotní stav nebo například rozvod.

Z tohoto důvodu se práce zabývá právě stresem a jeho strategiemi zvládání, jedná se o komplexní pohled na stres, jaký má dopad na organismus, jak se projevuje a následně jaké jsou možnosti jeho zvládání. První kapitola je zaměřena na základní vymezení stresu, definic stresu je velké množství, a proto jsou v práci použity ty, které by měli napomocť k jednoduššímu pochopení stresu. Dále jsou zmíněny hlavní druhy stresu a také vysvětleny pojmy stresory a salutory. Pro snadnější zvládání stresu je důležité vědět, jak organismus reaguje na stresové situace. Tímto tématem se zabývá druhá kapitola, kde jsou popsány vnitřní reakce organismu na stres. Stresové reakce jsou děleny na autonomní a hormonální, jejich principy funkce jsou v práci detailně popsány. Následují také příznaky organismu, které jedince upozorní na výskyt stresu. Jak vnitřní, tak i reakce na povrchu těla mohou způsobit mnoho zdravotních problémů, pokud se dlouhodobě neřeší. Třetí kapitola je věnována už samotnému zvládání stresu, důležitým faktorem vypořádání se se stresem je celkový postoj jedince ke stresu. Každý má na výběr z vhodných i nevhodných způsobů zvládání stresu. Rozhodnutí, jaký způsob jedinec zvolí, je pouze na něm. Každého člověka lze ale navést na ten správný směr. V práci jsou rozebrány nevhodné způsoby zvládání stresu, ale převážně se věnuje hlavně těm vhodným způsobům, které jsou ve společnosti preferovány. Následně jsou uvedeny i některé praktické techniky, které během stresu pomohou s jeho vypořádáním. Zmíněné techniky nejsou složité a je možné je praktikovat v jakékoliv situaci.

Cílem této práce je zjistit, jak moc je ve společnosti stres rozšířený. Zda lidé dokážou svůj stres rozeznat a zároveň jaký druh stresu u nich převládá. Součástí této práce je také zkoumání strategií používaných během zvládání stresu. Tyto informace jsou získané ze vzorku sta respondentů za pomoci dotazníkového šetření. Zároveň se dotazník zaměří i na celkový životní styl jedinců, který má velký vliv na snadnější vypořádání

se se stresem. Součástí výzkumného šetření je problém vyskytující se ve společnosti zaměřený na zdravotní stav jedinců v důsledku stresové zátěži. Úkolem je zjistit, jakými zdravotními problémy lidé trpí v souvislosti se stresem a zároveň jaké své zdravotní problémy sami považují za následek stresu. Zkoumaným vzorkem jsou lidé v produktivním věku.

1 Co je to stres?

Vymezení pojmu stres není vůbec jednoduché. Stres se v dnešní době objevuje v našich životech úplně běžně a každý ho vnímá odlišně. Lze tedy říci, že stres nelze definovat jednoznačně a považovat jednu definici za zcela správnou a jedinou.

1.1 Definice stresu

Definic existuje celá řada, některé se shodují, jiné liší. Vratislav Schreiber definoval stres ve své knize Lidský stres (2000) takto: „*Stres je jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců*“. (Schreiber, 2000, str. 17)

Z definice je zřejmé, že každého z nás může stresovat něco jiného a naše reakce na stres je zcela odlišná. Někoho může stresovat pouhý ruch na sídlišti, jiného nestresuje ani ekonomická krize státu.

Jako další z mnoha definic lze uvést definici A. Antonovského: „*Stres je takový stav organismu, kdy nadměrné množství energie je využíváno na řešení problémů. Tolik energie by nemuselo být použito, kdyby se tyto problémy daly řešit normálně*.“ (Antonovsky, 1979)

Tuto definici je možné chápat tak, že kdyby člověk využíval k řešení problémů minimum energie, ušetřil by svůj organismus od stresu a zbytek své energie by mohl využít ve svůj prospěch, jako je například sport nebo seberozvoj.

„*Stresem označujeme takovou změnu organismu, která v určitém stavu ohrožení (například před těžkou operací) může vyvolat vysoký stupeň napětí, rozvrátit zaběhaná schémata každodenního způsobu jednání, která oslabuje mentální výkonnost a vyvolává subjektivně nepříjemné stavy afektivního vyčerpání*.“ Takto definoval stres I. L. Janis. (Křivohlavý, 1994, str. 10)

Lze tedy říci, že jakékoliv vystoupení z naší komfortní zóny je pro náš psychický stav stresující a mnohem více nás vyčerpává. Každý člověk jedná podle svých zaběhnutých vzorců, když ale přijde jakékoliv narušení určitého vzorce, na organismus začne působit větší napětí s kterým se nedokáže vypořádat.

Souhrnně je tedy možné říci, že stres je takový stav organismu, kdy je člověk přímo něčím ohrožován, nebo nějaké ohrožení očekává. Při tom si člověk myslí, že není schopen takovému tlaku čelit a jeho obrana proti nepříznivým vlivům je příliš slabá.

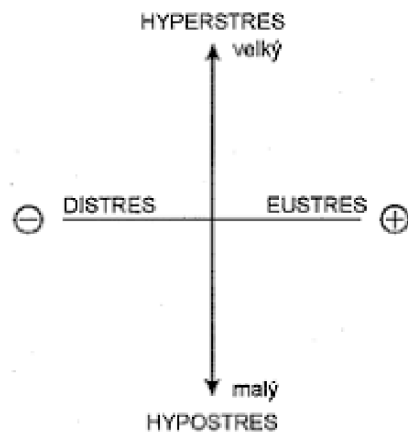
Pro pochopení pojmu je nutné vyjádřit si význam samotného slova stres. Slovo stres pochází z anglického slova „*stress*“ a ze starofrancouzského slova „*estresse*“, tato slova vznikla z latinského slovesa *stringo*, *stringere*, *strinxi*, *strictum*. V latině tyto slova znamenala utahovati, stahovati, zadržovati. V technickém slova smyslu je slovo stres podobné svým významem presu nebo také tlaku. Slovo stres tedy může být chápáno jako stav organismu, který je vystaven nejrůznějším tlakům nebo zátěžím, se kterými se jedinec není schopen vyrovnat. (Křivohlavý, 1994)

1.2 Druhy stresu

Stres se dá dělit na čtyři druhy a záleží, zda na něj pohlížíme z kvantitativního, nebo z kvalitativního hlediska. Tyto čtyři druhy nazýváme: *eustres*, *distres*, *hypostres* a *hyperstres*.

Eustres nebo také pozitivní stres je ten, který nás motivuje a stimuluje k lepším výsledkům. S eustresem se můžeme například setkat při vytrvalostních sportovních aktivitách. Je možné, že u některých sportovců vzniká takzvaný proti bolestivý účinek stresu, na který může vzniknout i návyk. Za škodlivý stres pro člověka považujeme **distres**, který je opakem eustresu. Tento stres nás nijak nemotivuje, naopak může u člověka vyvolat nejrůznější onemocnění. Distres prožíváme při přehnaně zatěžujících situacích. Zda jedinec bude prožívat pozitivní stres, nebo negativní stres závisí převážně na každém jednotlivci. Každý prožívá a reaguje na stres jinak, tudíž co je pro jednoho pozitivní stres, pro druhého může být negativním stresem. Dělení stresu na eustres a distres se týká stránky kvalitativní odezvy. (Typy stresu, online, 2023)

Mezi, již zmíněné, druhy stresu patří také hypostres a hyperstres. Toto dělení se týká intenzity stresové reakce. **Hypostres** je chápán jako slabší forma stresu, jelikož si na něj organismus dokáže zvyknout a adaptovat se. Působí na organismus pozvolna, ale dlouhotrvajícím působením může dojít k obratu. Protikladem hypostresu je **hyperstres**, který může způsobit selhání organismu, a to jak po stránce fyzické ale i psychické, kvůli tomu, že přesahuje hranici adaptability. (Křivohlavý, 1994)



Obrázek 1 - Základní rozměry stresu

Zdroj: (Křivohlavý, 1994, str. 8)

„*Hyperstres – stres přesahující hranice adaptability.*

Hypostres – stres, který ještě nedosáhl hranice nezvládnutelnosti, ale kumulací s dlouhodobým působením může dojít ke zvratu.“ (Křivohlavý, 1994, str. 8)

V životě se setkáváme s pozitivním stresem, který nás posouvá kupředu, na druhé straně ale nesmíme zapomínat na negativní stres, jehož nadměrné a dlouhotrvající působení má většinou neblahý účinek na celkový organismus člověka. Pokud se příznaky hněvu, frustrace, strachu a smutku nebudou nijak řešit může dojít k zhroucení organismu, a dokonce to může skončit i nejhorsí variantou a to smrtí. (Typy stresu, online, 2023)

Stres lze také rozdělit dle hlediska místa působení zátěže. Jedná se o rozdělení na **fyzický** a **psychický stres**. Fyzický stres působí pouze okrajově v oblasti organismu, a to se nejčastěji projevuje jako bolest. Psychický stres se odehrává v mozku a je tedy cerebrální. Lze říci, že psychický stres se dá ztotožnit s pojmem astenická emoce. Nicméně dělení stresu má pouze teoretický a didaktický význam, protože odezva organismu na stres je vždy zcela individuální, nespecifická a globální. (Hošek, 1999)

1.3 Stresory a salutory

Každý stres má svůj původ vzniku. Vznik stresu má určitý důvod a každý člověk má různý spouštěč. Tak jako v předchozí podkapitole tak i zde se rozlišuje negativní a pozitivní charakter vzniku stresu.

Stresory

Stresory patří mezi negativní faktory vzniku stresu. Je možné je chápat jako negativní vliv nebo faktor působící na člověka. Stresory jsou jakékoliv okolnosti, podmínky či podněty vyvolávající u člověka stres, tíživý pocit napětí, nejistoty a ohrožení. Každého člověka vystresují jiné okolnosti, proto dopad stresorů závisí na několika faktorech. Tyto činitele mohou působit na hormonální aktivitu, nervový systém ale také závisí na tělesném, osobnostním či genetickém typu jedince. Zároveň je potřeba věnovat pozornost i intenzitě, závažnosti, načasování a době trvání stresové situace. Lze tedy říci, že všechny stresory silně ovlivňují fyziologické a psychologické funkce jedince.

Stresory lze rozdělit na: *fyzikální* a *emociální*. Mezi fyzikální stresory se řadí:

- **biologické faktory** – vystavení organismu bakteriím, virům, plísním či parazitům;
- **chemické faktory** – vystavení těla toxinům, nikotinu, alkoholu, kofeinu a drogám;
- **enviromentální faktory** – extrémní horko či zima, hluk, znečištění vzduchu, změny tlaku;
- **nutriční a fyzické faktory** – alergie na potraviny, nedostatečná výživa, vysoký krevní tlak, úrazy, nedostatek spánku, nemoci, těhotenství, znásilnění. (Stresory a reakce těla na stres, online, 2015)

Emocionální stresory lze rozdělit jen na dva faktory a to: psychologické (způsobené depresí, hněvem, strachem, steskem, touhou, nenávistí atd.) a duchovní (vyvolané pocitem ztráty smyslu života). (Křivohlavý, 1994)

Salutory

Salutory jsou opakem stresorů, jedná se o faktory, které kladně ovlivňují, posilují a podporují zdraví životní styl jedince. Zvyšují výkonnost, zdraví a zdatnost člověka proti stresorům. Salutorem může být například vnitřní psychická pohoda, pozitivní emocionalita, pochvala od autority nebo aktivní postoj ke stresu. (Hošek, 1999)

2 Stresová reakce

Pro lepší zvládnání a pochopení stresu je nutné vědět, jak na stres reaguje naše tělo. Během stresu naše tělo odpovídá pomocí stresové reakce na dvou úrovních. Proti stresu bojuje jak naše tělo, tak i mysl, a proto zde hovoříme o reakci autonomní nebo také fyziologické a hormonální neboli psychologické. Podle expertů většina nemocí je zapříčiněna nadměrným stresem, je tedy nesmírně důležité si tyto reakce blíže vysvětlit. (Fontana, Zavadilová, 2016)

2.1 Autonomní reakce

Reakce na fyziologické úrovni je také prezentována jako odpověď nervového systému. Autonomní systém se přímo podílí na reakci těla na stres. Jak je z názvu patrné, autonomní systém reaguje na stres automaticky a člověk jej nemůže tedy vědomě kontrolovat. Tento systém má také na starosti například: trávení, srdeční tep, funkce potních žláz atd. Tedy činnosti, které tělo dělá automaticky bez nutnosti vyvinutí pozornosti člověka. Autonomní nervový systém má dvě části: *sympatický* a *parasympatický* systém.

Sympatický systém se aktivuje při reakci na jakýkoliv stres, a to tím, že je schopen transferovat ostražitost, probuzení, aktivaci a mobilizaci do našeho chování a toto chování lze určit jako strach. Tato fáze je přípravou na reakci *útok* nebo *útěk*. Pro to, aby se systém spustil je zapotřebí extrémně vzrušující nebo alarmující situace a tou se stává stres.

Parasympatický nervový systém zastává opačnou funkci. Jeho úkolem jsou klidné a vegetativní činnosti, jako například růst, ukládání energie a další prospěšné procesy. Je tedy zřejmé, že sympatický a parasympatický systémy pracují proti sobě. Naš mozek je ale natolik schopný, že dokáže tyto systémy podle potřeby ovládat a spouštět. (Joshi, Tomková, 2007)

Během několika let se člověk výrazně změnil a v dnešní době reakce útok nebo útěk už nezastává tak velkou roli. Člověk v současné době, který čelí různým stresorům fakticky nemůže bojovat ani utéct před stresem. Tudíž se stává, že nedokáže rozeznat, zda hrozba trvá, anebo dávno odezněla. Dnešní moderní společnost nám tuto volbu ani nedovolí, ale zároveň nám v boji proti stresu nijak jinak nepomůže. Proto si tělo nedokáže odpočinout, je stále v nepřetržitém stavu připravenosti. Je tedy důležité se zaměřit na různá hlediska při reakci na stres, která při dlouhodobém stresu mohou zapříčinit různé nemoci. Mezi nejdůležitější aspekt reakce je uvolňování adrenalinu a noradrenalinu

z nadledvin. Důsledkem uvolnění těchto hormonů se celkový organismus zrychlí, narůstá energie a tím se zvyšuje schopnost a výkon. Při dlouhodobém stresu se, ale tento stav začne podepisovat na zdraví člověka a může přispět ke kardiovaskulárním poruchám, k onemocnění ledvin nebo k poruše hladiny cukru. Při autonomní reakci se také uvolňují hormony ze štítné žlázy a tím se ještě více zrychlí metabolismus. Když tento stav bude trvat delší dobu může dojít k vyčerpání, úbytku váhy nebo dokonce k fyzickému zhroucení. Během stresu také dochází k odstavení trávicí soustavy, tím je žaludek odštěpen od proudění krve, kdy krev je primárně směřována do plic a do svalů. Tato reakce má za následek i vysychání úst. Pokud tento stav přetrvává může mít za následek žaludeční a zažívací potíže. Dalším projevem stresu je také zrychlený dech. Následkem je roztažení průdušek v plicích a tím i více okysličená krev, která způsobuje nepravidelný srdeční rytmus, ale také mdloby. Během stresu probíhají v těle další procesy, které v dlouhodobé škále trvání mají negativní důsledky na tělo. Jsou jimi například uvolňování endorfinu, kortizolu, snížená produkce pohlavních hormonů nebo zúžení cév a zhoustnutí krve. (Fontana, Zavadilová, 2016)

2.2 Hormonální reakce

Další reakcí na stres je hormonální reakce. Mezi nejvýznamnější stresový hormon patří **kortizol**, který se uvolňuje z kůry nadledvin. Pro uvolnění kortizolu z kůry nadledvin je potřeba aby se z adenohipofýzy vyplavil stresový hormon **adrenokortikotropin (ACTH)**, který právě podněcuje kůru nadledvin v produkci kortizolu. Kortizol poskytuje energetické zásoby pro stresové reakce, a to především při těch dlouhodobých. Je tedy schopný vyvolávat změny v metabolismu a umožňuje výdej energie. Díky tomuto procesu je člověk obrněný proti boji se stresem a dokáže ho přežít. Lidé, kteří trpí nemocemi s poruchou funkce kůry nadledvin nebo hypofýzy, nejsou schopni při stresu vyprodukovat tyto hlavní hormony, proto mohou na stres zemřít. Léčba pro tyto lidi je podávání kortizolu. Během stresové reakce se také uvolňují hormony **endorfin** a **enkafalin**, které se podílejí na stresovém znečitlivění. Člověk díky těmto hormonům během stresu cítí méně bolesti. (Schreiber, 2000)

Generalizovaný (obecný) adaptační syndrom (GAS)

Jedná se o určitý model reakcí na stres, který jako první použil maďarský lékař Hans Selye. GAS se skládá ze tří fází: poplachová reakce, stádium rezistence a stádium vyčerpání.

Poplachová fáze je prvotní kontakt organismu se stresem, kdy dochází k aktivaci sympatického systému a reakci útok nebo útek. V této fázi se fyziologická odolnost organismu snižuje.

Druhá fáze je **stádium rezistence**. Tato fáze nastane, když stres trvá dlouhodobě. Reakce z první fáze útok nebo útek není možná, tělo zde produkuje příliš mnoho energie pro boj se stresem a ten nadále trvá. Doba rezistence závisí především na síle a schopnostech každého jedince.

Pokud druhá fáze trvá příliš dlouho nastává fáze třetí, a to **stádium vyčerpání**. Pokud nedojde k vyřešení stresové situace během prvních dvou fází, organismus se vyčerpá, podlehně stresu a zhroutí se. Během této fáze se mohou objevit příznaky různých psychosomatických onemocnění, například deprese, syndrom vyhoření, nespavost atd. (Fontana, Zavadilová, 2016)

2.3 Projevy stresu u člověka

V předchozích dvou podkapitolách je popsáno, co se odehrává uvnitř těla během stresu. Aby člověk dokázal rozeznat symptomy stresu, je potřeba si uvést základní výčet příznaků stresu. Příznaky lze rozřadit podle Jara Křivohlavého (Jak zvládat stres, 1994) do třech kategorií:

Fyziologické příznaky stresu:

1. Úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu.
2. Dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod.
3. Nechutenství a plynatost v břišní (abdominální) oblasti.
4. Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem.
5. Nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík).
6. Sexuální impotence a (nebo) nedostatek sexuální touhy.
7. Bušení srdce (palpitace) – vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce.
8. Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou.

9. Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla.
10. Bolest a sevření za hrudní kostí.

Emocionální – citové příznaky stresu:

1. Nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti.
2. Zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost.
3. Neschopnost projevit emociální náklonnosti, sympatizování s druhými lidmi.
4. Prudké a výrazně rychlé změny nálad.
5. Nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi.
6. Nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité

Behaviorální příznaky stresu:

1. Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání
2. Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.
3. Zvýšené množství vykouřených cigaret za den.
4. Větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní.
5. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky.
6. Změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy
7. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění.
8. Zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech.
9. Snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce. (Křivohlavý, 1994, str. 29-30)

Toto je pouze stručný seznam symptomů, které mohou probíhat u člověka trpícím stresem. K jednotlivým kategoriím lze připsat mnoho dalších příznaků stresu, jedná se pouze o základní výčet.

Nemoci vyvolané stresem

Někteří jedinci jsou vůči stresu méně odolní než ostatní, proto nejsou schopni čelit stresu. Následkem obecného adaptačního syndromu se u lidí vyskytují nemoci vyvolané stresem. Jako první nemoc lze uvést ischemickou nemoc srdeční (infarkt myokardu). Jedná se o nejčastěji uváděnou nemoc způsobenou stresem, protože k ní dochází při celkovém rozčilení, pod náporem stresu. Proto tato nemoc velmi často postihuje lidi vystavené silnému stresu, způsobeným například náročnou pracovní pozicí. Jedná se o nemoc, která má mnoho faktorů, jedním z důležitých faktorů je právě stres. Kvůli stresu mají lidé také oslabenou imunitu. Jedinec trpící stresem je pak oslabený a vyčerpaný, proto nedokáže například proti angíně nebo chřipce tak rychle a účinně bojovat. Vysoký krevní tlak a hypertenze jsou také následkem působení fyzického i duševního stresu. Je to součástí poplachové reakce. Když se stres často opakuje nebo působí nepřetržitě, může vést k trvalému zvýšení krevního tlaku. Zvýšení krevního tlaku je při poplachové reakci normální fyziologická reakce, nicméně může se také změnit až v nemoc ohrožující život. Za další typickou nemoc vyvolanou stresem lze uvést i vředové nemoci žaludku a dvanáctníku. Stres může například i za poruchu menstruačního cyklu, astma, nebo také migrénu. (Schreiber, 2000)

Deprese

Mezi stresem a depresí je možné nalézt vzájemný vztah. Je dokázáno, že stres se vznikem deprese souvisí. Lidé, kteří trpí depresemi s velkou pravděpodobností zažili v nedávné době velmi zatěžující stres a tím se spustila deprese. Naopak lidé, kteří velmi často zažívají stres, jsou ohroženi vznikem deprese. Člověk vystavený stresu přestává pociťovat radost, a to se stává i během deprese. Lidé během stresu i deprese mají zvýšený práh prožívání radosti. Ztráta kontroly nad situací a neschopnost odhadnout předem vývoj událostí v určitém kontextu, pocit, že se život v některých ohledech zhoršuje, nemožnost odreagování, ztráta zdroje podpory – toto jsou charakteristiky psychicky stresujících událostí, jež jsou hlavními body vzájemného vztahu mezi stresem a depresí. Jedná se o opakované zatížení stresorem, přičemž nelze jakkoliv ovládat danou situaci.

Při dlouhodobém vystavení stresorům má poté člověk problém zvládat i rutinní úkoly. Proto se depresivní osoby nepokoušejí vykonat ani ten nejjednodušší úkol. Tomuto příznaku se říká naučená bezmocnost. Stres a zároveň i deprese kdy je jedinec vystaven extrémnímu nedostatku kontroly nad situací a nemožnosti odreagování, zapříčiňuje u člověka několik změn. Z emocionálního aspektu dochází k anhedonii, což znamená,

že práh radosti je u člověka velmi vysoký. Změny se projevují také v psychické rovině, kdy se vyskytují změny v chuti k jídlu, vnímání bolesti a citlivosti systému pro zpětnou vazbu glukokortikoidů nebo změny ve spánkových vzorcích. Mezi další změny v kognitivním aspektu jsou zkrácené představy a pocity, že za žádných okolností nelze získat kontrolu nad situací. V rámci behaviorální roviny dochází k psychomotorické retardaci. A v poslední řadě dochází také ke změnám v neurochemické úrovni, jedná se o tendence k poruchám serotoninové, noradrenalinové a dopaminové signalizaci. Všechny tyto změny dohromady popisují projevy deprese. (Joshi, Tomková, 2007)

Posttraumatická stresová porucha

Porucha je reakce na stresovou událost nebo situaci, která mohla trvat dlouhodobě, ale i krátce. Odezva je převážně opožděná nebo protahovaná. Tyto situace mají většinou děsivou nebo tragickou povahu, při které většina lidí prožívá různou intenzitu stresu. Traumatické události se rozlišují podle toho, kdo je způsobil: **přírodní katastrofy** (bouře, zemětřesení, povodně, požáry) a na **události zapříčiněné člověkem** (týrání, mučení, znásilnění, válečné události, přítomnost u smrti jiných osob atd.). Aby se jednalo o posttraumatickou stresovou poruchu musí vzniknout do šesti měsíců po traumatu. Mohou být přítomny i další aspekty (poruchy osobnosti a jiné psychické poruchy), které posilují odezvu na situaci. Mezi hlavní symptomy poruchy patří opakované a neodbytné znovuprožívání události ve vzpomínkách, představách či snech. Proto se lidé s posttraumatickou stresovou poruchou velmi usilovně vyhýbají různým podnětům, které by mohly vyvolat nebo prohloubit jejich poruchu. Zároveň si lidé nedokáží vybavit některé momenty z období působení stresové situace. Příznaky poruchy se dělí na **psychické a vegetativní**.

Psychickými projevy jsou úzkosti, deprese, poruchy spánku, suicidální tendence, podrážděnost, hypervigilita. Pro diagnostikování posttraumatické stresové poruchy je zapotřebí, aby byly u člověka přítomny minimálně dva z uvedených příznaků.

Výraznými projevy poruchy jsou také **příznaky vegetativní**: záchvatová tachykardie, pocení, sucho v ústech a dušnost. Zmíněné potíže mohou být výrazně zesilovány užíváním alkoholu, nebo drog. Léčba posttraumatické poruchy je náročná a složitá, vše záleží na charakteru příznaků. Pomocí psychoterapie nebo v krajní nouzi i medikamenty je možné, že porucha odezní. Je možné ale, že u nepatrného počtu lidí začne porucha být chronická a dlouhodobá. V takovém případě hrozí změny nebo poruchy osobnosti. (Dušek, Večeřová-Procházková, 2015)

3 Zvládání stresu

Každý jedinec prožívá stres jinak, proto je jasné, že otázka zvládání stresu bude též jedinečná a individuální záležitost. Způsoby zvládání stresu závisí převážně na zkušenostech, ale také na vrozené povaze každého člověka. Reakci na stres převážně ovlivňuje náš dosavadní život, proto se dají lidé ve společnosti rozdělit na dva typy osobností z hlediska zvládání stresu: **osobnost typu A** a **osobnost typu B**.

Osobnost typu A se projevuje způsobem všechno nebo nic. Klade velký důraz na dokonalost a je velmi perfekcionistická. Je pro ni typický extrémní výkon ve všech oblastech, je ambiciózní a dychtivá. Uvnitř je neklidná a netrpělivá, ale na venek působí klidným a sebevědomým chováním. **Osobnost typu B** se ve stresových situacích pohybuje velmi pozvolna, dokáže si stanovit priority a nepodstatným záležitostem se nevěnuje. Má nad situací potřebný nadhled a do ničeho se nevrhá zbrkle. Vážnost situace připisuje pouze podle její skutečné potřeby.

Při prvním kontaktu se stresem teprve hledáme různé metody zvládání stresu, při dalších stresových reakcích pouze tyto metody opakujeme a případně zlepšujeme pro rychlejší a méně náročnější vypořádání se se stresem. (Kraska-Lüdecke, 2007)

3.1 Vhodné způsoby zvládání stresu

Během zvládání stresu je vhodné dbát tří základních pravidel, které nám pomohou se se stresem vypořádat snadněji.

Prvním pravidlem je, že nás stres chrání před nebezpečím, ale zároveň i nutí k aktivitě. Je potřeba si uvědomit, že stres je do jisté míry běžný a efektivní element našeho života.

Druhé pravidlo spočívá v tom, že každý člověk nějakým způsobem reaguje na stres pod vědomím dohledem. Tudíž je možné ovlivnit míru stresu, který jedinec momentálně prožívá pomocí stanoviska, který zaujme ke stresorům.

Třetí pravidlo poukazuje na to, že člověk nesmí hledat cestu ve zvládání stresu pomocí boje proti němu, ale naopak se snažit ho poznat a zkusit s ním koexistovat. Je velmi důležité při zvládání stresu umět někdy nedělat vůbec nic, než si přidělovat další stresující situace. (Plamínek, 2004)

Zvládání stresu je v současnosti velmi aktuální a často probírané téma. Je tedy zapotřebí si před uvedením způsobů bojů se stresem vysvětlit a blíže se seznámit se třemi termíny, které jsou nepochybně spjaté s tímto tématem. Těmito termíny jsou: **adaptace**, **coping**¹ a **strategie boje se stresem**.

Slovo **adaptace** je latinského původu a jeho význam říká, že: *ten, kdo je adaptovaný, je dobře připraven na situaci, která ho čeká*. Pro lepší pochopení lze slovo adaptace také vyjádřit jako přizpůsobení se. Pojem adaptace je v současné době multidisciplinární a jedná se o bio-psycho-sociální jev. Na adaptaci, v rámci vztahu ke stresu, můžeme tedy pohlížet například ze strany psychologie. Soudobá psychologie adaptace uvádí témata, s kterými se můžeme v rámci adaptace na stres setkat. Mezi základní témata patří: zvládání strachu a zármutku, zvládání různých druhů životních krizí, vlastní těžké zdravotní situace, zvládání těžkostí spojených z vymaňování se z různých závislostí. H. Selye se k otázce adaptace vyjádřil takto: „*Víme, že na fyzické úrovni má tělo složitý mechanismus samoregulace. Ta funguje tak, že tělo citlivě zaznamenává všechny odchylky od normálu a zajišťuje rovnováhu (restartuje ji). Tyto mechanismy umožňují, abychom se přizpůsobili téměř všemu, s čím se v životě můžeme setkat.*“ (Křivohlavý, 1994, str. 39)

Druhý termín, který navazuje na termín adaptace je **coping**. Jedná se o anglické slovo, které se počestňuje na koupink. V angličtině se s tímto termínem setkáváme v souvislosti se stresem jako coping with stress. V překladu to znamená zvládání stresu. Celkový význam slova je, ale daleko obsáhlejší. V angličtině získal coping význam pro vypořádání se s extrémně těžkou až téměř nezvládnutelnou situací. Původně se ale slovo coping odvodilo z řeckého slova *colaphos*, což znamená úder. Lze tedy říct, že další význam slova coping je boj a následné zkrocení životní krize. Coping se tedy od adaptace liší pouze v intenzitě zátěže. Adaptace je tedy vyrovnávání se se stresem v relativně zvládnutelných a přiměřených hranicích, člověk takové situace zvládá poměrně snadno. Coping je ale termín pro boj s nadlimitní až extrémní zátěží. Rozumí se tím, že zátěž je mimořádně silná a zároveň i dlouhá, tudíž se nejedná o pouhý stres ale o distres. Tak jako je distres označení pro vyšší intenzitu zátěže působící na člověka, tak coping je označení pro vyšší stupeň adaptace.

¹ **Coping** – v doslovném překladu znamená zvládání, často používané ve spojení coping with stress (zvládání stresu)

Zdroj: (Překladač Google, 2023)

Strategie boje se stresem je další velmi důležité téma. Pojem strategie zde můžeme chápat jako vytvoření určitého plánu, jak se stresem budeme bojovat, tak abychom dosáhli našeho požadovaného cíle. Strategii boje se stresem lze dělit na dva druhy: **defenzivní** neboli obranou a **ofenzivní** neboli útočnou. Ofenzivní strategii lze zároveň rozdělit na primární a sekundární. Primární ofenzivní strategie je z vlastní iniciativy, například zvýšení vlastní psychické odolnosti i když to není vyžadováno. Sekundární ofenzivní strategie je pak už reakce na danou situaci, která přichází jako první. (Křivohlavý, 1994)

Metoda 8P

Každý člověk chce dostat svůj stres pod kontrolu, proto je dobré postupovat podle cyklu s označením metoda 8P. Jedná se o cyklus, který se skládá z osmi kroků.

- **Poznání** – většina lidí se dostává do stresu pouze kvůli nejistotě, protože naše obavy pramení převážně z neznámých věcí. Proto prvním krokem cyklu je poznání vlastního stresu. Nejdůležitějším krokem je udělat si orientační soupis vlastních zkušeností s prožíváním stresových situací. Nejprve je potřeba zjistit odpověď na tři základní otázky ohledně působení stresorů:
 - Kdy stres přichází?
 - Které stresory působí?
 - Na jaké stresory je člověk citlivý?

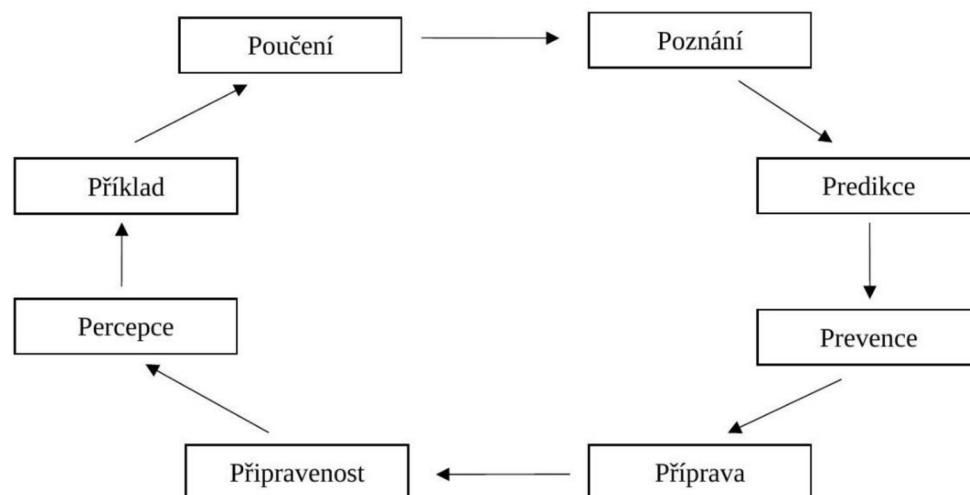
V další fázi nastává otázka, jak obvykle jedinec na stres reaguje. Reakce, které jsou pozitivní je potřeba si zafixovat a nadále používat. Od negativních reakcí by bylo nejlepší se oprostít a zároveň doplňovat nové kladné reakce. (Plamínek, 2004)

- **Predikce** – během této fáze se musí člověk zaměřit na předpovídání budoucího stresu, což mu poté umožní včas proti němu zasáhnout. Stresy lze předpovídat podle třech časových horizontů. První horizont je bezprostřední budoucnost, kde se jedná o hodiny a minuty. Objevují se malé náznaky stresu, které jsou velmi individuální. Například konverzace v jazyce, který neovládáme nebo reklamace zboží a mnoho dalších. Dalším horizontem je blízká budoucnost, což jsou dny a týdny, kde se jedná o zaměření na střední stresy. Může to být například návštěva lékaře, nedělní úklid nebo pracovní večere. Posledním horizontem je vzdálená budoucnost, tudíž měsíce a roky. V tomto horizontu se jedinec soustředí na velké

a závažné stresy, například plánované komplikované operace nebo státní závěrečné zkoušky. V rámci predikce pak může dojít k poznání, jaké stresory může člověk očekávat a tím pádem je může konfrontovat s výsledky poznání. Dopředu si tak může stanovit, které kladné reakce použije, které vynechá a co nového použije pro zvládnutí předpovídaného stresu. Když během tohoto kroku jedinec předpoví možnosti očekávaného stresu, zbaví se dalšího dílu nejistoty.

- **Prevence** – neboli také předcházení stresu. Cílem tohoto kroku je redukce výskytu nebo intenzity případného stresu. Stresové situace jsou převážně individuální, ale zároveň je potřeba jim věnovat pozornost, protože některé typy se opakují a zanechávají v jedinci otisky.
- **Příprava** – v rámci všech předchozích opatření se ale může stát, že tyto protipatření nebudou stačit, a že i v takovém případě se určitý stres projeví. Cílem přípravy je zmenšit riziko dopadu distresu. Jedná se o přípravu na stresové situace, které nelze jakýmkoliv způsobem odvrátit. Během přípravy se využívají tři pomůcky, těmi jsou analýza, plánování a trénink.
- **Připravenost** – tato fáze je užitečná pro nečekaný stres. Připravenost na nečekaný stres závisí na dobré fyzické a psychické kondici organismu. Tuto kondici lze ovlivnit zdravým způsobem života (vhodnou stravou, fyzickým pohybem, kvalitním a pravidelným spánkem, ...).
- **Percepce** – je vědomé změnění vnímání podmětu z distresu na eustres nebo na menší distres.
- **Příklad** – každý jedinec, který prožívá nebo úspěšně pokořil stres je příkladem pro ostatní, kteří díky jeho vzorům vědí, jak se ve stresových situacích chovat a jak je zvládat.
- **Poučení** – stres v našem životě má svůj význam a smysl. Z každé prožité a zvládnuté stresové situace si jedinec odnese informace o sobě samém, které ho ponaučí. Získané informace jsou důležitým nástrojem v dalších, budoucích stresových situacích. (Plamínek, 2004)

Metodu 8P je možné vnímat jako neustálý cyklus (koloběh). To, že se člověk vyrovná s jedním konkrétním příkladem stresové situace neznamená, že automaticky zvládnul techniku ovládnutí stresu. Tento neustálý koloběh znázorňuje i obrázek č. 2.



Obrázek 2 - Metoda 8P

Zdroj: (Plamínek, 2004, str. 143)

Přirozené metody zvládnání stresu

Pro vhodné a žádané zvládnání stresu je potřeba si pamatovat, že vypořádání se se stresem do značné míry souvisí s naším uvědomováním si vlastního těla. Aby došlo k uvolnění od stresu je důležité vnímat vnitřní i vnější svět. Uvolnění je velmi důležité a to z několika hledisek. Nejdůležitější je, že uvolnění umožňuje rozpoznávat vnitřní a vnější spouštěče stresu. Zároveň poskytuje vnímání znaků počínajícího stresu, tudíž rychlou reakci na něj. Karel Nešpor ve své knize (Přirozené způsoby zvládnání stresu, 2019) uvádí několik technik, jak se se stresem vypořádat anebo mu předejít. Zde bude představen jen stručný výčet:

Spánek – dospělý člověk by měl spát 6 až 12 hodin (samozřejmě potřeba spánku je silně individuální). Důvodů proč by měl člověk spát požadovaný čas je několik, například lepší imunita, nálada, paměť, prevence cukrovky a obezity, zdravější srdce ale také právě síla na boj se stresem.

Tělesná aktivita – přiměřený pohyb má vliv jak na tělesné zdraví (posiluje svaly, odbourává látky uvolněné při stresu, posiluje imunitu), tak i na duševní zdraví (zlepšuje paměť, snižuje úzkosti a deprese, zvyšuje odolnost mozku proti stárnutí)

Dobré vztahy – mít dobré vztahy s druhými lidmi je velmi důležité, protože zvyšují odolnost vůči stresu. Jsou uklidňující, jelikož nám dávají pocit, že se můžeme o někoho opřít.

K těmto velmi důležitým přirozeným způsobům, jak zvládat stres samozřejmě patří i smích, uklidňující prostředí, klidné dýchání, zdravé emoce atd. (Nešpor, 2019)

Aktivní techniky zvládnání stresu

Vhodné nebo také aktivní techniky zvládnání stresu jsou ve společnosti žádoucí. Celkově se doporučují a řadí se do ofenzivní strategie v boji proti stresu. Jak už napovídá ofenzivní strategie, jedná se o útočný způsob boje se stresem. K hlavní technice útočného vyrovnávání se se stresem patří agrese. Důležité je, ale držet agresi během zvládnání stresu ve společensky nastavených hranicích. Například ve sportu je regulovaná agrese schválena. Pokud přímá agrese ve zvládnání stresových situací přesáhne vymezené hranice, lze takové chování považovat už za příznak agresivní psychopatie. Další velmi častou technikou zvládnání stresu je kompenzace. Člověk hledá ve své situaci náhradní řešení. Pokud jedinec neuspěje v jedné činnosti, snaží se uspět v druhé, nebo se o úspěch snaží opakovaně. Mezi aktivní metodu zvládnání stresu patří také upoutávání pozornosti. Toto chování je důsledkem snížení sebevědomí člověka během stresové situace. Člověk na toto snížení sebevědomí reaguje upozorňováním na sebe, například se začne vychloubat, uplatňovat se v diskusi atd. Mezi další aktivní techniky zvládnání stresu patří identifikace, sublimace nebo racionalizace. (Hošek, 1999)

Stres a strava

Odolnost vůči stresu závisí také na vyvážené, plnohodnotné stravě. Strava dokáže ovlivnit jak fyzickou, tak i psychickou aktivitu jedince. Tělo vystavené stresujícím situacím potřebuje odpovídající výživu pro snadnější zvládnutí stresu. Je tedy důležité, jaké látky ve stravě dokáží efektivně zhodnotit energii v boji proti stresu. Jedná se o látky, které jsou nutné pro účinné sjednocení neurotransmiterů, správné zdroje energie, stavební a ochranné látky. Všechny potřebné látky jsou obsaženy v následujícím seznamu potravin: **ovoce** (jablka, banány, mango, jahody, maliny, citrusy atd.), **zelenina** (špenát, brokolice, červené zelí, květák, pórek atd.), **luštěniny** (čočka, sója, fazole), **obiloviny** (bulgur, oves, špalda, rýže basmati), **mléčné výrobky** (všechny nízkotučné mléčné výrobky), **maso** (libové druhy masa: krůta, kuře), **ořechy** (mandle, vlašské ořechy, pistácie atd.), **ryby** (tuňák, losos, sled', makrela). Není důležité pouze co jíme, ale také jak a kdy jíme. Pro správné a zdravé stravování je potřeba dodržovat následující zásady stravování:

- **Jíst pravidelně.** Tělo potřebuje být pravidelně zásobováno energií, a to především mozek, který není schopen si utvářet zásoby energie.

- **Jíst malé porce.** Při nadměrných porcích tělo vynakládá daleko více energie na trávení, proto je pak člověk unavený. Tudiž je lepší jíst menší porce, ale pravidelněji.
- **Jíst ve správnou dobu.** Pro zlepšení výkonnosti a koncentrace je dobré si stravu naplánovat. Ideální plán stravy je pět jídel po třech hodinách.
- **Správné složení.** Strava by měla obsahovat vyvážený podíl sacharidů, bílkovin, proteinů a tuků.
- **Jíst rozmanitou stravu.** Rozmanitá strava přispívá k získávání ochranných a stavebních látek.
- **Správné tuky.** Mezi správné tuky se řadí nenasycené mastné kyseliny zejména omega-3-mastné kyseliny, které podporují vyšší výkonnost mozku.
- **Pitný režim.** Ke zdravé stravě neodmyslitelně patří také dostatečný pitný režim. V průměru by měl člověk vypít přibližně 1,5 až 2,5 litru tekutiny. (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009)

3.2 Nevhodné způsoby zvládnání stresu

K nevhodným způsobům se řadí pasivní techniky zvládnání stresu. Pasivní řešení stresové situace je z psychologického hlediska považováno jako instinkt útěku, úniku. K základním pasivním technikám patří popření. Jedná se o popírání jakéhokoliv problému. Člověk odmítá řešit svůj problém (stresovou situaci). Nejjednodušší pasivní technikou je izolace, což znamená únik do samoty. U člověka v izolaci se sice sníží riziko vzniku další stresové situace, ale také může dojít ke snížení sociální adaptace. Regrese je další pasivní technika, která spočívá ve zpětném posunu po ontogenetické vývojové křivce osvojených způsobů chování. Jednoduše řečeno, dospělý člověk se ve stresové situaci začne chovat jako dítě. Mezi další pasivní techniky také patří například denní snění nebo únik do nemoci. (Hošek, 1999)

Velká část lidí řeší stres alkoholem, kouřením nebo různými druhy drog. Do jisté míry tyto způsoby řešení stresu, dokážou jedinci navodit vyžadované uvolnění a zapomenutí na současnou tíživou situaci. Samozřejmě se, ale nejedná o dlouhodobé řešení. Řešení stresové situace tímto způsobem většinou končí tragicky.

Alkohol je jedním z nejběžnějších způsobů, jak se dostat do stavu uvolnění, zbavit se napětí a na chvíli zapomenout. Alkohol má stimulační účinky, ale pouze v malém množství. Jedná se o falešný pocit relaxace a povzbuzení, jelikož po vyprchání účinků

alkoholu, nastává stejný nebo i horší stav stresující situace. Zároveň během užívání alkoholu, dochází k pocitu zvýšené sociální síly a moci. Jedinec, který v běžném životě nemá velkou sociální sílu po požití alkoholu získává iluzi. Iluzi o tom, že jeho sociální moc a síla je velká, tudíž může rozkazovat a poroučet ostatním. Lidé pod vlivem většího množství alkoholu dochází do stádia přesvědčení o neomezené moci nad ostatními a ztrácejí ohled na druhé lidi. Mezi další důvody požívání alkoholu je fakt, že opilost zvyšuje pocit odvahy a domýšlivosti na vlastní schopnosti. Za střízlivého stavu by věděli, že nemají šanci na úspěšné splnění jakéhokoliv nesplnitelného úkolu. Pod vlivem získají odvalu a pokusí se ten daný úkol alespoň zkusit splnit. Je tedy jasné, že člověka k požívání alkoholu vede plno různých důvodů, ale ani jeden z nich nepřinese konstruktivní řešení stresové situace. (Křivohlavý, 1994)

Kouření je další způsob zbavování se stresu, který lidé využívají možná častěji než alkohol. Kouření je legální a mnohem dostupnější v běžném životě. Dnes existuje mnoho variant cigaret, aktuálně jsou nejvíce oblíbené elektronické cigarety. Umožňují kouření za jakékoliv situace a v některých případech lze tyto cigarety kouřit i ve vnitřních prostorech. Kuřáci berou kouření jako rituál, který jim pomáhá se uvolnit a zapomenout na stres. Ale opak je pravdou. Lidé, kteří kouří si vytvářejí chronický stres, jelikož když nemají příležitost provést svůj kuřácký rituál, okamžitě je to dostane do většího stresu, než ve kterém byli. Z toho vyplývá, že kouření se stává jak chemickou závislostí na nikotinu, tak i psychickou závislostí. Kuřáci si tím pádem vůbec nepomáhají, naopak tato jejich závislost může skončit velmi špatně, jelikož z kouření nastává plno druhů rakovin. V dnešní době se také setkáváme s nikotinovými sáčky, které se aplikují pod rty na sliznici. Jedná se o možnost vstřebávání nikotinu do těla bez potřebného kouření, jde tedy o příjem nikotinu za jakýchkoliv podmínek a bez povšimnutí společnosti. (Kouření snižuje stres. Anebo naopak? online, 2007)

Drogy mohou být dalším, ale už velmi nebezpečným až extrémním řešením, jak zvládat stres. Drogy převážně ovlivňují psychický stav a narkomani spíše prahnou po excitujících prožitcích než po snížení stresujícího napětí. (Křivohlavý, 1994)

Selye se k problematice řešení stresových situací pomocí drog a dalších nevhodných způsobů vyjádřil takto: „*Drogy, alkohol, káva, přejídání zastírají příznaky stresu. Přehluší je však jen na chvíli. Euforii a uměle vytvořeným pocitem “je mi dobře” zastírají pravou skutečnost. Tyto formy úniku ze stresových situací se snadno samy stávají stresory, a tak značně zhoršují stresovou situaci v našem životě.*“ (Selye, 1978)

Obranné mechanismy jsou velmi nebezpečné způsoby, jak zvládat stres. Mezi takové mechanismy patří například represe (vytěsnění z vědomí), projekce (promítnutí vlastních záměrů do druhých lidí), introjekce (promítání starostí druhých lidí do svého nitra, inverze (převrácení chování), sebeobviňování (sklon k pocitům viny). Obranných mechanismů je mnohem více. Nevýhodou je, že tyto mechanismy u jedince nastupují automaticky a nejedná se o vědomé procesy. (Křivohlavý, 1994)

3.3 Praktické techniky zvládnání stresu

V následujícím seznamu jsou uvedené různé způsoby, jak se zbavit nebo vyhnout stresu. Uvedené možnosti nejsou nijak škálově hodnoceny podle důležitosti.

- Vstupte do nového dne aktivně (ideální je se ráno v posteli protáhnout).
- Ráno si sestavte denní harmonogram s úkoly (tzv. “to do list“).
- Častěji říkejte NE!
- Snažte se myslet pozitivně.
- Důležitý je dostatečný přísun hořčíku, vitamínů C, E a lecitinu.
- Vyvarujte se prudkého světla a hluku.
- Dodržujte pravidelný pitný režim.
- Velké cíle si rozdělte na více menších cílů.
- Nebojte si říct o pomoc.
- Psaní deníku může snížit napětí.
- Pijte méně alkoholu a snažte se přestat s kouřením.
- Zredukujte svou nadváhu, ale bez drastických diet.
- Pravidelně se pohybujte.
- Během práce si dělejte pravidelné přestávky, během kterých si protáhnete ztuhlé svaly kolem ramen a šíje. (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009)

Během stresových situací je pro člověka velmi těžké se uvolnit a snížit tak své napětí. Tudíž aby jedinec snížil stresové napětí musí se uklidnit a s nažít se zpomalit tepovou frekvenci. Tepovou frekvenci lze zpomalit pomocí hypoventilace. Jedná se o cvičení, při kterém je potřeba umět si měřit vlastní tep zároveň s dechovým cvičením. Tep lze nahmatat na levé ruce na zápěstí pod prodlouženou linií palce, kde se do jamky přiloží tři prsty pravé ruky a silněji zatlačí. Než přijde čas na dechové cvičení je potřeba se na tep soustředit a vnímat jen jak bije naše srdce. Dechové cvičení začíná nenásilným výdechem, poté následuje nádech s menším množstvím vzduchu a okamžik zadržení

dechu. Pak následuje opět nenásilný a uvolněný výdech. Tento cyklus se opakuje až do cíleného zpomalení tepové frekvence. Technika hypoventilace se využívá i během rychlé relaxace, která závisí na pohodlném posedu a se zavřenými očima se začne s technikou hypoventilace. Člověk se musí soustředit na uspávající dýchání, které při každém výdechu směřuje k pocitu ospalosti nebo klidu. Na začátku se doporučuje přibližně deset nádechů. Během několika opakování je pak člověk schopen snižovat počet nádechů se stejným účinkem rychlé relaxace. Nakonec jedinec dospěje ke schopnosti relaxovat s otevřenými očima, a i během každodenních stresujících situacích. (Cungi, 2001)

Úspěšnost zvládnutí stresu závisí na každém jednotlivci individuálně. Proto je boj se stresem individuální a začíná a končí u každého zvlášť. V níže uvedené tabulce je několik námětů, jak pracovat s vlastním stresem. Tabulka je rozdělena do šesti druhů strategií, podle kterých se dá na stres nahlížet. Součástí tabulky jsou také otázky, které by si člověk měl zodpovědět pro snazší pochopení a ovládnutí svého stresu.

Tabulka 1 - Strategie zvládnutí stresu

FYZICKÉ STRATEGIE	
Uvolnění	Věnujete čas na to, abyste dnes šel sám do sebe?
Dech	Vydechněte a uvolněte se! Vdechněte a osvěžte se!
Strava	Jaká je vaše dnešní strava?
Cvičení	Jak rozptylujete vedlejší produkty stresu?
Věnujte dnes sobě jednu minutu	Existuje lepší způsob, jak o sebe pečovat?
PSYCHICKÉ STRATEGIE	
Řešení problémů	Jaké máte možnosti?
Uvědomování si sama sebe	Splňujete dnes své potřeby? (bezpečnost, znalosti, zdraví, cenu, legraci)
Samoanalýza	Sledujete své tělo: popisujte nahlas, co se v něm děje.
STRATEGIE PROSTŘEDÍ	
Klidné místo	Kde je vaše klidné místo?
Organizace	Co můžete udělat pro zmenšení vnějšího zmatku?
BEHAVIORÁLNÍ STRATEGIE	
Hodnocení	Jak jste dnes hodnotili jiné?
Být přítomen	Žijte v daném okamžiku.

Komunikace	Reflektivní naslouchání. Mluvte s kýmkoliv po dvě minuty o svém stresu.
FILOZOFICKÉ STRATEGIE	
Základní přesvědčení	Je v pořádku, že není vše dokonalé.
Vyjadřování pocitů	Vyjadřujete svoje skutečné pocity?
Význam	Co má pro vás dnes ve vašem životě význam?

Zdroj: (Černý, 2006, str. 9-10)

Nešpor ve své knize (Přirozené způsoby zvládnání stresu, 2019) uvádí jednu z velmi užitečných technik zvládnání stresu, kterou je semafor. Nejjednodušší na této technice je fakt, že všichni ví, jak semafor vypadá a nemusí se ho nikdo učit. Každý si semafor vybaví i ve velmi stresujících situacích. Semafor má tři stádia a každé stádium odpovídá jiné činnosti:

- **červená (sebeovládání):** Stop, snaha zastavit nevědomé a automatické chování. Zastavit a uklidnit se. (Např. Když automaticky s něčím nesouhlasíme.)
- **žlutá (tvořivost):** Zkoumání různých možností a jejich následků. Výběr nejlepší možnosti. Například: když se nám nechce na nějakou akci, je dobré si říct klady a zápory, které vyvolají naši účast. Po vyhodnocení vybrat tu nejlepší a pro nás správnou možnost.
- **zelená (rozhodnost):** Uskutečnit vybranou možnost a zhodnotit výsledek. Zda jsme s výsledkem spokojeni.

Pro snadnější použití a zároveň připomenutí této techniky může pomoci obrázek se semaforem umístit tam, kde je pravděpodobnost vzniku stresující události nebo může jedinec obrázek nosit stále u sebe. Nejlepší je techniku semaforu využívat často a při různých situacích, protože si jedinec techniku pak lépe osvojí a zvládne s ní zvládat mnohem náročnější situace než předtím. (Nešpor, 2019)

4 Výzkumné šetření

V této části práce je zpracované výzkumné šetření, které se zabývá stresem a strategiemi zvládnání stresu u lidí v produktivním věku. Výběrový vzorek tvoří tedy skupina obyvatel, kteří mohou být pracovně aktivní, tedy ve věku od 15 let do 64 let. Cílem této práce je zjistit, jaký stres ve společnosti aktuálně převládá, čím jsou lidé nejvíce stresováni a zároveň jak jsou schopni se se svým stresem vypořádat. S tímto problémem také souvisí i celkový životní styl jedinců, proto se šetření z části zabývá i pravidelnou životosprávou. V neposlední řadě je výzkum zaměřen i na to, jak je stres schopný ovlivnit zdraví jedinců. Pro odpovídající získání následujících poznatků byla zvolena kvantitativní metoda výzkumného šetření, tedy metoda dotazníku.

4.1 Dotazníkové šetření

Dotazník je metoda šetření, která se řadí do kvantitativního výzkumu. Princip tohoto výzkumu je daný testováním hypotéz, u kterých se následně jejich platnost potvrdí, nebo nepotvrdí. Základními vlastnostmi a zároveň i výhodami je, že kvantitativní výzkum umožňuje sběr strukturovaných dat, výzkum mezi velkou skupinou lidí, přibližné odvození výsledků, poměrně rychlý a bezprostřední sběr dat a následná analýza dat. (Hendl, 2005)

Dotazníkové šetření je často používanou metodou při různých výzkumech pro získávání hromadných údajů. Součástí dotazníků jsou základní terminologické výrazy, které se využívají při jeho použití, a to:

- administrace – zadávání dotazníku,
- otázky – individuální prvky dotazníku, také označovány jako položky,
- respondent – osoba, která vyplnila dotazník. (Gavora, 2000)

Dotazník získává data od velkého počtu respondentů a cílem je, aby byla data co nejvíce strukturovaná pro následnou analýzu. Jedná se o jednoduché a levné získání dat, z kterých se vyhodnotí určitá analýza, kterou lze nadále zkoumat a pozorovat. Dotazník může mít jak papírovou, tak i elektronickou formu. Chráška (Metody pedagogického výzkumu, 2007, str. 163) definuje dotazník takto: *"Dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba odpovídá písemně."*

Velmi důležitou částí dotazníku jsou správné použití otázek. Pomocí vhodné použitých otázek lze získat data z kterých bude možné následně vyvodit směřodatné

závěry. Dotazníkové otázky se dělí na **základní** a **specifické**. K základním otázkám se řadí otevřené otázky, které jsou založeny na neomezené odpovědi. Respondent má k dispozici textové pole, kde má možnost napsat cokoliv. Další typ otázek spadající pod základní otázky patří polouzavřené otázky, které fungují na principu konkrétní odpovědi ale i s možností textové odpovědi. Textová odpověď je zařazena na posledním místě a převážně je určena pro respondenta, který si nedokáže vybrat z definovaných odpovědí. Poslední typ otázek řazený k základním druhům jsou uzavřené otázky, které jsou charakteristické tím, že nemají možnost odpovědi pomocí textového pole, jedná se pouze o výběr z možností. Výčet specifických typů otázek je mnohem obsáhlejší, proto zde bude výčet jen některých z nich. Například ke specifickým typům se řadí dichotomická otázka (uzavřená otázka obsahující dvě odpovědi), Likertova škála (měří postoj respondentů), seřazení položek (řazení odpovědi dle důležitosti). Díky správnému výběru otázek lze jednodušeji vyhodnotit dotazník a vyvodit závěr. (Survio, online, 2012)

Veškerá data, která se díky dotazníku získávají je potřeba také následně zpracovat. Existuje mnoho metod, jak se dají data zpracovat, nejčastěji je ale využívána metoda četnosti, protože tím ve skutečnosti začíná každá statistická analýza. Četnost je souhrnný počet odpovědí u jedné konkrétní otázky. Četnost lze dělit na relativní a absolutní. Relativní četnost znamená celkový součet všech odpovědí vyjádřených v procentech a absolutní četnost naopak zobrazuje přesný počet odpovědí. Četnost se dá vyobrazit nejlépe pomocí grafů nebo tabulek. U grafů se nejčastěji používají histogramy nebo koláčové grafy. Mezi další druhy zpracování dat patří i základní statistická charakteristika, která využívá modus což je hodnota, která se vyskytuje nejčastěji. Dále do statistické charakteristiky patří také medián, aritmetický průměr, směrodatná odchylka atd. Získaná data lze zpracovat také pomocí kontingenčních tabulek, které jsou součástí programu Microsoft Excel. Tyto tabulky fungují na základě zpracovávání odpovědí ze dvou různých otázek, kdy zobrazí jejich vzájemný výsledek. Veškeré výše popsané metody zpracovávání dat lze samozřejmě využít pomocí softwaru, bohužel většina softwarů je zpoplatněna. (Souček, online, 2019)

4.2 Kritéria výzkumného šetření

V dnešní době je stres ve společnosti velmi rozšířený a snad neexistuje žádný člověk, který by nikdy nezažil v jakékoliv míře stres. Proto je součástí této práce výzkumné šetření zaměřené na lidský stres, zda ho lidé dokážou rozpoznat, jestli s ním umí bojovat a jaký je jejich životní styl, který má na stres také velký vliv. Výzkumným problémem této práce je zvládnání stresu u lidí v produktivním věku. Závěrečným cílem je zjistit, jak rozšířený je stres ve společnosti a jakými prvky se projevuje. Zároveň je úkolem zjistit, jaké techniky zvládnání stresu jsou nejčastěji využívány.

Hlavní výzkumná otázka:

Jsou lidé v produktivním věku schopni rozeznat a zvládat svůj stres?

Upřesňující otázky:

Čím jsou lidé nejčastěji stresováni?

Jaký typ stresu u lidí převládá? Distres, nebo eustres?

Má stres dopad na zdravotní stav lidí?

Jaké strategie lidé používají v boji proti stresu?

Hypotézy:

H1a: Většina lidí v produktivním věku je stresována svou prací.

H1b: Stres v práci má u lidí dopad na jejich výkonnostní efektivitu.

H2a: Více jak polovina respondentů (>51 %) je schopna rozeznat, kdy je ve stresu.

H2b: U respondentů převládá distres neboli negativní stres.

H3a: Stres u většiny respondentů negativně působí na jejich zdravotní stav.

H3b: Respondenti některé své zdravotní problémy přisuzují jako důsledek stresu.

H4: Nevhodné metody zvládnání stresu se vyskytují ve stejné míře jako ty žádoucí – shoda 50% a 50 %, tolerance 1 %.

H5: Respondenti vykazují nedostatky ve správné životosprávě, které mohou přispívat ke stresu.

Pro výzkumné šetření byla zvolena metoda dotazníku, jak už bylo výše zmíněno. Dotazník byl vytvořen přes webovou stránku Survio a následně elektronicky rozeslán pomocí sociálních sítí. Dotazník se skládá z 23 otázek ve formě uzavřených,

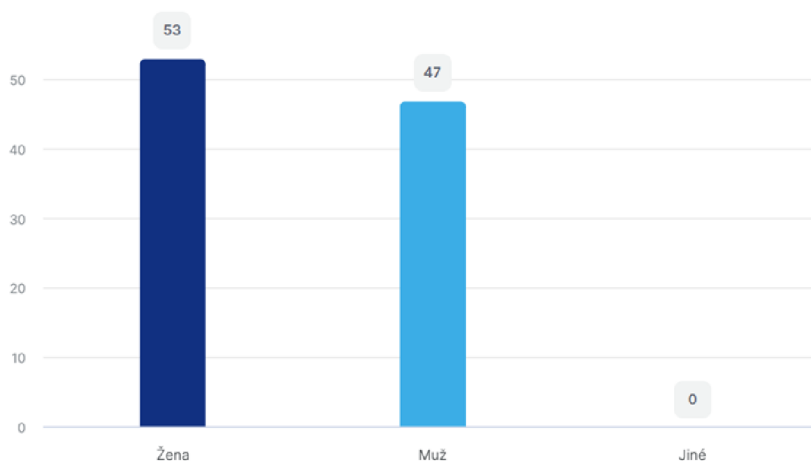
polouzavřených a také z jedné otevřené otázky. Respondenti jsou rozdílného věku, pohlaví a zaměření, jedinou podmínkou pro vyplnění dotazníku bylo věkové rozhraní týkající se produktivního věku. V České republice se produktivní věk vymezuje od 15 let, kdy může jedinec začít legálně provozovat pracovní činnost a končí odchodem do důchodu, tedy 64 let. Jedná se tedy o věkové období, ve kterém člověk může pracovat ve prospěch společnosti. Šetření probíhalo náhodně a trvalo přibližně jeden týden. Během šetření si veřejný dotazník zobrazilo 141 lidí z toho bylo řádně vyplněno 100 dotazníků. Úspěšnost vyplnění tedy činí 70,9 %, přičemž zbylých 29,1 % se vyplnění zdrželo, nebo dotazník nedokončilo.

Na začátku dotazníku je respondent tázán na obecné otázky týkající se pohlaví a věku. Dále následuje otázka týkající se různých druhů stresu, které by se mohly u respondentů objevovat. Na tuto otázku navazuje dalších několik otázek zaměřených na pracovní stres, díky kterým je možné rozhodnout, zdali jsou lidé nejčastěji ve stresu kvůli práci, či nikoliv. Následující otázky se věnují, jestli respondent dokáže rozeznat svůj stres, jaký na něj má vliv a zda se na něm nějakým způsobem projevuje. Poté jsou v dotazníku zařazeny otázky týkající se životního stylu respondenta, jedná se o otázky s tematikou spánku, pravidelného jídla, konzumace kávy, alkoholu nebo kouření. Následují otázky týkající se četnosti stresu a změny nálad. V závěru dotazníku respondent odpovídá na otázky zkoumající jeho zdravotní stav v důsledku stresu. Součástí dotazníku jsou také otázky týkající se zvládání stresu, které jsou rozmístěny náhodně a různě formulovány pro ověření správnosti odpovědí.

4.3 Analýza získaných dat

Následuje grafické vyhodnocení jednotlivých otázek, přičemž otázky jsou posloupně seřazeny a analyzovány, tak jak jsou stanoveny výzkumné otázky v závislosti na hypotézách. Toto seřazení poskytuje přehlednější obraz o tom, jaké otázky se vážou ke stanoveným hypotézám a tím pádem je možné hypotézy potvrdit či nepotvrdit její platnost. Většina grafů je vyobrazena pomocí histogramů s celkovou četností 100 respondentů.

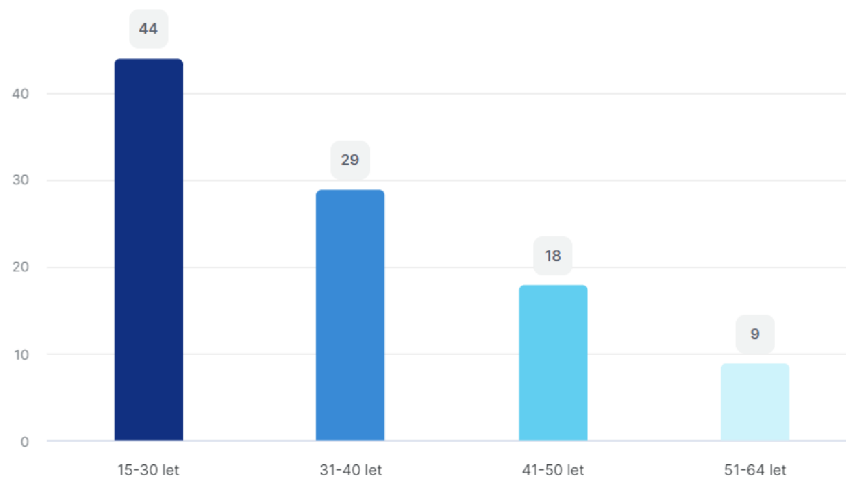
Obecné údaje respondentů



Graf 1 - Pohlaví respondentů

Zdroj: Vlastní tvorba

Graf 1 zobrazuje, že dotazníkového šetření se zúčastnilo celkově 100 respondentů. Přičemž dotazník vyplnilo 53 žen a 47 mužů, možnost zvolení jiného pohlaví nikdo nevyužil.



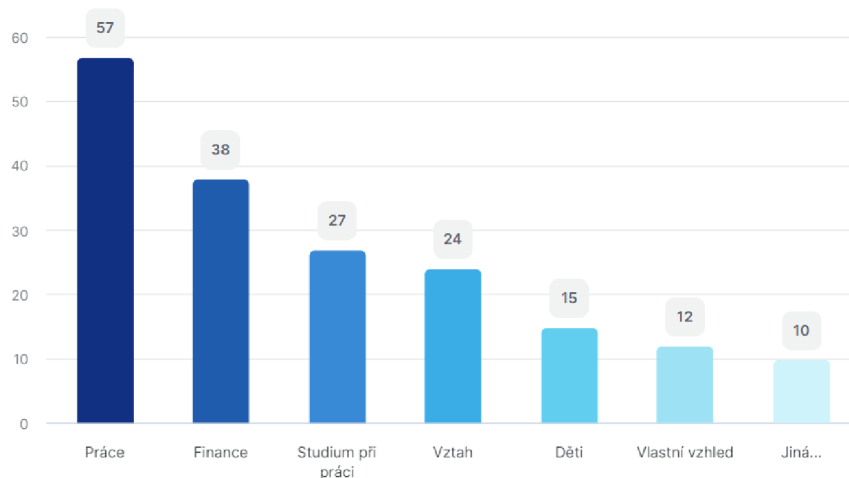
Graf 2 - Věk respondentů

Zdroj: Vlastní tvorba

Z grafu 2 je zřejmé, že nejčetnější věkové zastoupení respondentů bylo ve věkové kategorii 15-30 let, do této věkové kategorie se zařadilo 44 respondentů. Druhou nejčetnější věkovou skupinou s počtem 29 respondentů je věk 31-40 let. Do věkové kategorie 41-50 let se zařadilo 18 respondentů a nejméně obsáhlá kategorie s počtem 9 respondentů je věková kategorie 51-64 let.

Čím jsou lidé nejčastěji stresováni?

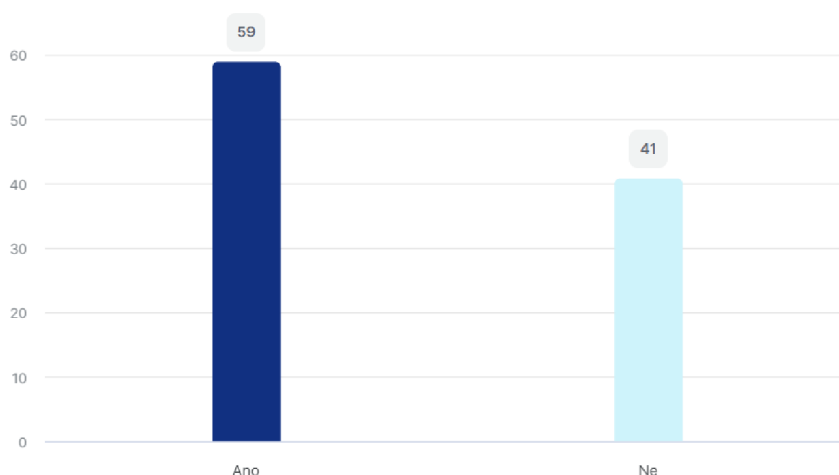
H1a: Většina lidí v produktivním věku je stresována svou prací.



Graf 3 - Co vás nejvíce stresuje?

Zdroj: Vlastní tvorba

Graf 3 se váže k otázce co nejvíce respondenty stresuje. U této otázky byla možnost výběru více odpovědí. Dotazníkové šetření zjistilo, že nejčastějším stresorem pro lidi je jejich práce (57). Druhým nejčetnějším stresorem jsou finanční problémy respondentů (38) a na třetím místě je studium při práci (27), tento stresor získal jen o tři odpovědi více než odpověď se stresorem týkající se vztahů (24). K méně početnějším odpovědím se řadí děti (15), vlastní vzhled (12) a jiné stresory (10).



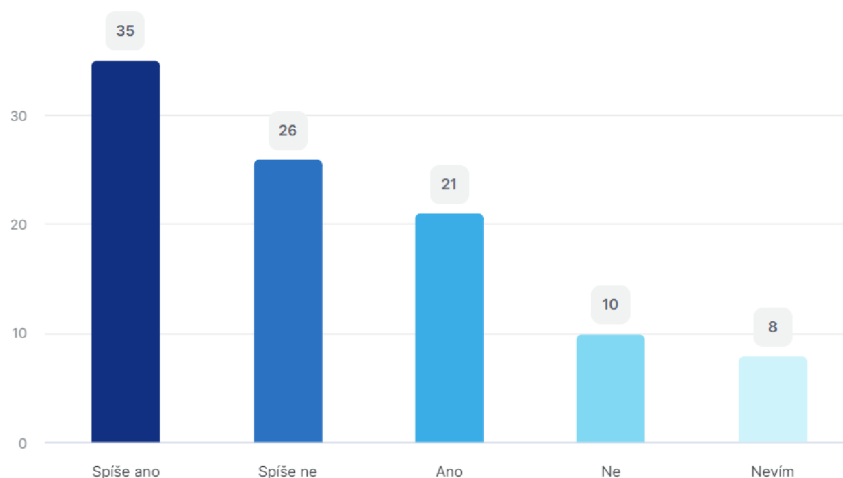
Graf 4 - Berete si svou práci domů?

Zdroj: Vlastní tvorba

Vyobrazený graf se zabývá otázkou, zda si respondenti berou svou práci domů, 59 respondentů odpovědělo, že si práci domů berou a 41 respondentů nikoliv. Je možné, že nošení práce domů ovlivňuje jedince v jeho soukromém životě, ale také v jeho

profesním. Tím pádem se daný jedinec nevymaní ze stresové situaci ani v soukromém, ale ani v profesním životě, což má za následek zvýšenou stresovou zátěž.

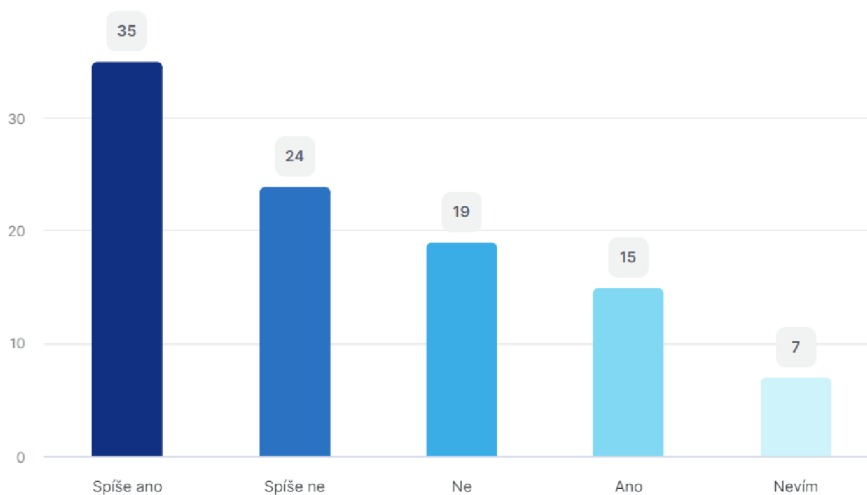
H1b: Stres v práci má u lidí dopad na jejich výkonnostní efektivitu.



Graf 5 - Cítíte, že tlak v práci se podepisuje na vaši výkonnostní efektivitě?

Zdroj: Vlastní tvorba

Ze 100 respondentů odpovědělo 35 respondentů „*Spíše ano*“ na otázku, zda stres v práci ovlivňuje jejich výkonnostní efektivitu. „*Spíše ne*“ odpovědělo 26 respondentů, ale následně 21 respondentů odpovědělo „*Ano*“, takže celkově 56 % respondentů má pocit, že tlak v práci je negativně ovlivňuje. 36 respondentů si myslí, že tlak v práci nemá dopad na jejich práce schopnost a 8 respondentů odpovědělo neutrálně „*Nevím*“. Více jak polovina respondentů se potýká se stresem v práci, který ovlivňuje jejich výkonnost.



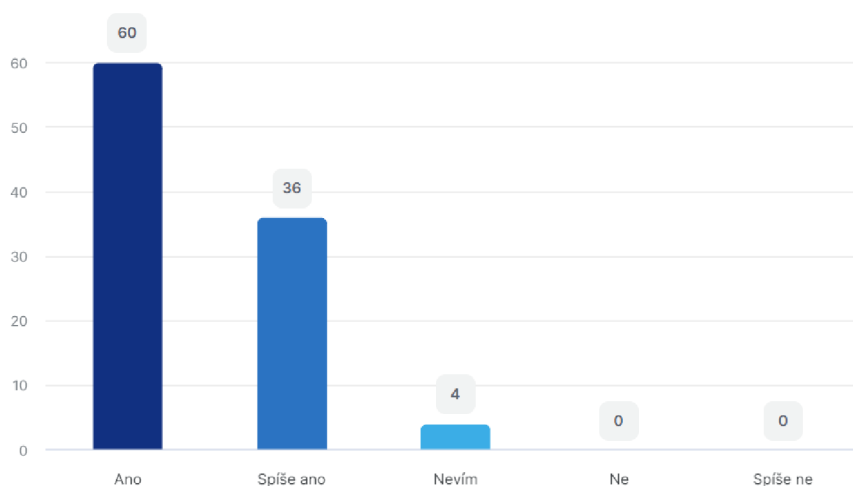
Graf 6 - Nemáte kvůli práci čas na koníčky, relaxaci nebo na jiné nepracovní aktivity?

Zdroj: Vlastní tvorba

Následující otázka se věnuje problematice pracovních povinností na úkor volného času. Z grafu 6 je viditelné, že 35 respondentů spíše nemá čas na koníčky, relaxaci, nebo na jiné nepracovní aktivity kvůli své práci. Zároveň odpovědělo 15 respondentů „Ano“, a tudíž ve výsledku nemá dostatek volného času celkově 50 respondentů, což je polovina. Součet respondentů, kteří odpověděli na otázku „Spíše ne“, nebo „Ne“ je 43, je tedy zřejmé že stále většina respondentů má pocit, že kvůli práci nemá čas na volnočasové aktivity. Tento fakt, může přispívat k většímu prohloubení stresu.

Jaký typ stresu u lidí převládá? Distres nebo eustres?

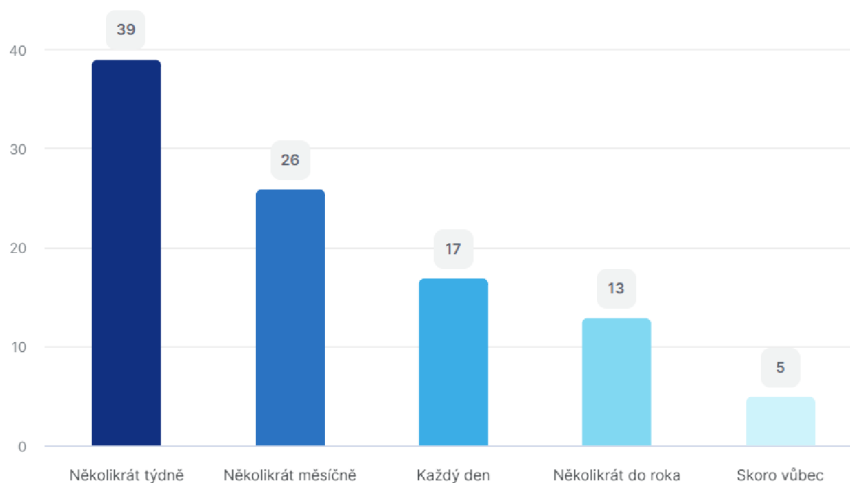
H2a: Více jak polovina respondentů (>51 %) je schopna rozeznat, kdy je ve stresu.



Graf 7 - Dokážete rozeznat, kdy jste ve stresu?

Zdroj: Vlastní tvorba

Díky dotazníkovému šetření bylo zjištěno, že většina respondentů (96 %) dokáže rozeznat, kdy jsou ve stresu. Pouze 4 respondenti odpověděli na otázku „Nevím“. To že respondenti dokážou rozeznat, kdy jsou ve stresu je zásadní ukazatel pro následné zvládnání stresových situací.

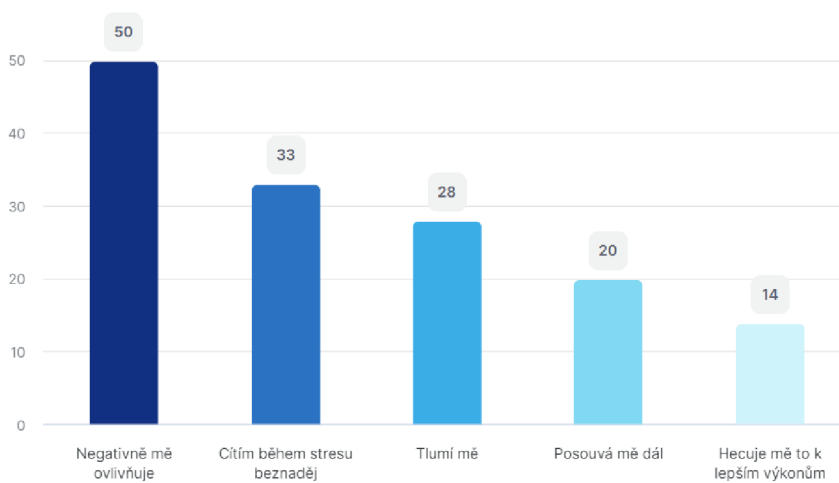


Graf 8 - Jak často býváte ve stresu?

Zdroj: Vlastní tvorba

Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že 39 respondentů pociťuje stres několikrát do týdne, tato četnost je poměrně znepokojivá, jelikož pociťovat stres několikrát týdně je příliš časté. Několikrát do měsíce pociťuje stres celkem 26 respondentů a každý den stres pociťuje 17 respondentů. Při každodenním prožíváním stresu může docházet k častějším zdravotním problémům. Proto respondenti, kteří odpověděli, že jsou stresováni každý den by měli začít uvažovat nad pravidelnými metodami pro odbourávání stresu. A zároveň se zamyslet, zda svůj stres nemohou nějak omezit. Stres prožívá několikrát do roka 13 respondentů a 5 respondentů odpovědělo, že ve stresu nebývají skoro vůbec.

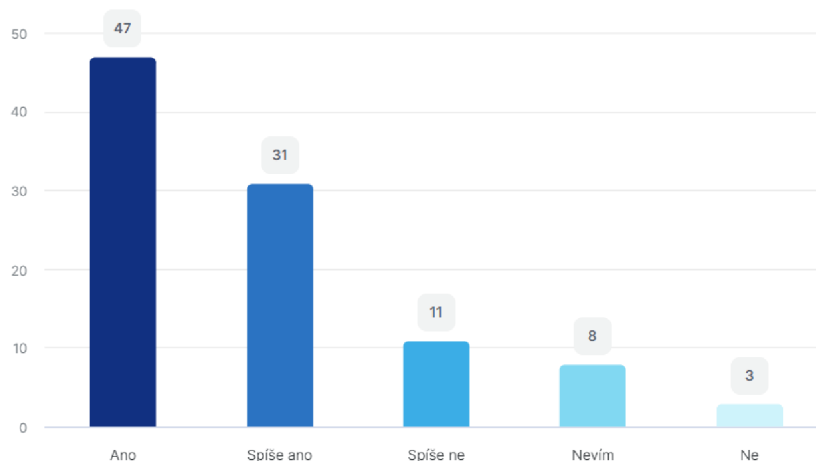
H2b: U respondentů převládá distres neboli negativní stres.



Graf 9 - Jaký vliv na vás má stres?

Zdroj: Vlastní tvorba

Výše uvedený graf se zabývá otázkou, zda lidé prožívají spíše negativní stres, nebo pozitivní stres. U této otázky si respondenti mohli vybrat více odpovědí. Šetřením bylo zjištěno, že většina respondentů se potýká s distresem. Odpověď „*Negativně mě ovlivňuje*“ zvolilo 50 respondentů, 33 respondentů odpovědělo, že během stresu cítí beznaděj a u 28 respondentů má stres tlumící účinek. Pouze 20 respondentů odpovědělo, že je stres posouvá dál a u 14 respondentů má stres účinek zvýšené výkonosti.



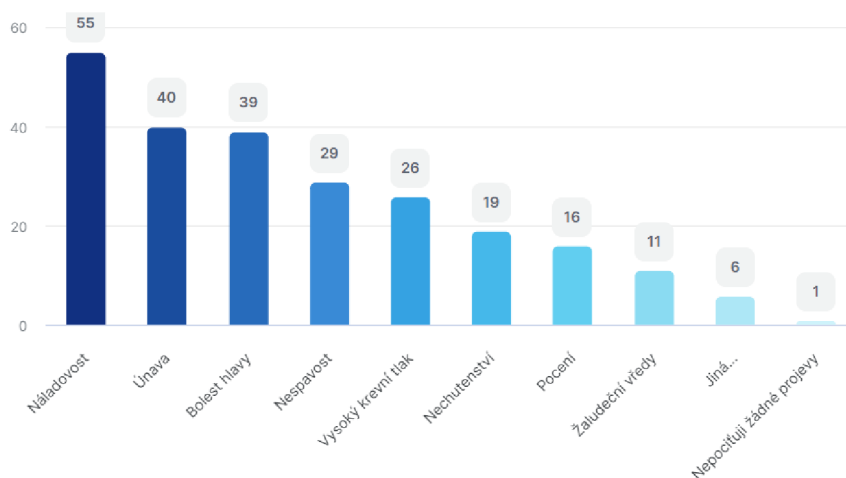
Graf 10 - Máte pocit nedostatku času?

Zdroj: Vlastní tvorba

U otázky, zda respondenti pociťují nedostatek času převládá odpověď „*Ano*“ (47 odpovědí). Odpověď „*Spíše ano*“ zvolilo 31 respondentů, celkově tedy 78 respondentů pociťuje nedostatek času. Tato skutečnost dokazuje fakt, že lidé jsou stresováni nadměrnými povinnostmi, díky kterým pociťují nedostatek času. Pouze 11 respondentů odpovědělo „*Spíše ne*“ a 8 respondentů odpovědělo neutrálně „*Nevím*“. Z celkového počtu respondentů pouze 3 vůbec nepociťují nedostatek času.

Má stres dopad na zdravotní stav lidí?

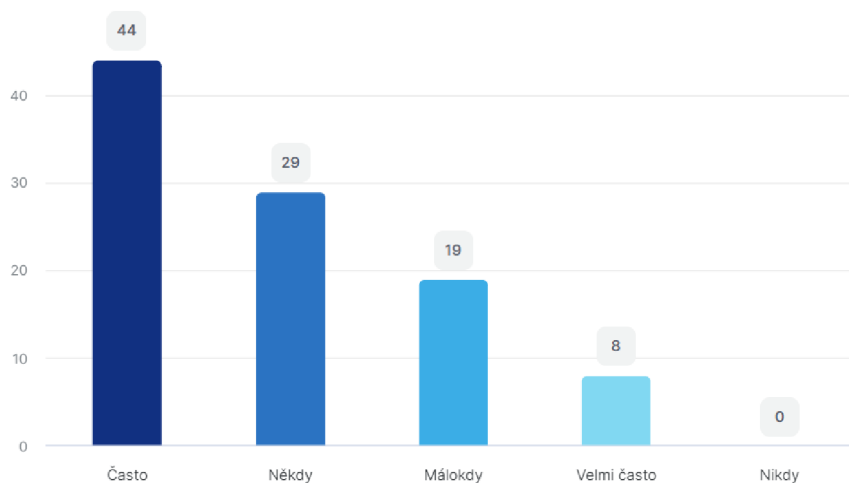
H3a: Stres u většiny respondentů negativně působí na jejich zdravotní stav.



Graf 11 - V jaké podobě se u vás projevuje stres?

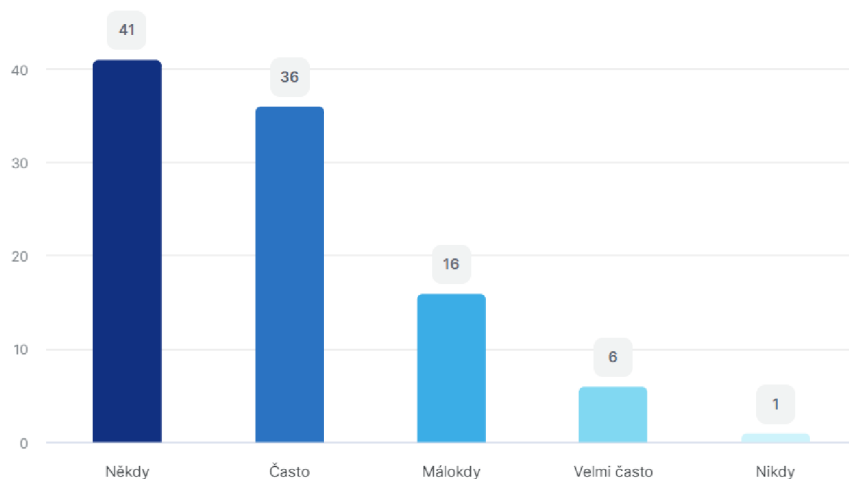
Zdroj: Vlastní tvorba

Během této otázky si respondenti mohli znovu vybrat z více odpovědí, záleží na tom, co se u nich projevuje v největší míře. Nejčetnější odpovědí na otázku, v jaké podobě se u respondentů projevuje stres, byla odpověď „Náladovost“ (55 odpovědí). Druhou nejčetnější odpovědí byla „Únava“, tu během stresu pocítuje 40 respondentů. Další v pořadí, s 39 odpověďmi, je „Bolest hlavy“. Nespavostí během stresu trpí 29 respondentů a 26 respondentů má během stresu problémy s vysokým krevním tlak. Mezi méně četnější odpovědi se řadí „Nechutenství“ (odpovědělo 19 respondentů), „Pocení“ (odpovědělo 16 respondentů), „Žaludeční vředy“ (odpovědělo 11 respondentů), „Jiná...“ (odpovědělo 6 respondentů), „Nepocítuji žádné projevy“ (odpověděl pouze jeden respondent).



Graf 12 - Jak často prožíváte pocit štěstí a pozitivního naladění?

Zdroj: Vlastní tvorba

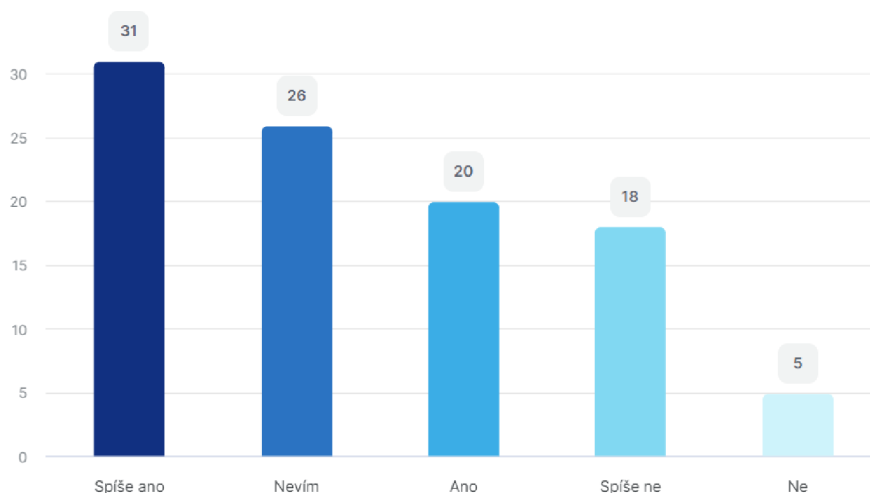


Graf 13 - Jak často prožíváte pocit podráždění a napětí?

Zdroj: Vlastní tvorba

Poslední dva grafy souvisejí s grafem 11, kde na otázku, jak se projevuje stres u lidí byla nejčastější odpověď „Náladovost“. Tudíž grafy 12 a 13 se týkají změn a četnosti nálad. Nejprve respondenti odpovídali na četnost pocitu štěstí a pozitivního naladění. Ze 100 respondentů jich odpovědělo 44, že pociťují štěstí a pozitivní naladění často. 29 respondentů prožívá tyto pocity jen někdy a 19 respondentů jen málokdy. Naopak „velmi často“ odpovědělo pouze 6 respondentů. Naštěstí žádný respondent neodpověděl, že by tyto pocity nikdy neprožíval. Následně navazovala otázka na prožívání pocitu podráždění a napětí. Graf 13 zobrazuje nejčetnější odpověď „Někdy“, kterou zvolilo 41 respondentů. Druhou nejčetnější odpovědí je s počtem 36 respondentů odpověď „Často“. Pouze 16 respondentů odpovědělo, že prožívají pocit podráždění a napětí jen

málokdy a jen jeden respondent tyto pocity neprožívá nikdy. Výsledky grafů 12 a 13 jsou v rovnováze v souvislosti střídání nálad a odpovídají nejčtenější odpovědi z grafu 11.

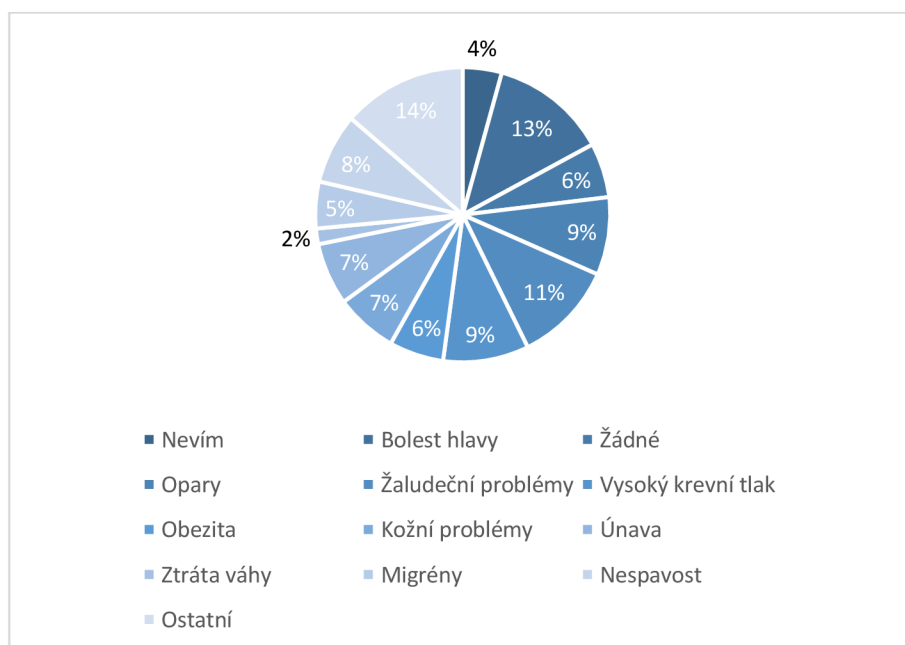


Graf 14 - Ovlivňuje stres váš zdravotní stav?

Zdroj: Vlastní tvorba

Z grafu 14 je zřejmé, že odpovědi „Spíše ano“ a „Ano“ s celkovým počtem 51 respondentů dokazují, že jsou přesvědčeni o tom, že stres ovlivňuje jejich zdravotní stav. 26 respondentů neví, jestli stres ovlivňuje jejich zdravotní stav a 18 respondentů si myslí, že stres jejich zdravotní stav spíše neovlivňuje. Jen 5 respondentů odpovědělo, že stres jejich zdravotní stav vůbec neovlivňuje.

H3b: Respondenti některé své zdravotní problémy přisuzují jako důsledek stresu.



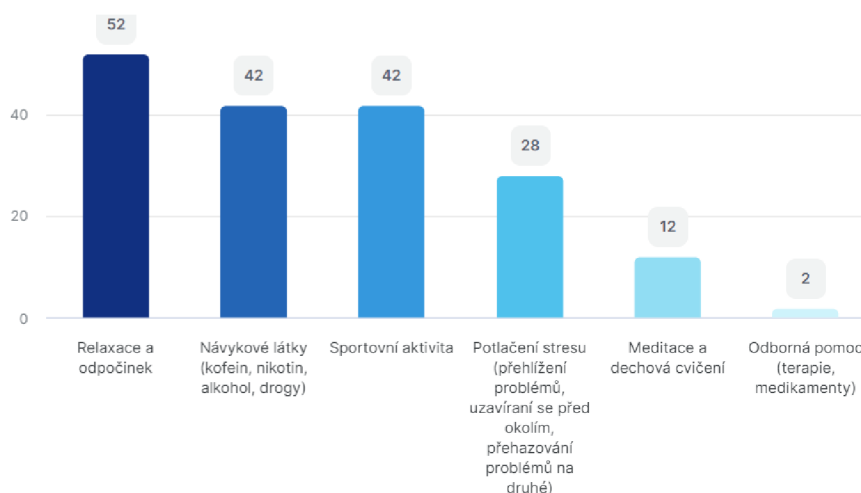
Graf 15 - Které své zdravotní problémy považujete za důsledek stresu?

Zdroj: Vlastní tvorba

Graf 15 je vyobrazený pomocí relativní četnosti, tedy procentuálně. Otázka, které své zdravotní problémy respondenti považují za důsledek stresu byla položena formou otevřené odpovědi. Nejčastěji odpovídali respondenti takto: „Nevím“ napsalo 4 % respondentů, „Bolest hlavy“ (13 %), „Žádné“ (6 %), „Opary“ (9 %), „Žaludeční problémy“ zahrnují i odpověď žaludeční vředy (11 %), „Vysoký krevní tlak“ (9 %), „Obezita“ (6 %), „Kožní problémy“ jako je např. akné, vyrážka atd. (7 %), „Únava“ (7 %), „Ztráta váhy“ (2 %), „Migrény“ (5 %), „Nespavost“ (8 %), „Ostatní“ (14 %).

Jaké strategie lidé používají v boji proti stresu?

H4: Nevhodné metody zvládání stresu se vyskytují ve stejné míře jako ty žádoucí – shoda 50% a 50%, tolerance max 1% (49% na 51%).

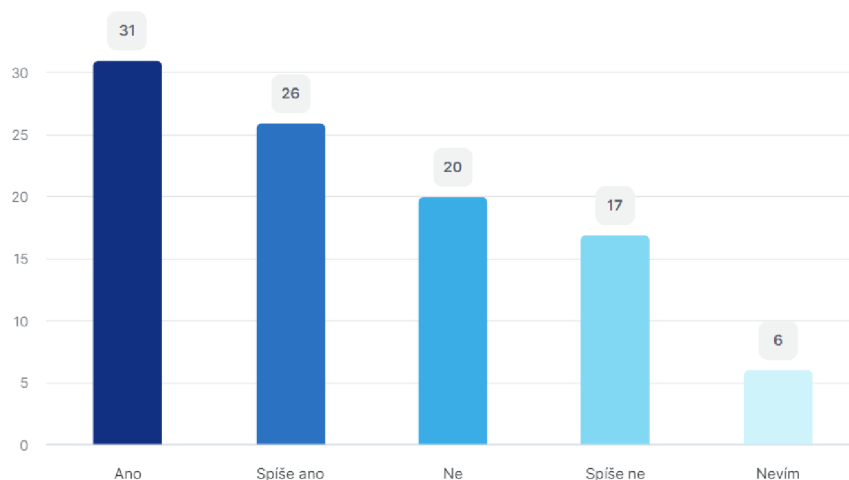


Graf 16 - Jakým způsobem bojujete proti stresu?

Zdroj: Vlastní tvorba

Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že respondenti v boji proti stresu volí spíše vhodné metody pro zvládání stresu, ale i ty nevhodné mají určitou četnost zastoupení. Respondenti u otázky, jakým způsobem bojujete proti stresu mohli označit více odpovědí najednou. Nejčetnější odpověď na kladenou otázku byla „Relaxace a odpočinek“, tuto odpověď zvolilo 52 respondentů. Způsob boje proti stresu pomocí návykových látek označilo za odpověď 42 respondentů, se stejnou četností 42 respondentů skončila i odpověď „Sportovní aktivita“. Zde je vidět, že vhodné zvládání stresu pomocí sportovní aktivity je stejně vyrovnané jako nežádoucí metoda boje proti stresu, kterou je užívání návykových látek (kofein, nikotin, alkohol, drogy). Další nežádoucí metodou zvládání stresu je jeho potlačení (např. přehlížení problémů, uzavírání se před okolím

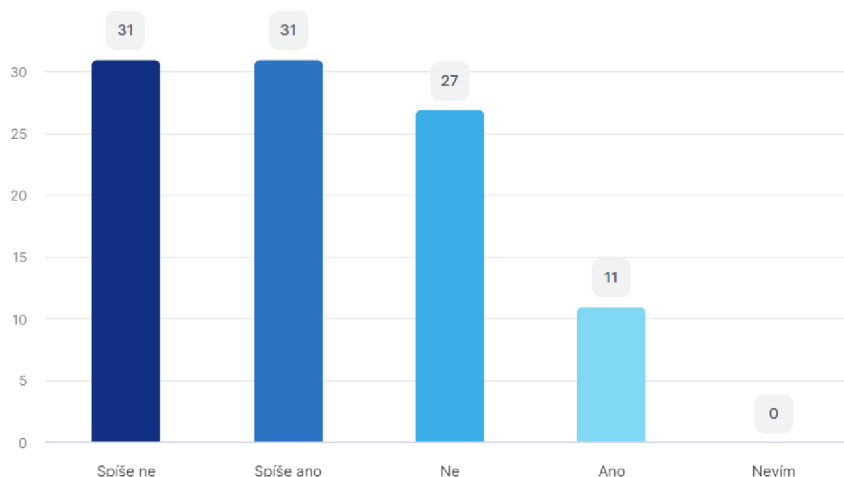
nebo přehazování problémů na druhé), takto se stresem bojuje 28 respondentů. Meditace a dechová cvičení jsou velmi účinnou metodou pro zvládnání stresu a zároveň se řadí mezi vhodné zvládnání stresu, tuto metodu praktikuje pouze 12 respondentů. Odbornou pomoc, kterou jsou například medikamenty nebo terapie, vyhledají pouze ti jedinci, kteří jsou už v takové fázi, že sami nedokážou zvládat svůj stres. Tuto odpověď zvolili dva respondenti. Pokud bychom vyjádřili relativní četnost získaných výsledků na základě Grafu 16, zjistíme, že vhodné metody zvládnání stresu mají podíl 61%, přičemž ty negativní pouze 39%.



Graf 17 - Míváte pocit viny, když relaxujete a nic neděláte?

Zdroj: Vlastní tvorba

Graf 17 souvisí s nejčetnější odpovědí z předchozího grafu. U otázky, jakým způsobem respondenti bojují proti stresu byla nejčastější odpověď „Relaxace a odpočinek“. Zároveň ale u otázky, jestli mají respondenti pocit viny, když relaxují a nic nedělají odpovědělo až 31 respondentů, že tento pocit viny mají. Odpověď „Spíše ano“ zvolilo 26 respondentů, celkem tedy 57 respondentů pociťuje vinu během relaxace a odpočinku. Z toho vyplývá, že metoda boje proti stresu pomocí relaxace a odpočinku nebude tak účinná. V součtu pak 37 respondentů odpovědělo, že tyto pocity vůbec nemají nebo spíše ne. Neutrální odpověď „Nevím“ zvolilo 6 respondentů.

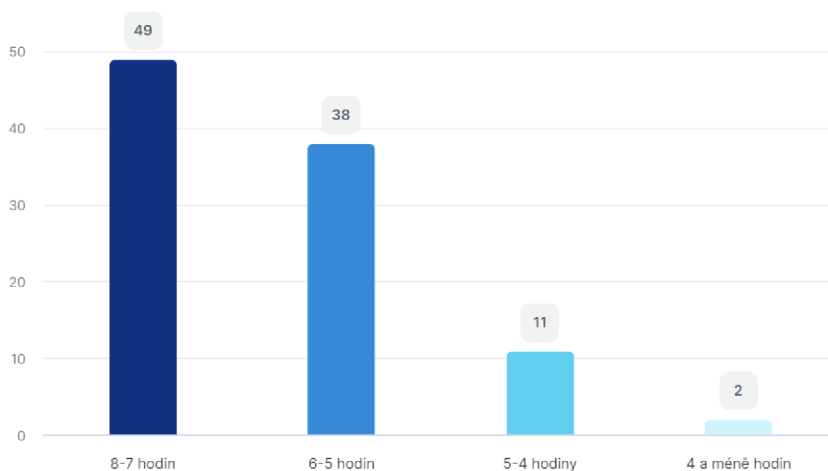


Graf 18 - Pro snadnější vypořádání se se stresem využíváte kouření, pití kávy, alkoholu anebo užíváte jiné návykové látky?

Zdroj: Vlastní tvorba

Z grafu 18 je zřejmé, že odpovědi „Spiše ne“ a „Spiše ano“ jsou vyrovnané. Obě odpovědi mají četnost 31 respondentů ale druhá nejčetnější odpověď s 27 respondenty je „Ne“, takže celkem 58 respondentů nevolí pro snadnější vypořádání se se stresem kouření, pití kávy, alkoholu nebo užívání jiných návykových látek. Respondentů, kteří volí tuto nevhodnou metodu boje se stresem, je celkem 42. Vzhledem k tomu, že bylo možné vybrat pouze jednu odpověď, je četnost i odrazem procentuálních výsledků, tedy 58% respondentů nevolí nevhodné metody jako kouření, pití kávy a alkoholu jako metodu zvládnání stresu, ale 48% respondentů ano.

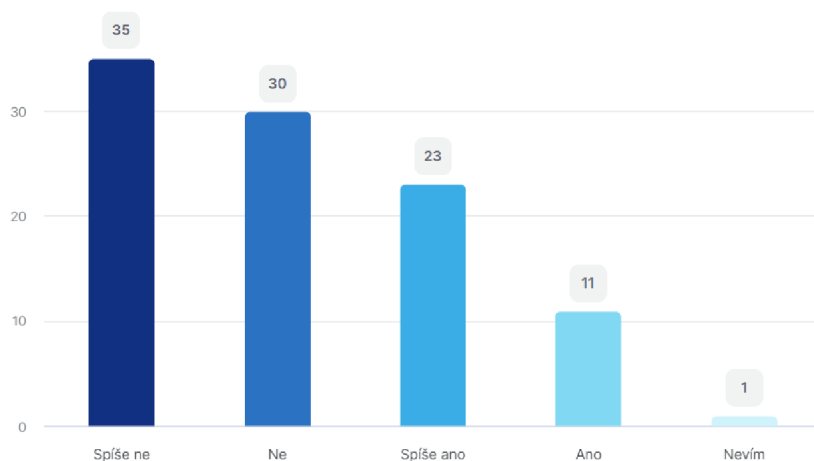
H5: Respondenti vykazují nedostatky ve správné životosprávě, které mohou přispívat ke stresu.



Graf 19 - Kolik průměrně hodin v noci spíte?

Zdroj: Vlastní tvorba

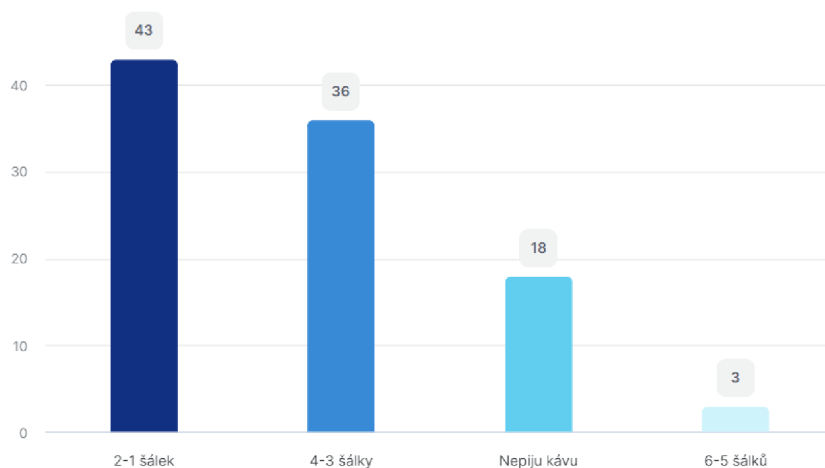
Následující grafy se týkají životosprávy respondentů, která má velký vliv na vypořádání se se stresem. Jedním z těchto grafů je i graf 19, který se zabývá spánkovým režimem. Šetření ukázalo, že větší část respondentů (49) spí průměrně 7-8 hodin denně, 5-6 hodin průměrně spí za den 38 respondentů. Průměrně 4-5 hodin denně spí 11 respondentů a pouze 2 respondenti spí 4 a méně hodin. Pro snazší boj se stresem je spánek velmi důležitý, protože během něho organismus regeneruje a nabírá sílu pro další zátěž.



Graf 20 - Jíte pravidelně 5x denně (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře)?

Zdroj: Vlastní tvorba

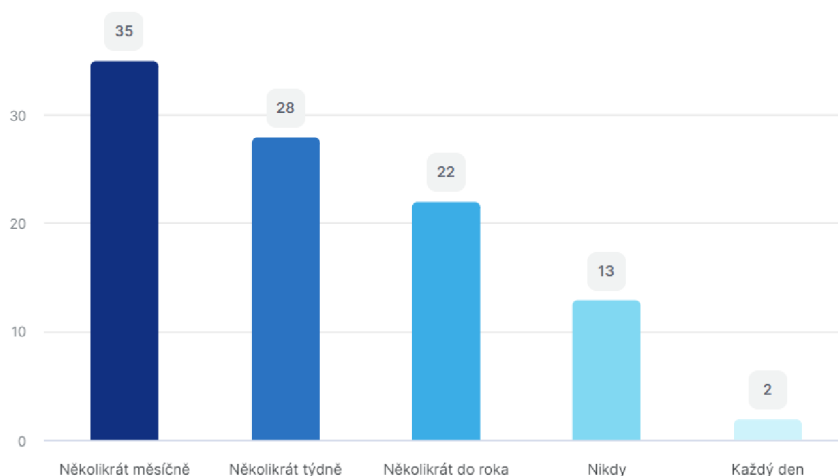
Naopak otázka zaměřená na pravidelný stravovací režim (graficky vyhodnocená na předchozí stránce) už nedopadla tak dobře jako otázka zaměřená na spánkový režim. Z dotazníkového šetření bylo zjištěno, že až celkem 65 respondentů nedodrhuje pravidelný jídelníček, tedy stravování 5x denně (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře). Pouze 34 respondentů odpovědělo, že dodržují pravidelný stravovací režim. Stravovat se pravidelně 5x denně napomáhá v boji proti stresu, protože pomocí potravy získává tělo potřebnou energii.



Graf 21 - Kolik šálků kávy za den vypijete?

Zdroj: Vlastní tvorba

Otázka z předchozího grafu je zaměřená na množství respondentem vypitých šálků kávy za den. Za jeden den vypije maximálně dva šálky kávy 43 respondentů. Denně vypije 36 respondentů 3-4 šálky kávy a 18 respondentů nepije kávu vůbec. Vysoký počet šálků denně je 5-6, toto množství kávy vypijí za den pouze 3 respondenti. Výsledek zaměřený na množství vypité kávy je adekvátní, jelikož menší počet šálků kávy vypité za den nezpůsobuje žádné velké problémy.

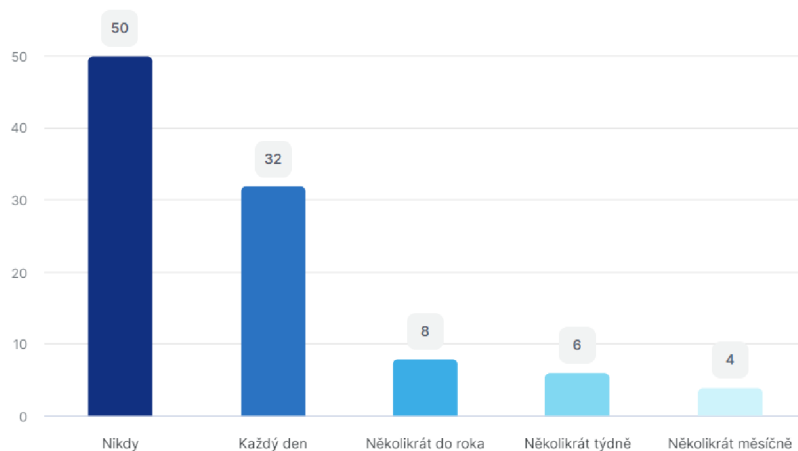


Graf 22 - Konzumujete často alkohol?

Zdroj: Vlastní tvorba

Otázka zaměřená na četnost konzumace alkoholu z dotazníkového šetření zjistila, že mezi respondenty jsou pouze dva lidé, kteří pijí alkohol každý den. Několikrát do měsíce konzumuje alkohol 35 respondentů a několikrát do týdne 28 respondentů.

Respondentů, kteří pijí alkohol pouze několikrát do roka, je 22. K abstinentům se řadí 13 respondentů.



Graf 23 - Kouříte?

Zdroj: Vlastní tvorba

Poslední graf je zaměřen na to, zda respondenti kouří. Polovina respondentů (50) jsou nekuřáci, pravidelných kuřáků v dotazníkovém šetření bylo 32. Zbytek respondentů kouří pouze nárazově několikrát do roka (8), několikrát týdně (6) a několikrát měsíčně (4).

4.4 Výsledek výzkumného šetření

V této závěrečné kapitole je souhrnně vysvětleno, a na základě analýzy dotazníkového šetření dokázáno, které ze stanovených hypotéz byly potvrzeny či naopak se jejich platnost nepotvrdila. Výzkumné šetření je postaveno celkem na čtyřech hypotézách a pomocí vyhodnocení dotazníkového šetření se všechny hypotézy potvrdily. V následujícím textu jsou vysvětleny a dokázány data, které tyto hypotézy potvrdily.

Hypotéza 1a: Většina lidí v produktivním věku je stresována svou prací.

Na toto téma jsou zaměřeny grafy 3 a 4, které jsou vyobrazeny výše. Přičemž hned u grafu 3 se hypotéza 1a potvrdila. Jelikož na otázku, co nejvíce respondenty stresuje odpovědělo až 57 z nich, že převážně práce. To že respondenty stresuje práce dokazuje i výsledek grafu 4, kde je zřejmé, že většina respondentů si bere svou práci domů, což zvyšuje jejich stresovou situaci spojenou s pracovními povinnostmi.

Hypotéza 1b: Stres v práci má u lidí dopad na jejich výkonnostní efektivitu.

Druhá část hypotézy je následně potvrzena v grafu 5, zde odpovědělo 56 respondentů, že tlak v práci se podepisuje na jejich výkonnostní efektivitě. Pracovní stresory narůstají i v důsledku nedostatku volného času, kvůli již zmíněným pracovním povinnostem. Díky analýze dotazníkového šetření jsou tedy hypotéza 1a i 1b potvrzeny.

Hypotéza 2a: Více jak polovina respondentů (>51 %) je schopna rozeznat, kdy je ve stresu.

Hypotézu 2a potvrzují grafy 7 a 8 (vyobrazeny výše) a to tím, že na otázku, zda dokážou respondenti rozeznat kdy jsou ve stresu odpověděla skoro většina (96 respondentů), že svůj stres rozpoznají. Výsledek z grafu 7 závisí na grafu 8, který se zaměřil na četnost výskytu stresu. Takový stres respondenti podle dotazníku prožívají několikrát týdně.

Hypotéza 2b: U respondentů převládá distres neboli negativní stres.

Tato hypotéza je současně potvrzena grafy 9 a 10, kde je zřejmé, že se respondenti potýkají s distresem. Škodlivým stresem, který jednice negativně ovlivňuje, tlumí je a cítí během jeho působení beznadějí. Graf 10 navíc znázorňuje, že převážná většina respondentů má pocit nedostatku času. Což je další faktor potvrzující výskyt negativního stresu.

Hypotéza 3a: Stres u většiny respondentů negativně působí na jejich zdravotní stav.

Provedené výzkumné šetření tuto hypotézu potvrdilo na základě výše uvedených grafů 11 až 14. Respondenti v dotazníku uvedli, že stres negativně ovlivňuje jejich zdravotní stav. Celkem 51 respondentů odpovědělo, že jim stres způsobuje zdravotní problémy. Velmi častý jev během stresu je střídání nálad, což prožívá většina respondentů.

Hypotéza 3b: Respondenti některé své zdravotní problémy přisuzují jako důsledek stresu.

Na tuto hypotézu se zaměřuje graf 15, který znázorňuje nečetnější zdravotní problémy, které respondenti přisuzují jako důsledek stresu. Nejčastěji zmiňované zdravotní problémy způsobené stresem jsou bolesti hlavy, žaludeční problémy, opary, vysoký krevní tlak, obezita, kožní problémy, ztráta váhy, migrény, nespavost atd. Na základě analýzy dotazníkového šetření jsou hypotézy 3a a 3b potvrzeny.

Hypotéza 4: Nevhodné metody zvládání stresu se vyskytují ve stejné míře jako ty žádoucí – shoda 50% a 50 %, tolerance max 1 % (49% na 51%).

Platnost této hypotézy nebyla na základě dotazníkového šetření potvrzena. Graf 16 dokazuje, že nevhodné způsoby zvládání stresu jsou méně častěji voleny než ty žádoucí. Ve výsledku mají vhodné metody celkově 108 odpovědí (61%), za to nevhodné pouze 70 odpovědí (39%). Mezi nejčtenější odpověď patří „Relaxace a odpočinek“ (52 odpovědí) účinnost této zvolené metody zvládání stresu vyvrací graf 17, kde v otázce pocitu viny při odpočinku odpovědělo 57 respondentů tak, že během relaxace a odpočinku pociťují vinu kvůli nic nedělání. Takže účinnost způsobu zvládání stresu pomocí relaxace a odpočinku ztrácí svůj význam. Tuto hypotézu také vyvrací graf 18, kde je zřejmé že nevhodný způsob zvládání stresu volí menší množství respondentů (42%) než ti kteří, tuto metodu nepreferují (58%). Hypotéza tedy nebyla potvrzena, jelikož převažují žádoucí metody nad těmi nevhodnými.

Hypotéza 5: Respondenti vykazují nedostatky ve správné životosprávě, které mohou přispívat ke stresu.

Grafy 19 až 23 jsou důkazem, že správná životospráva má vliv na boj proti stresu. Nejzávažnějším problémem je, že převážná většina respondentů (65) nedodrží pravidelný stravovací režim. Naopak ale 49 respondentů dodržuje spánkový režim v rozmezí 7-8 hodin spánku denně. V otázce konzumace kávy vyšlo, že respondenti nejčastěji pijí kávu maximálně dvakrát denně. Ohledně konzumace alkoholu vyšlo, že respondenti nejčastěji konzumují alkohol několikrát do měsíce. Tato míra konzumace může přispět k lepšímu zvládání stresu, ale zároveň nenaznačuje závislost na alkoholu jako reakci na zvládání stresu. Zároveň z dotazníkového šetření vyšlo, že polovina respondentů (50) jsou nekuřáci, což prospívá správné životosprávě a snadnějšímu zvládání stresu. Tudíž poslední hypotéza je potvrzena.

Závěr

V této bakalářské práci byly v úvodní kapitole popsány hlavní definice stresu, základní druhy stresu, děleny na kvantitativní a kvalitativní a následně byly zmíněny možné spouštěče stresu. Druhá kapitola se věnovala stresovým reakcím, které by jedinec měl umět rozpoznat, jelikož napomáhají k lepší orientaci ve zvládnání stresu. Naše tělo bojuje se stresem ve dvou úrovních, na fyziologické a psychologické úrovni. Součástí kapitoly byly i příznaky rozdělené do třech skupin, které se u člověka projevují během stresu. Následující třetí kapitola byla zaměřená na samotné zvládnání stresu, které je ovlivněno zkušenostmi a povahou jednotlivých lidí. Byly vysvětleny dva základní typy osobností, které ovlivňují, jak jedinec bude na stres reagovat a jaké metody zvládnání stresu zvolí. Tyto metody byly následně popsány a rozděleny na vhodné a nevhodné podle toho, jak je společnost chápe. Následně byly i zmíněny praktické techniky zvládnání stresu.

Součástí práce bylo výzkumné šetření, které se zaměřilo hlavně na četnost výskytu stresu, druhy stresu a zvládnání stresu u lidí v produktivním věku. Pro výzkumné šetření byla zvolena kvantitativní metoda dotazníku. Hlavní výzkumnou otázkou byla otázka, zda jsou lidé v produktivním věku schopni rozeznat a zvládat svůj stres. Tato otázka byla základem pro stanovení celkem pěti hypotéz, které byly podkladem pro vytvoření dotazníku. Tři z pěti hypotéz byly rozděleny na dvě části. Na základě grafického vyhodnocení dotazníku bylo zjištěno, že čtyři hypotézy jsou pravdivé a jedna nepravdivá. Analýzou výzkumného šetření tedy bylo zjištěno, že lidé v produktivním věku jsou stresováni hlavně svou prací. Součástí pracovního stresu je i tlak vyvíjený na jedince v práci, který snižuje jejich výkonnostní efektivitu. Dále bylo pomocí šetření potvrzeno, že se lidé potýkají nejčastěji s negativní stresem, zároveň dokáží rozeznat, kdy se nachází ve stresu. Nejvíce znepokojujícím zjištěním byl fakt, že většina lidí své zdravotní problémy přisuzuje stresu, který má na jejich zdravotní stav negativní vliv. Nejčastějšími zdravotními problémy, které má za důsledek stres jsou bolesti hlavy, vysoký krevní tlak nebo žaludeční problémy. Jediná hypotéza, u které se nepotvrdila její platnost byla čtvrtá, kde bylo zjištěno že ve společnosti jsou využívány vhodné metody častěji než ty nežádoucí metody zvládnání stresu. Výzkumný cíl byl také potvrzen pomocí páté hypotézy, která byla zaměřena na zdravý životní styl. Na základě dotazníkové šetření bylo zjištěno, že v některých ohledech lidé negativně ovlivňují svoji životosprávu. Převážně tím, že nedodržují pravidelný stravovací režim, konzumací alkoholu a pitím kávy.

Závěrem lze tedy konstatovat, že byly naplněny stanovené požadavky a cíle dané bakalářské práce. Pomocí této práce mohou lidé dojít ke snadnějšímu pochopení stresu a následně k přehodnocení postoje v boji proti stresu. Jakákoliv pozitivní ale i negativní zkušenost nás posouvá dopředu a díky získaným zkušenostem v průběhu života je poté možné se naučit lépe zvládat stres, či mu dokonce předcházet.

Seznam použitých zdrojů

Seznam literatury

CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: [metody a praktická cvičení]*. Přeložil Daniela ŠIMKOVÁ. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.

ČERNÝ, Vojtěch. *Jak překonat stres: testy a cvičení*. Vyd. 3. Brno: Computer Press, 2006. Rozvoj osobnosti. ISBN 80-251-1003-6.

DUŠEK, Karel a VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena. *Diagnostika a terapie duševních poruch*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-4826-9.

FONTANA, David a ZAVADILOVÁ, Alice. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016, 182 s. ISBN 978-80-262-1033-7.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-736-7040-2.

HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN isbn80-7184-889-1.

HUBER, Johannes, BANKHOFER, Hademar a HEWSON, Elisabeth. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Praha: Grada, 2009. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2486-7.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-24713-69-4.

JOSHI, Vinay a TOMKOVÁ, Dagmar. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007, 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9.

KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Přeložila Dagmar BREJLOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. 190 s. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.

NEŠPOR, Karel. *Přirozené způsoby zvládnání stresu*. Praha: Raabe, 2019, 143 s. ISBN 978-80-7496-443-5.

PLAMÍNEK, Jiří. *Sebeřízení: praktický atlas managementu cílů, času a stresu*. Praha: Grada, 2004. Manažer. ISBN 80-247-0671-7.

SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Praha: Academia, 2000, 106 s. ISBN 80-200-0240-5.

Zahraniční literatura

ANTONOVSKY, Aaron. *Health, Stress, and Coping*. 1979 by: Jossey-Bass Inc., Publishers 433 California Street. ISBN 0-87589-412-7

SELYE, Hans. *The Stress of Life*. Mcgraw Hill Book Co. 1978. ISBN 9780070562127

Internetové zdroje

Kouření snižuje stres. Anebo naopak? *uLékaře.cz. Největší online lékařská poradna* [online]. Copyright © 2007. Dostupné z: <https://www.ulekare.cz/clanek/koureni-snizuje-stres-anebo-naopak-15259>

Překladač Google [online]. Dostupné z:

<https://translate.google.cz/?hl=cs&sl=auto&tl=cs&text=coping%0A&op=translate>

SOUČEK, M. *Co s vyplněnými dotazníky a daty? Jak je vyhodnotit?* [online]. 2019.

Dostupné z: https://www.ecommercebridge.cz/co-s-vyplnenymi-dotaznikya-daty-jak-je-vyhodnotit/#Metody_vyhodnoceni_dotazniku

Stresory a reakce těla na stres. Příroda léčí, *Joalis – Obchod s alternativní medicínou a přírodní kosmetikou* [online]. Copyright © Pobo Page Builder. Dostupné z: <https://www.prirodaleci.cz/clanek-toxiny-v-nas/clanek-stresory-a-reakce-tela-na-stres/>

Typy otázek v dotazníku – *Survio*. Redirecting to /en/ [online]. Copyright © Copyright 2012. Dostupné z: <https://www.survio.com/cs/blog/typy-otazek/typy-otazek-v-dotazniku/>

Typy stresu. *Jak na stres* [online]. Dostupné z: <http://www.jaknastres.cz/typy-stresu/>

Seznam ilustrací, tabulek a grafů

Obrázek 1 - Základní rozměry stresu.....	13
Obrázek 2 - Metoda 8P	25
Tabulka 1 - Strategie zvládnání stresu	30
Graf 1 - Pohlaví respondentů	36
Graf 2 - Věk respondentů	36
Graf 3 - Co vás nejvíce stresuje?.....	37
Graf 4 - Berete si svou práci domů?.....	37
Graf 5 - Cítíte, že tlak v práci se podepisuje na vaši výkonnostní efektivitě?	38
Graf 6 - Nemáte kvůli práci čas na koníčky, relaxaci nebo na jiné nepracovní aktivity?	38
Graf 7 - Dokážete rozeznat, kdy jste ve stresu?	39
Graf 8 - Jak často býváte ve stresu?	40
Graf 9 - Jaký vliv na vás má stres?.....	40
Graf 10 - Máte pocit nedostatku času?	41
Graf 11 - V jaké podobě se u vás projevuje stres?	42
Graf 12 - Jak často prožíváte pocit štěstí a pozitivního naladění?	43
Graf 13 - Jak často prožíváte pocit podráždění a napětí?	43
Graf 14 - Ovlivňuje stres váš zdravotní stav?	44
Graf 15 - Které své zdravotní problémy považujete za důsledek stresu?.....	44
Graf 16 - Jakým způsobem bojujete proti stresu?	45
Graf 17 - Míváte pocit viny, když relaxujete a nic neděláte?	46
Graf 18 - Pro snadnější vypořádání se se stresem využíváte kouření, pití kávy, alkoholu anebo užíváte jiné návykové látky?	47
Graf 19 - Kolik průměrně hodin v noci spíte?	47
Graf 20 - Jíte pravidelně 5x denně (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře)?	48
Graf 21 - Kolik šálků kávy za den vypijete?	49
Graf 22 - Konzumujete často alkohol?	49
Graf 23 - Kouříte?	50

Příloha – vzor použitého dotazníku

Stres a strategie jeho zvládnání u lidí v produktivním věku

Dobrý den, mé jméno je Monika Sedláčková a jsem studentkou třetího ročníku Sociální patologie a prevence na Univerzitě Hradec Králové. Ráda bych vás poprosila o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci. Dotazník se věnuje stresu a strategiemi zvládnání stresu u lidí v produktivním věku.

Věnujte prosím několik minut svého času vyplněním následujícího dotazníku.

1. Jaké jste pohlaví?

Vyberte jednu odpověď

- Žena
- Muž
- Jiné

2. Kolik vám je let?

Vyberte jednu odpověď

- 15-30 let
- 31-40 let
- 41-50 let
- 51-64 let

3. Co vás nejvíce stresuje?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Práce
- Studium při práci
- Vztah
- Děti
- Finance
- Vlastní vzhled
- Jiná...

4. Berete si svou práci domů?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne

5. Cítíte, že tlak v práci se podepisuje na vaší výkonnostní efektivitě?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

6. Nemáte kvůli práci čas na koníčky, relaxaci nebo na jiné nepracovní aktivity?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

7. Dokážete rozeznat, kdy jste ve stresu?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

8. Jaký vliv na vás má stres?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Hecuje mě to k lepším výkonům
- Posouvá mě dál
- Tlumí mě
- Negativně mě ovlivňuje
- Cítím během stresu beznaděj

9. V jaké podobě se u vás projevuje stres?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Nespavost
- Bolest hlavy

- Žaludeční vředy
- Nechutenství
- Vysoký krevní tlak
- Pocení
- Únava
- Náladovost
- Nepociťuji žádné projevy
- Jiná...

10. Jakým způsobem bojujete proti stresu?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Relaxace a odpočinek
- Sportovní aktivita
- Meditace a dechová cvičení
- Odborná pomoc (terapie, medikamenty)
- Návykové látky (kofein, nikotin, alkohol, drogy)
- Potlačení stresu (přehlížení problémů, uzavírání se před okolím, přehazování problémů na druhé)

11. Míváte pocit viny, když relaxujete a nic neděláte?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

12. Kolik průměrně hodin v noci spíte?

Vyberte jednu odpověď

- 8-7 hodin
- 6-5 hodin
- 5-4 hodiny
- 4 a méně hodin

13. Jíte pravidelně 5x denně (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře)?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

14. Kolik šálků kávy za den vypijete?

Vyberte jednu odpověď

- 6-5 šálků
- 4-3 šálky
- 2-1 šálek
- Nepiju kávu

15. Konzumujete často alkohol?

Vyberte jednu odpověď

- Každý den
- Několikrát týdně
- Několikrát měsíčně
- Několikrát do roka
- Nikdy

16. Kouříte?

Vyberte jednu odpověď

- Každý den
- Několikrát týdně
- Několikrát měsíčně
- Několikrát do roka
- Nikdy

17. Pro snadnější vypořádání se se stresem využíváte kouření, pití kávy, alkoholu a nebo užíváte jiné návykové látky?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

18. Jak často býváte ve stresu?

Vyberte jednu odpověď

- Každý den
- Několikrát týdně
- Několikrát měsíčně
- Několikrát do roka
- Skoro vůbec

19. Máte pocit nedostatku času?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

20. Jak často prožíváte pocit štěstí a pozitivního naladění?

Vyberte jednu odpověď

- Velmi často
- Často
- Někdy
- Málokdy
- Nikdy

21. Jak často prožíváte pocit podráždění a napětí?

Vyberte jednu odpověď

- Velmi často
- Často
- Někdy
- Málokdy
- Nikdy

22. Ovlivňuje stres váš zdravotní stav?

Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

23. Které své zdravotní problémy považujete za důsledek stresu?

Napište jedno nebo více slov...