

**Univerzita Hradec Králové**  
**Fakulta informatiky a managementu**  
**Katedra managementu**

**Copingové strategie a prevence stresových faktorů u  
vysokoškolských studentů**  
(stresové faktory u vysokoškolských studentů v porovnání se  
zaměstnanci různých firem)  
Bakalářská práce

Autor: Stanislava, Klapalová  
Studijní obor: Finanční management

Vedoucí práce: PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.

Hradec Králové

Duben 2018

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a s použitím uvedené literatury.

V Hradci Králové dne 24.4.2018

Stanislava Klapalová

Poděkování:

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce paní PhDr. Věře Strnadové Ph.D., za ochotu, trpělivost, bezproblémovou domluvu a za čas, který mi věnovala a především za cenné informace, které mi předala.

## **Anotace**

Bakalářská práce na téma Copingové strategie a prevence stresových faktorů u vysokoškolských studentů a zaměstnanců z různých firem se věnuje tématu stresu a stresových událostí v životě člověka. Cílem práce je zhodnotit a analyzovat copingové strategie a stresové faktory vysokoškolských studentů právě ve srovnání se zaměstnanci.

Teoretická část má tři hlavní kapitoly. V první kapitole je definován pojem stres a stresové faktory, psychické a fyziologické reakce na stres, a také jsou zde krátce zmíněny i psychosomatické choroby. Druhá kapitola vysvětluje stres a jeho vlivy na zaměstnance a studenty. V poslední kapitole jsou popsány copingové strategie.

Praktická část aplikuje teorii stresu na studenty a zaměstnance. Za pomoci dotazníkového šetření, byl proveden výzkum. Ten byl zpracován pomocí tabulkového procesoru Microsoft Excel. Cílem výzkumu je zjistit reakce studentů a zaměstnanců na stres. Také jaké je ovlivňují stresové faktory a jak se s nimi vyrovnávají.

### **Klíčová slova:**

Stres, stresor, copingové strategie

## **Annotation**

### **Title: Coping strategies and prevention of stress factors at university students**

Bachelor thesis on Coping strategies and prevention of stress factors at university students and employees from different companies deals with the topic of stress and stressful events in human life. The aim of the thesis is to evaluate and analyze coping strategies and stress factors of university students compared with employees.

The theoretical part is divided into three main chapters. The first chapter is focused on the definition of stress and description of the stress factors, psychological and physiological responses to stress, also psychosomatic diseases are briefly mentioned here. The second chapter explains stress and its effects on employees and students. The last chapter describes coping strategies.

The practical part applies stress theory on students and employees. Using a questionnaire survey, research was carried out. This was done using a Microsoft Excel spreadsheet maker. The aim of the research is to find out the reactions of students and employees to stress. Also what stress factors impact them and how they deal with them.

### **Keywords:**

Stres, Stressor, Coping strategies

# Obsah

Úvod.....	1
Literární rešerše .....	2
I. Teoretická část.....	4
1 Stres .....	5
1.1 Teorie stresu .....	5
1.2 Stresové faktory.....	7
1.2.1 Traumatické události .....	7
1.2.2 Neovlivnitelné události .....	8
1.2.3 Nepředvídatelné události.....	8
1.2.4 Události představující změny v životních podmínkách.....	9
1.2.5 Vnitřní konflikty .....	10
1.3 Psychické reakce na stres .....	11
1.3.1 Úzkost a strach.....	12
1.3.2 Posttraumatická stresová porucha .....	12
1.3.3 Frustrace, vztek a agrese.....	13
1.3.4 Frustrace, apatie a deprese .....	13
1.3.5 Oslabení kognitivních funkcí.....	14
1.4 Fyziologické reakce na stres.....	14
1.5 Psychosomatické choroby .....	18
2 Stres a jeho zvládnání v práci a škole.....	20
2.1 Úvod do problematiky .....	20
2.2 Stresové faktory u studentů.....	20
2.3 Stresové faktory v práci .....	21
2.4 Vliv stresu na pracovní výkonnost zaměstnanců .....	24
2.5 Workoholismus.....	24

2.6	Vyhoření (Burn-out).....	25
3	Zvládání stresových faktorů.....	26
3.1	Základní termíny.....	26
3.2	Malcoping.....	26
3.3	Obranné mechanismy ega.....	27
3.4	Copingové strategie.....	29
3.4.1	Strategie preventivní a poststresové.....	31
3.4.2	Strategie pro zvládnutí akutních stresových událostí.....	35
3.4.3	Doplňkové strategie.....	36
II.	Praktická část.....	38
4	Výzkum.....	39
4.1	Cíl výzkumu.....	39
4.2	Vymezení hypotéz.....	39
4.3	Metodika výzkumného souboru.....	39
4.4	Průběh šetření.....	40
4.5	Výsledky.....	40
4.5.1	Otázky týkající se respondentů.....	40
4.5.2	Otázky týkající se stresu.....	42
4.6	Vyhodnocení hypotéz.....	54
5	Shrnutí výsledků.....	56
6	Závěr a diskuze.....	59
7	Seznam použité literatury.....	61
8	Jiné zdroje.....	63
9	Přílohy.....	64

## Seznam obrázků

Obr. 1 Reakce útok nebo útěk.....	16
Obr. 2 Obecný adaptační syndrom.....	18
Obr. 3 Porovnání zdravotního stavu studentů.....	31
Obr. 4 Graf skupiny respondentů.....	41
Obr. 5 Graf oborů.....	41
Obr. 6 Graf počtu jedinců v jednotlivých věkových kategoriích.....	42
Obr. 7 Graf - Vulnerability – četnosti ANO.....	44
Obr. 8 Graf - Frustrační tolerance – četnosti ANO.....	46
Obr. 9 Graf – Emoční reakce na stres.....	48
Obr. 10 Graf – Malcoping.....	48
Obr. 11 Graf – Coping.....	49
Obr. 12 Graf – Životní styl.....	51
Obr. 13 Graf – Životní a sociální podmínky.....	52
Obr. 14 Graf – Symptomy.....	54
Obr. 15 Graf – Celkové výsledky.....	56

## Seznam tabulek

Tabulka 1 Škála životních událostí.....	9
Tabulka 2 Vulnerabilita - Četnosti ANO.....	43
Tabulka 3 Frustrační tolerance - Četnosti ANO.....	45
Tabulka 4 Zacházení se stresem – mé chování ve stresové situaci.....	47
Tabulka 5 Životní styl.....	50
Tabulka 6 Životní a sociální podmínky.....	52
Tabulka 7 Symptomy.....	53
Tabulka 8 Celkové výsledky.....	56



# Úvod

Tato bakalářská práce řeší problematiku stresu, stresové zátěže a možností vyrovnávání se stresem. Stres nás provází každý den a ovlivňuje nejen naši psychiku, ale i naše fyzické zdraví. Cílem práce je zjistit a analyzovat stresové parametry u studentů vysokých škola a porovnat je se zaměstnanci (z různých firem a oborů).

Teoretická část je rozdělena do tří kapitol. V první je popsána teorie stresu, některé stresové faktory a vliv jaký má stres na lidský organismus. V druhé kapitole je teorie z první kapitoly aplikována na zaměstnance a studenty. Třetí část je zaměřena na strategie zvládnání stresu. Ústřední literaturou, ze které je v této práci čerpáno, je *Psychologie* (Atkinson et al., 2003), *Kurz psychologie: přehled základních témat moderní psychologie I.* (Strnadová, 2015), *Psychologie osobnosti I.* (Vašina, Strnaová, 2009) a *Dejte sbohem distresu* (Rheinwaldoá, 1995).

Praktická část je řešena pomocí dotazníkového šetření u skupin zmiňovaných výše. V dotazníkovém šetření jsou zkoumány stresové parametry. Z výsledků toto šetření budou vyvozeny závěry a doporučení.

## Literární rešerše

[1] ATKINSON, Rita et al., *Psychologie*. 2. Aktualizované vydání, V Portálu 1. Přeložili Erik Herman, Miroslav Petržela a Dagmar Brejlová. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

Prvním uvedeným literárním zdrojem, a také velmi často využívaným, v této bakalářské práci je učebnice *Psychologie* od klinické psycholožky Rity L. Atkison a týmu jejích spolupracovníků. V tomto díle je zahrnuto velké množství témat z psychologie. Jsou zde popsány biologické a vývojové procesy, vědomí učení, emoce, osobnost a sociální chování. V této práci bylo, ale nejvíce čerpáno z kapitoly s názvem: „*Stres, psychopatologie a terapie*“. Zde jsou podrobně popsány psychické a fyziologické reakce na stres a techniky pro zvládnání stresu. Vše je teoreticky vysvětleno, a také popsáno na názorných příkladech a doloženo výzkumy.

[7] MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169425-8.

Druhým dílem, ze kterého bylo čerpáno, je *Stres, motivace a výkonnost* od autorky Marie Mayerové. Autorka zde vysvětluje vazby mezi organizací, zaměstnanci, výkonností a stresem. Především popisuje tlak, kterému jsou zaměstnanci vystaveni.

[9] RHEINWALDOVÁ, Eva. *Dejte sbohem distresu*. Praha: Scarabeus, 1995. ISBN 80-85901-07-2.

Další publikací, která je v této práci hojně využívána je kniha s názvem *Dejte sbohem distresu*. V této knize je podrobně popisován stres. Čím je stres způsoben, jak se negativnímu stresu vyhnout a jak využít pozitivní stres. Je zde popsáno, co se může stát člověku, který je v práci dlouhodobě vystaven stresové zátěži (vyhoření). Dále jsou zde charakterizovány stresory, ale je zde kladen důraz především na techniky zvládnání stresu a techniky předcházení distresu.

[12] STRNADOVÁ, Věra. *Kurz psychologie I*. 3. Vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN 978-80-7041-599-3.

Tato publikace vysvětluje, krom jiného, například vliv emocí na člověka, který může přerůst až v psychosomatické onemocnění. Vysvětluje teorii stresu, nebo vliv stresových situací na vnitřní homeostázu jedince, popisuje i způsoby jak se zbavit stresu.

[14] VAŠINA, Lubomír, STRANADOVÁ, Věra. *Psychologie osobnosti I*. 3. Vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN 978-80-7041-491-0.

Posledním zde uvedeným dílem, ale přesto velmi důležitým, je publikace s názvem *Psychologie osobnosti I*. konkrétně oddíl *II. Osobnost a stres* od autorky PhDr. Věry Strnadové, Dr. Autorka zde podává přehledné teminologické vysvětlení stresu a teorii stresu, důvody vzniku stresu, příznaky a důsledky stresového stavu u lidí a uvádí copingové strategie, kterými se lidé mohou zbavit stresu.

# I. Teoretická část

---

*„Stres v žádném případě nemusí být škodlivý, je zároveň kořením života, neboť každé hnutí mysli a každá činnost zapříčiňuje stres. Stejný stres, po kterém jeden člověk onemocní, může znamenat pro druhého životodárné uzdravení.“*

*(Hans Selye)*

# 1 Stres

## 1.1 Teorie stresu

Většina z nás občas ve svém životě zažívá stres. Studenti mohou být stresováni kvůli svým studijním výsledkům, zaměstnanci v práci kvůli plnění pracovních norem, popřípadě má na člověka vliv i samotná sociální skupina, ve které se nachází (například daná osoba nevychází se svými přáteli, kolegy, nebo rodinou).

Dnešní společnost vyžaduje stále větší výkony ve stále se zkracujícím čase. A i na naše fyzické zdraví jsou kladeny stále větší a větší nároky. Jsme vystaveni mnoha nepříznivým jevům – smog, světelný smog, hluk, špatná dopravní situace, vzrůstající kriminalita, nebo již zmiňovaná velká pracovní zátěž. Mimo to nás ovlivňují i nečekané životní události, jako jsou rozchody s našimi životními partnery, úmrtí našich blízkých, nebo přírodní jevy.

Vystavení všem těmto činitelům může vést k vyvolání negativních emocí (např. úzkost nebo deprese), stresu a někdy až k lehčím či těžším formám tělesné nemoci. Stres na každého člověka působí jiným způsobem. Někteří lidé ho špatně zvládají, na jiné naopak působí motivačně, stresová situace je pro ně výzvou. (Atkinson et al., 2003, s. 487)

*„Stav projevující se specifickým syndromem, který sestává ze všech nespecifických vyvolaných změn uvnitř biologického systému. Stres má tedy charakteristickou formu, ale nikoliv konkrétní specifickou příčinu. Pro všeobecnou orientaci postačí si pamatovat, že lékař má pod pojmem stres na mysli následky, které jsou společné vystavení těla jakýmkoliv nárokům. Stres říkáme tělesným změnám, ke kterým dojde, ať je člověk vystaven nervovému vypětí, fyzickému poranění, infekci, chladu, žáru, rentgenovému záření či něčemu jinému.“*

(Selye, 2016, s. 388)

Slovo stres pochází z angličtiny a znamená tíseň, nesnáz, nebo tlak. (Mayerová, 1997, s. 49) Avšak pokud je tento termín brán z fyzikálního pohledu,

konkrétně z oblasti výzkumu hmoty, tak se vztahuje k tlaku, kterému je hmota vystavena. (Brockert, 1993, s. 7) Slovo „stres“ může být bráno, taktéž jako příprava těla a duše na nějaké ohrožení.

Důležitou osobou v oblasti psychologie, zabývající se konkrétně stresem byl kanadský endokrinolog maďarského původu Dr. Hans Selye. Ten poprvé použil na člověka termín „stres“. (Mayerová, 1997, s. 49) Selye tvrdil, že stres je nespecifická reakce na fyzické, mentální a chemické reakce těla. Z čehož, ale vyplývá, že stres není vždy špatný, ale může být i prospěšný. (Rheinwaldová, 1995, s. 1) Pro lepší pochopení charakterizuje stres Strnadová (2015, s. 219) jako *soubor regulačních mechanismů nastupujících při ohrožení vnitřní homeostázy (stálosti vnitřního prostředí) organismu*. Ideálním výsledkem vyrovnání se lidského těla se stresovou zátěží je restituce, neboli obnovení funkce. Opačným jevem však bývá zhroucení nebo smrt organismu. Nejčtenější reakcí však je nakonec adaptace, protože reakce těla na stresovou situaci se při opakování takové situace snižuje, tělo si zvyká.

U stresu bývají rozlišovány dva termíny, které zavedl již zmiňovaný Dr. Hans Selye. (Rheinwaldová, 1995, s. 2-3) Oba termíny jsou totožné svým chemickým projevem v těle, ale svou povahou jsou rozdílné. Těmi termíny jsou eustres, což je příjemný či léčivý stres, a distres, což je nepříjemný nebo nemoc vyvolávající stres (Selye, 2016, s. 382).

1. Eustres – pozitivní stres; „*stres z triumfu, radosti z dosaženého cíle, z výhry, z efektivní práce a života*“.
2. Distres – negativní stres; „*stres z pocitu ztráty jistoty a adekvátnosti, z pocitu přetížení, zoufalství, bezmocnosti a ztrát*“. (Rheinwaldová, 1995, s. 2-3)

Z eustresu se může stát distres, pokud je překročena určitá hranice únosnosti. V takovém případě se může změnit úhel pohledu na věc. V dnešní hektické době, kdy přibývá nároků na náš organismus, přibývá sociálních a ekonomických změn, se u lidí projevuje bohužel především distres.

## 1.2 Stresové faktory

Stimul vyvolávající stresovou situaci se nazývá stresor nebo stresový faktor. Na člověka působí řada vlivů, které ho vychylují z rovnovážného stavu (Strnadová, 2015, s. 233).

- *Fyzikálních (teplota, otřesy, hluk...)*
- *Fyziologických (vyčerpání, hlad, žízeň, nemoc...)*
- *Sociálních (přílišná koncentrace lidí ve městech, nejistota v zaměstnání, sociální síť...)*
- *Psychických (černé myšlenky, konflikty s lidmi v našem okolí, časové termíny...)*

Rheinwaldová (1995, s. 7-8) rozdělila stresory trochu jiným způsobem: *„Myšlenkové, které vznikají z pohledu na sebe, druhé lidi, na svět a situace, do kterých se dostáváme. Dále z emocí a vztahů. Úkolové, pocházející z našeho způsobu řešení úkolů, za které jsme zodpovědní. Fyzikální, tedy faktory prostředí, ve kterém žijeme, pracoviště, pomůcky, se kterými pracujeme, náš organismus a vše, co na něj má vliv.“*

Stresových faktorů může na člověka působit velké množství, nelze však výslovně vymezit, který stresový faktor je ještě pro někoho stresem, a který u daného člověka už stresovou reakci nespouští. Malé stresové situace, které však působí na člověka dlouhodobě a neustále, mívají ovšem závažnější projevy, než působení jednoho silnějšího stresového faktoru krátkodobě. (Vašina, 1995, s. 584)

Události, které jsou vnímány jako stresové, lze běžně rozdělit do několika kategorií, které jsou uvedeny dále. (Atkinson et al., 2003, s. 487-493)

### 1.2.1 Traumatické události

Nejviditelnějším zdrojem stresu jsou traumatické události. Jsou to události, zahrnující situace vyvolané člověkem (války, jaderné nehody, letecké havárie, autohavárie, znásilnění, pokusy o vraždu, domácí násilí, nebo například terorismus...), nebo přírodou (tsunami, výbuch sopky, zemětřesení, orkány...).

Po podobné události prožívají lidé sled určitých následků. Oběti bývají omráčeny, ohromeny a neuvědomují si zranění ani nebezpečí. Mohou být zmatené,

například lidé po zemětřesení chodí i budovami, které se mohou zřítit. Další stádium se projevuje určitou pasivitou u obětí, které jsou schopny jen následovat druhé. Oběť například nepocítuje chlad, ale pokud jí řeknete, aby se oblékla, tak to udělá. V posledním stádiu oběti pocítují obavy, špatně se soustředí a uvědomují si, k čemu došlo a vyprávějí o tom. Oběti také často trpí následky. Například lidé po autohavárii jsou velmi nervózní v blízkosti aut nebo jsou nesoustředěni v práci.

### **1.2.2 Neovlivnitelné události**

Velký podíl na tom jak moc bude událost působit stresujícím dojmem má i ovlivnitelnost - kontrolovatelnost situace. Událost je tím stresovější, čím méně jí mají lidé pod kontrolou. Jednou z nejméně ovlivnitelných situací v životě člověka je například smrt blízké osoby (rodiče, partnera, sourozence...), vážné onemocnění nebo ztráta zaměstnání. Mezi méně vážné neovlivnitelné události patří například nepřijetí omluvy naším přítelem nebo zdražení pohonných hmot.

Opakem jsou události kontrolovatelné. Například pokud se člověk rozhodne lézt po skalách, míru úzkosti bude mít rozhodně nižší, než když ho k tomu bude někdo jiný nutit, bez ohledu na to jestli chce nebo ne.

### **1.2.3 Nepředvídatelné události**

Další vlastnost, která ovlivní intenzitu stresu působícího na jedince, je předvídatelnost události, zda událost nastane a kdy, zda s ní můžeme „počítat“. Vědci prováděli experiment s krysami. Krysy si mohly vybrat, zda dostanou zvukový signál před šokem nebo ne. Všechny se velmi rychle naučily, jak stlačit tlačítko pro signál. Stejně i lidé dávají přednost předvídatelnému před nepředvídatelným. Je to pravděpodobně z důvodu možnosti připravit se na stresovou situaci, zlepšit svoji pozici nebo koncentraci, aby problém co nejlépe zvládli. Dalším z důvodů může být i pocit, že u předvídatelné události existuje určité období bezpečí, což u nepředvídatelné události pochopitelně neexistuje.

Ukázkou může být, například když nepříjemný šéf s tendencí kritizovat své podřízené odjede na služební cestu. Zaměstnavatelova nepřítomnost je pro zaměstnance signálem, že se mohou uvolnit. Mezi velmi stresující povolání jsou



z důvodu tohoto faktoru považovány například profese lékařů, hasičů, nebo policistů.

#### 1.2.4 Události představující změny v životních podmínkách

I když jsou některé situace předvídatelné a i ovlivnitelné, mohou na lidi působit stresově, protože je tlačí až na hranice možností. Příkladem by mohl být týden před závěrečnou zkouškou. Kdy někteří studenti jsou stresem motivováni k lepším výsledkům a u některých působí spíše k jejich škodě. Dalším dobrým příkladem je manželství, kdy každý z partnerů o něm má jiné představy a oba se musí přizpůsobit mnoha novým podmínkám a zvyklostem.

Holms a Rahe (1967 in Atkinson et al., 2003, s. 491) zastávali názor, že každá životní změna představuje stresovou zátěž. Proto vyvinuli tzv. škálu životních událostí, která je uvedena v následující tabulce. Tato škála měla a má stále mnoho kritiků, protože je zde předpoklad stejných reakcí na stres u všech lidí. Ve skutečnosti však lidé reagují rozdílně.

**Tabulka 1 Škála životních událostí.**

Životní událost	Hodnota
Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Rozchod manželů	65
Výkon trestu, odnětí svobody	63
Smrt blízkého příbuzného	63
Úraz nebo nemoc	53
Sňatek	50
Výpověď z práce	47
Smíření manželů	45
Odchod do penze	45
Onemocnění člena rodiny	44
Těhotenství	40
Přírůstek nového člena rodiny	39

Změna zaměstnání	39
Sexuální potíže	39
Změna finančního stavu	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Rekvalifikace	36
Exekuce	30
Změna zodpovědnosti v zaměstnání	29
Odchod potomstva z domu	29
Problémy s partnerovou rodinou	29
Vynikající osobní úspěch	28
Partner/ka začal nebo přestal pracovat	26
Zahájení nebo ukončení studia	26
Změna životních podmínek	25
Změna osobních návyků	24
Problémy s nadřízeným	23
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna rekreace	19
Dovolená	13
Vánoce	12
Drobné porušení zákona	11

Citace: upraveno podle Holmes a Rahe, 1967 in Atkinson et al, 2003, s. 491

I když je dobré zmínit, že pozitivní události sice mají vliv na hladinu stresu, negativní události mají vliv na hladinu stresu mnohem větší. Navíc různí jedinci reagují na každý stresor jiným způsobem, některé rozdíly mohou být způsobeny i věkem nebo kulturními zvyklostmi.

### 1.2.5 Vnitřní konflikty

Ostatní kategorie se zabývaly vnějšími faktory, které ovlivňují jedince. Tato kategorie je odlišná od ostatních kategorií, protože je zaměřena dovnitř jedince.

Jedná se zde o vnitřní konflikty, ať už vědomé nebo nevědomé. K takovým konfliktům může dojít, když se člověk rozhoduje mezi neslučitelnými jevy nebo vzájemně se vylučujícími se jevy. Příkladem může být, když student ví, že má studovat kvůli blížící se zkoušce, ale chtěl by jít i na oslavu svého kamaráda.

V dnešní době se velmi často objevují tyto konflikty: intimita versus osamělost (touha po kontaktu s blízkou osobou a strach z odmítnutí), spolupráce versus soutěžení (už na základní škole jsou děti porovnávány, kdo je lepší a kdo horší, ale zároveň i vedeny ke spolupráci se svými „rivaly“), nezávislost versus závislost (mladí lidé často vyhledávají pomoc někoho, kdo za ně vyřeší jejich problémy, i když jim je zdůrazňováno, že by se už měli postarat sami o sebe) a impulzy versus morální zásady.

### **1.3 Psychické reakce na stres**

Reakce na stres mohou být velmi rozdílné. Ve škále od dobré nálady až po úzkost a deprese. V této části jsou popsány některé z možných psychických reakcí na stresovou událost.

Obecně můžeme podle Mayerové (1997, s. 58) charakterizovat emocionální příznaky na stres takto:

- *„změny nálad (prudké a výrazné),*
- *nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav,*
- *nadměrné snění, omezení sociálních kontaktů,*
- *pocity únavy, poruchy pozornosti,*
- *zvýšená podrážděnost, popudlivost, úzkost“.*

Po prožití traumatické události se u většiny lidí objevuje určitý sled reakcí (Horowitz, 2003, in Nolen-Hoeksema et al., 2012, s. 585) Tyto reakce už byly okrajově popsány v kapitole 1.1.2.1 Traumatické události. Zpočátku jsou oběti šokovány a zmateny, neuvědomují si svá zranění, i když mohou být vážná a neuvědomují si ani možná nebezpečí. Pak oběti upadnou do apatie, kdy si nemusí uvědomovat ani základní fyzické potřeby, jako je chlad, nebo hlad. Posledním již už zmiňovaným stádiem je uvědomění si události. Oběti neustále popisují, co se stalo. Negativní pocity se mohou asociovat s předměty, lidmi, nebo s místy (autohavárie

– strach z aut; znásilnění – strach z mužů). U většiny jedinců projevy těchto emočních stavů většinou klesají, ale u některých se mohou vyvinout do dlouhodobého problému (Atkinson et al., 2003, s. 489).

### 1.3.1 Úzkost a strach

Takovéto emoce jsou zařazovány do tzv. emocí astenických tj. tlumících, zeslabujících a blokuujících aktivitu. Rozdíl mezi úzkostí a strachem je popsán níže.

*„Co je úzkost? „Úzkost je jednou z nejčastějších potíží, s nimiž se setkáváme v životě.“* (Honzák 1993 in Mayerová, 1997, s. 72) Úzkost patří mezi nejčetnější reakce na stresovou událost. Vyskytuje se u všech jedinců ve větší nebo menší míře, patří tedy k relativně normálním reakcím. Pokud se úroveň úzkosti stále stupňuje, začne se stávat nepříjemnou a může tak zhoršovat jedincovu schopnost rozhodování, výkon, snižovat sebevědomí, může i oslabovat a vyčerpávat. Úzkost je stav mysli, nejedná se o problém v reálném světě. Jedná se o pocity nejistoty a obav. (Mayerová, 1997, s. 72) Na člověku lze úzkost pozorovat především v mimice, jedná se o tzv. úzkostný pohled. Popřípadě je člověk neklidný, pohyby jsou křečovité a zbrklé. Také se může chvět hlas a prsty.

*„Strach má stejné projevy jako úzkost, odlišuje se však tím, že u něj existuje konkrétní příčina, je tedy racionální a srozumitelný.“* (Mayerová, 1997, s. 72) Avšak mezi strachem a úzkostí jsou různé přechodné stavy a hranice mezi nimi není pevně dána.

(Atkinson et al., 2003, s. 494)

### 1.3.2 Posttraumatická stresová porucha

Tato porucha se objevuje u lidí, kteří zažili utrpení za hranicemi normálního lidského utrpení. Posttraumatická stresová porucha má zkratku z anglického posttraumatic stress disorder - PTSD. PTSD vzniká u některých lidí, kteří zažili přírodní katastrofy, únos apod. PTSD může vzniknout bezprostředně po katastrofě, anebo může být vyvolána několik dnů, týdnů, nebo měsíců po katastrofě nějakým menším stresem. PTSD se může projevovat opakováním oné události ve vzpomínkách a snech, nebo pocity otupělosti vůči okolí, pocitem odcizení se okolí, nebo snížením zájmu o původně běžně vykonávané aktivity. Může se také objevit

úzkost projevující se poruchami spánku, nesoustředěností a nadměrnou ostražitostí. Někteří jedinci po prožití traumatu, jako je válka, nebo tsunami, cítí vinu za to, že žijí, zatímco ostatní zahynuli.

PSTD bývá dlouhodobou poruchou – studie ukazují, že 50% znásilněných žen vykazuje známky PTSD i po třech měsících (Foa, Rings, 1995 in Atkinson et al., 2003, s. 493). Navíc traumatické události, jejichž původci jsou lidé (znásilnění, válka, únos), snáz vyvolávají PTSD. Důvodem je pravděpodobně ztráta iluzí o „dobrém světě“, a většina podobných traumat působí na samotného jedince. Pokud je jedinec zasažen sám, riziko vzniku PTSD se zvyšuje.

(Janoff-Bulman, 1992 in Atkinson et al., 2003, s. 494)

### **1.3.3 Frustrace, vztek a agrese**

Další velmi častou reakcí na stresovou zátěž je frustrace až agrese. Jedná se o opak výše zmiňovaných defenzivních a únikových reakcí na trauma. Rheinwaldová (1995, s. 62) tvrdí, že frustrace *„nastává, když je nám nějakým způsobem bráněno dosáhnout určitých cílů, anebo když nemůžeme dělat to, co chceme“*. A právě již zmiňované pocity frustrace mohou vyvolávat hněv vedoucí až k agresi. Důvodů k frustraci je v dnešní době mnoho, například přelidnění ve městech, ekonomické podmínky, nebo velká byrokracie. Byrokracie je dobrou ukázkou, protože se stává stále složitější a složitější. Musíte běhat od okénka, k okénku, s formuláři a doklady. Kvůli časové náročnosti (fronty), neochotě a určité nelogičnosti systému jsou lidé, kteří musí na úřad, vystaveni velkému stresu. (Rheinwaldová, 1995, s. 62-63)

### **1.3.4 Frustrace, apatie a deprese**

Nejedná se o nejčtenější reakci na frustraci. Jedná se o opačnou reakci oproti vzteku, ale rovněž poměrně běžnou. Jedinec se uzavře sám do sebe (apatie), pokud stresové podmínky přetrvávají stále, může apatie přerůst až v depresi. Seligman (1975, in Atkinson et al., 2003, s. 495) ve své teorii *naučené bezmocnosti* objasňuje, jak lidé po zkušenosti s nepříjemnými a neovlivnitelnými událostmi mohou upadnout do apatie až deprese. Původně byla tato teorie vysvětlena na psech v kleci, ale později byla modifikována na lidi. Vysvětluje tak například, proč některé

týrané ženy neopustí svého partnera (zdůvodňují si to tak, že bez něj by na tom byli ještě hůře, například finančně). Nejdříve se u nich dostavuje apatie a poté deprese.

(Nolem-Hoeksema et al., 2012, s. 594; Vašina, Strnadová, 2009, s. 232)

### 1.3.5 Oslabení kognitivních funkcí

Mimo již zmiňovaných emočních reakcí na stres, mohou lidé při vystavení silným stresovým faktorům, vykazovat podstatné oslabení kognitivních funkcí. U člověka může dojít k poruchám soustředění nebo logickému uspořádání myšlenek. Účinek je takový, že dochází k zhoršení jeho mentálního výkonu.

Oslabení kognitivních funkcí může mít dva důvody. Jednou z nich je vysoká hladina emoční aktivity, která může zapříčinit narušení zpracování informací. Platí tedy, že čím víc je jedinec rozzlobenější nebo úzkostnější, tím hůře se soustředí a celkově dochází k oslabení jeho kognitivních funkcí. Druhým důvodem mohou být rušivé myšlenky, které se začnou jedinci prohánět hlavou při setkání se stresovým faktorem. Člověk začne přemýšlet o správnosti svého jednání a o jeho důsledcích. Příkladem mohou být studenti u zkoušek. Pokud jsou ve velkém stresu, mohou si špatně přečíst zadání, nebo mohou zapomenout i informace, které se naučili správně.

(Atkinson et al., 2003, s. 497)

## 1.4 Fyziologické reakce na stres

Kromě psychických reakcí se u člověka po vystavení stresovým faktorům objevují i reakce fyzické. Ty si popíšeme v následující kapitole.

Pokud je člověk ohrožován útočníkem, způsobí autohavárii, nebo má před sebou první adrenalinový zážitek v podobě jízdy na horské dráze, nebo seskok padákem, lidský organismus reaguje podobným způsobem. Tato reakce se nazývá **útok nebo útek** (Atkinson et al., 2003, s. 497). Do této reakce bývá podle Joshiho (2007, s. 27) začleňován také **strach**. Reakcí boj nebo útek se jedinec připravuje na zvládnutí stresové situace. Připravuje se tak jeho organismus. Organismus má velkou spotřebu energie a proto se musí z jater uvolnit velká zásoba glukózy (cukru), který je důležitý pro správnou činnost svalů. Zároveň s tím jsou do těla

vyplaveny velké zásoby hormonů. Tyto hormony mají na starost přeměnu tuků na bílkoviny a cukry. Lidský metabolismus se přizpůsobuje stresové situaci a zrychluje se, zvyšuje se srdeční a dechová frekvence, stoupá i krevní tlak, zvyšuje se svalové napětí a dochází k rozšíření zornic. Zároveň s tím dochází ke snížení méně potřebných funkcí, jako jsou například trávení, nebo slinění. Díky snížení slinění dochází k většímu proděni vzduchu do plic a lidé pociťují sucho v ústech. Dochází také, k zúžení krevních vlásečnic, jako příprava pro případ, že by došlo ke krvácení. Dále jsou do krve vylučovány endorfiny, které mají na starosti tlumení případné bolesti. Ve slezině je uvolňováno větší množství červených krvinek, které mají na starosti přenos kyslíku po těle, a v kostní dřeni se zase produkuje větší množství krvinek bílých, jež v těle brání vzniku infekce.

(Atkinson et al., 2003, s. 498, Vašina, Strnadová, 2009, s. 200, Nolen-Hoeksema et al., 2012, s. 595)

Většina již zmiňovaných změn je způsobena činností dvou neuroendokrinních systémů, které jsou řízeny hypotalamem. Jedná se o **sympatický systém** a **adrenokortikální systém**. Kvůli své funkci je hypotalamus nazýván „Mozkové centrum stresu“ a je uložen ve spodní části mezimozku. Hypotalamus má v případě stresové situace dvojí funkci.

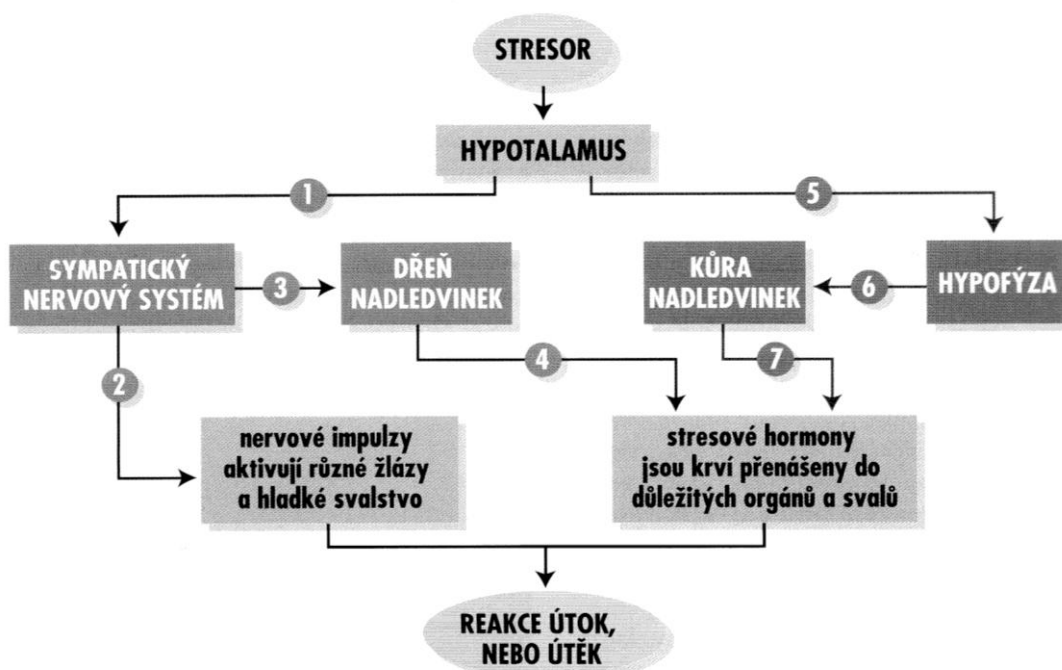
První funkcí hypotalamu je uvést v činnost sympatický oddíl autonomního nervového systému. Do jader mozkového kmene, který řídí sympatický oddíl autonomního nervového systému, jsou přeneseny nervové vzruchy z hypotalamu. Tento oddíl autonomního nervového systému má vliv přímo na hladké svalstvo a vnitřní orgány. Hladké svalstvo a vnitřní orgány přímo ovlivňují již zmiňované změny v lidském těle, jako jsou zvýšení srdeční frekvence a krevního tlaku, nebo rozšíření zornic. Sympatický oddíl, ovlivňuje i dřev nadledvinek. Nadledvinky pak uvolňují hormon **adrenalin** a **noradrenalin** do krve. Adrenalin má obdobnou funkci jako sympatický nervový systém (zrychluje metabolismus, zvyšuje cukr v krvi a krevní tlak, nebo zvyšuje tvorbu tepla). Noradrenalin působí na hypofýzu a pomáhá tak uvolňovat cukr z jater.

(Benešová et al. 2003, s. 169; Nolen-Hoeksema et al., 2012, s. 595; Vašina, Strnadová, 2009, s. 200)

Druhou funkcí hypotalamu je uvést v činnost adrenokortikální systém. Hypotalamus tak vyloučí látku, která se nazývá *faktor uvolňující kortikotropin* (CRF, corticotropin-release factor). Hypofýza, která se nachází pod hypotalamem, dostane pokyn od CRF, aby uvolnila **adrenokortikotropní hormon** (ACTH), který je hlavní stresový hormon. ACTH se krevním řečištěm dostane do kůry nadledvinek. Když kůra nadledvinek dostane tento signál, začne produkovat glukokortikoidy. Ty mají na starosti hladinu cukru a některých minerálů v krvi. Primárním hormonem této skupiny je kortizol. Někdy je možné podle obsahu kortizolu v krvi nebo v moči určit hladina stresu u člověka. ACTH má také vliv na další endokrinní žlázy, které pak uvolňují asi 30 dalších hormonů zodpovědných za další významné úkony při potřebě těla přizpůsobit se stresovým situacím.

(Benešová et al., 2003, s. 169; Atkinson et al., 2003, s. 57, 498; Nolen-Hoeksema et al., 2012, s. 597; Vašina, Strnadová, 2009, s. 201)

Reakci útok nebo útěk, je pro přehlednost schematicky popsána na následujícím Obrázku č. 1.



**Obr. 1** Reakce útok nebo útěk.

*Stresová situace aktivuje hypotalamus, který řídí dva neuroendokrinní systémy: sympatický systém a adrenokortikální systém. Sympatický nervový systém reaguje na nervové impulzy z hypotalamu (1) a aktivuje různé orgány a hladké svalstvo (2).*



*Zvyšuje např. srdeční frekvenci a rozšiřuje zornice. Sympatický nervový systém také signalizuje dřeni nadledvinek (3), aby do krve (4) uvolnila adrenalin a noradrenalin. K aktivaci adrenokortikálního systému dochází, když hypotalamus vyloučí faktor uvolňující kortikotropin (CRF), chemickou látku, která působí na hypofýzu, jež se nachází pod hypotalamem (5). Hypofýza vylučuje hormon ACTH, který je krví dopraven do kůry nadledvinek (6), kde stimuluje uvolnění několika hormonů, včetně kortizolu, který reguluje hladinu cukru v krvi (7). ACTH také signalizuje dalším endokrinním žlázám, aby uvolnili asi 30 hormonů. Kombinovaný účinek různých stresových hormonů, přenášených krví, a nervová činnost sympatického oddílu autonomního nervového systému tvoří reakci útok, nebo útěk.*

Zdroj: upraveno dle Atkinson et al., 2003, s. 496

Fyziologické změny, které už byly zmiňovány, jsou častou reakcí na velkou škálu tělesných a psychických stresových faktorů. Tyto změny pomáhají člověku vyrovnat se a zvládnout stresovou událost. Avšak pokud jsou tyto události delšího časového průběhu, může být fyziologická aktivace škodlivá (Vašina, Strnadová, 2009, s. 201).

Mayerová (2009, s. 58) vytvořila stručný seznam základních fyziologických příznaků stresu:

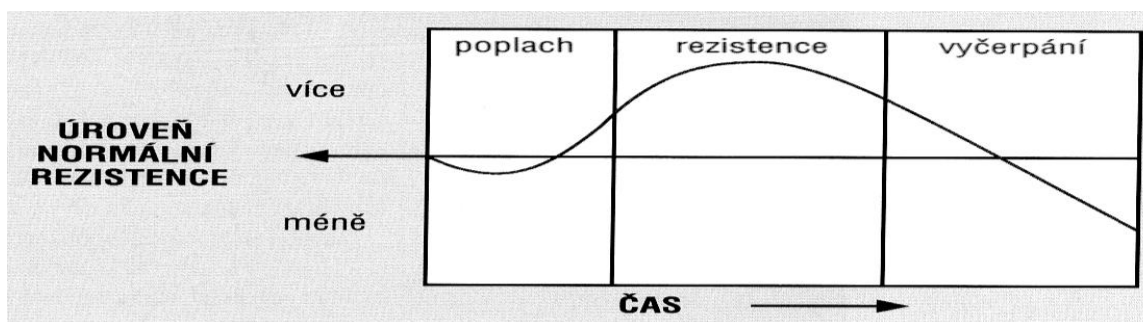
- *„bušení srdce*
- *bolest a sevření za hrudní kostí*
- *nechutenství*
- *bolest břicha, plynatost, průjem*
- *časté nucení k močení*
- *menstruační poruchy*
- *bolesti nebo pocení rukou a nohou*
- *bolesti páteře*
- *migréna – záchvaty bolesti hlavy*
- *nezájem o sex, impotence*
- *dvojité vidění“.*

Hans Selye v jedné ze svých nejuznávanějších a dodnes aplikovaných prací zahrnul fyziologické změny do **obecně adaptačního syndromu** (GAS – General Adaptation Syndrome). Jedná se o souhrn reakcí, kterými každý organismus reaguje na vystavení stresu. Tato reakce má tři fáze:

1. **Poplachová reakce** (A. R. – alarm reaction) – dochází k aktivaci sympatického nervového systému, jako příprava na hrozbu; doprovázeno sníženou rezistencí (odolností) organismu
2. **Rezistence** (S. R. – the stage of resistance) – organismus se vyrovnává s hrozbou, již zmiňovaným útokem nebo útekem; jedná se o stav zvýšené rezistence; snaha udržet adaptaci
3. **Exhausce, vyčerpání** (S. E. – the stage of exhaustion) – organismus není schopen ani útoku a ani útěku a při své snaze vyčerpá organismus své fyziologické zdroje; došlo k vyčerpání adaptační energie

(Nolen-Hoeksema et al., 2012, s. 597; Strnadová, 2015, s. 223; Atkinson et al., 2003, s. 498)

Pro lepší představu je obecný adaptační syndrom popsán v grafu:



**Obr. 2 Obecný adaptační syndrom.**

Zdroj: Atkinson et al., 2003, s. 497

## 1.5 Psychosomatické choroby

Pokud je člověk dlouhodobě vystaven stresu, mohou se u něj projevit psychosomatické symptomy: svalové bolesti a napětí, nevolnosti, pálení žáhy, dráždivý tračník, bolesti na hrudníku, dušnost, již zmiňované poruchy spánku, bolesti hlavy a únava. Ženy mohou trpět například poruchami menstruačního cyklu a muži mohou trpět impotencí.

Samy o sobě se tyto symptomy mohou zdát nedůležité, ale přispívají ke zvyšování celkové hladiny stresu. Navíc tyto symptomy mohou přispět k rozvoji psychosomatické „stresové“ nemoci a snižují obranyschopnost imunitního systému.

Mezi psychosomatické onemocnění podle Vašiny a Strnadové (2009, s. 238-240) patří:

#### 1) Ischemická choroba srdeční

Tato choroba je jednou z nejčastěji uváděných chorob způsobených stresem. Objevuje se v případě, že se zúží nebo uzavřou, koronární tepny, které přivádějí krev do srdce. Pokud se zúží jenom jedna z vedlejších větví tepen, může vzniknout angina petoris. Pokud je přerušena celková dodávka krve do srdce může nastat infarkt myokardu.

#### 2) Hypertenze

Tento pojem znamená vysoký krevní tlak. Přerušovaná hypertenze se může rozvinout do hypertenze trvalé. Do rizikové skupiny patří povolání učitelů, úředníků řidiči taxíků... Je tedy možné najít určitý vztah mezi množstvím stresu na pracovišti a výskytem hypertenze u zaměstnanců.

#### 3) Vředová nemoc

Dříve bylo vředové onemocnění (žaludku nebo dvanácterníku) považováno za typický projev vystavení dlouhodobému stresu. I když jsou vědci v dnešních studiích skeptičtější, stále se při projevech reakcí na traumatickou událost mluví o stresovém vředu.

#### 4) Nádorová onemocnění

Vědci jednoznačně prokázali propojení mezi výskytem rakoviny a hladinou stresu u pacientů. Příkladem může být výzkum Hanse Selyeho, který zkoumal výskyt rakoviny u žen. Zjistil, že se rakovina vyskytuje dvakrát častěji u vdov než u stejně starých žen žijících stále s partnerem.

## 2 Stres a jeho zvládání v práci a škole

### 2.1 Úvod do problematiky

Jak už bylo o stresu zmiňováno v úvodu – svět okolo nás se zrychluje, množství informací, které by měl člověk znát a chápat, je stále více. Naopak času, na pochopení a přizpůsobení se nově vznikajícím situacím, je stále méně a méně.

V této analogii probíhá i vývoj práce, pracovních podmínek a vztahů na pracovišti. Zvyšuje se rivalita mezi zaměstnanci, stejně tak se zvyšuje rivalita mezi jednotlivými firmami na trhu. Navíc se stále přichází s dalšími a dalšími novinkami ve výrobě a technologii, v byrokracii... Vedoucí pracovníci jsou vystaveni velkému tlaku, především ohledně zvýšení výroby nebo zisku, kvůli snížení nákladů nebo časové náročnosti výroby. I níže postavení zaměstnanci jsou vystaveni velkému tlaku, například výroba na směnný provoz, pásová výroba (kdy má zaměstnanec tempo práce vnucené strojem), nebo strach ze ztráty zaměstnání a tím i pravidelného příjmu, který potřebují na bydlení, jídlo, dopravu... Samostatnou kapitolou, z pohledu hladiny stresu, by pak mohly být profese hasiče, záchranáře horské služby, lékaře nebo zdravotní sestry u záchranné služby.

Ale už ve škole se lidé učí vyrovnat se s frustrací, tlakem a vnitřními i vnějšími konflikty. Učí se vyrovnat s kritikou nejen od učitelů a profesorů, ale i od rodičů, nebo spolužáků.

### 2.2 Stresové faktory u studentů

Podle Hrstky (2000, in Socialia 2000, s. 145-153) bychom do stresových faktorů u vysokoškolských studentů měli zahrnout:

1. „*Nepřiměřené úkoly*“ – Jedná se o odsouvané úkoly, úkoly na něž potřebujeme pomoc, nebo úkoly, které se student snaží zvládnout, ale z nějakého důvodu je nelze dokončit. Když student vyčerpá všechny možné způsoby ke splnění daného úkolu, nastoupí obranné mechanismy únavy a vyčerpání, včetně stresu.
2. „*Problémové situace*“ – Student je postaven před úkol, na který nemá třeba schopnosti, dovednosti, nebo potřebné informace a techniku. Řešení

takových to situací vyvolává nejistotu, úzkost a vnitřní konflikty. Člověk pak tedy může být podrážděný až agresivní.

3. „*Konflikty*“ – Konflikty (spory) mohou být jak naše vnitřní, již zmiňované v předcházejících kapitolách, tak i meziosobní, často student versus učitel, nebo dítě versus rodič. Nebo se může jednat o konflikty vnitroskupinové a meziskupinové.
4. „*Frustrace*“ – U studenta vyvolaný pocit zmaru. Objevuje se, když jedinci není umožněno něco, co velmi chce. Například pokud se studentovi nepodaří přijímací zkoušky na školu, i když se velmi pečlivě připravoval.
5. „*Deprivace*“ – Tento faktor nastává, pokud je člověk ochuzen o uspokojení nějaké lidské potřeby – spánková deprivace, emoční, sociální a pohybová deprivace. Příkladem může být nedostatek spánku ve zkouškovém období.

Zvládání zátěže je možné pomocí úpravy životního stylu, cvičení, zvládání emocí, klidu, stanovování si žádoucích a dosažitelných cílů, rozdělení si cesty k cíli na menší úseky atd.

### **2.3 Stresové faktory v práci**

V následující části, jsou popsány některé stresové faktory, jež mohou člověka potkat v zaměstnání. Některým se lze vyhnout, změnit je nebo je utlumit, některým bohužel ne. Pak je na místě zvážit, jak hodně ovlivňují vaše zdraví a výkon v práci, popřípadě, zda by nebylo vhodnější změnit své zaměstnání. Brockert (1993, s. 55-71) zmiňuje tyto:

1. Jedy v kancelářích – Nevětrané nebo špatně klimatizované pracoviště, špatné osvětlení, špatná volba materiálů použitých na pracovišti, to vše negativně ovlivňuje zdraví i psychiku člověka. Dnes už jsou známy různé látky působící nemoci: formaldehyd, kobercové lepidlo, azbest, ozón (dříve možné u fotokopírek) a další. Avšak více náchylní k nemocem z jedů na pracovišti jsou jedinci trvale vystavení stresu.
2. Základní obavy (jako třeba strach o jistotu v zaměstnání) – Tento stresor byl velmi významný v době finanční krize. Lidé si nebyli jistí svým místem, protože firmy, často krachovaly.

3. Termínový tlak přicházející zvenčí – Stres lépe zvládají jedinci, kteří si určují svoje tempo sami (viz. 1.2.2. Neovlivnitelnost událostí).
4. Nudná práce – Může se vyskytovat v rutinních povoláních, práce se zdá být jednoduchá a nekomplikovaná, ale pokud se něco pokazí, je to o to větší problém. Může to být člověku i vyčítáno.
5. Konflikty s nadřízenými – Občas jsou nadřízení náladoví, nekompromisní atp., někdy jedinec nesouhlasí s jejich názorem a nadřízený nepřipouští jiný, i když třeba správný názor na věc.
6. Konflikty s podřízenými – Tyto problémy mohou nastat, pokud má například manager středního managementu předat pokyny od svých nadřízených svým podřízeným, ale sám s nimi nesouhlasí. Tedy jedná proti svému vlastnímu přesvědčení.
7. Konkurenční orientace mezi kolegy – Tento stresor je nejlépe vidět na srovnání Japonského a amerického řízení podniku. V Japonsku jsou zaměstnanci ve firmě zaměstnání „doživotně“. Automaticky stoupá jejich plat i pozice, rozhodnutí přijímají skupinově, oproti americkému způsobu nemusejí mít ostré lokty, aby získali povýšení apod.
8. Povýšení – Povýšený jedinec si musí rychle zvyknout na nové povinnosti a ukázat, že si povýšení zasloužil. Navíc musí začít řešit problémy podřízených, kterých si dříve nemusel všímat.
9. Nutnost muset činit rozhodnutí – Často a rychle. Člověk na sebe musí brát větší riziko a musí zvažovat všechny varianty a jejich dopad.
10. Časté cestování – Pro některé lidi splněný sen. Ovšem přináší i mnoho stresu, protože méně vidíte svou rodinu, platí nutnost přivést z cesty takový výsledek, aby byly pro nadřízené ospravedlněny výdaje na cestu.
11. Tělesně nenamáhavá pracoviště – Fyzicky nenáročná práce vede k nesoustředěnosti a měla by být vyrovnávána pravidelnou tělesnou aktivitou (například běhání alespoň jednou týdně).
12. Konflikty mezi osobními zájmy a zájmy zaměstnavatele – Tento problém lze ukázat třeba na marketingové firmě. Zaměstnanci musí natáčet reklamu o „výborném“ produktu, i když ve skutečnosti není dobrý.

13. Malé vytížení – Stres je vyvoláván také pokud, se jedinec v práci nudí a nedostane příležitost ukázat, co umí.
14. Zodpovědnost za lidi – Většímu stresu bude vystavený lékař, který může ovlivnit zdraví svých pacientů, než uklízečka.
15. Strach nadřízeného – V dnešním školství (především základní a střední školy) jsou učitelé vystaveni velkému stresu. Dnešní děti jsou více vulgární (a to i k učitelům), drzejší, neuznávají autority. Učitel nemá mnoho „pák“, jak děti zvládnout.
16. Noční práce – Tělo člověka má určité biologické rytmy. Pokud jsou tyto rytmy narušeny, vystavuje se člověk velkému stresu, protože tělo je nuceno pracovat v době, kdy má přírodou stanovený klid. Další problém může nastat, pokud člověk přijde z noční směny domů a nemá klid na spánek. Tělo se pak může dostat do spánkové deprivace.
17. Nepravidelná pracovní doba (práce na směny) - Působí na člověka podobně jako výše zmiňované noční práce, s tím rozdílem, že tělo musí pravidelně přeladovat dobu odpočinku a pracovní aktivity.
18. Práce na počítači – Člověk nevidí výsledky své vykonané práce a není tak dostatečně motivován. Další problémy jsou spojeny s fyzickým zdravím. U lidí, kteří pracují na počítači, je dokázán vyšší výskyt zrakových vad, onemocnění páteře, nebo tenisový loket.
19. Špatné osvětlení – Vědci dokázali, že práce pod zářivkami zvyšuje hladinu stresu u člověka. Navíc například v zimních obdobích, kdy se pracuje „od tmy do tmy“, jsou lidé více pod tlakem, než když do práce přicházejí za světla a i docházejí za světla.
20. Hluk – Lidé vystavení dlouhodobě hluku v práci, mají podle výzkumů častější výskyt srdečních potíží, častější bolesti končetin, kloubů a zad.
21. Být přebytečný – Tento faktor ovlivňuje některé lidi starší 40 let. Mladší kolegové jsou pro zaměstnavatele levnější variantou. U starších zaměstnanců tak vzniká stres způsobený strachem ze ztráty zaměstnání.

Existuje mnoho stresových faktorů působících na člověka, toto je jen ukázka z nich.

(Brockert, 1993, s. 55-70; Rheinwaldová, 1995, s. 118-119)

## 2.4 Vliv stresu na pracovní výkonnost zaměstnanců

Pojmy stresu a pracovní výkonnosti těsně souvisí s pojmem motivace. Mc Clelland (in Mayerová, 1997, s. 67) se zabýval touto problematikou a zjistil, že silně motivovaní lidé mají tyto vlastnosti:

- *„silné přání mít zodpovědnost,*
- *požadavek získávat rychlou a přesnou zpětnou vazbu týkající se výsledku jejich činnosti,*
- *odvozování vnitřního uspokojení od práce, která musí být perfektní; peníze a jiné materiální požadavky jsou jakýmsi dluhem zpětné vazby týkající se jejich výkonnosti,*
- *tendence směřovat k dosahování nepřliš vysokých cílů“.*

Zvýšení výkonnosti práce je možné podle Mc Clellanda (in Mayerová, 1997, s. 68) pomocí různých stimulů výkonnosti. Mezi něž patří:

- *„zlepšování pracovního prostředí,*
- *zdokonalování a využívání moderních technologií při práci,*
- *rozvíjení procesu inovačních změn,*
- *zdokonalování pracovní doby a úpravy pracovních směn,*
- *zdokonalování kvality pracovního života, odstraňování nebezpečných míst na pracovištích, zlepšování bezpečnosti práce a ochrany zdraví a při práci,*
- *modernizování režimu organizace práce,*
- *zlepšování metody hodnocení a odměňování pracovníků,*
- *vytváření vhodných kariérových, motivačních a protistresových programů.“*

Tyto zmiňované body vedou ke zvyšování motivace lidí k práci, zvyšují výkonnost a kvalitu vykonané práce.

## 2.5 Workoholismus

Pokud se řeší téma stres a práce, je nutno zmínit i pojem workoholismus. Workoholismus lze přeložit jako závislost na práci. Lidé si v takovém případě neuvědomují, že mají nejen své možnosti, ale i meze. Nevšímají si signálů svého



těla a okolí. Nechápu, že by měli snížit množství své vykonávané práce. Mohou tak zničit nejen své fyzické i psychické zdraví, ale v krajním případě mohou přijít i o rodinu.

Podle Rheinwalodé (1995, s. 119) se *charakter workoholika formuje už v dětství*. Bohužel někteří rodiče neprojevují svou lásku dětem, pokud nevykazují nějaké úspěchy. Takovým dětem jde pak ve škole pouze o získání správné známky, aby získali pozornost svých rodičů jakožto odměnu. Později si toto uvažování přenesou i do práce.

## **2.6 Vyhoření (Burn-out)**

Jde o pocit vyčerpání fyzické, psychické i mentální energie člověka. Vzniká z chronického stresu a většinou u profesí, kde jsou pracovníci v kontaktu s větším množstvím lidí. Jde o profese, jako jsou terapeuti, učitelé, prodavačky, lékaři apod.

Vyhoření se projevuje únavou a poklesem výkonu, zvýšenou nemocností, bolestmi hlavy a žaludečními potížemi, změnami váhy a potížemi se spánkem... U postižených jedinců se mohou objevovat projevy bezmocnosti a nemohoucnosti, a vyskytují se i častější deprese.

(Rheinwaldová, 1995, s.121-125)

## 3 Zvládání stresových faktorů

### 3.1 Základní termíny

Dobré zvládání stresových událostí vede k lepšímu a kvalitněji strávenému životu. Proto je dobré znát techniky zvládání stresu a jejich správnou aplikaci. O těchto technikách se mluví jako o **copingových strategiích**. Slovo **coping** pochází z angličtiny a jeho význam je umět si poradit, nebo vypořádat se s komplikovanou situací. V češtině je význam podobný, znamená „zvládat nadhraniční zátěž, tj. zvládnout stresovou situaci“ (Vašina, Strnadová, 2009, s. 241). Jak již bylo zmíněno, jedinec se do stresové situace dostane poměrně snadno, a proto je důležité zvládnout takovou situaci správným způsobem. Opakem správného způsobu zvládnutí stresové situace je **malcoping**. Pojem malcoping tedy v češtině znamená nebezpečné nebo sebepoškozující strategie zvládání stresu. Další z termínů, který je nutno zmínit je pojem **adaptace**. Pojem adaptace je však nutno odlišit od pojmu coping. Adaptace znamená vyrovnání se člověka se zátěží, ale pouze s relativně běžnou a obvykle poměrně dobře zvládnutelnou stresovou událostí. Pojem coping na rozdíl od toho znamená vyrovnání se nepřiměřeným až nadlimitním stresem. Důležitým pojmem je také **anticipatory coping** (předjímaní), který znamená před přípravu na stresovou zátěž. Jde o přípravu nejen kognitivní (myšlenkovou), ale i emocionální a volní. Pokud se například student chystá na velmi důležitou zkoušku, zvedne se u něj adrenalin, tepová frekvence, zostrážití, aby byl připraven na stresovou událost.

(Vašina, Strnadová, 2009, s. 241, 242; Křivohlavý, 1994, s. 39-44)

### 3.2 Malcoping

Pojem malocoping vyjadřuje nebezpečné nebo sebepoškozující strategie zvládání stresových událostí. Pokud člověk prožívá distres (negativní stres), snaží se svou situaci rychle změnit, i když někdy třeba jen na krátko. Využívá proto například tzv. „zázračné léky proti stresu“. Mohou tím být myšleny cigarety, alkohol, nebo omamné a psychotropní látky. Krom jejich zjevného negativního dopadu na zdraví jedince (rakovina, astma, neplodnost,...), plní, avšak pouze chvilkově, svůj účel. Úleva, kterou přinesou, však brzy odezní a jedinci, kteří je

užili, jsou na tom pak stejně, někdy i hůře, než před užitím těchto látek. Krom zhoršení zdravotního stavu se také může u člověka rozvinout závislost na těchto látkách, která je velmi nebezpečná.

(Vašina, Strnadová, 2009, s. 2004)

### **3.3 Obranné mechanismy ega**

Pokud člověk nezvládá stresové situace (vnitřní konflikty nebo vnější podmínky), využije právě obranných mechanismů. Ty nastupují automaticky a mají za úkol zkreslovat skutečnost, aby se zdála být vyřešenou. Mnohdy se u obranných mechanismů vytýká jejich neměnnost, rigidita, nevhodnost a nepřiměřenost.

Sigmund Freud sám jako první popsal devět druhů obranných mechanismů u lidí:

1. „*vytěsnění obtížných situací a nepříjemných zážitků z vědomí – tzv. represe*“
2. *sestup do vývojově mladšího stádia – tzv. regrese*
3. *sebeobviňující chování – tzv. turning agens self*
4. *chování, které je v protikladu k tomu, co by daná osoba ve skutečnosti sama nejrady dělala – tzv. reaction formativ (reaktivní výtvar)*
5. *odčinění chyby opravou původního jednání*
6. *promítání vlastních záměrů do volní sféry druhých lidí – tzv. projekce*
7. *opak projekce, tzv. introjekce, promítnutí údajů zvenčí do vlastního nitra*
8. *vyhýbání se styku a jednání s druhými lidmi – tzv. sociální izolace*
9. *formování opačných postojů, než daná osoba ve skutečnosti zaujímá – tzv. reversal“ (Vašina, Strnadová, 2009, s. 246).*

Nejčastěji užívaný systém však pochází dvojice Ihlevich a Gleser (1968, in Vašina, Strandová, 2009, s. 247-248) a nazývá se – tzv. systém DMI (Defense Mechanism Inventory). Tento systém rozděluje obranné mechanismy do pěti skupin:

## **1. Nepřiměřené či přehnaně agresivní a hostilní reakce**

Jedná se o zdánlivou záměnu role toho, kdo je ohrožen v toho, jenž má dost sil. Jedná se například o ztotožnění s agresorem. Například vězni řadící sami sebe do pozice „šéfů“ a šikanující ostatní vězně. Příkladem hostilní reakce může být rodič nutící své dítě (které pro takovéto studium třeba ani nemá vlohy) vystudovat vysokou školu (mít nejlepší výsledky,...), a tím si vynahrazovat vlastní neúspěch.

## **2. Sebeobviňující reakce**

Lidé se snaží obviňováním, podceňováním a přehnanou sebekritikou předstihnout možnou budoucnost. Při sebeobviňující reakci se jedinec snaží ostatním „sebrat vítr z placet“. Jinými slovy pokud se člověk zkritizuje sám, ostatní už na něm nemohou najít chyby. Příkladem může být zaměstnanec, který dostane v práci přidělen nový úkol a už od začátku tvrdí, že mu to nepůjde (protože je na tu činnost nešikovný,...).

## **3. Projekce**

Každý člověk má nežádoucí charakterové vlastnosti, které si nerad přiznává. Pokud je ve velké míře přisoudí lidem v jeho okolí, ospravedlní si tím vlastní chyby a počínání. Příkladem je, pokud je jedinec kritický ke svým kolegům v práci, přesvědčí tedy sám sebe, že jeho kritika a krutost je jen reakce na jejich špatné chování k němu. Dalším příkladem je student, který se ujišťuje, že všichni u zkoušek podvádějí, a proto on může taky.

## **4. Vytěsnění a popírání**

U jedince dochází k popírání, vyvracení, opomenutím nebo vyloučení negativních impulzů z mysli. Příkladem může být vytěsnění velké kritiky, nebo třeba i vytěsnění traumatické události z mysli. Například oběti autohavárie si nemusí hned vzpomenout, co přesně a jak se stalo, stejně tak například oběti znásilnění nebo přírodní katastrofy.

## 5. Intelektualizace a racionalizace

Tyto obranné mechanismy představují pouze iluzorní řešení situace. Jedinec si vysvětluje událost, věc nebo skutečnost jinak než byla. Jsou k tomu využity různé stereotypy, šablony a zdánlivé pravdy a banality. Časté je v tomto případě zobecňování. Uváděným příkladem je Ezopova bajka o kyselých hroznech.

Na závěr je dobré uvést, že všechny obranné mechanismy obsahují prvek sebeklamu. Využívá je občas každý člověk a pomáhají nám překonat negativní situace, dokud se s nimi člověk není schopen vyrovnat přímo. Obranné mechanismy mohou být projevem maladaptace (špatného přizpůsobení) jenom tehdy pokud to u člověka začne být převažujícím způsobem řešení stresových událostí.

(Vašina, Strnadová, 2009, s. 247-248; Křivohlavý, 1994, s. 65-66; Atkinson et al., 2003, s. 513-516)

### 3.4 Copingové strategie

Tato část vysvětluje jak stres zvládnout správným způsobem, zejména v souvislosti se stresem u studentů vysokých škol a zaměstnanců. Základní strategie jsou zde popsány.

Coping má dvě hlavní formy (Lazarus a Folkman 1984 in Atkinson et al., 2003, s. 510-511):

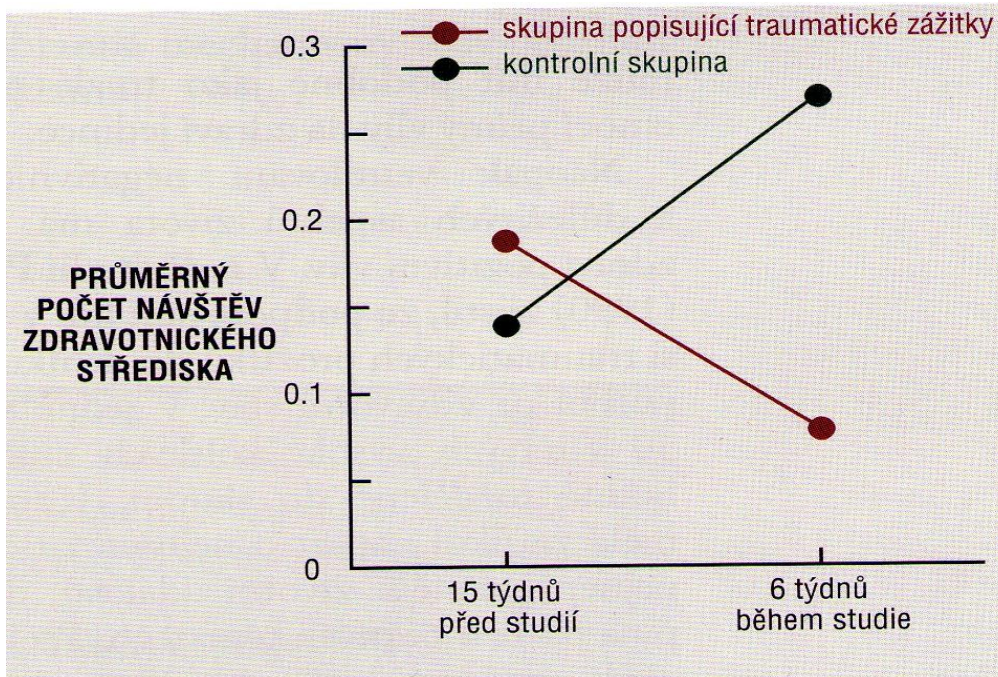
- **Zvládání zaměřené na problém** – jedinec se aktivně snaží konstruktivně vyřešit danou situaci, hledá možná řešení a postupy, zvažuje všechny alternativy a volí mezi možnostmi realizace vybrané alternativy. Příkladem může být student studující na zkoušku, kterému hrozí propadnutí. Student tedy volí mezi odkladem zkoušky a doučováním u profesora. Obě varianty řešení jsou ukázkou zvládání zaměřeného na problém. Navíc bylo prokázáno, že lidé volící tuto variantu mají po odeznění problému nižší procento výskytu deprese.
- **Zvládání zaměřené na emoce** – jedinec se snaží regulovat svůj emocionální stav, učí se nižší citlivosti na negativní emoce, které by mu

mohly znemožnit některé kroky k vyřešení problému. Zvládání zaměřené na emoce někteří vědci rozdělují na behaviorální a kognitivní strategie.

- *Behaviorální strategie* mají zmírňovat naléhavost problému, jsou to například tělesná cvičení, hledání pomoci u přátel, ale i alkohol a vybíjení vzteku (frustrace).
- *Kognitivní strategie* mají dočasně oddalovat problém z vědomí, nebo měnit význam situace a tím snižovat úroveň stresu („Vždyť to bylo stejně jedno“). Patří mezi ně také hojně učívané přehodnocení situace.

Některé strategie jsou adaptivní, některé bohužel mohou způsobovat větší stres (například alkohol). Velmi pozitivní vliv byl prokázán při vyhledávání emoční pomoci u druhých lidí, nebo aspoň zapisování si negativních emocí (například do deníku). Důležité je nějakým způsobem svoje frustrace ventilovat ven.

Pennebaker (1990 in Atkinson et al., 2003, s. 512) provedl studii srovnání vysokoškolských studentů, kteří si zapisovali stresové události do deníku (červeně), se studenty kteří tak nečinili (černá – kontrolní skupina). Odebrané vzorky krve byly porovnány s množstvím návštěv u lékaře. Na následujícím obrázku (Obr. 4) je vidět, že studenti, kteří si zapisovali do deníku, méně docházeli k lékaři (efektivnější imunitní systém).



**Obr. 3 Porovnání zdravotního stavu studentů.**

Zdroj: upraveno dle Pennebaker, Kiecolt-Glasser, Glasser, 1988 in Atkinson et al., 2003, s. 511

### 3.4.1 Strategie preventivní a poststresové

#### I. Autogenní trénink

Autogenní trénink je relaxační metoda klíčbě některých somatických onemocnění vyvinutá německými lékaři Schulzem a Luthehem v roce 1932. Při této metodě je využívána pasivní koncentrace a autosugesce. Jedná se o jednoduchou metodu, které dokáže kladně ovlivnit zdravotní komplikace, které vznikají v důsledku dlouhotrvajícího vnitřního napětí a stresu.

Pro tento trénink je důležité najít si klidné místo, a zaujmou pohodlnou pozici. Zavřít oči, párkrát se zhluboka nadechnou a vydechnout, a koncentrovat se na části těla, kterým budou předávány pokyny pro pocity tepla a tíhy. Tyto pocity zapříčiňují rozšiřování cév a zvyšování činnosti krevního oběhu. Nervová soustava přechází ze sympatického na parasympatický systém. Díky tomu se zlepšuje imunitní systém.

Soustřeďte se na jednotlivé pokyny a zároveň na jednotlivé části těla, každý pokyn opakujte 6x (stačí v duchu):

- *„Pravá ruka je těžká a teplá.*
- *Levá ruka je těžká a teplá.*
- *Svaly žaludku a břicha jsou teplé a uvolněné.*
- *Pravá noha je těžká a teplá.*
- *Levá noha je těžká a teplá.*
- *Nitro je teplé a klidné.*
- *Dýchám klidně pravidelně.*
- *Srdce tepe klidně a pravidelně.*
- *Čelo klidné a chladné.*
- *Jsem klidný, uvolněný a vyrovnaný.“*

(Vašina, Strnadová, 2009, s. 268; Rheinwaldová, 1995, s. 180)

## II. Bensonova metoda

Tato technika pochází z Indie. Je velmi jednoduchá a pomáhá člověku dosahovat homeostázy. Jedinec si najde klidné místo, sedne si, zklidní dech a v klidu si dvacet minut opakuje slovo, které má název mantra. Mantra může být jakékoliv slovo například slunce. Důležité na této metodě je soustředění pouze na jednu věc a vytěsnění všeho rušivého z mysli.

(Rheinwaldová, 1995, s. 178)

## III. Cvičení

Pravidelné fyzické cvičení prospívá nejenom lidskému tělu, ale i mysli („Ve zdravém těle zdravý duch.“). Cvičení zbavuje lidi nejenom tenze (napětí, tlak), ale i stresu a jeho negativních následků. Z biologického hlediska se totiž při cvičení spalují hormony adrenalin a noradrenalin, které se naopak při stresu vytvářejí. Navíc podvěsek mozkový vylučuje endorfin („hormon štěstí“), který člověku přináší pozitivní pocity.

Následující body podle Rheinwaldové (1995, s. 161-172) pomáhají snížit hladinu denního stresu:



1. „Naplánujte si svůj denní program tak, aby se vám do něj vešlo cvičení!“ - Pokud si jedinec cvičení zařadí do svého pravidelného denního (nebo týdenního programu) nemusí nad tím přemýšlet, cvičí automaticky a nezvyšuje si ani hladinu stresu.
2. „Cvičte pravidelně!“ - Pravidelnost je zásadní pravidlo pro cvičení, nepravidelné cvičení může více uškodit než pomoci.
3. „Cvičení vás nesmí stresovat!“ - Někteří jedinci se stydí za svou postavu, a proto například nechtějí chodit plavat do bazénu nebo chodit do posilovny. Pokud je pro ně taková situace nepříjemná, nemusí se do ní nutit, je mnoho různých způsobů a míst vhodných ke cvičení („beze svědků“).
4. „Cvičení nepřehánějte!“ - Pro začátečníky je důležité začít cvičit pomalu a postupně. Je důležité řídit se vlastními pocity a požadavky vlastního těla. Cvičení má člověka těšit, nikoliv ničit.

(Rheinwaldová, 1995, s. 160-162)

Zde je několik způsobů cvičení k uvolňování svalů (například očí a krční páteře). Oboje je ve škole a v práci velmi namáháno:

- a. Cvičení očních svalů – pohyby očima nahoru a dolů, do stran, úhlopříčně. Kroužení očima. Dobré je i cvičení pro oční čočku. Jedinec před sebe natáhne ruku a zostrí na nehet prostředníčku, pak ruku postupně přibližuje k obličeji a pak oddaluje. Důležité je, aby měl stále zaostřené oči.
- b. Cvičení ramenní a krční – Kroužení hlavou, pohyby hlavou dopředu a dozadu, do stran, kruhové pohyby ramen a pohyb ramen dopředu a dozadu atd.

(Rheinwaldová, 1995, s. 163-172; Hrstka, 2000, s. 149-150)

#### IV. Dechová cvičení

Problémy s dechem při stresové zátěži zná asi každý člověk. Může se jednat o zrychlení frekvence dechu, mělké dýchání, nebo se stává, že člověk doslova zapomene dýchat.

Přitom je však poměrně snadné naučit se některé z dechových cvičení, které snižují hladinu stresu u člověka. Například cvičení s pomocí počítání, na čtyři doby

se pomalu nadechujeme a na osm dob pomalu vydechujeme, toto opakujeme minimálně 4x. Další variantou je dýchání s pohyby rukou, kdy při nádechu rozpažujeme a při výdechu připažujeme, vše zároveň s počítáním. Opakujeme 4x. Existují i další metody, všechny založené na zklidnění dechu. U všech metod je důležité cvičit sám (bez rušení), a „*nechat své tělo pomalu a rytmicky dýchat*“.

(Strnadová, 2015, s. 246-247; Rheinwaldová, 1995, s. 173-177)

## V. Jóga

Jóga je jedním z nejstarších typů cvičení, ale je to i filosofie. Zajímá se o splynutí těla a duše a zklidnění mysli. Důležité v ní jsou ásány, což jsou tělesné polohy (cviky), jména mají po zvířatech, rostlinách nebo věcech (například želva, lotosový květ, nebo loďka), další důležitou věcí je dechové cvičení s tím spojené (pránájána).

(Blumenfeld, 1996, s. 25-39)

## VI. Meditace

Meditace také pochází mezi metody navozující uvolnění a snižující fyziologickou aktivaci. Existuje více druhů meditace, u všech jsou ale podstatné tyto tři body:

- „Tiché a klidné prostředí“ – Jedinec nesmí být vyrušován, protože například pro začátečníky je soustředění poměrně těžké.
- „Něco, na co se můžeme soustředit“ – Touto věcí může být cokoli (slovo, hudba, věc, srdeční tep...). Všechny ostatní věci je nutno vytěsnit z mysli jako u Bensonovy metody.
- „Pasivní postoj“ – Při meditaci je důležité vyloučit časté vnitřní dialogy, typu: „Dělám to správně?“. Ale není podstatné se snažit. Podle Rheinwaldové (1995, s. 188) se „*úsilí a meditace vylučují*“.

(Atkinson et al., 2003, s. 518; Rheinwaldová, 1995, s. 188)

## VII. Progresivní relaxace

Nebo také Jacobsonova progresivní relaxace je metoda založená na „uvědomování si stavu napětí a uvolnění“ (Vašina, Strnadová, 2009, s. 269). Jak už bylo zmiňováno stresové události, vyvolávají napětí ve svalech, které si člověk neuvědomí, dokud ho příslušné svaly nebolí. Lidé pak musí využívat služeb masérů a akupunkturistů, nebo musí chodit na rehabilitace. Proto je nutné vysledovat, kdy u jedince vzniká tenze ve svalech a nedopustit aby se stala chronickou. Člověk musí postupně protáhnout všechny svaly v těle a všítat si drobných rozdílů (např. levá ruka oproti pravé). Vždy je nutné svaly napnout, toto napětí procítit a pak svaly zase uvolnit. To vše zároveň se správnými nádechy a výdechy.

(Vašina, Strnadová, 2009, s. 269-270; Rheinwaldová, 1995, s. 183-185)

## VIII. Vizualizace a imaginace

Vědci zjistili, že pokud jsou relaxační metody doplněné i o vizuální nebo imaginární představy, tak se stávají účinnějšími. Člověk se teda pomocí jedné z předcházejících technik uvolní a začne si vizualizovat („utvářet si mentální obrázek“) to, co si přeje. Například v práci jde všechno hladce, nebo zkoušky jsou úspěšně splněny.

(Rheinwaldová, 1995, s. 186; Křivohlavý, 1994, s. 164-165)

### 3.4.2 Strategie pro zvládnutí akutních stresových událostí

#### I. Aktivní relaxace

Tato metoda, může pomoci snížit hladinu adrenalinu a noradrenalinu v krvi a pomoci tak i se snížením hladiny stresu. Pokud je jedinec frustrován nebo jinak negativně rozrušen je vhodné jít si na chvíli rychle zaběhat („vydupat to ze sebe“). Další způsob aktivní relaxace, který pomůže dostat agresi z těla je například box a jemu podobné sporty.

(Strnadová, 2015, s. 251)

## II. Centrování

U Strnadové (2015, s. 250) je tato metoda nazvána počítáním. V podstatě jde o způsob snížení aktivace a stresu, díky soustředění se na nějakou věc a zároveň zklidnění dechu. Příkladem může být počítání do deseti s nádechy a výdechy.

## III. Kognitivní strategie

Jde o přehodnocení situace. Negativní myšlenky a emoce jsou interpretovány do pozitivní struktury. Například student, který se bojí nadcházející zkoušky, si říká: „Dnes je pátek třináctého, to není šťastný den“. Tento výrok může být převeden na: „Sice je dnes třináctého, ale protože je dnes pátek, můžeme jít pak s přáteli oslavit výsledky zkoušky.“

(Atkinson et al., 2003, s. 510)

### 3.4.3 Doplnkové strategie

#### 1. Asertivita a zdravá komunikace

Zdravá komunikace je považována za důležitý faktor pro vnitřní harmonii a vyrovnaný duševní stav. Asertivita nám pomáhá ve zdravé komunikaci. Je o způsob správného vyjadřování a o schopnost prosadit svůj názor a ubránit ho.

Podle Strnadové (2011, s. 467) asertivní lidé lépe zvládají kritiku a dokážou se bránit i neoprávněné kritice, manipulaci a afektovaným a agresivním výpadům proti vlastní osobě.

#### 2. Hudba

*„Hudbu je možné – alespoň v tomto kontextu – považovat za specifickou, koncentrovanou formu vyjádření emocí a citů. A emoce jsou, jak známo, silně nakažlivé.“* (Strnadová, 2015, s. 249-250) Jinými slovy, podle typu hudby má člověk i náladu. Dříve se hudba využívala třeba ve válce k povzbuzení a sjednocení vojáků a vyděšení nepřítele. Dnes se využívá mimo jiné například k motivaci (při tréninku), nebo relaxaci. Dnes už je komponována speciální hudba určená právě k relaxaci.

### 3. Podpora přátel

Člověk je tvor společenský a proto rád vyhledává druhé lidi, zejména pokud je vystaven nějaké komplikované, nebo negativní události. Přátelé a rodina mohou jedince vyslechnout, utěšit a hlavně mu poskytnout jiný a nezaujatý názor na věc.

(Strnadová, 2015, s. 250, Rheinwaldová, 1995, s. 199)

## II. Praktická část

---

## 4 Výzkum

### 4.1 Cíl výzkumu

Na základě prostudovaných literárních zdrojů byl proveden výzkum stresových faktorů u studentů vysokých škol a zaměstnanců různých firem. Stresové parametry daných skupin byly porovnány. Tyto skupiny byly vybrány kvůli určité podobnosti (obě skupiny se snaží plnit efektivně zadané úkoly), ale i rozdílností (věk, typy úkolů). Tyto skutečnosti by měly potvrdit, nebo vyvrátit stanovené hypotézy, týkající se vlivu stresu a stresových faktorů na dané osoby.

### 4.2 Vymezení hypotéz

#### Hypotéza č. 1

Studenti vysoké školy mají vyšší frustrační toleranci než zaměstnanci.

#### Hypotéza č. 2

Studenti vysoké školy mají méně psychosomatických příznaků, či jimi trpí v menší míře než zaměstnanci z různých firem.

#### Hypotéza č. 3

Studenti vysoké školy zdravěji zacházejí se stresem než zaměstnanci.

### 4.3 Metodika výzkumného souboru

Data byla získána pomocí dvou dotazníků.

V prvním dotazníku (dle Beecha) byly otázky ohledně vulnerability vůči stresu (citlivost vůči stresu). V dotazníku bylo 12 otázek a možnosti odpovědí byly jenom „ANO – NE“.

Druhý dotazník (dle Mickové E. a kol.) byl rozdělen do pěti bloků – frustrační tolerance, zacházení se stresem, životní styl, životní a sociální podmínky a v neposlední řadě symptomy. Na první blok, tj. frustrační tolerance, byli možné odpovědi jenom „ANO – NE“, celkem v tomto bloku bylo 18 otázek. V ostatních částech dotazníku byly možnosti odpovědí, řešeny škálou: nikdy, občas, často, vždycky/téměř vždy. Druhý blok, kde bylo 20 otázek, byl zaměřen na zacházení se

stresem. Dále byl rozdělen do tří skupin A, B a C. Ve skupině A byly otázky na emoční reakce na stres, ve skupině B byly otázky na malcoping a ve skupině C byly otázky na coping, tj. pozitivní řešení stresu. Jak už bylo řečeno, třetí blok (životní styl, 7 otázek), čtvrtý blok (životní a sociální podmínky, 6 otázek) a pátý blok (symptomy, 7 otázek) byly hodnoceny škálou.

#### **4.4 Průběh šetření**

Část dat byla získána ze Zdrojové matice dat od studentů pod vedením paní PhDr. Věry Strnadové, Ph.D.. Bylo vybráno 107 studentů studujících na Fakultě informatiky a managementu V Hradci Králové, konkrétně z oborů Finanční a Informační management.

Zbýlá data byla získána z 60 rozdaných dotazníků zaměstnancům, z toho pouze 50 dotazníků se vrátilo a bylo použitelných.

#### **4.5 Výsledky**

Výsledky byly zpracovány pomocí tabulátorového procesoru od firmy Microsoft, Microsoft EXCEL.

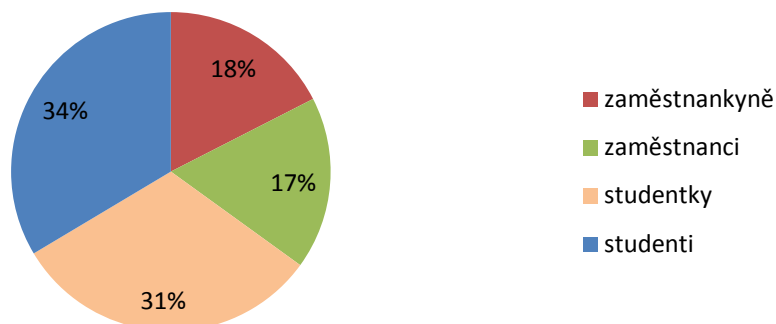
##### **4.5.1 Otázky týkající se respondentů**

Celkem bylo k výzkumu použito 143 dotazníků od respondentů. Z tohoto celkového počtu bylo 70 žen a 73 mužů.

Ze 70 žen bylo 45 studentek a 25 zaměstnankyň. Ze 73 mužů bylo 48 studentů a 25 zaměstnanců.



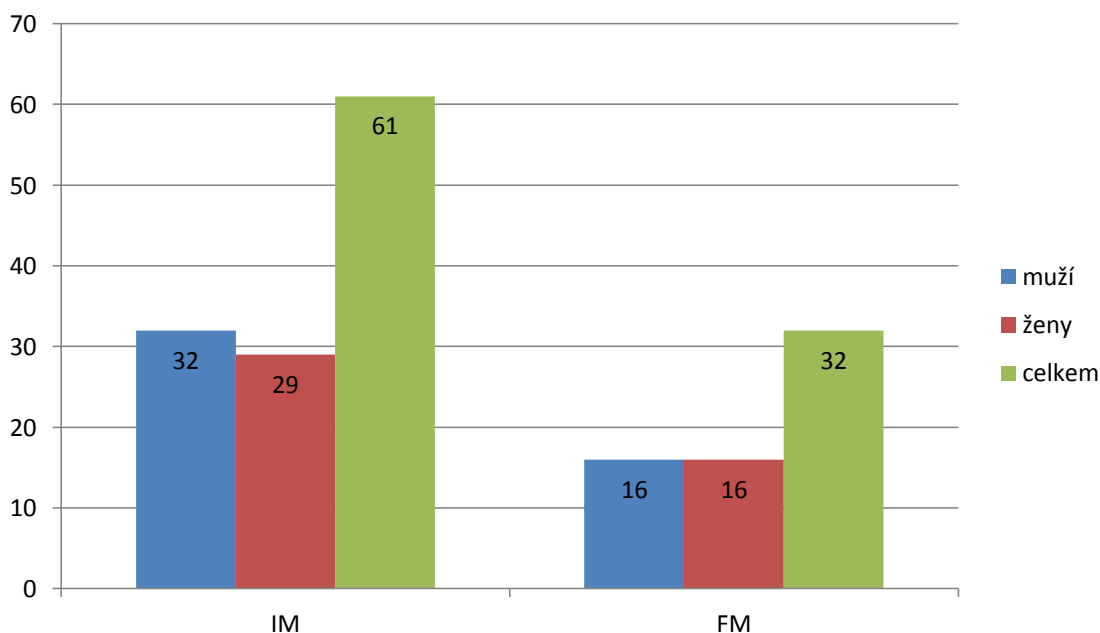
**Obr. 4 Graf skupiny respondentů**



Zdroj: Vlastní zpracování

Ze studentů bylo z oboru IM (Informační management) 29 žen a 32 mužů a z oboru FM (Finanční management) bylo 16 žen a 16 mužů.

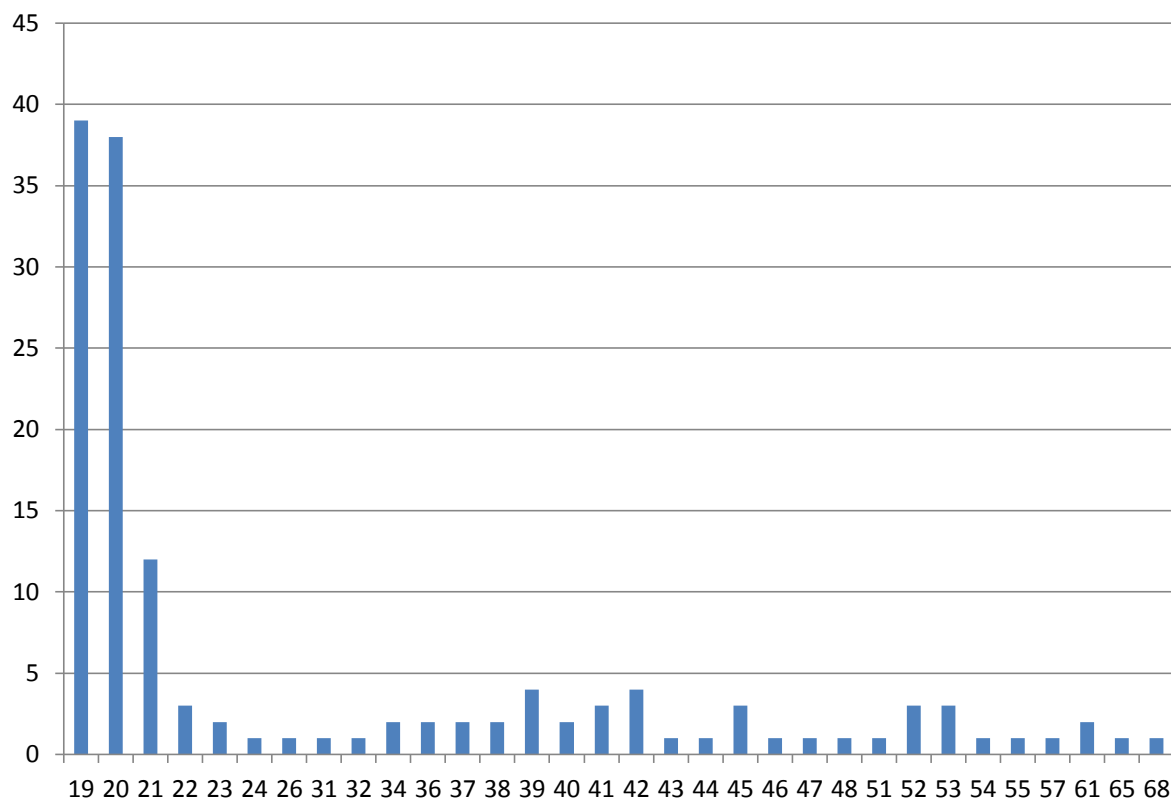
**Obr. 5 Graf oborů**



Zdroj: Vlastní zpracování

Nejmłodším účastníkům průzkumu bylo 19 let a nejstaršímu bylo 68 let. Průměrný věk u všech dotazovaných respondentů je 28,007 let. Následující graf zobrazuje množství respondentů v jednotlivých věkových kategoriích.

**Obr. 6 Graf počtu jedinců v jednotlivých věkových kategoriích**



Zdroj: Vlastní zpracování

#### **4.5.2 Otázky týkající se stresu**

Ostatní výsledky z dotazníků jsou seřazeny v pořadí za sebou, tak jak jsou seřazeny jednotlivé části dotazníků (viz Příloha č. 1 a č. 2). Zkratky v tabulkách a grafech znamenají Stu. – studenty, Zam. – zaměstnance a Cel. – celkem.

##### **1. Skóre vulnerability**

Pojem vulnerabilita (z latinského vulnero = ranit, ublížit, uškodit) znamená duševní nebo tělesnou zranitelnost. V dotaznících byla vulnerabilita řešena dotazníky s odpověďmi ano x ne. Za každé ano byl připočten jeden bod. Vše bylo zapsáno do tabulek a porovnáno.

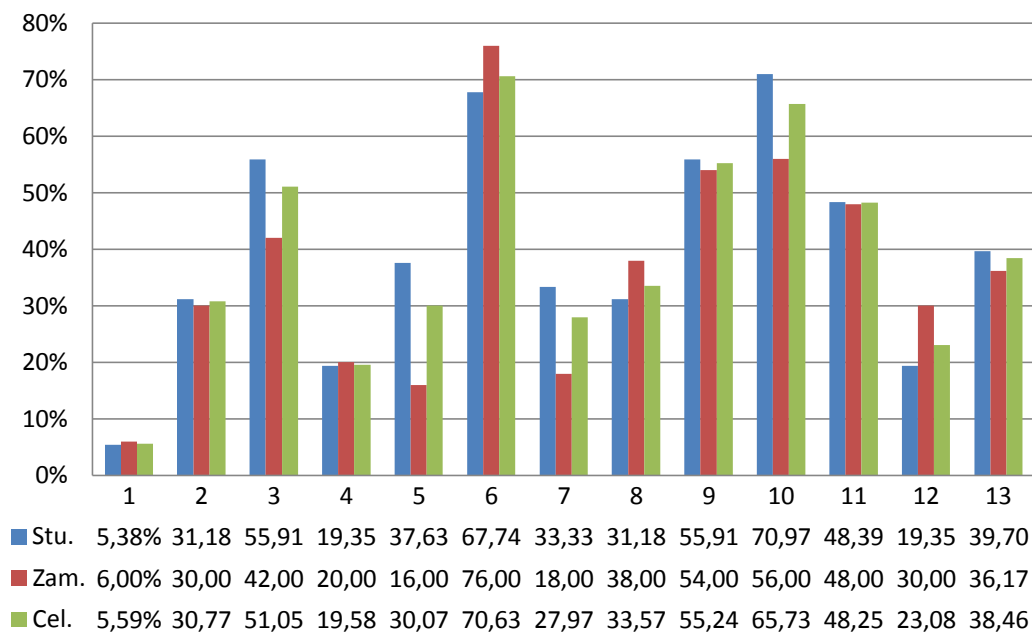
Tabulka 2 Vulnerabilita - Četnosti ANO.

		Stu.	Zam.	Cel.
<b>1</b>	Musím často vyhledávat lidi, kteří by mi rozmluvili mé "černé myšlenky".	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	Musím přiznat, že moje nálada je velmi proměnlivá. Někdy se cítím dost rozrušený, aniž by se stalo něco, co tento pocit vyvolalo.	<b>29</b>	<b>15</b>	<b>44</b>
<b>3</b>	Mám sklon být příliš citlivý na kritiku nebo nevlídné poznámky.	<b>52</b>	<b>21</b>	<b>73</b>
<b>4</b>	Dost často trpím pocitu viny bez skutečného důvodu.	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>28</b>
<b>5</b>	Často se cítím dost napjatý/á a vzrušený/á.	<b>35</b>	<b>8</b>	<b>43</b>
<b>6</b>	Čas od času bývám nejistý/á, rozčilený/á a utrápený/á.	<b>63</b>	<b>38</b>	<b>101</b>
<b>7</b>	Dost snadno se stávám podrážděným či špatně naloženým.	<b>31</b>	<b>9</b>	<b>40</b>
<b>8</b>	Jsem ustaraný a mám sklon vidět černé stránky věcí.	<b>29</b>	<b>19</b>	<b>48</b>
<b>9</b>	Mám sklon probírat minulé problémy a myslet na to co se stane.	<b>52</b>	<b>27</b>	<b>79</b>
<b>10</b>	Stávám se velmi nervózní, když se něco nedaří.	<b>66</b>	<b>28</b>	<b>94</b>
<b>11</b>	Mám sklon příliš se podceňovat a srovnávat se s druhými lidmi ve svůj neprospěch.	<b>45</b>	<b>24</b>	<b>69</b>
<b>12</b>	Nespím příliš dobře a cítím se unavenější než druzí.	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>33</b>
<b>13</b>	<b>Celkem</b>	<b>443</b>	<b>217</b>	<b>660</b>

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky byl vytvořen procentuální graf.

**Obr. 7 Graf - Vulnerability – četnosti ANO**



Zdroj: Vlastní zpracování

Z grafu je patrné že studenti převyšují (o více než 10%) zaměstnance ve 3., 5., 7. a 10. otázce. To je pravděpodobně způsobeno, jistou nevyrovnaností studentů (někteří jsou ještě v pubertě, a proto mají více rozkolísanou hladinu hormonů).

Zaměstnanci výrazně (o více než 10%) převyšují studenty pouze u 12. otázky. Tato otázka se týká spánku. Pravděpodobně je to způsobeno tím, že na zaměstnance působí více stresových faktorů než na studenty (např. práce, děti, rodiče, partner, hypotéka...).

## 2. Frustrační tolerance

Tato část dotazníku je věnována schopnosti jedince čelit frustraci. V dotaznících byla frustrační tolerance řešena otázkami s odpověďmi ano x ne. Za každé ano byl připočten jeden bod. Vše bylo zapsáno do tabulek a porovnáno.

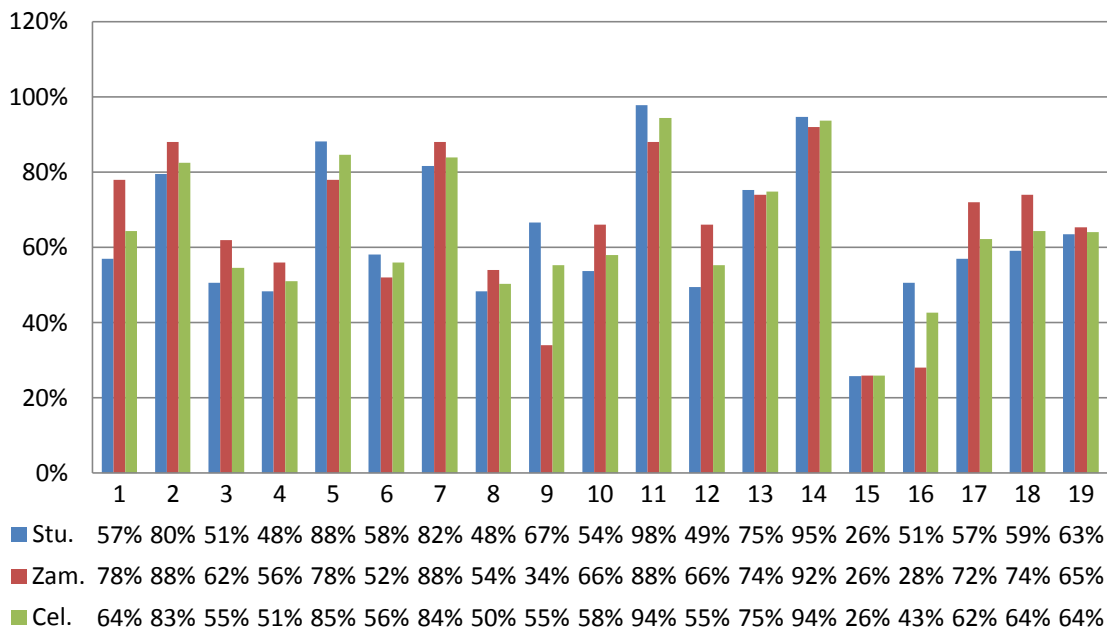
Tabulka 3 Frustrační tolerance - Četnosti ANO.

		Stu.	Zam.	Cel.
1	Umím si odhadnout práci a nepocit'uji nutkání pořádně promýšlet všechny náležitosti	53	39	92
2	Je pro mě samozřejmostí vycházet a uznávat lidi, kteří mají jiné názory než já.	74	44	118
3	Raději sám/a přijmu plnou zodpovědnost, než abych se o ni dělil/a s druhými	47	31	78
4	Umím se soustředit na jednu věc a přitom vyčistit mysl od jiných	45	28	73
5	Jsem hrdý/á na to, když práci zvládnou rychleji než většina ostatních	82	39	121
6	Jasně vymezení času na úkol je pro mne velmi důležité.	54	26	80
7	Obvykle se snažím poradit si s problémy účelným a systematickým způsobem.	76	44	120
8	Do práce se pouštím vždy s plnou vervou.	45	27	72
9	Rád soutěžím – v práci i jinde.	62	17	79
10	Vím, že jsem stejně dobrý/á jako kdokoliv jiný.	50	33	83
11	Když řeším nějaký problém, obvykle doufám, že to dobře dopadne.	91	44	135
12	Věnuji práci hodně času z vlastního rozhodnutí.	46	33	79
13	Obvykle umím rozdělit problém na zvládnutelné části.	70	37	107
14	Mohu počítat s podporou své rodiny a přátel	88	46	134
15	Musím trávit hodně času mimo domov.	24	13	37
16	Jsem velmi ctižádostivý/á.	47	14	61
17	Občas mívám více práce, než jsem schopen zvládnout.	53	36	89
18	Mám tendenci podílet se na mnoha různých nápadech a plánech.	55	37	92
<b>19</b>	<b>Celkem</b>	<b>1062</b>	<b>588</b>	<b>1650</b>

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky byl opět vytvořen procentuální graf.

**Obr. 8 Graf - Frustrační tolerance – četnosti ANO**



Zdroj: Vlastní zpracování

Studenti výrazně (o více jak 10%) převyšují zaměstnance v 5. a 11. otázce. V 9. a 16. otázce dokonce velmi výrazně (o více než 20%). 9. a 16. otázka souvisí se soutěživostí a ctižádostivostí.

Zaměstnanci výrazně (o více jak 10%) převyšují studenty ve 3., 10., 12., 17. a 18. otázce. V 1. otázce dokonce velmi výrazně (o více než 20%). 1. otázka („Umím si odhadnout práci a nepocituji nutkání...“) souvisí se získanými životními zkušenostmi.

### 3. Zacházení se stresem

Další část dotazníku má tři části. První se zabývá emoční reakcí na stres, takže shrnuje čisté reakce a pocity na stresovou událost. Druhá část se zabývá již zmiňovaným malcoping a třetí část již zmiňovaným coping.

Respondenti měli na výběr ze čtyř odpovědí: nikdy - 0, občas - 1, často - 2, vždycky - 3.

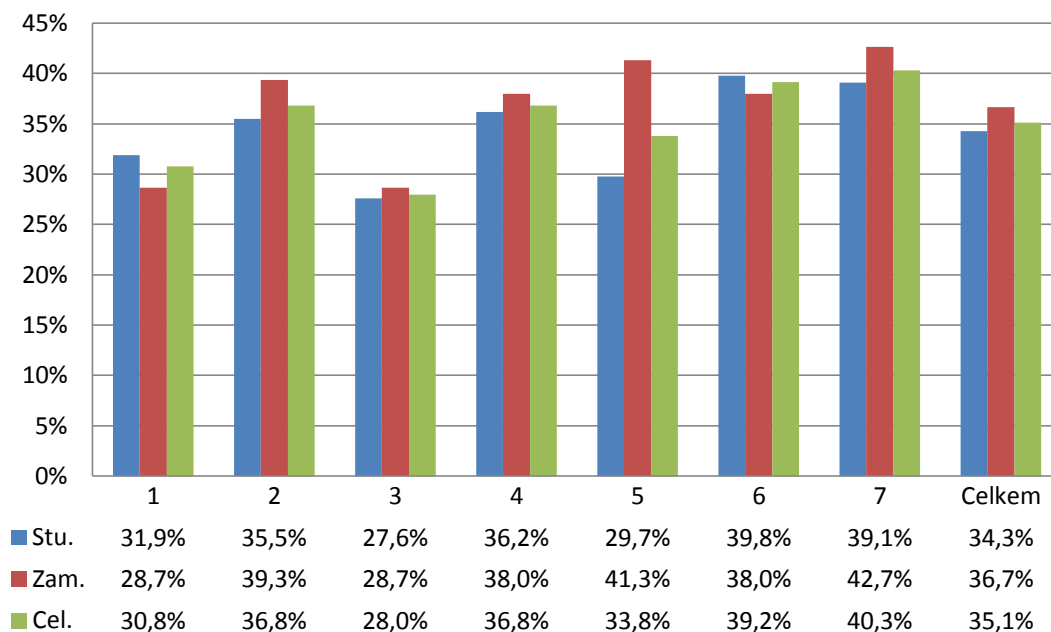
Tabulka 4 Zacházení se stresem – mé chování ve stresové situaci.

		Stu.	Zam.	Cel.
<b>A – Emoční reakce na stres</b>				
1	Přepadá mě úzkost	89	43	132
2	Mám vztek	99	59	158
3	Mám pocit křivdy	77	43	120
4	Pociťuji zklamání	101	57	158
5	Cítím se mizerně	83	62	145
6	Jsem nespokojený/á	111	57	168
7	Pociťuji napětí	109	64	173
	<b>Celkem</b>	<b>669</b>	<b>385</b>	<b>1054</b>
<b>B -Malcoping</b>				
1	Rozčiluji se, své pocity musím ze sebe vykřičet	84	33	117
2	Snažím se k problému k jeho souvislostem nevracet	119	83	202
3	Propadám panice	65	29	94
4	Užívám uklidňující prostředky	26	11	37
5	Podceňuji se, kritizuji se	119	56	175
6	Pláču, upadám do apatie, lituji se	53	26	79
7	Více jím, nebo více kouřím	85	49	134
	<b>Celkem</b>	<b>551</b>	<b>287</b>	<b>838</b>
<b>C - Coping</b>				
1	O svém stresu mluvím se svými kolegy	80	55	135
2	Vracím se k minulým zkušenostem.	173	79	252
3	Snažím se situaci porozumět a na základě toho něco udělat	211	100	311
4	Koupím si něco pro potěšení	139	33	172
5	Dělám něco, co mě těší	203	77	280
6	Setkám se s přáteli	177	67	244
	<b>Celkem</b>	<b>983</b>	<b>411</b>	<b>1394</b>

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky byly zpracovány grafy.

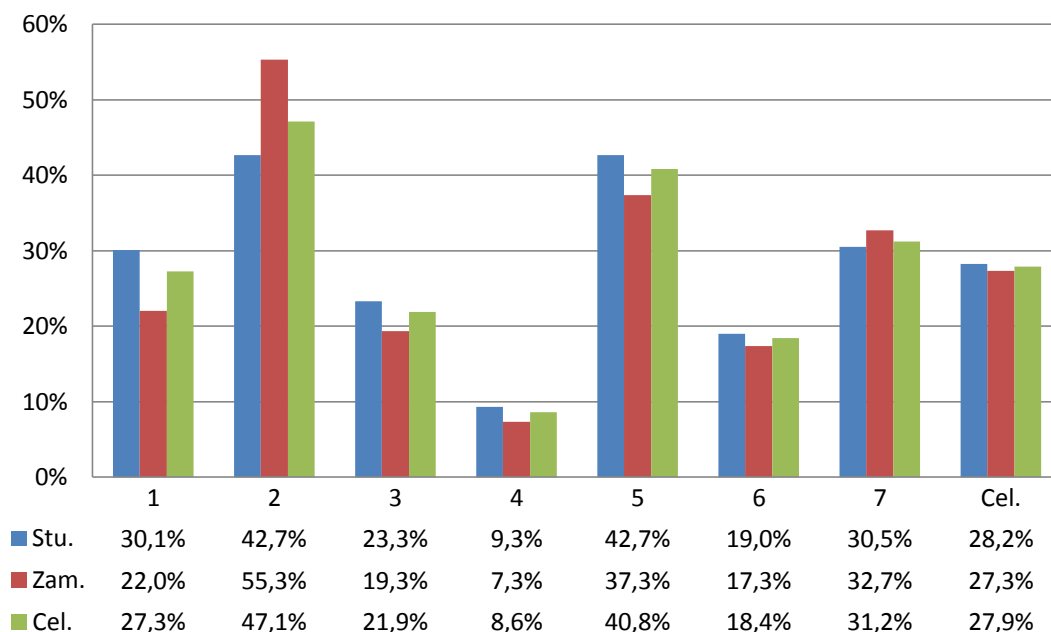
**Obr. 9 Graf – Emoční reakce na stres**



Zdroj: Vlastní zpracování

Výsledky otázek na emoční reakce na stres mají obě skupiny přibližně stejné, kromě otázky č. 5 („Cítím se mizerně“), kde častěji a více reagují zaměstnanci. Pravděpodobně je to způsobeno delším vystavením stresovým faktorům.

**Obr. 10 Graf – Malcoping**

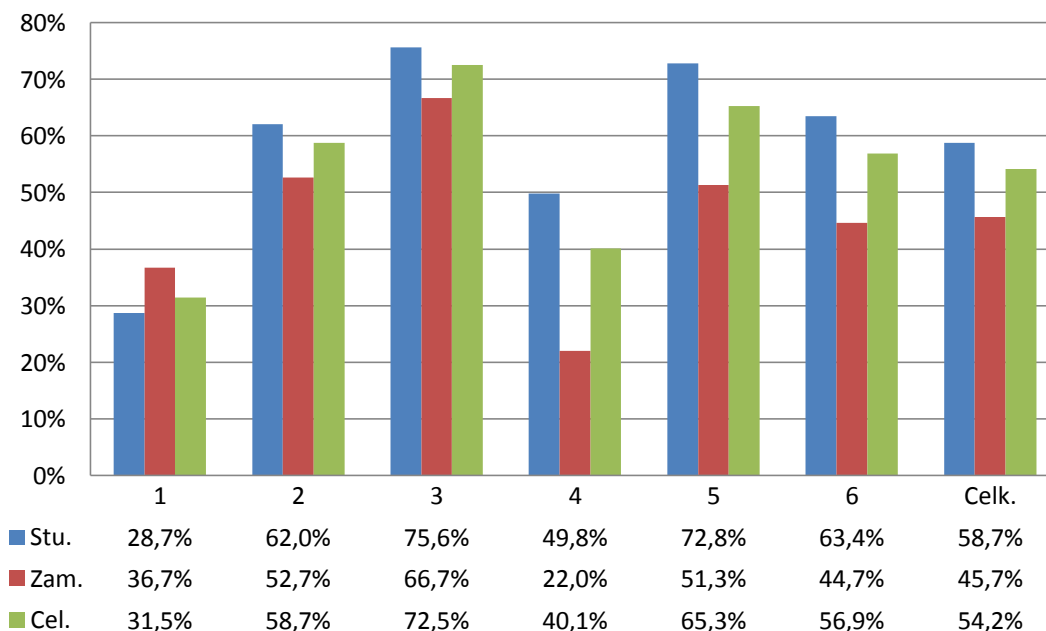


Zdroj: Vlastní zpracování



Výsledky v části dotazníku věnované malcoping, jsou také poměrně vyrovnané, i když lze tvrdit, že malcoping nepatrně více využívají studenti. Krom druhé otázky („*Snažím se k problému a jeho souvislostem už nevracet.*“), kde jednoznačně převažují zaměstnanci. Je to pravděpodobně způsobeno tím, že zaměstnanci mají za sebou více zkušeností i problémů.

**Obr. 11 Graf – Coping**



Zdroj: Vlastní zpracování

Výsledky v části dotazníku věnovaného copingu, jednoznačně ukazují, že studenti využívají častěji copingové strategie. U některých otázek jde dokonce o rozdíl 27,8% (otázka č. 4 „*Koupím si něco pro potěšení.*“). Jedinou otázkou kde nepatrně převažují zaměstnanci je otázka č.1 („*O svém stresu mluvím se svými kolegy*“).

#### 4. Životní styl

Část dotazníku zaměřovaná na otázky ohledně životního stylu, zjišťovala informace o spánku, stravování a o volném čase. Respondenti měli opět na výběr ze čtyř odpovědí: nikdy - 0, občas - 1, často - 2, vždycky - 3. Odpovědi byly pro přehlednost zpracovány do tabulky. Čím vyšší skóre je, tím více stresující životní styl respondenti vedou.

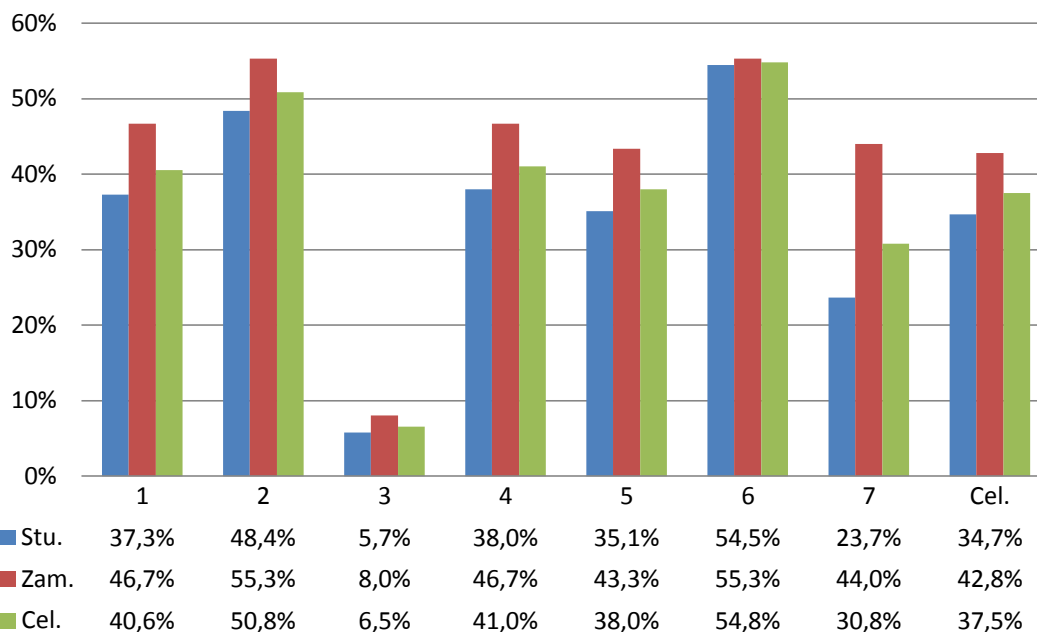
Tabulka 5 Životní styl.

		<b>Stu.</b>	<b>Zam.</b>	<b>Cel.</b>
1	Délka spánku odpovídá mé potřebě.	104	70	174
2	Jím v pravidelnou dobu.	135	83	218
3	Když jsem nervózní, vezmu si uklidňující prostředky.	16	12	28
4	Jím ve spěchu.	106	70	176
5	V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin.	98	65	163
6	Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch.	152	83	235
7	Mám koníčka, u kterého relaxuji.	66	66	132
	<b>Celkem</b>	<b>677</b>	<b>449</b>	<b>1126</b>

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky byl opět vypracován procentuelní graf.

**Obr. 12 Graf - Životní styl.**



Zdroj: Vlastní zpracování

Z grafu je patrné, že více stresující životní styl, žijí zaměstnanci a to ve všech ohledech. Nejvíce je rozdíl patrný u otázky č. 7 („Mám koníčka, u kterého relaxuji.“), kde je rozdíl 20,3%. Pravděpodobně je to způsobeno tím, že zaměstnanci nemají čas na koníčka, u kterého by se relaxovali.

Dobrou zprávou je, že poměrně malá část respondentů z obou skupin, užívá uklidňující prostředky. Je to patrné z otázky č. 3 („Když jsem nervózní, vezmu si uklidňující prostředky.“).

## 5. Životní a sociální podmínky

V této části dotazníku se nacházejí otázky ohledně životních a sociálních podmínek respondentů. Respondenti měli opět na výběr ze čtyř odpovědí: nikdy - 0, občas - 1, často - 2, vždycky - 3. Odpovědi byly pro přehlednost zpracovány do tabulky. Čím vyšší skóre je, tím více stresující podmínky respondenty ovlivňují.

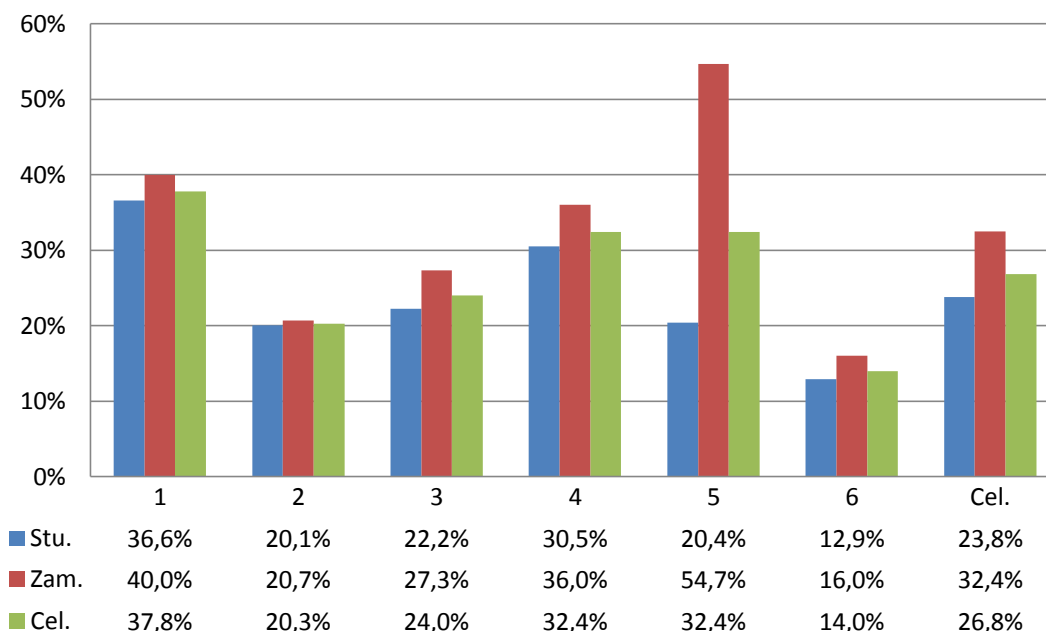
Tabulka 6 Životní a sociální podmínky.

		Stu.	Zam.	Cel.
1	Všechny mé věci mají své místo.	102	60	162
2	Mám rád „domácí atmosféru“.	56	31	87
3	Mám pocit, že bych doma potřeboval více prostoru.	62	41	103
4	Můj byt/dům je čistý a úhledný.	85	54	139
5	Když jsem doma, mám možnost klidně odpočívat.	57	82	139
6	Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou.	36	24	60
	<b>Celkem</b>	<b>398</b>	<b>292</b>	<b>690</b>

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky byl pro přehlednost vytvořen procentuální graf.

Obr. 13 Graf - Životní a sociální podmínky.



Zdroj: Vlastní zpracování

Z tohoto grafu je opět patrné, že více stresující život a životní podmínky mají zaměstnanci. Je to pravděpodobně způsobeno tím, že na zaměstnance jsou kladeny vyšší nároky. Například otázka č. 5 („Když jsem doma, mám možnost odpočívat.“) jasně ukazuje jaký tlak je na zaměstnance vyvíjen.

## 6. Symptomy

Poslední část dotazníků, zjišťuje informace a množství symptomů psychosomatických poruch a nemocí. Stejně jako u předcházejících částí měli respondenti na výběr ze čtyř odpovědí: nikdy - 0, občas - 1, často - 2, vždycky - 3. Odpovědi byly pro přehlednost zpracovány do tabulky. Čím vyšší skóre je, tím více psychosomatických symptomů respondenti vykazují.

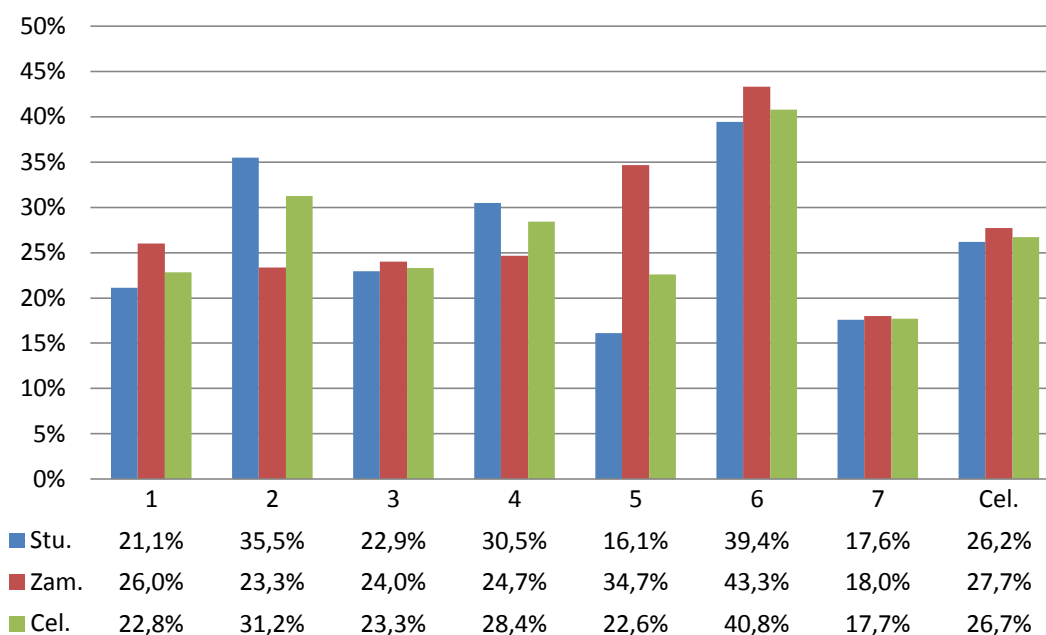
Tabulka 7 Symptomy.

		<b>Stu.</b>	<b>Zam.</b>	<b>Cel.</b>
1	Pocit'uji napětí v šíjových a zádových svalech.	59	39	98
2	Bolívá mě hlava.	99	35	134
3	Mívám bolesti břicha.	64	36	100
4	Mívám rychlý tep (někdy spojený s bušením srdce).	85	37	122
5	Mívám poruchy paměti.	45	52	97
6	Cítím se unavený a pocit'uji nedostatek energie.	110	65	175
7	Trpím nespavostí.	49	27	76
	<b>Celkem</b>	<b>511</b>	<b>291</b>	<b>802</b>

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky byl pro přehlednost vytvořen procentuální graf.

**Obr. 14 Graf – Symptomy.**



Zdroj: Vlastní zpracování

Studenti výrazně převyšují (o více jak 10%) pouze u otázky č. 2 („*Bolívá mě hlava*“), je to patně způsobeno tím, že více „pracují“ hlavou. Zaměstnanci naopak výrazně převyšují (o více jak 10%) u otázky č. 5 („*Mívám poruchy paměti*“), to však nemusí být způsobeno stresem, ale i vyšším věkovým průměrem skupiny respondentů.

## 4.6 Vyhodnocení hypotéz

### Hypotéza č. 1

**Studenti vysoké školy mají vyšší frustrační toleranci než zaměstnanci.**

Z dostupných informací lze potvrdit tuto hypotézu. V části otázek převyšovali studenti v části zaměstnanci. Celkový závěr ze získaných dat ale je, že studenti získali 63% a zaměstnanci 65%. Což znamená, že zaměstnanci jsou o dvě procenta více vystaveni stresu než studenti.

### Hypotéza č. 2

**Studenti vysoké školy mají méně psychosomatických příznaků, či jimi trpí v menší míře než zaměstnanci z různých firem.**

Tuto hypotézu **lze potvrdit** na základě získaných dat. Data jsou však nekonzistentní. U některých otázek výrazně převyšují studenti u některých zaměstnanci. Celkem však studenti získali 26,2% a zaměstnanci 27,7%

### Hypotéza č. 3

#### **Studenti vysoké školy zdravěji zacházejí se stresem než zaměstnanci.**

Tuto hypotézu lze potvrdit na základě získaných dat. Z grafu – coping (Obr. 11) je patrné, že studenti se stresem vypořádávají jednoznačně lépe než zaměstnanci. Studenti mají 58,7% a zaměstnanci získali 45,7%.

Studenti jsou také méně vystaveni stresovým faktorům, což je patrné z grafu životního stylu a z grafu životních a sociálních podmínek (Obr. 12, Obr. 13).

## 5 Shrnutí výsledků

Dotazníkové šetření, které je k tomuto účelu nejčastěji využíváno, pomohlo získat potřebná data pro praktickou část této práce. Výsledky jsou pro přehlednost shrnuty v následující tabulce.

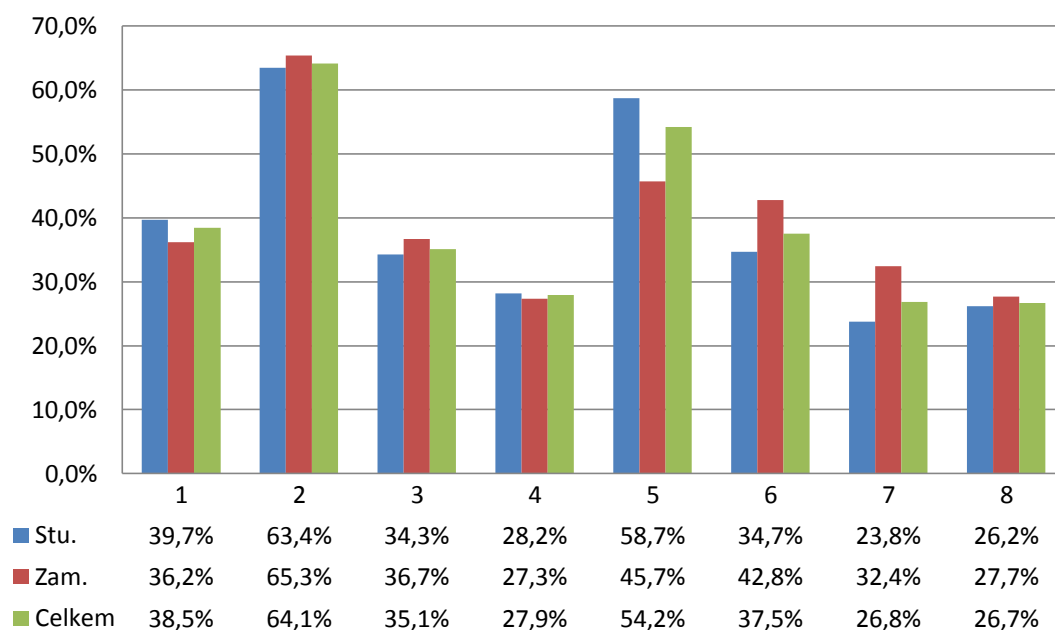
Tabulka 8 Celkové výsledky.

		Studenti	Zaměstnanci	Celkem
1	Skóre vulnerability	<b>443</b>	<b>217</b>	<b>660</b>
2	Frustrační tolerance	<b>1062</b>	<b>588</b>	<b>1650</b>
3	Emoční reakce na stres	<b>669</b>	<b>385</b>	<b>1054</b>
4	Malcoping	<b>551</b>	<b>287</b>	<b>838</b>
5	Coping	<b>983</b>	<b>411</b>	<b>1394</b>
6	Životní styl	<b>677</b>	<b>449</b>	<b>1126</b>
7	Životní a sociální podmínky	<b>398</b>	<b>292</b>	<b>690</b>
8	Symptomy	<b>511</b>	<b>291</b>	<b>802</b>

Zdroj: Vlastní zpracování

Z tabulky byl pro přehlednost vytvořen procentuální graf.

Obr. 15 Graf – Celkové výsledky.



Zdroj: Vlastní zpracování



Díky tomuto výzkumu bylo prokázáno, to co je tvrzeno v teoretické části, tj. čím více stresových faktorů působí na jedince, tím vyšší je u něj prokázána hladina stresu.

Zajímavou informací je zjištění, že studenti jsou zranitelnější skupinou v oblasti stresu. Toto tvrzení dokazuje sloupec **vulnerability** (1) v grafu, kde je rozdíl víc jak 3%. To je patrně způsobeno jistou nevyrovnaností studentů v tomto období přechodu z dítěte na dospělého. S tím souvisí i výsledek, který říká, že zaměstnanci mají vyšší míru **frustrační tolerance** (2) o necelá 2%. To znamená, že lépe zvládají stresové situace. Mají více zkušeností, a proto je pro ně pravděpodobně snazší stres odbourávat.

Další zajímavou částí dotazníků bylo **zacházení se stresem** (3, 4 a 5 v grafu). Poměrně překvapivě využívají studenti **malcoping** (špatné strategie zvládání stresu) častěji než zaměstnanci o přibližně 1%. Například otázka č. 1 („*Rozčiluji se, své pocity musím ze sebe vykřičet*“), zde je rozdíl oproti zaměstnancům přes 8% a otázka č. 3 („*Propadám panice*“) kde je rozdíl oproti zaměstnancům 4%, Obě otázky pravděpodobně souvisí, s již zmiňovaným přechodem z dítěte v dospělého. Pro daného jedince je to jistě velmi komplikované období plné změn. S pocity nejistoty souvisí otázka č. 5 („*Podceňují se, kritizují se*“), kde získali vyšší procento opět studenti o 5%. Studenti měli také vyšší procento u většiny **copingových** otázek (5 v grafu). Největší rozdíl byl u otázky č. 4 („*Koupím si něco pro potěšení*“) kde byl rozdíl 27,8% a č. 5 („*Dělám, co mě těší*“) kde byl rozdíl 21,5%. Obě otázky souvisí s odměňováním sama sebe.

Další oblastí, které se výzkum týkal, je **životní styl**. V této části šetření vyšlo najevo, že ve všech otázkách jsou ohroženější skupinou zaměstnanci. Jedinou otázkou, kde byli studenti schopni se alespoň vyrovnat zaměstnancům, je otázka č. 6 („*Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch.*“) s rozdílem necelého 1%. Ve všech ostatních případech jednoznačně „vyhráli“ zaměstnanci. Příkladem může být otázka č. 7 („*Mám koníčka, u kterého relaxuji*“), kde je rozdíl 21,7%. Toto znamená, že zaměstnanci vedou náročnější životní styl. Zaměstnanci nemají například dostatečný čas na jídlo nebo spánek.

V předposlední oblasti výzkumu, který se týkal **životních a sociálních podmínek** byly výsledky obdobné jako u předcházející části. Ve všech otázkách

měli větší četnost odpovědí zaměstnanci. Například otázka č. 5 („*Když jsem doma, mám možnost odpočívat.*“), kde je rozdíl ve výsledcích 34,3%. Tato část jen dokazuje, jakému tlaku jsou zaměstnanci vystavováni. Průměrný výsledek této části ukazuje, že zaměstnanci jsou vystaveni špatným životním a sociálním podmínkám o 8,6%.

Poslední část výzkumu se týká **symptomů**. Zde nejsou celkové výsledky tak jednoznačné. Avšak například u otázky č. 2 („*Bolí mě hlava.*“) mají vyšší skóre studenti o 12,2%. Je to pravděpodobně způsobeno větší zátěží na práci hlavou oproti zaměstnancům. Naopak zaměstnanci mají vyšší procento výskytu poruch paměti (rozdíl je o 18,6%), ale to může být způsobeno vyšším věkovým průměrem u skupiny zaměstnanců.

## 6 Závěr a diskuze

Pojem stres je dneska velmi diskutovaným tématem. Setkáváme se s ním dnes a denně, vyskytuje se všude okolo nás., ve škole, v práci, ve sportu, v televizi... Stresové faktory nás tedy obklopují a některé jsou popsány i v této práci na základě informací získaných z knih *Psychologie* od Rity L. Atkinson (2003, s. 487-494), nebo v knize *Psychologie osobnosti I* od autorů Vašiny a Strnadové (2009, s. 211-228). Mnoho lidí si, však neuvědomuje, že stres je nejenom v negativním slova smyslu (distres), ale i v pozitivním slova smyslu (eustres). Stres tedy vždy neznamená problém, ale pomáhá nám i překonávat své hranice a posouvat se ve studiu, kariéře, sportu, atd. To je zmiňováno i u Rheinwaldové (1995, s. 1-6) v knize s názvem *Dejte sbohem distresu*. Pokud jsou však jedinci vystaveni stresu, je nutné se s ním umět vyrovnávat například pomocí různých copingových strategií, které jsou popisovány v *Psychologii* od Rity L. Atkinson (2003, s. 516-519), v publikaci *Dejte sbohem distresu* od Rheinwaldové (1995, s. 173-192) a v *Kurzu psychologie I* od doktorky Věry Strnadové (2009, s. 245-251), jež jsou uvedeny v rešerších této bakalářské práce.

V praktické části této bakalářské práce bylo prokázáno, že **zaměstnanci jsou vystavováni větší stresové zátěži o celá 4% a navíc dlouhodoběji než studenti**. Jejich skóre v oblasti životního stylu, životních a sociálních podmínek a symptomů bylo následující: studenti celkem získali 1582 bodů a zaměstnanci celkem získali 1036 bodů. Což přepočteno na procenta činí 28,4% u studentů, 34,4% u zaměstnanců a průměrně to činí 30,5%.

**Důležité proto je, umět stres odbourávat.** Dnes už je možné čerpat u některých zaměstnanců a pojišťoven například příspěvky na ozdravné pobyty, nebo pohybové aktivity, které také pomáhají odbourávat stres. Z důvodů nízké nezaměstnanosti nabízejí zaměstnavatelé různé bonusy, jak nalákat zaměstnance. Například Škoda auto nabízí, mimo jiné, například týden dovolené navíc, rehabilitační, rekondiční a preventivní zdravotní programy, nebo nabízejí různé příspěvky na děti nebo bydlení, čímž po finanční stránce uleví domácnostem a tím i zaměstnancům. Některým lékařům a sestřám v nemocnicích je zase nabízeno využívání fyzioterapeutů nebo rekreačních objektů, nebo 1 týden zdravotní

dovolené navíc ke klasickým 5 týdnům dovolené. Česká pošta se snaží umožňovat svým zaměstnancům využívat širokou síť rekreačních středisek, nebo dává zaměstnancům příspěvky na rekreaci a rekreační pobyty, přispívá zaměstnancům i na návštěvu kulturních akcí. V dnešní době si už zaměstnavatelé neudrží zaměstnance jen díky platu, ale musí nabídnout i zajímavé benefity.

Pojem „stres“ je v této bakalářské práci pojat pouze z jednoho úhlu. Avšak toto téma by se mohlo popisovat dále. Dobrymi příklady by mohly být psychosomatické poruchy a onemocnění a jejich výskyt v populaci, nebo četnost reakcí na stres (jako jsou úzkost a strach, frustrace, vztek a agrese nebo apatie a deprese). Některé podobně zaměřené výzkumy jsou uvedeny v například v *Psychologii* od Rity L. Atkinson (2003, s. 494-501). Průzkum by se mohl provádět nejenom prostřednictvím dotazníkového šetření, ale i rozhovorem, atd. Množství směrů, kterými lze dále rozvíjet toto téma, je poměrně mnoho.

Důležitou myšlenkou na závěr je: **„Umět se vyrovnat se stresem, je základní předpoklad pro klidný a zdravý lidský život.“**

## 7 Seznam použité literatury

- [1] ATKINSON, Rita et al., *Psychologie*. 2. Aktualizované vydání, V Portálu 1. Přeložili Erik Herman, Miroslav Petržela a Dagmar Brejlová. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
- [2] BENEŠOVÁ, Marika et al., *Omaturoj z biologie*. Brno: Didaktis, 2003. ISBN 80-86285-67-7.
- [3] BROCKERT, Siegfried. *Ovládání stresu*. Praha: Melantrich, 1993. ISBN 80-7023-159-9.
- [4] JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Přeložila Dagmar Tomková. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.
- [5] KRAUS, Blahoslav, ed. *Socialia 2000 "Mládež a volný čas": sborník příspěvků z mezinárodní konference konané v Hradci Králové 10. a 11. října 2000*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2001. ISBN 80-7041-760-9.
- [6] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-3.
- [7] MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 80-7169425-8.
- [8] NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al., *Psychologie Atkinsonové a Hildegarda*. 3. Přepřacované vydání. Přeložila Hana Antonínková. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.
- [9] RHEINWALDOVÁ, Eva. *Dejte sbohem distresu*. Praha: Scarabeus, 1995. ISBN 80-85901-07-2.
- [10] SELYE, Hans. *Stres života*. Přeložila Petra Kudrnáčová. Hodkovičky: Pragma, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9.
- [11] STRNADOVÁ, Věra. *Interpersonální komunikace: monografie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. Recenzované monografie. ISBN 978-80-7435-157-0.
- [12] STRNADOVÁ, Věra. *Kurz psychologie I*. 3. Vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN 978-80-7041-599-3.
- [13] VAŠINA, Lubomír. *Sanoterapie v psychosomatické praxi*. Brno – Kraví hora: Vydavatelství Masarykovy univerzity, 1995. ISBN 80-210-1219-6.
- [14] VAŠINA, Lubomír, STRANADOVÁ, Věra. *Psychologie osobnosti I*. 3. Vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN 978-80-7041-491-0.

- [15] *Velká kniha relaxace: kalifornské techniky, které pomáhají zvládat nedměrný stres v životě.* Uspořádal Larry Blumenfeld. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-062-1.

## 8 Jiné zdroje

- [1] Rizika stresu na pracovišti v souvislosti s přípravou novely zákoníku práce. In: BOZPinfo.cz [online]. 19. 6. 2017 Dostupné z: <http://www.bozpinfo.cz/rizika-stresu-na-pracovisti-v-souvislosti-s-pripravou-novely-zakoniku-prace>
- [2] Vybrané kapitoly z manažerské psychologie – pro studenty kinantropologických oborů. Dostupné z: <https://publi.cz/books/171/Cover.html>

## 9 Přílohy

- 1) Dotazník – Skóre vulnerability vůči stresu (upraveno dle Beecha)
- 2) Dotazník (upraveno dle Mickové a kol.)
  1. Frustrační tolerance
  2. Zacházení se stresem – emoční reakce na stres, malcoping, coping
  3. Životní styl
    - Životní a sociální podmínky
    - Symptomy



## 1.) Dotazník – Skóre vulnerability vůči stresu (Jak jsem vůči stresu citlivý?)

Zdroj: upraveno dle Beecha, 1987, STRNADOVÁ, Věra, in Seminární práce pro předmět Psychologie 1 [on-line] 9. 4. 2018, Dostupné z: [http://lide.uhk.cz/fim/ucitel/strnave1/psy1\\_seminarka.html](http://lide.uhk.cz/fim/ucitel/strnave1/psy1_seminarka.html)

vulnerabilita - zranitelnost, citlivost vůči stresovému podnětu

1	Musím často vyhledávat lidi, kteří by mi rozmluvili mé "černé myšlenky".	ANO	NE
2	Musím přiznat, že moje nálada je velmi proměnlivá. Někdy se cítím dost rozrušený, aniž by se stalo něco, co tento pocit vyvolalo.	ANO	NE
3	Mám sklon být příliš citlivý na kritiku nebo nevlídné poznámky.	ANO	NE
4	Dost často trpím pocity viny bez skutečného důvodu.	ANO	NE
5	Často se cítím dost napjatý/á a vzrušený/á.	ANO	NE
6	Čas od času bývám nejistý/á, rozčilený/á a utrápený/á.	ANO	NE
7	Dost snadno se stávám podrážděným či špatně naloženým.	ANO	NE
8	Jsem ustaraný a mám sklon vidět černé stránky věcí.	ANO	NE
9	Mám sklon probírat minulé problémy a myslet na to co se stane.	ANO	NE
10	Stávám se velmi nervózní, když se něco nedaří.	ANO	NE
11	Mám sklon příliš se podceňovat a srovnávat se s druhými lidmi ve svůj neprospěch.	ANO	NE
12	Nespím příliš dobře a cítím se unavenější než druzí.	ANO	NE

## 2.) Dotazník

Zdroj: upraveno dle Micková, E. a kol. *Nepodléhejte stresu*, Manuál pro práci s video programem, Regionální zaměstnanecká agentura, Ostrava, 2004, STRNADOVÁ, Věra, in Seminární práce pro předmět Psychologie 1 [on-line] 9. 4. 2018, Dostupné z: [http://lide.uhk.cz/fim/ucitel/strnave1/psy1\\_seminarka.html](http://lide.uhk.cz/fim/ucitel/strnave1/psy1_seminarka.html)

### 2.1.) Frustrační tolerance

1	Umím si odhadnout práci a nepociťuji nutkání pořádně promýšlet všechny náležitosti.	ANO	NE
2	Je pro mě samozřejmostí vycházet a uznávat lidi, kteří mají jiné názory než já.	ANO	NE
3	Raději sám/a přijmu plnou zodpovědnost, než abych se o ni dělil/a s druhými.	ANO	NE
4	Umím se soustředit na jednu věc a přitom vyčistit mysl od jiných věcí, i když jsou také důležité.	ANO	NE
5	Jsem hrdý/á na to, když práci zvládnou rychleji než většina ostatních.	ANO	NE
6	Jasně vymezení času na úkol je pro mne velmi důležité.	ANO	NE
7	Obvykle se snažím poradit si s problémy účelným a systematickým způsobem.	ANO	NE
8	Do práce se pouštím vždy s plnou vervou.	ANO	NE
9	Rád soutěžím – v práci i jinde.	ANO	NE
10	Vím, že jsem stejně dobrý/á jako kdokoliv jiný.	ANO	NE
11	Když řeším nějaký problém, obvykle doufám, že to dobře dopadne.	ANO	NE
12	Věnuji práci hodně času z vlastního rozhodnutí.	ANO	NE
13	Obvykle umím rozdělit problém na zvládnutelné části.	ANO	NE
14	Mohu počítat s podporou své rodiny a přátel.	ANO	NE
15	Musím trávit hodně času mimo domov.	ANO	NE
16	Jsem velmi citlivý/á.	ANO	NE
17	Občas mívám více práce, než jsem schopen zvládnout.	ANO	NE
18	Mám tendenci podílet se na mnoha různých nápadech a plánech.	ANO	NE

## 2.2.) Zacházení se stresem – emoční reakce na stres, malcoping, coping

		Nikdy	Občas	Často	Vždycky
A	Přepadá mě úzkost	0	1	2	3
B	Rozčiluji se, své pocity musím ze sebe vykřičet	0	1	2	3
C	O svém stresu mluvím se svými kolegy	0	1	2	3
A	Mám vztek	0	1	2	3
B	Snažím se k problému k jeho souvislostem nevracet	0	1	2	3
C	Vracím se k minulým zkušenostem	0	1	2	3
C	Snažím se situaci porozumět a na základě toho něco udělat	0	1	2	3
B	Propadám panice	0	1	2	3
A	Mám pocit křivdy	0	1	2	3
B	Užívám uklidňující prostředky	0	1	2	3
A	Pocituji zklamání	0	1	2	3
B	Podceňuji se, kritizuji se	0	1	2	3
C	Koupím si něco pro potěšení	0	1	2	3
A	Cítím se mizerně	0	1	2	3
B	Pláču, upadám do apatie, lituji se	0	1	2	3
A	Jsem nespokojený/á	0	1	2	3
C	Dělám něco, co mě těší	0	1	2	3
A	Pocituji napětí	0	1	2	3
B	Více jím nebo více kouřím	0	1	2	3
C	Setkám se s přáteli	0	1	2	3

## 2.3.) Životní styl, Životní a sociální podmínky, Symptomy

## Životní styl

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Délka spánku odpovídá mé potřebě	3	2	1	0
2	Jím v pravidelnou dobu	3	2	1	0
3	Když jsem nervozní, vezmu si uklidňující prostředky	0	1	2	3
4	Jím ve spěchu	0	1	2	3
5	V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin	3	2	1	0
6	Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch.	3	2	1	0
7	Mám koníčka, u kterého relaxuji.	3	2	1	0

## Životní a sociální podmínky

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Všechny mé věci mají své místo	3	2	1	0
2	Mám rád „domácí atmosféru“	3	2	1	0
3	Mám pocit, že bych doma potřeboval více prostoru	0	1	2	3
4	Můj byt/dům je čistý a úhledný	3	2	1	0
5	Když jsem doma, mám možnost klidně odpočívat	3	2	1	0
6	Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střešou	0	1	2	3

## Symptomy

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Pocituji napětí v šíjových a zádových svazech	0	1	2	3
2	Bolívá mě hlava	0	1	2	3
3	Mívám bolesti břicha	0	1	2	3
4	Mívám rychlý tep (někdy spojený s bušením srdce)	0	1	2	3
5	Mívám poruchy paměti	0	1	2	3
6	Cítím se unavený a pocituji nedostatek energie	0	1	2	3
7	Trpím nespavostí	0	1	2	3

**Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta**

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Klapalová Stanislava	Lipovka 25, Rychnov nad Kněžnou - Lipovka	I1500546

**TÉMA ČESKY:**

Copingové strategie a prevence stresových faktorů u vysokoškolských studentů

**TÉMA ANGLICKY:**

Coping strategies and prevention of stress factors at university students

**VEDOUcí PRÁCE:**

PhDr. Věra Strnadová, Ph.D. - KM

**ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:**

Cíl: Zhodnotit a analyzovat copingové strategie a stresové faktory vysokoškolských studentů v porovnání se zaměstnanci.

Osnova práce:

1. Obsah
2. Úvod
3. Teoretická část:
  - a) Definice a teorie stresu
  - b) Stresové faktory u vysokoškolských studentů a zaměstnanců
  - c) Copingové strategie
4. Praktická část
5. Závěr a diskuze

**SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:**

- STRNADOVÁ, Věra. Kurz psychologie I: přehled základních témat moderní psychologie. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005, 309 s. ISBN 80-704-1475-8
- VAŠINA, Lubomír a Věra STRNADOVÁ. Psychologie osobnosti I. 2. vyd. Hradec Králové, 2002, 299 s. ISBN 80-704-1401-4
- ATKINSON, Rita L. et al. Psychologie. 2. aktualiz. vyd., V Portálu 1. Přeložili Erik Herman, Miroslav Petřela a Dagmar Břejlová. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
- BROCKERT, Siegfried. Ovládání stresu. Praha: Melantrich, 1993. ISBN 80-7023-159-9

Podpis studenta:

*Klapalová*

Datum:

*11.10.2017*

Podpis vedoucího práce:

*V. Strnadová*

Datum:

*11.10.2017*