

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO  
PRAHA**

**DIPLOMOVÁ PRÁCA**

2012

Bc. Stanislav BUVALA

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO  
PRAHA**

Magisterské/kombinované štúdium  
2010 – 2012

**DIPLOMOVÁ PRÁCA**

**Bc. Stanislav Buvala**

**Stres a techniky zvládania stresu**

**Praha 2012**

**Vedúci diplomovej práce:  
PhDr. Eva ŽIVČICOVÁ, PhD.**

**COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE**

**Master/Combined (Part time) Studies**

**2010 - 2012**

**DIPLOMA THESIS**

**Bc. Stanislav Buvala**

**Stress and stress coping techniques**

**Prague 2012**

**The master Thesis Work Supervisor:**

**PhDr. Eva ŽIVČICOVÁ, PhD.**

## **Prehlásenie**

Prehlasujem, že predložená diplomová práca je mojím pôvodným autorským dielom, ktoré som vypracoval samostatne. Všetku literatúru a ďalšie zdroje, z ktorých som pri spracovávaní čerpal, v práci riadne citujem a sú uvedené v zozname použitej literatúry.

Súhlasím s prezenčným sprístupnením svojej práce v univerzitnej knižnici.

Bc. Stanislav Buvala

V ..... dňa.....

## **Pod'akovanie**

Chcel by som sa poďakovať predovšetkým svojmu odbornému konzultantovi pani PhDr. Eve ŽIVČICOVEJ, PhD. za odborné vedenie, za jej hodnotné rady a pripomienky pri vypracovaní tejto diplomovej práce.

## **Anotácia**

Cieľom diplomovej práce je analyzovanie stresu, stručné vymedzenie skúmaného problému a preskúmanie reálnych foriem vyrovnávania sa s touto náročnou životnou situáciou.

Konkrétnejšie budeme zisťovať príčiny vzniku stresu, opíšeme jeho priebeh, ako aj činnosť stresového mechanizmu. Svoju pozornosť sústredíme na jednotlivé stresory, životné udalosti, psychickú záťaž. Poukážeme na následky vzniku stresu a následne na dôsledky, ktoré môže stres spôsobiť. Dôraz budeme klásť na spôsoby eliminácie stresových situácií a na možnosti vyrovnania sa s negatívnymi účinkami stresu.

Na základe teoretickej reflexie témy diplomovej práce hodláme realizovať prieskum, ktorý bude zameraný hlavne na objasnenie príčin vzniku stresu u jednotlivých respondentov a zistenia ich spôsobu eliminácie. Po vyhodnotení prieskumného materiálu budeme formulovať závery a odporúčania pre elimináciu stresu a navrhujeme techniky jeho zvládania ako aj spôsoby regenerácie psychiky.

## **Kľúčové pojmy**

duševná hygiena, eliminácia stresu, frustrácia, konflikt, psychika, psychická záťaž, stres, stresory, vyhorenie, záťaž, zdravie

## **Annotation**

The aim of the the thesis is to analyse a notion stress, brief determination of examined issue as a research of real forms how to deal with such difficult life conditions.

To be more specific, determination of stress origination reasons, its procedure as well as a stress mechanism activity is presented. Individual stressors, life occurrences and psychical burden follow out. The consequences of stress origination and thereafter the effects that stress may bring are described. The emphasis is layed on the way how to eliminate stress situations and on the possibilities how to deal with negative stress effects.

Our intent, following theoretical reflection of diploma thesis theme, is to carry out research aimed particulary at understanding of stress origination reasons among various respondents and determine how to eliminate stress situations. The results definition and recommendations how to eliminate the stress come after the research material evaluation and the techniques how to deal with stress as a psychic regeneration process are observed.

## **Key words**

Mental hygiene, stress elimination, frustration, misunderstanding, psychic, psychical burden, stress, stressors, burning out, burden, health

## Obsah

ÚVOD .....	10
------------	----

### TEORETICKÁ ČASŤ

<b>1 VŠEOBECNÉ VYMEDZENIE ZÁKLADNÝCH POJMOV.....</b>	<b>12</b>
1.1 Stres .....	12
1.2 Stresory .....	15
1.3 Závaž .....	19
1.4 Stresová reakcia .....	20
1.5 Syndróm vyhorenia .....	22
1.6 Adaptácia a adaptačný syndróm .....	24
<b>2 DRUHY STRESU .....</b>	<b>28</b>
<b>3 PRÍČINY VZNIKU STRESU .....</b>	<b>33</b>
<b>4 PRÍZNAKY A PREŽÍVANIE STRESU .....</b>	<b>37</b>
4.1 Psychické reakcie na stres .....	40
4.2 Fyzické reakcie na stres .....	44
4.3 Priebeh reagovania na stres .....	46
<b>5 CHARAKTERISTIKA STRESOVÝCH SITUÁCIÍ .....</b>	<b>49</b>
<b>6 ÚČINKY A DÔSLEDKY STRESU .....</b>	<b>55</b>
6.1 Vplyv stresu na zdravie .....	57
<b>7 HLAVNÉ OBRANNÉ MECHANIZMY PROTI STRESU.....</b>	<b>62</b>
<b>8 STRATÉGIE ZVLÁDANIA STRESU .....</b>	<b>65</b>
8.1 Vývoj klasifikácie stratégií zvládania stresu .....	66
8.2 Teórie zvládania stresu .....	71
8.3 Štruktúra zvládania stresu .....	74
<b>9 SPÔSOBY RIEŠENIA DÔSLEDKOV STRESU A STRESOVÝCH SITUÁCIÍ.....</b>	<b>78</b>
9.1 Spôsobý vyrovnávania sa so stresom .....	79
9.2 Techniky na zvládanie stresu .....	82
9.3 Duševná hygiena .....	86



<b>PRAKTICKÁ ČASŤ</b>	
<b>10 PROJEKT PRIESKUMU</b> .....	<b>91</b>
10.1 Predmet prieskumu .....	91
10.2 Ciele prieskumu .....	91
10.3 Úlohy prieskumu .....	92
10.4 Hypotézy .....	92
10.5 Prieskumné metódy a techniky .....	93
10.6 Etapy prieskumu .....	94
10.7 Charakteristika prieskumnej vzorky a lokality prieskumu .....	96
10.8 Interpretácia výsledkov prieskumu .....	99
<b>ZÁVER</b> .....	<b>108</b>
<b>ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY A PRAMEŇOV</b>	
<b>ZOZNAM INTERNETOVÝCH PRAMEŇOV</b>	
<b>ZOZNAM OBRÁZKOV, TABULIEK, GRAFOV A PRÍLOH</b>	
<b>PRÍLOHY</b>	

## ÚVOD

Žijeme v dobe neustálych zmien, sme vystavovaní stále väčšiemu tlaku prispôbiť sa, vyrovať sa druhým, niečo dosiahnuť a vôbec prežiť. Vzhľadom k rastúcemu životnému tempu, narastajúcim požiadavkám na výkon a zvyšujúcemu sa časovému a organizačnému tlaku sa stres a záťaž v rozvinutých spoločnostiach stávajú súčasťou bežného života. Podráždenosť, nervozita, strach, napätie, nepríjemný vnútorný nepokoj vychádzajúci z neustálej snahy dosiahnuť čo najlepšie výsledky v pracovnom i súkromnom živote, vedú k tomu, že sa u ľudí čoraz viac objavujú neurotické problémy, ktoré vyúsťujú, za určitých okolností, do nepríjemného subjektívneho prežívania v zlyhávaní vo výkone, ale aj do nepríjemností, ktoré nemajú fyziologický základ - ohrozujú zdravie a vznikajú najrôznejšie ochorenia.

Mnohí odborníci sa stotožňujú s faktom, že najčastejšou príčinou neurotických problémov je pôsobenie záťaže vo zvýšenej intenzite alebo dlhodobé pôsobenie neúnosnej miery stresu. Stres môže byť dlhodobým záťažovým faktorom, ktorý vo zvýšenej intenzite a slabej schopnosti zvládať ho, vedie k manifestácií neurotickej symptomatológie, či až k prepuknutiu neurózy. To, či nejaká choroba prepukne, alebo nie, nezáleží len na vedomej snahe jej predchádzať, ale aj na dispozíciách a osobnostných charakteristikách jedinca.

Cieľom diplomovej práce je zmapovanie vplyvu stresu na človeka. V teoretickej časti našej práce si rozoberieme dôvody jeho vzniku a zameriame sa na priebeh stresu. Našou snahou bude opísať podrobnejšie stresory, ktoré sú zodpovedné za vznik stresových situácií, ktoré na človeka pôsobia a ktorých dlhodobé pôsobenie sa môže odraziť vo výskyte ochorení. Vysvetlíme si niektoré základné pojmy a budeme sa venovať ich teoretickým východiskám a odlišným pohľadom na ich prežívanie. V práci

budeme klásť dôraz na eliminovanie stresových situácií, na spôsoby riešenia dôsledkov stresu a na dôležitosť duševnej hygieny.

Na základe teoretickej reflexie diplomovej práce plánujeme realizovať výskum, ktorý bude zameraný na najčastejšie príčiny vzniku stresu u ľudí, ich schopnosť zvládať stresové situácie a zároveň nás budú zaujímať ich vedomosti o rôznych technikách zvládania stresu. Výskum máme v úmysle realizovať formou dotazníka, za pomoci ktorého dostaneme ucelený obraz o prežívaní stresových situácií našich respondentov.

Zároveň budeme môcť formulovať závery a odporúčania pre prax, ako aj navrhnúť spôsoby riešenia a odporučiť najviac používané techniky zvládania stresu a stresových situácií.

Stres sa stal každodennou súčasťou nášho života. Nedokážeme sa mu vyhnúť. Je všade okolo nás a zrýchľujúcim sa tempom spoločnosti je ho stále viac. Je stále viac a viac aktuálnym problémom nás všetkých. Aj keď ho nemôžeme zo svojho života úplne vylúčiť, môžeme sa pokúsiť aspoň pochopiť jeho vznik, porozumieť jeho priebehu a možno aj za pomoci tejto diplomovej práce budeme vedieť skôr spoznať jeho symptómy a budeme vedieť predchádzať stresovým situáciám, alebo sa aspoň naučíme ich ovládať a využívať pri tom rôzne techniky eliminácie stresu.

# 1 VŠEOBECNÉ VYMEDZENIE ZÁKLADNÝCH POJMOV

Na zvládnutie každej situácie je potrebné vynaložiť určité úsilie. Niektoré si vyžaduje viac, iné menej našich síl. Udalosti, ktoré každodenne prežívame na nás kladú zvýšené nároky. Všetci sme v menšej alebo väčšej miere pod tlakom. Na otázku: „*Ako sa máš?*“ často počujeme odpoveď: „*Som vystresovaný ... mám stres!*“ Ale čo vlastne stres je?

## 1.1 Stres

Pojem stres pochádza z anglického „stress“, ktoré vzniklo z latinského „stringo, stringere, strinxi, strictum“. Tieto slová v slovenskom preklade znamenajú „priťahovať, sťahovať, zaťahovať“. Vo voľnejšom prenesení tohto významu možno stres chápať, ako určitý tlak vyvíjaný na človeka zo všetkých strán, a to nielen tlak pochádzajúci z okolitého prostredia človeka, ale aj z jeho vnútra. „*Keď sa človek dostane do situácie, ktorá naňho kladie zvýšené nároky, jeho organizmus sa snaží nejako s touto situáciou vyrovnať, prispôbiť sa jej.*“<sup>3</sup> A práve mechanizmus, ktorým to robí, sa označuje stres.

Pôvod pojmu stres pochádza z fyziky a znamená tlak, ktorý pôsobí na teleso a ktorý môže viesť k napnutiu a deformácii telesa. Zo psychologického hľadiska stres znamená námahu, čiže určité požiadavky kladené na fyzickú a duševnú energiu človeka.<sup>4</sup>

Koncept stresu zaviedol kanadský fyziológ Hans Selye (pochádzajúci z Komárna) pre obranu organizmu proti fyzickej

---

<sup>3</sup> ZELOVÁ, A. 2001. *Vybrané kapitoly zo psychológie*. s. 53

<sup>4</sup> LINHART, J. et al. 2003. *Slovník cizích slov pro nové století*.

záťaži. Svoje názory potvrdzoval pokusmi na krysách, ktorým rôznym spôsobom skúšal ubližovať: hladom, zimou, poranením, baktériami. Zistil, že obranná reakcia je vždy podobná a že sa do nej zapájajú neuroendokrinné štruktúry a mechanizmy. Zároveň zistil, že podobne ako u krýs to funguje aj u iných živočíšnych druhoch, vrátane ľudí. Avšak koncept sa rozšíril, pretože telo a psychika tvoria jednotu a fyzická záťaž máva viac či menej výraznú psychickú odozvu a naopak. Na základe svojich pozorovaní dospel Selye k definícii stresu, ktorý chápe ako „*nešpecifickú stereotypnú odpoveď organizmu, prebiehajúcu ako tzv. všeobecný adaptačný syndróm, ktorý je charakteristický pre stresovú reakciu, bez ohľadu na typ podnetu.*“<sup>5</sup> Podnet, ktorý túto reakciu vyvoláva označuje pojmom stresor. Aj napriek tomu, že s odstupom času výskumy ukázali, že rôzne stresory vyvolávajú u človeka rôzne reakcie, Kassin (2007)<sup>6</sup> hodnotí Selyeho model ako prínosný najmä z hľadiska chápania stresu ako prvku ohrozujúceho naše zdravie a duševnú rovnováhu a taktiež upriamuje pozornosť jeho vplyvu na fungovanie imunitného systému, čím naznačil možný pôvod vzniku tzv. civilizačných chorôb.

V súvislosti so vznikom stresu prevádzal podobné pokusy i fyziológ Walter B. Cannon. Zameral sa na oblasť hormónov, adrenalínu a noradrenalínu teda skúmal činnosť a reakciu nadľadvín. Objavil význam tzv. sympatoadrenálneho systému pri strese, zodpovedajúceho za prirodzenú obranu organizmu na hroziace nebezpečenstvo: „fight or flight“ (boj alebo útek).<sup>7</sup>

Selyeho koncepcia bola podobne ako aj Cannonova, na jednej strane vysoko oceňovaná avšak s ohľadom na človeka predsa len vykazovala značnú nedostatočnosť, a najmä v dôsledku neakceptovania jeho duševnej stránky bola značne kritizovaná.

---

<sup>5</sup> MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. 1991. *Psychologické rezervy výkonnosti*. s. 10

<sup>6</sup> KASSIN, S. 2007. *Psychologie*.

<sup>7</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. 2001. *Psychologie zdraví*.

Spojením oboch pohľadov týchto fyziológov vznikla súčasná koncepcia stresu, ktorá je v značnej miere chápaná, ako odpoveď organizmu na nadmernú záťaž akéhokoľvek typu.

Stres je súčasťou nášho života. V bežnej reči sa používa na označenie reakcie človeka na záťaž aj na označenie situácií alebo podnetov, ktoré túto reakciu vyvolali. Je to reakcia organizmu na interné a externé procesy, ktoré dosahujú také hodnoty, že prekračujú fyziologickú kapacitu organizmu.

*„Pod stresom môžeme chápať aj vnútorný stav človeka, ktorý je buď niečím ohrozovaný, alebo určité ohrozenie očakáva, pričom sa domnieva, že jeho obrana proti nepriaznivým vplyvom nie je dostatočne silná.“<sup>8</sup>*

Stres môžeme definovať aj ako *„súhrn fyzických a duševných reakcií na neprijateľný pomer medzi skutočnými alebo predstavovanými, osobnými skúsenosťami a očakávaniami.“<sup>9</sup>* Podľa tejto definície je stres odpoveď, ktorá v sebe zahŕňa ako fyzické, tak aj psychické zložky. Podstatou tejto odpovede je mobilizácia energie na zvládnutie nadmerných požiadaviek. Stres je teda stav organizmu, ktorý je odozvou na akúkoľvek výrazne pôsobiacu záťaž – fyzickú alebo psychickú.

Názory a definície na stres pomerne obsérne spísali aj Hartl a Hartlová (2000) vo svojom psychologickom slovníku. Autori uvádzajú, že *„stres je choroba storočia ako termín všeobecne zaužívaný pre konflikt, úzkosť, frustráciu, vyššiu aktivizáciu a situácie nepríjemne pociťované vôbec.“<sup>10</sup>* Zo psychologického hľadiska je to podľa nich nadmerná záťaž neúnikového druhu, ktorá vedie k trvalej stresovej reakcii, pričom vedie k poškodeniu tkaniva a to vedie k vysokej aktivácii adrenalínových funkcií a psychomotorickým poruchám. Uvádzajú aj definíciu Coopra

---

<sup>8</sup> PLAMÍNEK, J. 2004: *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. s.22

<sup>9</sup> ATKINSON, R. 2003. *Psychologie*. s.380

<sup>10</sup> HARTL, P. HARTLOVÁ, H. 2000. *Psychologický slovník*. s.567

a Appleya, ktorí definujú stres ako: „stav organizmu, kedy je jeho integrita ohrozená a organizmus musí zapojiť všetky schopnosti na svoju obranu.“<sup>11</sup>

Podľa Gáborovej (1999) je stres „ďalším termínom vyjadrujúcim náročné životné situácie a stavy organizmu, nimi vyvolané. Znamená problém, obtiaž, záťaž, bremeno, tlak, nátlak na osobu alebo vec, a to v zmysle fyzikálnom, biologickom, psychologickom alebo sociologickom.“<sup>12</sup> Nákonečný (2003) ale tvrdí, že „stres je ďalším konceptom vzťahujúcim sa k dynamike osobnosti, pretože vyjadruje radu negatívnych charakteristík súčasnej doby.“<sup>13</sup>

Úplne iný názor má na stres Baumgartner (2001), ktorý uvádza definíciu stresu ako „konkrétny vzťah medzi osobou a prostredím, ktorý osoba vníma ako namáhavý, resp. prekračujúci jej osobné zdroje a zároveň ohrozujúci jej subjektívnu spokojnosť.“<sup>14</sup>

Ako môžeme vidieť, definícií charakterizujúcich stres je nesmierne veľa. Vo všeobecnosti môžeme povedať, že stres sa objaví vtedy, keď sa človek stretne s udalosťami, ktoré vníma ako ohrozenie svojho telesného a duševného blaha (stresory), je to vlastne dôsledok psychickej a fyziologickej reakcie na stresor.

## 1.2 Stresory

Už Selye označoval vonkajšie faktory na človeka škodlivo pôsobiace, ako stresory. Avšak to, či konkrétny faktor predstavuje pre človeka skutočne zdroj či príčinu stresu závisí v prvom rade na tom, ako je daný stresor konkrétnym človekom

---

<sup>11</sup> COOPR A APPLEBY in HARTL, HARTLOVÁ. 2000. *Psychologický slovník*. s. 568

<sup>12</sup> GÁBOROVÁ, E. 1999. *Sociálna psychológia pre učiteľov*. s. 130.

<sup>13</sup> NÁKONEČNÝ, M. 2003. *Úvod do psychológie*. s. 342.

<sup>14</sup> BAUMGARTNER in VÝROST J., SLAMĚNÍK I. 2001. *Aplikovaná sociální psychologie II*. s. 193.

vnímaný a hodnotený ako stresujúci a tak naň potom aj reaguje. Křivohlavý (2001) v tejto súvislosti o stresovej situácii hovorí rovnako iba v tom prípade, kedy je miera intenzity stresovej situácie vyššia, ako je schopnosť daného človeka túto situáciu zvládnuť.

„*Stresor - činiteľ vonkajšieho prostredia vyvolávajúci v organizme stav stresu či stresovú reakciu.*“<sup>15</sup> Hartl, Hartlová (2000) radia k týmto činiteľom hlad, podvýživu, uvedomovanú biedu, hluk, konflikty a traumatické životné udalosti – frustráciu.

Zeřová (2001) dopľňa, že podľa toho či stresory zaťažujú viac telesnú, alebo duševnú stránku, rozlišuje fyzické a psychické stresory. Za fyzické stresory pritom považuje poranenie, chlad, nadmernú teplotu. K psychickým stresorom zase priraduje skúšku, chorobu, hádku s partnerom. Zároveň uvádza, že „*mnoho stresorov je kombinovaných – zaťažujú nás po telesnej aj duševnej stránke, napr. súťažný šport, autohavária a pod.*“<sup>16</sup>

Existujú rôzne kategorizácie stresorov, ale ako uvádza Nákonečný (2003) „*obecne sa môže stať stresorom všetko, čo človeka ohrozuje, poškodzuje, alebo je pre neho náročnou výzvou.*“<sup>17</sup>

Stresory rozdeľujeme z rôznych hľadísk. Napríklad podľa Irmiša (1996)<sup>18</sup> ich môžeme roztriediť nasledovne:

- a) *Fyzikálne* - nadmerné teplo, chlad, znečistenie ovzdušia, alkohol, drogy.
- b) *Psychologické* - kam sa radí najmä emocionálna stránka osobnosti ako zármutok, obavy a strach, pocity viny, výčitky svedomia, nadmerné osobné nároky. Môžeme v tomto zmysle hovoriť ako o psychickom strese.

---

<sup>15</sup> HARTL, P. HARTLOVÁ, H. 2000. *Psychologický slovník*. s.569

<sup>16</sup> ZEŘOVÁ, A. 2001. *Vybrané kapitoly zo psychológie*. str.53

<sup>17</sup> NÁKONEČNÝ, M. 2003. *Úvod do psychológie*. str.346

<sup>18</sup> IMRIŠ, F. 1996. *Nauč se zvládat stres*.



- c) *Sociálne* - predstavujú napr. pracovné preťaženie, zlé medziľudské vzťahy, alebo finančné problémy.
- d) *Psychosociálne* - sem môžeme zaradiť tzv. životné udalosti, ktoré chápeme ako také situácie, ktoré predstavujú pre človeka zmenu navyknutého spôsobu života a nútia ho, aby vykonával nové, neobvyklé aktivity.

Všeobecne môžeme stresory deliť ešte na:

- *stresory krátkodobé*, ktorými sú napríklad bolesť, nadmerné teplo či chlad, ale aj splnenie termínu. Obvykle nie sú problémom;
- *stresory dlhodobé*, ktorých kumulatívny a opakovaný vplyv vedie k takzvanému chronickému stresu a k vzniku psychosomatických ochorení, ktoré rovnako predstavujú zdroj stresu. Dlhodobý stres môže mať fyzické, emocionálne, duchovné ako aj sociálne následky;
- *stresory vychádzajúce z fyzikálneho prostredia* – teplota, vlhkosť, osvetlenie, hluk;
- *stresory súvisiace s intenzitou práce* – termín, kontrola, nedostatok času.
- *stresory súvisiace s medziľudskými vzťahmi* – negatívne interpersonálne vzťahy, zodpovednosť, neprimerané aspirácie;
- *vnímateľné zmyslami (kognitívne)* - fyzické prostredie, sociálne dôvody;
- *nevnímateľné zmyslami (nekognitívne)* - biologické faktory (vírusy, baktérie, iné parazity);

„Stresory, ktoré nie sú vnímateľné zmyslami, rozpoznávajú imunitný systém. Imunitnú odpoveď preto považujeme za jednu z najdôležitejších reakcií organizmu na stresový podnet.“<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> BIOBRAN. *Imunita a stres*. [online]

Novodobé stresory napomáhajúce vzniku stresu a depresií sú také, aké naši predkovia vôbec nepoznali, alebo im ešte neboli vystavení v tak obmedzenej miere, že sa stačili adaptovať. Praško (2005)<sup>20</sup> uvádza 6 typov novodobých stresorov:

- *Stresor straty životných istôt* – emocionálna vyčerpanosť, centrovanie rodiny, profesiová a profesionálna stabilita, kariéra, životná cesta.
- *Stresor záplavy informácie* – akcelerácia toku informácií (za 50 rokov sa nahromadilo také množstvo informácií, ako za celé tisícročie predtým). Objem poznatkov sa každých 5 rokov zdvojnásobuje. Pocit neúspechu, nezvládania, vyvoláva pocit bezmocnosti, agresivity a sebaobviňovania a pod.
- *Stresor nadobudnutia blahobytu* – vytýčený ideál (krásna kariéra, materiálny blahobyt, šťastná rodina) sa nesplní a rozdiel medzi skutočnosťou a očakávaním pôsobí stresujúco.
- *Stresor urýchlenia* – urýchlenie prenosu informácií pôsobí na racionalitu, ale nie na emocionalitu. Ľudský život nie je jednohodinový seriál, v ktorom sa všetko vyrieši za hodinu a k tomu úspešne. Ten kto to v živote očakáva a neúspeje, ten nadobúda pocit, že zlyhal.
- *Stresor ženskosti* – týka sa 50% ľudstva. Podľa výskumov postihuje v západných krajinách stres a depresiu 12% žien. Zo 100 depresívnych žien bolo 37 v detstve a mladosti traumatizovaných fyzickým alebo psychickým násilím a týraním.
- *Stresor mužskosti* – podľa výskumov depresia postihuje 6% mužov. Je ťažšie odhaliteľná. U mužov je pokladaná za dvojnásobnú hanbu (raz preto, že je to depresia a raz preto, že je to prejav ženskosti).

---

<sup>20</sup> PRAŠKO, J. 2005. *Jak se zbavit napetí, stresu a úzkosti.*

### 1.3 Zát'až

V odbornej literatúre je pojem stres často zamenený pojmom *zátaž*. Určením stupňa zátaže získame informáciu, ktorá umožní predvídať dôsledky na zdravie, prijať opatrenia ako predchádzať nežiaducim javom. Ide o výslovne individuálne prežívaný psychický stav, ktorý aj za rovnakých vonkajších podmienok môže u ľudí nadobúdať odlišnú podobu, ale aj rôzny stupeň zátaže.

*„Jednotlivé stupne zátaže si vyžadujú rozličnú mieru psychickej odolnosti a pripravenosti človeka vhodným spôsobom čeliť takýmto situáciám. Tie potom neznamenujú pre človeka nebezpečenstvo, ale stávajú sa istou výzvou k aktivite a zdrojom potrebných skúseností.“<sup>21</sup>*

V tejto súvislosti sa dospelo aj k určitej diferenciacii pojmov.

Rozlišuje sa:

- a) *ťažká psychická zátaž* - ohrozenie života, závažná havária, ale aj napr. zoskok parašutistu;
- b) *stredná psychická zátaž* – mierne zvýšené nároky na aktivitu, zátaž vyvolávajúca podmienky, ktoré vyvolávajú úzkosť;
- c) *ľahká psychická zátaž* – bežné vykonávanie činnosti.

Daniel (1992) podotýka, že z uvedených troch faktorov sú objektívne merateľné iba stresory, keďže motivácia osoby aj jej individuálne zvláštnosti sú čisto subjektívnej povahy.

K všeobecnému chápaniu stresu a zátaže slúži koncepcia Hladkého a Matouška (1978), podľa ktorej zátaž možno chápať ako *„vzťah medzi požiadavkami na činnosť človeka a súborom vlastností (vrodených aj získaných), ktorými je vybavený*

---

<sup>21</sup> DANIEL, J. 1992. *Kapitoly zo všeobecnej psychológie*. s.98

na zvládnutie týchto požiadaviek“.<sup>22</sup> Podobne aj Mikšík (2009)<sup>23</sup> uvádza rozlíšenie stupňov psychickej záťaže na základe veľkosti subjektívneho vnímania rozporu medzi nárokmi kladenými z vonkajšieho prostredia na jedincovu psychiku a jeho schopnosti čeliť týmto nárokom. Definuje tak záťaž:

- *Zvýšenú*, ktorú považuje za optimálnu a ktorá ešte nepôsobí negatívne na zdravie človeka, práve naopak umožňuje osobný rozvoj.
- *Hraničnú*, presahujúcu súlad medzi nárokmi kladenými na jedinca, ktorej sprievodným javom sú únikové a obranné mechanizmy a výskyt funkčných porúch.
- *Extrémnu*, ktorá má často trvalé dôsledky na zdravie človeka.

U stresora ide o jeho silu a dĺžku trvania – čím silnejší a dlhšie pôsobiaci, o to je väčšia pravdepodobnosť negatívnych účinkov.

## 1.4 Stresová reakcia

Všeobecným adaptačným syndrómom je stresová reakcia, ktorá v organizme prebieha v troch štádiách.<sup>24</sup>

- Prvé štádium sa nazýva *štádium alarmu*, keď celý organizmus je v stave zvýšenej pohotovosti a organizmus reaguje mobilizáciou energie. Látky vyplavené do krvi počas poplachovej fázy sa neodbúrajú a poškodzujú organizmus. Energia sa nemá kde vybiť, napätie sa v nás hromadí.

---

<sup>22</sup> HLADKÝ, MATOUŠEK in DANIEL, J. 1992. *Kapitoly zo všeobecnej psychológie*. s.99

<sup>23</sup> MIKŠÍK, O. 2007: *Psychologické teórie osobnosti*.

<sup>24</sup> KOŠČ, M. 2001. *Základy psychológie pre stredné školy*. s. 69

Stresové situácie zažívame veľmi často. Mimoriadnu úlohu pritom zohráva vegetatívna (autonómna) nervová sústava, ktorá inervuje naše vnútorné orgány. Má dva oddiely, ktoré pôsobia protikladne a to:

- sympatikus - utlmuje činnosť tráviaceho traktu,
- parasympatikus – povzbudzuje činnosť tráviaceho traktu.

Vo fáze poplachu je to sympatikus, ktorý mobilizuje organizmus do boja alebo na útek. Pôsobí tak ako adrenalín, ktorý sa v tomto štádiu tiež vo zvýšenej miere vylučuje. „*To, aký účinok bude mať stresová reakcia na človeka, závisí od stresora a samotného človeka.*“<sup>25</sup>

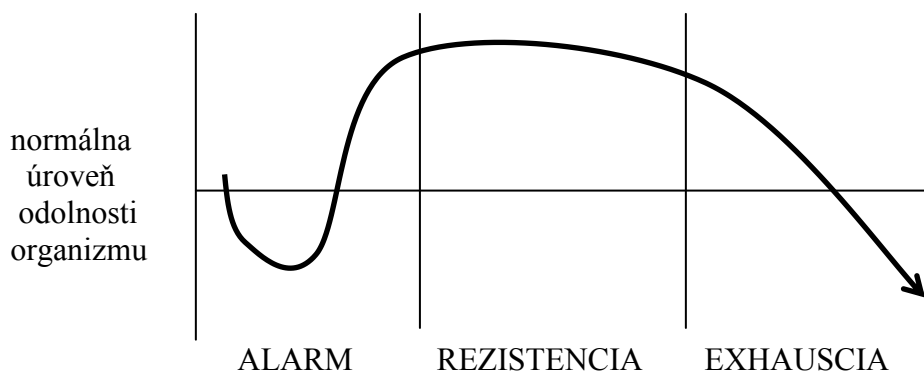
- Keď stresová situácia trvá, fyziologická reakcia sa vracia do normálu, ale „zásobáreň“ energie pre telo sa postupne vyčerpáva. Organizmus odoláva tlaku, zvláda nadmernú záťaž. Toto štádium sa nazýva *štádiom rezistencie* (odolnosti). Pokiaľ bol ohrozujúci podnet zvládnutý, stresová reakcia tu končí.
- Ďalším je *štádium exhauscie* (vyčerpania). Organizmus mobilizuje energiu na zvládnutie pretrvávajúcej záťaže. Keďže zásoby energie sú obmedzené, dochádza k vyčerpaniu, oslabeniu organizmu a v krajnom prípade až k smrti.

V priebehu týchto štádií dochádza k zmenám úrovne odolnosti organizmu. Najprv nastáva jej zníženie, potom zvýšenie, kedy sa mobilizujú obranné mechanizmy organizmu, ktoré umožňujú prežitie organizmu vystaveného nebezpečenstvu. Organizmus čerpá zo svojich „energetických rezerv“. Ak tieto nestačia rušiť vplyvy stresu alebo zlyhávajú, nastáva opätovne pokles odolnosti organizmu, vyčerpanie obranných síl, zlyhanie adaptácie.

---

<sup>25</sup> ZEĽOVÁ, A. 2001. *Vybrané kapitoly z psychológie*. s. 54

Obrázok 1: Štádia stresového syndrómu



Zdroj: KOŠČ, M. 2001. *Základy psychológie pre stredné školy*. s.70

## 1.5 Syndróm vyhorenia

Zmeny v správaní človeka vyvolané stresom, skôr či neskôr môžu spôsobiť tzv. syndróm vyhorenia (Burnout syndrome), ktorý sa prejavuje *fatalizmom*. Ide o pocit, že nemáme dostatočnú možnosť riadiť svoju prácu. Je výsledkom procesu, v ktorom ľudia veľmi intenzívne zaujatí určitou úlohou, strácajú svoje nadšenie. Je dôsledkom nerovnováhy medzi očakávaním a realitou, medzi ideálmi a skutočnosťou.

Kľúčovou zložkou syndrómu je emočná vyčerpanosť, kognitívne vyčerpanie a opotrebovanosť, ako aj celková únava. Všetky hlavné zložky burnout syndrómu ale vychádzajú z chronického stresu. Medzi základné symptómy vyhorenia patrí:<sup>26</sup>

- mimoriadne veľká únava,
- porucha koncentrácie pozornosti,
- dráždivosť a negativizmus,
- znížená sebadôvera a poruchy v medziľudských vzťahoch,
- negatívne sebahodnotenie a nízka miera sebaúcty vyplývajúca z pocitov zníženej profesionálnej kompetencie.

<sup>26</sup> ZEĽOVÁ, A. 2001. *Vybrané kapitoly z psychológie*. s.55 – 58.

Křivohlavý (1998)<sup>27</sup> uvádza, že burnout sa vyznačuje:

- emocionálnym vyčerpaním – strata chuti do života, apatia, strata motivácie,
- depersonalizáciou – odosobnený, chladný, odmeraný až cinický vzťah k ľuďom,
- zníženým pracovným výkonom.

Samotné vyhorenie je výsledkom dlhého pozvoľného procesu, ktorý má nasledujúce fázy:

- „Nultá fáza“ – predfáza – jedinec pracuje a koná čo najlepšie, snaží sa, ale aj napriek tomu má pocit, že požiadavkám nie je možné vyhovieť a jeho snaha nie je dostatočne ohodnotená.
- „Prvá fáza“ – pocit, že jedinec nič nestíha, jeho práca a konanie začína strácať systém.
- „Druhá fáza“ – vyskytujú sa symptómy neurózy (napr. úzkosť) s pocitom, že jedinec stále musí niečo robiť, pričom výsledkom je chaotické konanie.
- „Tretia fáza“ – pocit, že niečo musí byť urobené mizne a nahrádza ho opačný pocit – nemusí byť urobené nič. Iba samotná prítomnosť druhých ľudí jedinca dráždi, pridružuje sa strata akéhokoľvek nadšenia a záujmu, prevláda únava, sklamanie a vyčerpanie.

Je to vlastne stav, kedy sa u jedinca vyskytuje strata činnosti a poslania, pocity sklamaní, horkosti pri hodnotení minulosti, jedinec stráca úplný záujem o osobný rozvoj, o prácu, o spoločnosť. Uspokojuje sa s každodenným stereotypom, snaží sa „iba“ prežiť, nemá problémy, dochádza k redukcii tvorivosti,

---

<sup>27</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. 2008. *Jak nestratit nadšení*.

iniciatívy a spontánnosti. „Človek teda prežíva príliš veľký tlak a príliš malé uspokojenie v práci.“<sup>28</sup>

Pri prevencii vyhorenia je dôležitý vlastný postoj človeka k práci, samozrejme v nej má byť pociťovaný zmysel, ale nemala by byť jediným cieľom, zmyslom a záujmom v jeho živote. Hlavnými zdrojmi sú rodina, priatelia, záujmy, koníčky a celkové trávenie voľného času ako aj duševná hygiena. Pri liečbe vyhorenia je dôležitá existenciálna analýza, teda analýza osobnosti v celej šírke a jedinečnosti jej existencie ako aj logoterapia, ktorá sa snaží odhaliť zmysel jeho života.

## 1.6 Adaptácia a adaptačný syndróm

Za významnú charakteristiku duševného zdravia považuje Krivohlavý (2001) schopnosť zvládať stres a záťaž. V prípade, že sa jedná o zvládanie takej záťaže, ktorá je v relatívne normálnych medziach, hovoríme o adaptácii. Až pre zvládanie záťaže nadlimitnej, používame označenie coping, najčastejšie teda v súvislosti „copingwithstress“ a chápeme ho tak, ako vyšší stupeň adaptácie.

S pojmom coping súvisí pojem *adaptácia*, ktorá je latinského pôvodu. Odvodenie pochádza od zložitého tvaru „*adaptare*“ – adaptácia, ktorá znamená *pripraviť* sa na prichádzajúcu ťažkú životnú skúšku.

Obidva termíny sa vzťahujú k aktivite človeka v ťažkej situácii. Pokiaľ *adaptácia* znamená vyrovnávanie sa s bežnou a zvýšenou záťažou, zvládanie tvorí akoby nadstavbu, vyšší stupeň adaptácie, ktorá je nevyhnutná na vyrovnanie sa s hraničnou a extrémnou záťažou.

---

<sup>28</sup>ZELOVÁ, A. 2001. *Vybrané kapitoly z psychológie*. s.57



Psychológia rozlišuje dva základné druhy adaptačnej činnosti človeka:

- *pasívna forma adaptácie* – schopnosť prispôbiť sa okolnostiam,
- *aktívna forma adaptácie* – schopnosť prispôbiť sa, zmeniť podmienky, okolnosti, situáciu.

Hovoríme o adaptácii, ako o spôsobe vyrovnávania sa so stresovými a náročnými životnými situáciami, kde zdôrazňuje aktívny spôsob adaptácie a tvorivé zvládanie stresovej situácie. Tam, kde chýba aktívny spôsob adaptácie na stresové situácie sa nachádza *maladaptácia*, t.j. neprimerané, nesprávne spôsoby správania, myslenia ľudí v stresových situáciách.

*„Ak sa nedarí dosiahnuť súlad medzi potrebami jedinca a podmienkami prostredia, a nesúlad má dosah na okolie jednotlivca, môžeme hovoriť sociálnej maladaptácii, kedy sú v popredí známky zníženej schopnosti adekvátne vychádzať s ľuďmi, prejavy sociálnej neadekvácie, až delikvencie a kriminality. V týchto posledných prípadoch sa hovorí o morálnej, maladaptácii.“<sup>29</sup>*

Daniel (1992) uvádza, že adaptačný syndróm nazývaný GAS je termín použitý Hansom Selyem pre označenie troch stupňov biologickej reakcie na stres. Hans Selye, endokrinológ, rodák z Komárna tvrdil, že akákoľvek záťaž, čiže stres, vyvolá tzv. „GAS“, teda všeobecný adaptačný syndróm. Jeho priebeh je nasledovný:

- 1) Spustí sa poplachová reakcia u človeka, ktorý sa dostane do stresového šoku. Začínajú pracovať obranné mechanizmy a človek sa pokúša svoj stres zvládnuť.

---

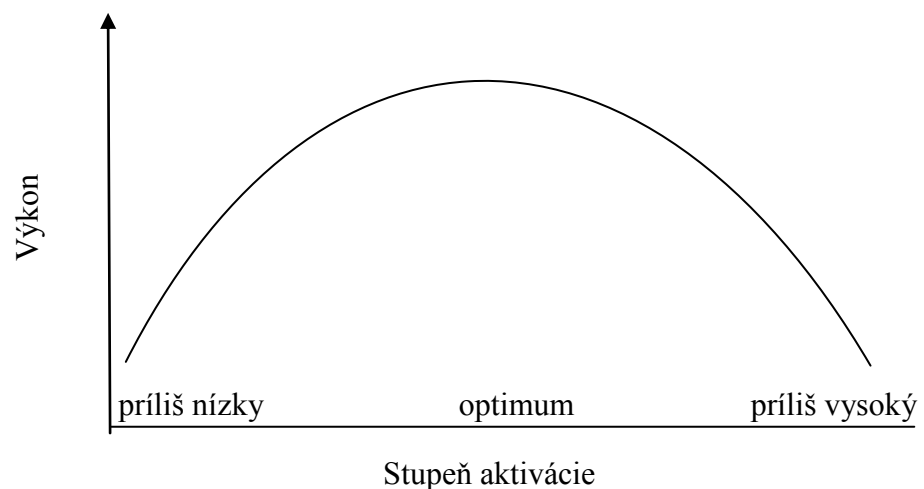
<sup>29</sup> KOŠČ, M. 2001. Základy psychológie pre stredné školy. s.70

- 2) Človek sa na stresovú záťaž pomaly začína adaptovať. Stres sa pre neho stáva prirodzenou vecou, šok ustupuje a obranné mechanizmy úspešne pracujú.
- 3) Dostavuje sa fáza vyčerpania, ktorá je priamym dôsledkom dlhodobého zvládania stresu. Zvyšovaním záťaže a v dôsledku toho aj výkon aktivácie stúpa, dosahuje optima, avšak pri ďalšom zvyšovaní záťaže klesá. Adaptívna reakcia zlyháva a telo sa dostáva do krízy, pretože záložne zdroje energie sú nutné pre zaistenie bežných telesných pochodov, ako je zažívanie alebo anabolizmus. Danú skutočnosť môžeme sledovať na obr.2.

Energetické výdaje sú ukončené až vo chvíli, keď sú tieto rezervné zdroje vyčerpané, čo môže viesť k ťažkým zdravotným onemocneniam a ku smrti.

Adaptačné reakcie vo všeobecnosti predstavujú stratégie, ktoré umožňujú prekonať, zvládnuť pôsobenie záťažových situácií. Avšak neadekvátne adaptačné reakcie sa môžu podieľať na vzniku relatívne širokého spektra chorôb. Adaptácia umožňuje organizmu vytvoriť novú rovnováhu aj keď naň pôsobí stresor, ktorý túto rovnováhu narušuje.

Obrázok 2: Vzťah medzi stresom, aktiváciou a výkonom



Zdroj: DANIEL, J. 1992. *Kapitoly zo všeobecnej psychológie*. s. 99

Môžeme teda len súhlasiť s názorom Košča (2001), podľa ktorého *„adaptačné mechanizmy na psychologickej úrovni chránia osobnosť, udržujú istý súlad medzi jej protichodnými tendenciami, uspokojujú jej emocionálne potreby, znižujú úzkosť, napomáhajú vyhnúť sa nebezpečeniu, zvyšovať pocit istoty, ale tiež modifikujú (menia) realitu, aby bola pre človeka prijateľnejšia, menej stresujúca.“*<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> KOŠČ, M. 2001. Základy psychológie pre stredné školy. str.70

## 2 DRUHY STRESU

Z hľadiska pôsobenia stresu na človeka je potrebné odlíšiť ešte iné pojmy, ktoré môžu vnášať do tejto problematiky ďalšiu nejasnosť. Doposiaľ sme hovorili o strese tak, ako je najčastejšie chápaný. Ako o podnete, vyvolávajúcom napätie, záporné emócie, úzkosť. Takýto typ negatívneho, ohrozujúceho stresu označujeme pojmom *distres*, a odlišujeme ho tak od pozitívne pôsobiaceho stresu, vyvolávajúceho príjemné a kladné emócie, označovaného ako *eustres*.

- *Eustres* – pozitívna záťaž, ktorá v primeranej miere stimuluje jedinca k vyšším alebo lepším výkonom. Je reakciou na záťaž, ktorá je prežívaná ako niečo príjemné. Stresová reakcia je sprevádzaná príjemnými vzpružujúcimi emóciami, napríklad svadba, zväčša len u nevesty, pôrod, veľká výhra, mimoriadne ocenenie; Pokiaľ stres vedie k vyšším psychickým alebo fyzickým výkonom, jedná sa o *eustres*. Tento druh stresu patrí k hlavným motivačným prvkom ľudského konania.
- *Distres* – *nadmerná záťaž*, ktorá môže jedinca poškodiť a vyvolať onemocnenie alebo dokonca smrť. Je negatívne prežívaná záťaž, škodlivý proces, ktorý nás vyčerpá. Teda to, čo si pod pojmom stres bežne predstavujeme. Pokiaľ pôsobenie stresu trvá príliš dlho alebo presiahne určitú hranicu, *distres*, môže viesť k rozhodnutiam, ktorých dôsledkom je úzkostné (únik) alebo depresívne (ústup) chovanie.<sup>31</sup>

Z hľadiska praxe je však omnoho dôležitejší *distres*, pretože na rozdiel od *eustresu* má negatívne zafarbený emočný

---

<sup>31</sup> DANIEL, J. et al. 1992. *Kapitoly zo všeobecnej psychológie*. s. 97-100

stav, väčšiu zotrvačnosť a výraznejší, dlhšie trvajúci vplyv na aktivačné systémy.

V súvislosti s intenzitou pôsobenia stresu môžeme spomenúť rozlíšenie pojmov hyperstres a hypostres. O hyperstrese hovoríme vtedy, ak sa jedná o stres, ktorý prekračuje hranice adaptability, schopnosti vyrovnáť sa so stresorom a dochádza k vzniku reakcie o veľkej intenzite. V opačnom prípade, hovoríme o hypostrese.<sup>32</sup>

Vo všeobecnosti poznáme stres:

- *Pozitívny* – rozochvetie pri očakávaní kladne, emocionálne nabitej udalosti, zlepšuje výkon a tvorivosť, vysoké emócie.
- *Negatívny* – nepriaznivé situácie. V bežnej komunikácii je slovo „stres“ vždy považované za negatívum.
- *Špecifický* – úmyselne vyvolávaný (napr. adrenalínové športy).<sup>33</sup>

Daniel (1992) ďalej uvádza, že z vedeckých výskumov, ktorými Levi experimentálne overoval Seleyho predpoklad, že tak kladné ako aj záporné podnety sú rovnako efektívne pri zvyšovaní sympaticko - adrenomodelárnej aktivity, a tým aj stresových stavov sa ukázalo, že zvýšenie úrovne týchto ukazovateľov nastáva tak pri prežívaní nepríjemných, hrozivých ako aj príjemných situácií. Aj podľa psychiatrických údajov možno príjemné životné situácie (svadba, narodenie dieťaťa, ocenenie za dosiahnutý úspech) považovať za stresové podnety.

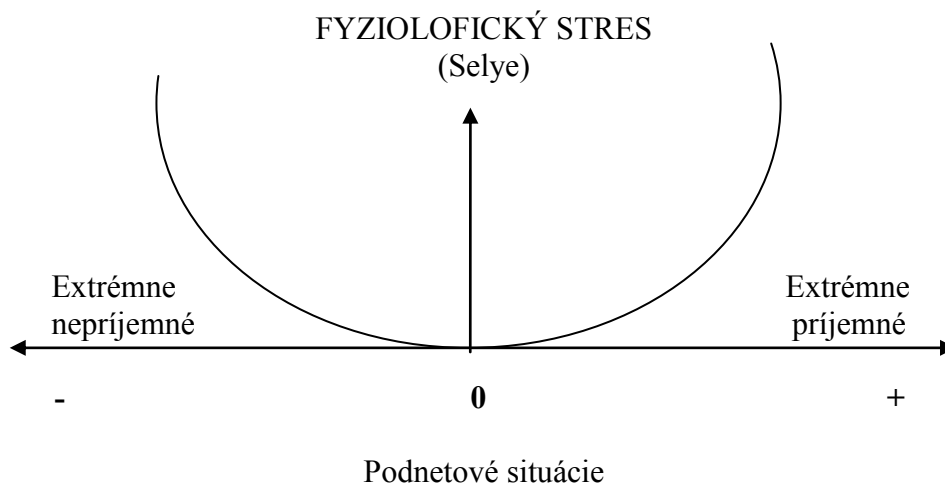
Naznačené vzťahy charakterizuje krivka na obr. 3. Príjemné, práve tak ako nepríjemné emočné vzrušenie, je spojené so zvyšovaním fyziologického stresu.

---

<sup>32</sup> KRIVOHLAVÝ, J. 1994 *Jak zvládat stres*.

<sup>33</sup> ZEĽOVÁ, A. 2001. *Vybrané kapitoly zo psychológie*. s. 54

Obrázok 3: Vzťah s fyziologickým stresom



Zdroj: DANIEL, J. 1992. *Kapitoly zo všeobecnej psychológie*. str.99

Rozlišujeme tieto základné *kategórie stresu*:

- dôsledok masovej produkcie ako príliš veľa práce, nedostatok času;
- rutinná práca ako nedostatok stimulov, minimum požiadaviek na kreatívne riešenia problému, nedostatok príležitostí pre spoluprácu;
- konflikt rolí – lojalita k šéfovi a priateľské vzťahy s kolegami na pracovisku;
- strata kontroly nad danou situáciou – zamestnanec nemôže ovplyvňovať daný priebeh, poprípade existencia neistoty;
- nedostatok podpory – zo strany podniku alebo rodiny;
- fyzické a psycho-sociálne stresory - riziko zranenia, vplyv hluku, extrémnej horúčavy.<sup>34</sup>

Osobitným druhom je *pracovný stres*. Stres je prejavom nezhody medzi pracovníkom a okolím, ktoré ho obklopuje. V súčasnosti je možné stretnúť sa v organizáciách s viacerými

<sup>34</sup> VÁGNEROVÁ, M.1999: *Psychopatologie pro pomáhající profese*.

druhmi stresov, vyplývajúcich z konfliktov alebo nedorozumení medzi pracovníkmi. „Najzávažnejšie konflikty sú tie, ktoré sú dlhotrvajúce a majú následky na kvalite práce a pracovnej atmosfére.“<sup>35</sup> Prejavy pracovného stresu sú rôzne. Pracovný stres vie vyvolať u pracovníkov pocity strachu, straty sebadôvery, nespavosť, spomalené reakcie, zhoršenie vzťahov so spolupracovníkmi, podráždenosť, bolesti hlavy. V konkrétnom podniku sa stres prejavuje stratou morálky u zamestnancov, absenciami, zlými pracovnými vzťahmi, fluktuáciou, a pod. Prvým príznakom, že pracovník prestáva zvládať stres, je jeho zmena v správaní. Postupne môžu vznikať problémy pri prijímaní rozhodnutí, riešení situácií, krátkodobej straty pamäte, pri koncentrácii. Reakcie v ďalšej fáze môžu byť boj a ústup. Rozdielnosť spočíva v tom, že správanie v zmysle „boj“ znamená aktivitu, činnosť, kým „ústup“ znamená, že človek sa vzdá a nechce ďalej bojovať.

Pôsobenie stresu sa teda prejavuje v správaní človeka často v rôznych podobách:

- aktívne správanie (premena, mrzutosť, strata výkonnosti, odpor voči vykonávaniu pracovných úloh),
- pasívne správanie (rezignácia, nízka motivácia, absencia).<sup>36</sup>

Existuje aj tzv. „nepotrebný, resp. zbytočný stres, vyplývajúci z nevhodných pracovných podmienok, t.j. z pracovného prostredia, ak nie je vhodne zariadené, príp. z nevyhovujúcej pracovnej náplne.“<sup>37</sup>

Zvláštnym prípadom je *posttraumatický stres*, vyvolaný spomienkou na šokujúcu udalosť ako je napríklad znásilnenie,

---

<sup>35</sup> STANEK, V. et. al. 2002. *Sociálna politika*. s. 27.

<sup>36</sup> BARÁNIK, M., HABÁNIK, J. 2002. *Základy makroekonómie*. s. 236.

<sup>37</sup> BUCHTOVÁ, B et.al. 2002. *Nezamestnanosť. Psychologický, ekonomický a sociálny problém*. s. 236.

alebo na dlhotrvajúce ťažko stresujúce zážitky (pobyt v koncentračnom tábore). Pôvodnou stresovou udalosťou sa fyziologický stav postupne stráca a dostáva sa do normálu, ale spomienka na stresový zážitok, alebo skúsenosť môže pretrvávať ešte veľmi dlho, dokonca sa môže stať trvalou a môže spôsobovať trvalé psychické ujmy. Napríklad u ženy znásilnenej mužom môže vyvolať trvalú sexuálnu frigiditu. Takýto traumatizujúci zážitok sa môže vrátiť v podobe desivých snov, alebo prejavmi úzkosti v priestoroch (hoci aj podobných), kde k danej nepríjemnej situácii došlo. Zároveň tento stres navádza fixáciu mysle na utrpenú traumu a u jedinca sa môže vytvoriť trvalejší stav tiesne, čo sa môže prejavovať i fyziologickými zmenami: únava, zvýšená potivosť.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> NÁKONEČNÝ, M. 2003. *Úvod do psychológie*. s. 343



### 3 PRÍČINY VZNIKU STRESU

Čo jedného človeka ničí, môže byť pre iného vzrušením či výzvou. Príčiny vzniku stresu sú u rôznych ľudí odlišné. Pod vznik stresových situácií sa podpisujú rôzne stresory. Podľa autora teórie stresu H. Selyeho, je stres odpoveďou organizmu na stresory, t.j. podnetové podmienky produkujúce stresové reakcie. Stresovú reakciu významne ovplyvňuje najmä to, ako ju človek vníma.<sup>39</sup>

Istá miera psychickej záťaže je pre človeka nevyhnutná a pozitívne ovplyvňuje rozvoj osobnosti. Slabší alebo krátkodobý stres môže mať u odolnejších jedincov pozitívny efekt. Avšak tam, kde miera požiadaviek na jedinca presahuje jeho možnosti, kedy nie je schopný vzniknutú situáciu riešiť alebo sa na ňu adaptovať, dochádza k tzv. medznej prípadne až extrémnej záťaži.

*„Niektoré reakcie predstavujú závažné udalosti ovplyvňujúce mnoho ľudí, napr. vojna, jadrová katastrofa či zemetrasenie. Iné predstavujú závažné zmeny v živote jednotlivca, napr. sťahovanie do neznámeho prostredia, zmena zamestnania, svadba, strata priateľa, závažné ochorenie.“<sup>40</sup>*

Takisto každodenné nepríjemnosti môžu ľudia prežívať ako stres – dopravnú zápchu, spor s nadriadeným a pod. Stres či záťaž sa v histórii objavili skôr, ako sa stali predmetom skúmania psychológie.

Najčastejšie dochádza k stresovým situáciám v práci. Profesionálny život je veľmi dôležitý pre väčšinu ľudí, ktorí chcú

---

<sup>39</sup> HARTL, P. HARTLOVÁ, H. 2000. *Psychologický slovník*. s.569

<sup>40</sup> ATKINSON, R.L.2003. *Psychológia*. s.497

vo svojom živote niečo dokázať. V dôsledku toho to často preháňajú a tempo, akým sa za kariérou ženú, býva neúnosné. To spolu s konkurenciou a potrebou byť najlepší, spoľahlivo vedie k stresu. Okrem práce môže byť stresujúcim faktorom aj život mimo zamestnania. Málo ľudí si môže povedať, že ich súkromný život je ideálny. Problémy v rodine, s partnerom, deťmi alebo priateľmi spôsobujú človeku stres, takže aj keď by mal práve domov byť miestom pre oddych od stresu v práci, často krát to tak vôbec nie je.

Gáborová<sup>41</sup> rozdeľuje príčiny stresu na objektívne a subjektívne. Za objektívne príčiny vzniku stresu uvádza:

- *vo vnútornom prostredí* – mimoriadny hluk, nedostatok tepla, svetla, vody, málo priestoru, nutnosť dlhého denného cestovania, prašnosť, vlhkosť, chlad atď.;
- *vo vlastnej životospráve* – nedostatok spánku, zhn, časová tieseň, časté zmeny, nepravidelnosť v stravovaní, bolesť, choroba, lekárske zákroky;
- *v práci a v pracovnom prostredí* – nahromadenia viacerých závažných úloh a povinností, terminované akcie, prílišná náročnosť vlastnej práce, príliš veľká zodpovednosť, zaťaženosť funkciami;
- *problémy vyplývajúce z interpersonálnych vzťahov* – vyčerpané erotické vzťahy, problémové rodinné vzťahy, náročné, nevyjasnené vzťahy k spolupracovníkom, nadriadeným i podriadeným, dlhodobé konflikty k rodičom, súrodencom a širšiemu príbuzenstvu, úmrtie blízkeho človeka;

Za subjektívne príčiny uvádza „*subjekt je stresorom sám sebe*“, - mimoriadne si pripúšťanie starostí, problémy

---

<sup>41</sup> GÁBOROVÁ, E. 1999. *Sociálna psychológia pre učiteľov*. s.130

so sústredením, uvedomovanie si vlastných nedostatkov, stavy beznádeje, úzkosti, strach, problémové rozhodovanie sa, obavy z budúcnosti, zlosť, názorná neistota, neschopnosť uvoľniť sa, pocity prílišnej závislosti, existenčná neistota.

Gáborová uvádza aj škálu (tabuľka 1), ktorá meria, koľkým zmenám sa musel jednotlivec podrobiť v určitom časovom intervale. Danú škálu vyvinuli americkí psychológovia Z. H. Holmes a R. H. Rahe na základe výskumu, ktorý vykonávali na Američanoch, Japoncoch ako aj na Európanoch. Škála zahŕňa nie len traumatické (smrť, rozvod), ale aj radostné udalosti (svadba, narodenie dieťaťa). Každé významnej udalosti priradili určitú bodovú hodnotu.

Zo skúseností odborníkov vyplýva, že pokiaľ niekto behom posledných 12 mesiacov „*nazbiera*“ viac ako 350 bodov, je u neho vysoká pravdepodobnosť vzniku psychického alebo telesného (psychosomatického) ochorenia.<sup>42</sup>

Väčšina autorov sa zhoduje v názore, že u jednej a tej istej osoby môže dôjsť ku kumulácii stresov z rôznych zdrojov. Zhodujú sa aj v názore, že existuje určitá hranica nahromadeného stresu, ktorú nie je možné prekročiť bez následkov, to znamená, že ich prekročenie sa prejavuje radikálnou zmenou zdravotného stavu.

---

<sup>42</sup> CHROMÝ, K., HONZÁK, R. et. al., 2005. *Somatizace a funkční poruchy*.

Tabuľka 1: Škála životných udalostí

Úmrtie partnera	<b>100</b>	Syn, alebo dcéra opúšťa dom	<b>29</b>
Rozvod	<b>73</b>	Konflikty so svokrom/ svokrou/zaťom/nevestou	<b>29</b>
Rozvrat manželstva	<b>65</b>		
Uväznenie	<b>63</b>		
Úmrtie blízkeho člena rodiny	<b>63</b>	Mimoriadny osobný čin, alebo výkon	<b>28</b>
Úraz alebo vážne ochorenie	<b>53</b>	Manžel/a začína, alebo končí prácu	<b>26</b>
Svadba	<b>50</b>	Vstup, alebo ukončenie školy	<b>26</b>
Strata zamestnania	<b>47</b>	Zmena životných podmienok	<b>25</b>
Uzmierenie, alebo prebudovanie manželstva	<b>45</b>	Zmena osobných zvykov	<b>24</b>
		Problémy s vedúcim	<b>23</b>
Odchod do dôchodku	<b>45</b>	Zmeny v pracovnej dobe alebo podmienkach	<b>20</b>
Zmena zdravotného stavu člena rodiny	<b>44</b>	Zmeny bytu/ bydliska	<b>20</b>
Tehotenstvo	<b>40</b>	Zmena školy	<b>20</b>
Sexuálne problémy	<b>39</b>	Zmena cirkvi alebo politickej strany I	<b>19</b>
Zmena zamestnania	<b>39</b>	Zmena sociálnych aktivít	<b>18</b>
Prírastok (získanie) nového člena rodiny	<b>39</b>	Pôžička menšia ako priemerný ročný plat	<b>17</b>
Zmena finančného stavu	<b>38</b>	Zmena spánkových návykov a režimu	<b>16</b>
Preradenie na inú prácu	<b>36</b>		
Závažné nezhody s partnerom	<b>35</b>	Zmeny v širšej rodine (svadby, úmrtia, pôrody)	<b>15</b>
Pôžička vyššia ako je priemerný ročný plat	<b>31</b>	Zmena stravovacích návykov	<b>15</b>
		Dovolenka	<b>13</b>
Splatnosť pôžičky	<b>30</b>	Vianoce	<b>12</b>
Zmena v pracovnej zodpovednosti	<b>29</b>	Malý priestupok zákon	<b>11</b>

Zdroj: GÁBOROVÁ, E. 1999. *Sociálna psychológia pre učiteľov*. s.131-132

## 4 PRÍZNAKY A PREŽÍVANIE STRESU

Existujú rôzne druhy i stupne stresu. Ako sa človek s nimi vyrovná, záleží na jeho psychickej i fyzickej kapacite a na jeho celkovej odolnosti organizmu.

Poznáme tri druhy prežívania, teda samotné prejavy stresu človek prežíva v troch rovinách:

- *subjektívne* prežíva neprijemné emočné napätie napríklad: úzkosť, nervozitu, podráždenosť, pocit beznádeje, sklúčenosť;
- *fyziologické zmeny* v organizme: zrýchlená činnosť srdca a pulzu, zvýšenie krvného tlaku, zvýšené potenie, bolesti hlavy;
- *zmena správania*: prejavy agresie, narušená komunikácia, rýchle hovorenie, prudká gestikulácia, blokády pamäti – neschopnosť nájsť slovo, roztržitosť, neschopnosť odpočívať, strata zmyslu pre humor, znížená schopnosť riešiť každodenné povinnosti, nedostatočná koncentrácia, atď.<sup>43</sup>

To, čo sa s nami deje pri veľmi silných emóciách, pozitívnych či negatívnych je stres. Emócie pritom môžu aj zabíjať a ich hlavným cieľom je srdce, nakoľko hormóny vyplavené silnou emóciou mimoriadne zvyšujú jeho frekvenciu. Príkladom je osemdesiatročný vojnový veterán ocenený pri päťdesiatom výročí ukončenia druhej svetovej vojny Čestnou légiou, ktorý bezprostredne po doručení správy o vyznamenaní zomrel na infarkt. Táto príjemná správa bola príliš silná pre jeho oslabené srdce.

---

<sup>43</sup> MIKŠÍK, O. 2009. *Psychika osobnosti v období závažných životných a spoločenských zmien*.

Stres je reakcia typu „bež, bojuj“. Vyvinula sa u našich dávnych predkov, ako adaptačný mechanizmus umožňujúci človeku obstať v nepriazni prírodných podmienok ako je chlad, zháňanie potravy a sociálnych podmienok ako boje o územia, zdroje potravy alebo ženy.<sup>44</sup> Podstatou stresovej reakcie je mobilizácia energie. Je to všeobecný mechanizmus vlastný nielen človeku, ale aj živočíchom. Fyziológ Hans Selye ho označil ako všeobecný adaptačný syndróm a popísal jeho priebeh.

Ovládanie stresu lepšie znášame s psychickou podporou a záujmom druhých ľudí, najčastejšie blízkych a rodiny. Človek lepšie znáša stres, ak sa na jeho odstraňovaní podieľa viacero ľudí. Ak sa nám to nedarí v rámci našich priateľov a známych, je vhodné vyhľadať pomoc odborníkov – psychiatrov či psychologov.

*„Situácie stresu, záťaže vedú k prežívaniu nadmerného vzrušenia, emocionálneho nekludu, pričom organizmus odpovedá rozsiahlou fyziologickou reakciou, medzi ktorej prejavy patrí zvýšená srdečná činnosť, zúženie ciev, zvýšený krvný tlak, pokles teploty kože i mnohé iné hormonálne zmeny.“<sup>45</sup>*

Tráviaci a vylučovací trakt sú naopak odkrvené. Človek je pripravený bojovať alebo utekať, teda zvládať stres. Ľudia reagujú na stres rôznymi pocitmi. Okrem výraznej *fyziologickej reakcie* dochádza vplyvom pôsobenia stresu aj k značným zmenám v oblasti prežívania a chovania. Sú to práve fyziologické príznaky stresového stavu, ktoré patria k najobjektívnejším údajom o tom, ako človeku v strese je.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO)<sup>46</sup> je možno definovať tri roviny s charakteristickými príznakmi stresu:

- *Fyziologické príznaky stresu:* palpitácia (búšenie srdca), bolesť a zvieranie na hrudnej kosti, nechutenstvo a

---

<sup>44</sup> NAKONEČNÝ, M. 1998. *Základy psychologie*.

<sup>45</sup> ATKINSON, R L. 2003. *Psychologie*. s.499.

<sup>46</sup> Svetová zdravotnícka organizácia WHO Ženeva. 1999 [online]

plynatosť, kŕčovité a zvierajúce bolesti v dolnej časti brucha, migréna, hnačka, časté močenie, sexuálna impotencia, svalové napätie - najmä v krčnej oblasti a dolnej časti chrbtice, nepravidelnosť menštruačného cyklu, páľčivé pocity v rukách a nohách, bolesti hlavy, exantém – vyrážky na tvári, neprijemné pocity v krku, problémy v sústredení sa;

- *Emočné citové príznaky stresu:* prudké a výrazné zmeny nálad, nadmerné trápenie sa vecami, ktoré nie sú dôležité, neschopnosť prejsť emocionálnu náklonnosť, nadmerná starosť o vlastný zdravotný stav, znížený pracovný výkon, nerozhodnosť, zmenený životný rytmus, pomalé uzdravovanie ochorení, abúzerské sklony, napr. väčšia závislosť na drogách, liekoch, konzumácii alkoholu a cigariet, sklon k zvýšenej osobnej nehodovosti, vyhýbanie sa úlohám, podvádzanie;
- *Behaviorálne príznaky stresu:* nerozhodnosť, zvýšená absencia v škole alebo v práci, sklon k nepozornému riadeniu, zhoršená kvalita práce, zvýšená konzumácia alkoholu a cigariet, závislosť na drogách, strata chuti do jedla, alebo prejedanie, zmeny v životnom štýle a rytme, znížená kvalita práce a množstvo vykonanej práce.

Za príznak stresu sa považuje „*strach*“ človeka, ktorý sa prepadá do pocitov bezmocnosti a beznádeje. Situácie stresu a záťaže vedú k prežívaniu nadmerného vzrušenia, emocionálneho nekľudu, pričom organizmus odpovedá rozsiahlou fyziologickou reakciou, medzi ktorej prejavy patrí zvýšená srdečná činnosť, zvýšený krvný tlak, pokles teploty kože i mnohé iné hormonálne zmeny.<sup>47</sup>

---

<sup>47</sup> BAUMGARTNER, F. in VÝROST, J. SLAMĚNÍK, I. 2001. *Zvládanie stresu*.

Pri strese dochádza v psychickej rovine:

- ku zmenám v emočnom prežívaní, kde najčastejšou reakciou na stres je úzkosť, ďalej je to hnev a agresia, ktorými sa jedinec proti stresu snaží brániť, či apatia a depresie, kedy jedinec doslova rezignuje a upadá do pocitu bezmocnosti;
- k oslabeniu kognitívnych funkcií - narušená je najmä logická schopnosť uvažovať a čím človek reaguje na stres úzkostlivejšie či agresívnejšie, tým dochádza ešte k výraznejšiemu oslabeniu;
- k aktivácii obranných mechanizmov, ktorých zmyslom je zachovať psychickú rovnováhu. Ide o človeka, ktorý sa ocitá v strese a javí sa ako neurotický, trpí nespavosťou, ľahko sa unaví, býva rozčúlený a podráždený, cíti sa prepracované, vyčerpane, žije v obavách strachu, v časovej tiesni alebo v narušených medziľudských vzťahoch.

#### **4.1 Psychické reakcie na stres**

Medzi najčastejšie psychické reakcie stresu, ktoré autori rôznych publikácií uvádzajú patria:

1. *Úzkosť* – nepríjemná emócia – „starosti“, „obava“, „napätie“ a „strach“. Niekedy sa u človeka, ktorý prežil udalosť, ktorá je za hranicami normálnej oblasti ľudského utrpenia, môže rozvinúť posttraumatická stresová porucha. Charakteristická je pocitmi otupenosti, nedostatkom záujmu o činnosti, ktoré predtým vykonával, pocit odcudzenia sa, opakované oživovanie traumy v spomienkach a snoch, poruchami spánku, zvýšenou ostražitosťou a zhoršenou koncentráciou. Táto porucha sa môže rozvinúť bezprostredne po strese alebo ju môže vyvolať menší stres prežitý o niekoľko týždňov či mesiacov neskôr.



2. *Hnev a agresia* – hnev ako reakcia na stres môže viesť k agresii. Hypotéza frustrácie - agresie predpokladá, že ak je človeku znemožnené dosiahnutie cieľa, o ktorý sa snaží, dochádza k vyvolaniu agresívneho pudu, ktorý spúšťa správanie smerujúce k poškodeniu objektu alebo človeka, ktorý frustráciu spôsobil. Agresia je však iba jednou z mnohých odpovedí na frustráciu. Ak okolnosti bránia priamemu útoku na objekt vyvolávajúci frustráciu, agresia môže byť presunutá – agresívne správanie môže byť namierené na nevinného človeka alebo objekt, namiesto na skutočnú príčinu frustrácie, ako napr. dieťa frustrované zážitkami zo školy ničí školský nábytok, manžel frustrovaný situáciou v práci si vybije zlosť na svojej rodine po príchode domov.
3. *Roztržitosť.*
4. *Zhoršená schopnosť sústredenia sa.*
5. *Zhoršená pamäť, poruchy spánku.*
6. *Kolísanie nálad, podráždenosť.*
7. *Apatia a depresia* – ak stresové podmienky trvajú dlho a človek ich nezvláda, apatia môže prerásť do depresie. Teória naučenej bezmocnosti vysvetľuje, ako môže skúsenosť s neprijemnými a neovplyvniteľnými udalosťami viesť k apatii a depresii. Ak sa človek naučí, že je voči stresoru bezmocný, vzdáva sa pokusov vyhnúť sa mu dokonca aj v novej situácii, napr. týrané ženy zotrúvajú v roli týranej ženy aj napriek možnostiam vyhnúť sa pôvodnému zdroju stresu.
8. *Zhoršená sebakritickosť.*
9. *Zhoršený kontakt s realitou.*
10. *Egocentrizmus.*
11. *Nerozhodnosť.*
12. *Únava.*

13. *Oslabenie rozumových funkcií* – príčinou môže byť vysoká hladina emočnej aktivácie môže rušiť spracovanie informácií. Čím je človek úzkostnejší, nahnevanejší či depresívnejší, tým častejšie prežíva oslabenie rozumových schopností, napr. študent pred skúškou s veľkým strachom si ťažšie vybavuje aj fakty, ktoré sa dobre predtým naučil.
14. *Telesné reakcie na stres* - telo reaguje na stres tak, že sa spustí reťaz vrodených reakcií na vnímané ohrozenie. Bez ohľadu na druh stresoru sa organizmus pripravuje na zvládnutie núdzovej reakcie. Táto príprava sa nazýva reakcia, boj alebo útek. Každý z nás dôverne pozná túto reakciu, objavuje sa naozaj v rôznych stresových situáciách či už pred skúškou v škole, pred pohovorom do zamestnania, pri prvom zoskoku padákom, či stretnutí s útočníkom s nožom v ruke.
15. *Reakcia boj alebo útek* - organizmus potrebuje rýchly prísun energie a tak sa z pečene uvoľňuje zásoba cukru, ktorý je nevyhnutný pre činnosť svalov a do krvi sú vyplavené hormóny, ktoré stimulujú premenu tukov a bielkovín na cukor. Telesný metabolizmus sa zvyšuje – zvyšuje sa srdcová frekvencia, krvný tlak, dychová frekvencia a svalové napätie, vylučuje sa adrenalín, dochádza k zníženiu tých činností organizmu, ktoré nie sú nevyhnutné, napr. trávenie. Sliny vysychajú a tým sa zvyšuje množstvo vzduchu, ktorý prúdi do pľúc. Sucho v ústach je počiatočnou známkou stresu. Do krvi sa vylučujú endorfíny – prirodzené látky, ktoré tlmia bolesť a dochádza k zúženiu krvných vlásočníc, aby sa v prípade zranenia zmenšilo krvácanie. Slezina vylučuje viac červených krviniek, ktoré rozvádzajú po tele kyslík a kostná dreň vytvára viac bielych krviniek, ktoré organizmu napomáhajú v boji s infekciou.

16. *Rôzne bolesti bez zjavnej telesnej príčiny* - zvýšené riziko srdcových ochorení a trvalá nadmerná aktivácia spôsobená stresormi môže prispieť ku vzniku ischemickej choroby srdčnej.
17. *Oslabenie imunitného systému* – častejšie nachladnutia a iné ochorenia. Ochorenia pohybového systému, najčastejšie bolesti chrbta. Mnohé *psychosomatické ochorenia* – sú telesné ochorenia, u ktorých rozhodujúcu úlohu zohrávajú emócie. Názor, že človek s psychosomatickým ochorením nie je chorý a nepotrebuje odbornú pomoc, je nesprávny. Najčastejšími ochoreniami sú astma, hypertenzia (vysoký krvný tlak), žalúdočné vredy či reumatická artritída. Viac vyfajčených cigariet, zvýšené užívanie alkoholu, príp. liekov na ukludnenie.
18. *Zvýšené riziko úrazov.*
19. *Vplyv stresu na medziľudské vzťahy.*
20. *Skryté alebo zjavné napätie v rodine* - nedostatok času pre druhých, neschopnosť prejavovať sympatiu a účasť, nedostatočná komunikácia, zanedbávanie detí a neriešené problémy medzi nimi, odcudzenie vo vzťahoch, povrchné vzťahy bez citovej hĺbky.
21. *Vplyv stresu na pracovnú výkonnosť* - postupná strata výkonnosti, pokles sebadôvery a energie, ľahostajnosť, zanedbávanie povinností, syndróm vyhorenia (burn-out syndróm), problémy v tímovej práci.

## 4.2 Fyzické reakcie na stres

„Mozog, ktorý vyhodnocuje záťaž, riadi nielen chovanie, ktoré má za cieľ túto záťaž prekonať, ale zároveň vyvoláva v tele fyziologické reakcie umožňujúce krátkodobo aktivovať rezervy pre útek alebo boj.“<sup>48</sup>

Stresová odpoveď aktivuje sympatoadrenálnu os:

1. *Nervové riadenie* - stimuluje sa pri ňom činnosť sympatiku, t. j. jedna zo zložiek vegetatívneho nervstva, ktoré neovládame svojou vôľou. Neuromediátorom, teda látkou, ktorá prenáša nervové impulzy sympatiku na výkonné orgány, je noradrenalin (norepinefrin). Druhá zložka vegetatívneho nervstva, parasimpatikus, má prevládajúci vplyv v organizme, lebo riadi životne dôležité funkcie. Pomer vplyvu sympatika a parasympatika na vnútorné orgány závisí na tom, či je organizmus v pokoji, alebo podáva nejaký výkon.
2. *Hormonálne riadenie* – pri ňom mozog aktivuje os *hypothalamus – hypofýza – nadľadviny*. Hypothalamus je časť mozgu, kde sa nachádzajú rôzne riadiace centrá, okrem toho kontroluje aj hladinu rôznych hormónov v krvi. Ak je to potrebné, vysiela chemické signály do mozgového prívesku (*hypofýzy*), ktorý reaguje vyplavením hormónov priamo ovplyvňujúcich činnosť iných žliaz s vnútornou sekréciou. V prípade stresovej reakcie je stimulovaná činnosť *nadobličiek*. Dreň nadobličiek uvoľní do krvi *adrenalin* (epinefrin), ktorý je štrukturálne podobný noradrenalinu a má aj podobné - aj keď nie úplne rovnaké účinky.<sup>49</sup> *Kôra (cortex) nadobličiek* produkuje steroidné

---

<sup>48</sup> ATKINSON, R. L. 2003. *Psychologie*. s. 497.

<sup>49</sup> ATKINSON, Rita L. 2003. *Psychologie*. s. 500-501.

hormóny, tzv. glukokortikoidy – kortizol a kortizon, ktoré hrajú dôležitú úlohu v regulácii metabolizmu.

Adrenalin a glukokortikoidy sa radia medzi tzv. stresové hormóny. Obvykle sa medzi nimi uvádza aj noradrenalin, ktorý však nie je hormón, ale prenášač nervových vzruchov – neuromediátor. Zvýšená činnosť sympatiík a stresové hormóny ovplyvňujú činnosť väčšiny orgánov v organizme. V prípade reakcie typu „útek alebo boj“ je teda potreba dodať živiny a energiu do svalov a ďalších orgánov, ktoré majú podať zvýšený výkon. Preto sa zvyšuje ich prekrvenie, a naopak sa odvádza krv napr. z tráviaceho ústrojenstva a obmedzuje sa jeho činnosť.

Stres stimuluje i *srdečnú činnosť a zvyšuje krvný tlak*, a to práve kvôli zabezpečeniu dostatočnej distribúcie živín krvným obehom. „*Dochádza k uvoľneniu energetických zásob organizmu, v prvom rade odbúravaním zásobného polysacharidu glykogénu, tzv. „rýchly zdroj“ energie, z ktorého sa do krvi uvoľňuje glukóza – hlavný zdroj energie.*“<sup>50</sup> Neskôr sa využívajú *tukové zásoby* „na horšie časy“. Popísaná obranná reakcia je náročná na energiu a vyčerpáva rezervy organizmu. Môže teda byť pre organizmus užitočná, ak je krátkodobá. Vyžaduje následný odpočinok pre regeneráciu a pre doplnenie energetických zásob. Tieto zmeny nie sú samozrejme úplným výpočtom toho, čo sa deje v organizme pri strese.

Z vyššie uvedeného však vyplýva, že stresová reakcia vedie k aktivácii mechanizmov, ktoré umožňujú krátkodobo podávať vysoké výkony v prípade nebezpečenstva, čo je dané využitím rezerv organizmu. Táto účelná reakcia umožňuje prežitie jedinca v prírode. Rovnaká reakcia sa však spúšťa aj v prípade, že moderný človek je vystavený psychickým tlakom, ktoré nie sú skutočnou hrozbou pre fyzickú existenciu.

---

<sup>50</sup> ATKINSON, Rita L. 2003. *Psychológia*..... s. 497.

### 4.3 Priebeh reagovania na stres

Priebeh reagovania na stres od začiatku pôsobenia stresoru na človeka až po vznik ochorenia sa skladá z niekoľkých fáz:

- 1) *fáza uvedomovania záťaže* - môže závisieť od aktuálneho stavu človeka, jeho doterajších skúseností a pod.;
- 2) *fáza aktivácie psychických obranných reakcií* - napr. popieranie reality, tendencia izolovať sa od nadmerne záťažovej situácie;
- 3) *fáza aktivácie fyziologických reakcií* - toto aktivovanie spúšťaajú psychické podnety;
- 4) *fáza zvládania (coping)* - hľadanie stratégií vedúcich k eliminácii účinkov stresu;
- 5) *fáza prvých chorobných príznakov*;
- 6) *fáza diagnostikovania stresom podmienenej choroby*; napr. psychosomatické;

Prvé fázy prebiehajú u človeka pomerne rýchlo a sú charakteristické pre všetkých ľudí, ale u každého sa prejavia iným spôsobom. Kedy nastane fáza zvládania, prípadne fáza prvých chorobných príznakov, je individuálne.<sup>51</sup> Záleží na povahe záťaže a taktiež na odolnosti jedinca. Spôsob života často vedie k tomu, že človek vždy nemôže na stres reagovať bojom alebo útekem. Pokiaľ nie je schopný psychický tlak z rôznych dôvodov zvládnuť, prechádza do štádia distresu, kedy pôvodne užitočné obranné mechanizmy začnú organizmu škodiť. Dlhodobé psychické problémy práve týmto mechanizmom vyvolávajú rôzne zdravotné ťažkosti, ktoré najprv prispievajú ku zníženej kvalite života. Neskôr sa podieľajú na rozvoji ochorení, ktoré predstavujú reálne nebezpečenstvo ohrozenia života.

---

<sup>51</sup> KRIVOHLAVÝ, J. 1994. *Jak zvládat stres*

*„Ochorenia, na ktorých vzniku sa podieľa psychická nepohoda a silné emócie, sa súhrnne nazývajú psychosomatické, čo vystihuje fakt, že stav duše (psyché) a tela (soma) sa vzájomne ovplyvňujú.“<sup>52</sup>*

Muži a ženy sa so stresom vyrovnávajú odlišne. Skoro polovica žien odbúrava stresové vypätie relaxačnými technikami a oddychom, kým muži využívajú tieto techniky zriedkavejšie. Na rozdiel od žien, muži dávajú v oveľa väčšej miere prednosť fyzickým aktivitám. Skoro rovnaké percento žien aj mužov sa však zo stresu doslova „vyspí“.

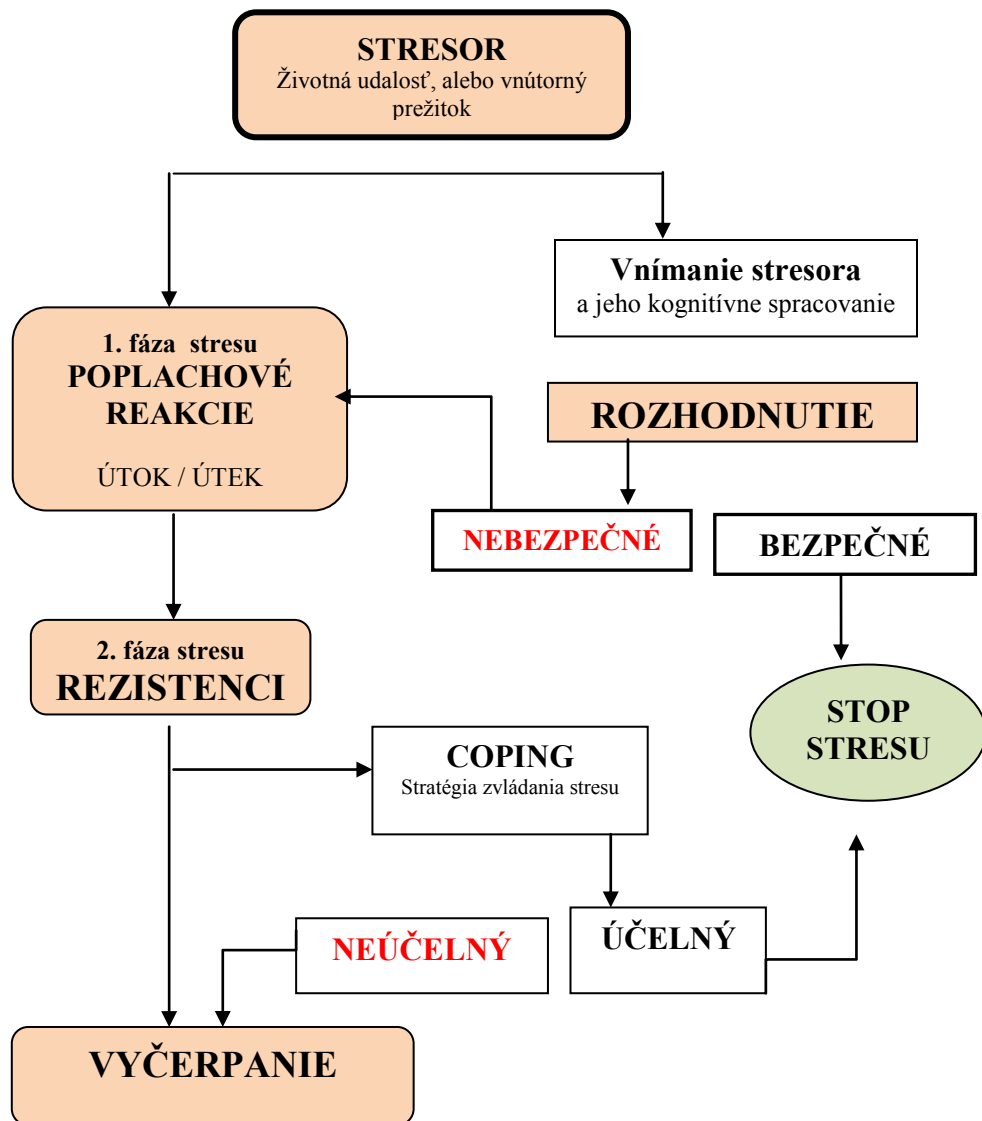
Nákonečný tvrdí, že *„subjektívne posudzovaná je vždy miera ohrozenia subjektu a možné škodlivé dôsledky. Rovnako subjektívne je tiež posudzovanie stresových situácií, kde sa uplatňujú určité osobnostné faktory, hlavne jeho odolnosť proti stresu, resp. vulnerabilita (zraniteľnosť), ale i sklon k pesimizmu či optimizmu.“<sup>53</sup>*

---

<sup>52</sup> ATKINSON, Rita L. 2003. Psychologie. s. 499-500.

<sup>53</sup> NÁKONEČNÝ, M. 2003. Úvod do psychológie. s.350

Obrázok 4: Priebeh stresu



Zdroj: *Stres* [online] [http://sz.ordinace.cz/lekce\\_uvod.php?lekce=18](http://sz.ordinace.cz/lekce_uvod.php?lekce=18)



## 5 CHARAKTERISTIKA STRESOVÝCH SITUÁCIÍ

Jedným z najpodstatnejších znakov stresových situácií je *zmena*. Akákoľvek náhla nečakaná zmena v živote človeka je stresogénna. Zdrojom stresu sa najčastejšie stávajú:

- nedostatok času,
- neprimerané životné podmienky,
- výskyt choroby,
- rôzne životné traumy, konflikty a frustrácie.

Z nich sa potom môže človek stať zdrojom stresu aj sám sebe, pretože sa príliš zaoberá vlastnými problémami, prípadne ich význam zveličuje. Toto je typické pre neuropsychicky labilného človeka, ide o tzv. ego-stres.

To, či konkrétny vonkajší faktor (stresor) predstavuje pre človeka skutočne zdroj či príčinu stresu, závisí v prvom rade na tom, ako je daný stresor konkrétnym človekom vnímaný a hodnotený ako stresujúci a tak naň potom aj reaguje. V tejto súvislosti o stresovej situácii hovoríme iba v tom prípade, kedy je miera intenzity stresovej situácie vyššia ako je schopnosť daného človeka túto situáciu zvládnuť.

Ako sme už spomínali záťažovou je teda situácia, v ktorej je jedinec vystavený silnému tlaku nepriaznivých situačných podmienok. Ale len charakter samotnej situácie nestačí k definovaniu tejto situácie ako záťažovej. Väčšina autorov sa prikláňa k názoru, že rozhodujúcou je z hľadiska záťaže interpretácia danej situácie konkrétnym jednotlivcom, teda jeho subjektívne vnímanie náročnosti situácie. Len vtedy, ak ju vidí ako nadmernú, teda presahujúcu jeho sily, ako ohrozujúcu,

nezvládnuteľnú vlastnými možnosťami, je možné hovoriť o situácii záťažovej.<sup>54</sup>

Za stresogénnu teda považujeme situáciu, ktorá dosahuje nadlimitnú - nadhraničnú záťaž, alebo hraničnú či extrémnu záťaž „čiže akýsi bod psychickej prijateľnosti narastajúcich nárokov na človeka a jeho možnosťou ich spracovať“.<sup>55</sup> Pre človeka je stres vnímaný ešte výraznejšie, ak ohrozuje jeho vlastné „ja“.

Človek má určité potreby a hľadá spôsoby ich uspokojenia. Niektorí jednotlivci dokážu s úspechom riešiť problémy spojené s ich potrebami. Hovoríme o nich, že sú osobnostne zrelí. Ak sa aj takým jednotlivcom postaví do cesty prekážka, dokážu sa prispôbiť, snažia sa nájsť iné spôsoby na zmenšenie napätia a uspokojenie svojich potrieb. Stáva sa však, že niektorí ľudia nedokážu riešiť svoje životné problémy. Nie sú schopní riešiť rozpor medzi požiadavkami, ktoré záťažová situácia kladie na správanie človeka a tendenciami, možnosťami človeka tieto požiadavky spĺňať.

Rozlišujeme päť typov záťažových situácií.<sup>56</sup>

- *neprimerané úlohy a požiadavky* - presahujúce svojim rozsahom možnosti jedinca, sú neúmerne jeho silám, dochádza k výskytu únavy a vyčerpanosti; kladú na človeka kvalitatívne viac nárokov ako je rozsah jeho telesných a duševných síl. Prejavuje sa to nechúťou pokračovať v činnosti, odporom k práci, plneniu úloh, podráždenosťou, agresivitou, zlosťou, pocitmi depresie, únavou a ľahostajnosťou. Súvisia s telesným a duševným prepracovaním.

---

<sup>54</sup> ORAVCOVÁ, J. 2004. *Sociálna psychológia*.

<sup>55</sup> MIKŠÍK, O. 2007. *Psychologické teórie osobnosti*

<sup>56</sup> MIKŠÍK, O. 2009 *Psychika osobnosti v období závažných životných a spoločenských zmien*

- *neobvyklé a nové situácie*, pri ktorých riešení človek nie je natoľko zbehlý; typ záťaží, ktoré sa neviažu ku kvalite, ale k štruktúre požiadaviek na človeka: ide o dve skupiny – keď podmienky existencie vyžadujú prestavbu návykov v spôsobe života a činností (adjustačný typ situácie); v druhej skupine ide o vytvorenie si novej skúsenosti k vyriešeniu vzniknutého problému (kreatívny typ situácie). Príkladom je snaha abstinenta po liečbe riešiť situácie, ktoré mu denný život prináša.
- *frustrujúce situácie* - blokujúce realizáciu začatej činnosti, ťažko prekonateľnými až neprekonateľnými prekážkami, čím mária možnosť dosiahnuť cieľ. Jednotlivec sa v tejto situácii prejavuje obrannými flustračnými mechanizmami. Rôzni ľudia sa v tej istej situácii prejavujú rozličným spôsobmi:

- 1) *agresia* – jednotlivec nie je schopný svoju situáciu riešiť a za svoju neschopnosť obviňuje druhých, prenáša svoj hnev na prekážku, predmet, chce zničiť objekt alebo predmet, iného človeka, seba samého, pasívne agresívni sa vyhrážajú v duchu;
- 2) *regresia* – správanie sa a vykonávanie úloh pod úroveň vlastných možností („... mne je dobre aj tak“);
- 3) *fixácia* – zmenám nepoddajné správanie, nezmyselné opakovanie činností, ktoré nevedú k cieľu;
- 4) *rezignácia* – človek sa prestane usilovať o zmenu, o dosiahnutie cieľa, spája sa so stavmi depresie a apatie;
- 5) *sublimácia* – prijatie nového cieľa, čím sa uspokojí potreba;
- 6) *projekcia* – premietanie svojich vlastností do svojho okolia, pripisovanie vlastnej neschopnosti iným ľuďom;
- 7) *racionalizácia* – pokus ospravedlniť svoje správanie, človek vylučuje zo svojho vedomia skutočné pohnútky svojho

konania, o ktorých vie, že by ich okolie negatívne hodnotilo;

- *Konfliktné situácie* - reprezentujúce dva nezlučiteľné alebo vzájomne sa vylučujúce ciele, motívy alebo potreby. Konflikt je stretnutie dvoch rozporných síl, tendencií, medzi ktorými je napätie tiahnuce k nejakému riešeniu. Človek sa má rozhodnúť medzi dvoma, či viacerými motívmi, ktoré sa navzájom vylučujú. V konfliktných situáciách sa rozvíja úzkosť, strach a zlosť, prejavy váhania, kolísania medzi voľbami, nerozhodnosť. Je možné ho riešiť:

- prevládnutím jednej tendencie nad druhou,
- potlačením jednej tendencie a uvoľnením druhej,
- vytlačiť jednu tendenciu z vedomia.

Zvýšené napätie a búrlivý priebeh emócií znížia schopnosť riešiť primeraným spôsobom existujúci konflikt.

- *Deprimujúce situácie* - neuspokojujúce primárne potreby dostatočne a to v dlhšom časovom horizonte,

*Stresujúca situácia* je psychická záťaž, ktorá pôsobí na jednotlivca v období realizovania cieľovej činnosti a ktorá narušuje, sťažuje až znemožňuje jej zdarný priebeh. Prudko stúpa emocionalita a napätie. Vystupujúce vo forme aktuálneho ohrozenia existencie človeka, ohrozenia života, nadmerné pôsobenie hluku, ale aj napríklad veľký vekový rozdiel medzi oboma manželmi.<sup>57</sup>

---

<sup>57</sup> TOKÁROVÁ, A., KREDÁTUS, J., FRK, V.2005. *Kvalita života a rovnosť príležitosti*.

Stresová situácia nadobúda na väčšej intenzite a charakterizuje ju najmä:

- nemožnosť ovplyvniť situáciu;
- nemožnosť predvídať vznik stresovej situácie;
- nadmerné a neprimerané nároky;
- životná zmena, ktorá vyžaduje značné prispôbenie;
- subjektívne neriešiteľné vnútorné konflikty.<sup>58</sup>

Stresové situácie človek zvládne tým, že sa ich naučí riešiť a ovládať v nich svoje emócie, myslenie a konanie.

Nákonečný upozorňuje, že niektorí autori (a je ich pomerne veľa) nerozlišujú a nedelia stresové situácie. Stres definujú pomerne obširne. Ako vzor uvádza Nákonečný definíciu R.S.Feldmana „*stres je proces oceňovania situácie ako ohrozujúcich, vyzývajúcich ku stretu („challenging“), alebo škodlivých a odpovedajúcich na také udalosti fyziologickej, emocionálnej, kognitívnej alebo behaviorálnej úrovni. Takéto môžu byť buď negatívne (ako život ohrozujúci krízou), alebo pozitívne (ako stres vyvolaný šťastnou udalosťou, akou je narodenie dieťaťa...).* Akokoľvek je stres typicky chápaný ako neprijemný, život totálne oslobodený od stresu by neobsahoval žiadne výzvy.<sup>59</sup>

Aj napriek tomu, že sa ľudia stresovým situáciám zväčša vyhýbajú, alebo sa z nich pokúšajú uniknúť, stáva sa, že človek niekedy sám aktívne vyhľadáva emocionálnu záťaž, pretože má rád napätie, vzrušenie, dobrodružstvo. Riskuje zdravie a život v nebezpečných podmienkach, majetok v hazardných hrách, alebo aspoň vyhľadáva vzrušenie a očakávania, napätie a úzkosť, hrôzu a strach v dobrodružných, kriminálnych a hororových príbehoch.<sup>60</sup>

---

<sup>58</sup> ATKINSON, R. L. 2003. *Psychológia*.

<sup>59</sup> FELDMAN R.S. in NÁKONEČNÝ, M. 2003. *Úvod do psychológie*. s.351

<sup>60</sup> NÁKONEČNÝ, M.2003. *Úvod do psychológie*.

*„Možno, že to robí pretože si chce dokázať, že dokáže takéto emócie ovládať a premôcť, alebo preto, že chce prekryť tie, ktoré sú v ňom a ktorých sa nedokáže zbaviť.“<sup>61</sup>*

Interpretácia situácie znamená, ako človek vníma a hodnotí danú udalosť. Uplatňuje sa najmä pri psychických stresoch. Niektorí sa už zobudí s hrôzou koľko povinností ho dnes čaká, ako to nie je možné zvládnuť. Iní sa zobudí s odhodlaním, ako to dnes čo najlepšie zariadiť, aby to všetko vyšlo. *„Od nášho subjektívneho prístupu k životu závisí, koľko stresu budeme prežívať, respektíve aké veľké budú negatívne dôsledky záťažových situácií.“<sup>62</sup>* Mimoriadnu úlohu pritom zohrávajú sprievodné emócie, napríklad či sa ma zmocňuje zúfalstvo alebo zlosť nad tým, *„ako ma život bije“*.

Zeľová uvádza, že to, aký účinok bude mať stresová situácia na človeka, závisí od stresora a samotného človeka. U stresora ide o jeho silu a dĺžku trvania – čím silnejší a dlhšie pôsobiaci, o to väčšia pravdepodobnosť negatívnych účinkov. U subjektu sú to interpretácia situácie a osobnostné charakteristiky.

---

<sup>61</sup> ZIGMUND, V. in NÁKONEČNÝ, M. 2003. *Úvod do psychológie*. s.351

<sup>62</sup> ZEĽOVÁ, A. 2001. *Vybrané kapitoly z psychológie*. s.55

## 6 ÚČINKY A DÔSLEDKY STRESU

Stres prináša rôzne zmeny v organizme. „*Ide o hormonálnu reakciu pod kontrolou tzv. vegetatívneho nervového systému. Tieto reakcie sa odohrávajú prevažne bez účasti vedomia. Aj keď vedomie nemá o nich dostatok informácií, predsa tu existuje vzájomné ovplyvňovanie.*“<sup>63</sup> Toto má svoj dosah aj na psychiku.

Ak stres pretrváva, človek sa môže telesne i duševne vyčerpať. Stres škodí zdraviu a veľká stresová záťaž už zdravie poškodzuje výrazne: človek sa prehadzuje na posteli, nemá chuť do jedla, práca sa „vlečie“, prevažuje dráždivosť a vytráca sa potešenie zo všetkého, čo človek predtým robieval.

V uplynulých rokoch sa pre následky takéhoto stresu zaužíval pojem „*životné vyčerpanie*“. Životne vyčerpaní ľudia sa sťažujú na nízku výkonnosť, stratu záujmov, nedostatok energie, ponurú a depresívnu náladu a zlý spánok. Ľudia vyznačujúci sa smútkom, ktorý býva sprevádzaný vyčerpaním a stratou libida, sa vystavujú vysokému stupňu ohrozenia infarktom. Takýchto ľudí ich stav vlastne „*predisponuje*“ k infarktom.<sup>64</sup>

Ak teda stres či záťaž na človeka pôsobí dlhodobo a opakovane, dochádza postupne k vyčerpaniu zásob adaptačnej energie jednotlivca, čoho následkom je vznik patologických fyziologických a anatomických zmien, ktoré sa prejavujú ako rozličné ochorenia, tzv. „*psychosomatické choroby*“.<sup>65</sup>

Dlhodobý nezvládnutý stres môže mať fyzické, emocionálne, duchovné a sociálne následky. Zvyčajne sú zmiešané, keďže stres postihuje celého človeka. Ovplyvňuje schopnosť vnímania a riešenia problémov, vplýva na medziľudské vzťahy, na pracovný výkon, v duchovnej oblasti môže zmeniť

---

<sup>63</sup> KOŠČ, M. 2001. *Základy psychológie pre stredné školy*..... s.70

<sup>64</sup> ATKINSON, R.L.2003. *Psychológia - Vplyv stresu na zdraví*, s.500

<sup>65</sup> BAUMGARTNER, F. in VÝROST, J. SLAMĚNÍK, I. 2001. *Zvládanie stresu*.

názory človeka na život, ovplyvňuje citové prežívanie, vplýva na vznik telesných a duševných porúch a ochorení.<sup>66</sup> Je to predpoklad na vznik *chronického* tzv. *intermitentného stresu*. Kondáš (1986)<sup>67</sup> o tomto type stresu hovorí, že je to stres ktorý sa často opakuje „*vynára sa a opäť zaniká*“, a práve tým nie je človeku umožnený potrebný čas adaptovať sa naň.

Chronický stres obvykle zasiahne ten systém človeka, ktorý predstavuje jeho „slabé miesto“ a to v spolupôsobení buď vrodených dispozícií, alebo iných pridružených rizikových faktorov, akými je nezdravý životný štýl, konzumácia alkoholu, fajčenie či nedostatok odpočinku, teda v zmysle bio-psycho-sociálneho modelu.<sup>68</sup>

Aj keď stres zväčša chápeme ako niečo nežiaduce, jeho účinky môžu byť:

- *Negatívne účinky* súvisia s tým, že v našom živote prevažujú stresory psychického charakteru, pri ktorých je mobilizácia typu „*bojuj, bež*“ nefunkčná, lebo vo väčšine našich stresových situáciách nám bojovať či bežať nepomôže.
- *Pozitívne účinky* stresu spočívajú v tom, že nás motivujú a pripravujú na výkon.<sup>69</sup>

Negatívne účinky stresu sa môžu prejaviť v rôznych oblastiach:

- *Zdravie* – fyziologické zmeny prebiehajúce pri stresovej reakcii môžu viesť k oslabeniu až ochoreniu príslušných orgánov. Takéto ochorenia sa označujú ako psychosomatické, keďže ide o telesné ochorenia, na vzniku ktorých má podiel psychika. Patria tu napríklad:
  - srdcovo-cievne choroby ako vysoký krvný tlak,

---

<sup>66</sup> IRMIŠ, F. 1996. *Nauč se zvládat stres*.

<sup>67</sup> KONDÁŠ, O. 1986. *Propres – Program na prekonávanie stresu*.

<sup>68</sup> BAUMGARTNER, F. in VÝROST, J. SLAMĚNÍK, I. 2001. *Zvládanie stresu*.

<sup>69</sup> ZELOVÁ, A. 2001. *Vybrané kapitoly z psychológie*. s.54



- ischematická choroba, infarkt myokardu,
  - choroby zažívacieho traktu ako vredová choroba,
  - alergie.
- *Psychika* – ide najmä o oblasť emocionality, kde sa stretávame s prudkými zmenami nálad, sklonom k smutným, depresívnym náladám. Človek sa cíti veľmi unavený, má poruchy pozornosti, je podráždený, úzkostný, trápí sa maličkosťami.
- *Správanie* – obvykle sa zhoršuje výkon, častejšie sa vyskytujú drobné nehody. Napätia sa človek pokúša zbaviť pomocou alkoholu, liekov, drog, fajčenia. Pri strese sa vyplavuje z tela viac nikotínu. Fajčiari, aby si udržali „svoju hladinu“ viac fajčia. Môže sa stratiť chuť do jedla alebo naopak sa budeme jedlom „utešovať“, prejedať sa. Napriek únave človek má problém zaspať, budí sa, vstáva neodpočínutý.
- *Medziľudské vzťahy* – podráždenosť sa prenáša aj do sociálnych vzťahov. Zvyšuje sa pravdepodobnosť medziosobných konfliktov. Tie sa potom môžu stať zdrojom ďalšieho stresu.<sup>70</sup>

## 6.1 Vplyv stresu na zdravie

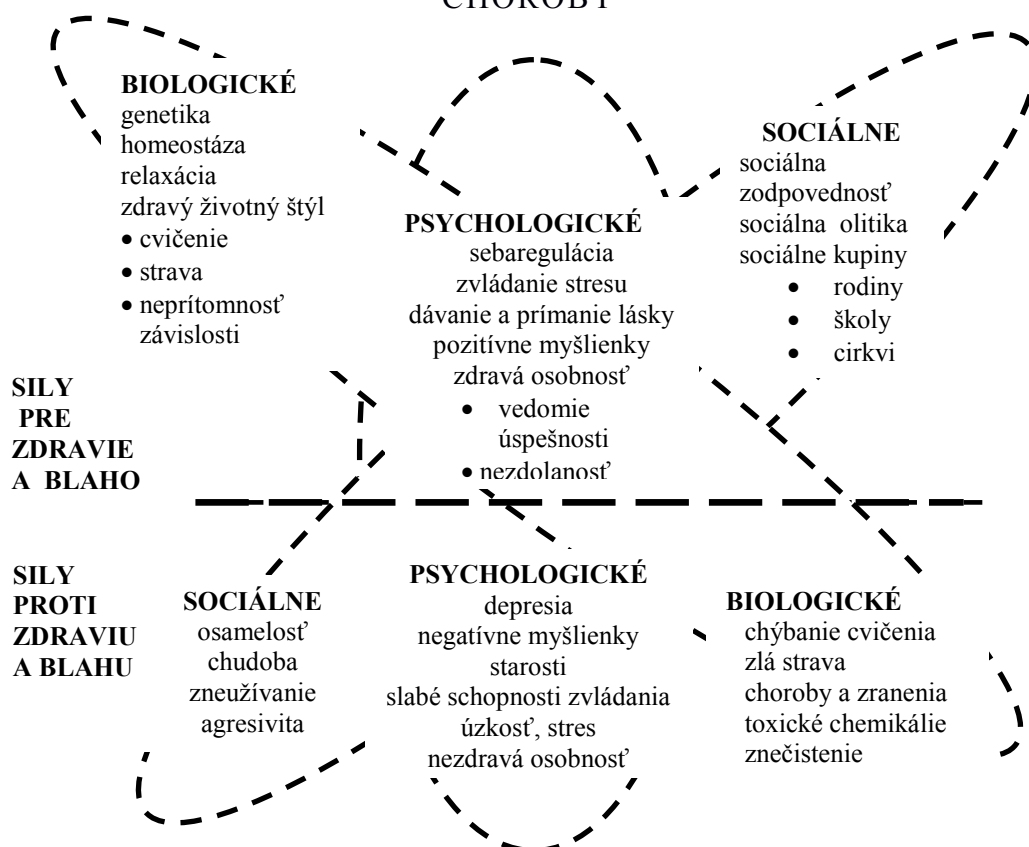
„Osobnosť je psychosomatická jednotka a tak okrem psychických existujú aj fyziologické dôsledky stresu vyvolané ako fyzickými, tak aj psychickými stresormy.“<sup>71</sup> Nákonečný za sprostredkujúci činiteľ považuje emócie vyvolané stresovou situáciou.

<sup>70</sup> ZEĽOVÁ, A. 2001. *Vybrané kapitoly z psychológie*. s.54-55

<sup>71</sup> NÁKONEČNÝ, M. 2003. *Úvod do psychológie*. s. 349

V minulosti za príčinné faktory ochorenia považovali zväčša len somatické alebo biologické, to sú tie, ktoré súvisia s telom a organizmom. Už aj vtedy sa pri niektorých uvažovalo ako o vplyve psychických faktorov. Označovali sa ako *psychosomatické ochorenie*. Zvažovali sa tu najmä rozličné nevedomé konflikty, osobnostné typy, ktoré by mohli byť pôvodcami ochorenia. Pôvodné poňatie psychosomatických ochorení bolo v súčasnosti rozšírené o poznanie vplyvu rozličných sociálnych faktorov. Preto nové poňatie hovorí o ochoreniach s *bio-psycho-sociálnymi príčinami*. Ide o nové poňatie choroby, ktoré pri jej príčine zohľadňuje vzájomné pôsobenie biologických, psychických aj sociálnych faktorov.<sup>72</sup>

Obrázok 5: BIO-PSYCHO-SOCIÁLNE FAKTORY ZDRAVIA A CHOROBY



ZDROJ: KOŠČ, M. 2001. *Základy psychológie pre stredné školy*. s.74

<sup>72</sup> KOŠČ, M. 2001. *Základy psychológie pre stredné školy* ..... s.72-73

Každý z faktorov môže individuálne podporovať zdravie do určitej miery, ale v kombinácií dochádza k znásobeniu pôsobenia. Z vyššie uvedených faktorov môžeme zistiť, že v osobnosti chorého a jeho životnom štýle jestvuje celý rad príčin, ktoré sú rizikové a vytvárajú podmienky na vznik ochorenia. V tejto súvislosti hovorí Košč (2001)<sup>73</sup> o niektorých ochoreniach, ktoré patria k civilizačným ochoreniam (takým, ktoré súvisia s rozvojom modernej civilizácie a spôsobením najmä sociálneho stresu, negatívnych vplyvov prostredia – najmä toxínov). K týmto autor zaraďuje najmä:

- *vredové ochorenia,*
- *hypertenzia* (vysoký krvný tlak) – Kondáš (1986) vo svojej práci uvádza, že pri hypertenznej chorobe bol zistený zvýšený vzťah medzi vredovou chorobou žalúdka a introverziou,
- *srdcovo-cievne ochorenia* - u kardiovaskulárnych ochorení, bol kardiológmi zistený ešte ďalší rizikový faktor infarktu myokardu,
- *astma,*
- *rakovina* - rovnako sa pripisuje stresu aj výrazný význam pri vzniku rady onkologických ochorení. „Zmeny, ktoré v organizme v súvislosti so stresovou reakciou prebiehajú, totiž spôsobujú oslabenie imunitného systému. Na takomto oslabenom teréne má potom väčšiu šancu uchytiť sa aj nádorové bujnenie.“<sup>74</sup>
- *bolesti hlavy a migréna* – Pri strese, strachu, úzkosti, hneve ani si to neuvedomujúc napíname svaly okolo krčnej chrbtice, ktoré držia hlavu v ostražitej polohe, aby bola ihneď pripravená otočiť sa za nebezpečím. Z toho dôvodu dochádza ku skracovaniu týchto svalov, tuhne krčná chrbtica

---

<sup>73</sup> KOŠČ, M. 2001. Základy psychológie pre stredné školy. s.72-74

<sup>74</sup> ZEĽOVÁ, A. 2001. *Vybrané kapitoly z psychológie*. s.55

a môžu vzniknúť neznesiteľné bolesti hlavy.<sup>75</sup> Časté bolesti hlavy sú zase stresorom na vznik migrén.

Migréna sa prejavuje krutými bolesťami hlavy lokalizované len v jednej polovici hlavy a sprevádzané zrakovými poruchami. Jej záchvaty môžu byť vyvolané emočným alebo fyzickým stresom, ale tiež nedostatkom alebo nadbytkom spánku, vynechaním jedného pravidelného jedla, alkoholom, niektorými požívatinami (čokoládou) alebo menštruáciou.<sup>76</sup>

Schreiber (2000) poznamenáva, že pri niektorých stresoch sa v tele tvoria jedovaté zlúčeniny, tzv. kyslíkové voľne radikály, ktoré prispievajú ku starnutiu tkanív. Ich pôsobenie možno obmedziť vhodnou stravou s dostatkom antioxidantov, ktoré sa vyskytujú hlavne v ovocí a v zelenine.

Na základe rôznych štúdií osobnostných charakteristík chorých, môžeme súhrne uvažovať o rozdelení ľudí do dvoch skupín. Podľa toho či majú sklon k zdraviu alebo k chorobe. Najvýraznejšími rysmi osobnosti ľudí s vyššou mierou zdravia je uvedomenie si vlastných schopností riadiť chod diania, optimizmus a nezdolnosť. Na druhej strane osobnosť so sklonom k chorobám sa vyznačuje hlavne pesimistickým pohľadom na dianie okolo seba, depresiou, zlosťou. Tieto osobnostné rysy sú obecnými dispozíciami k tomu jednať určitým spôsobom v stresovej situácii.<sup>77</sup>

Stres teda významne pôsobí na celkové zdravie človeka. Výrazne oslabuje obranyschopnosť organizmu a existuje mnoho štúdií, ktoré potvrdzujú jeho priamy vplyv na imunitný systém.

Úlohu pri zlom zdravotnom stave zohráva aj prežívanie, emócie, ktoré pôsobia aj na fyziologické zmeny. Napríklad sa zistilo, že priebeh liečby je lepší u chorých, ktorí sa na svoju

---

<sup>75</sup> PRAŠKO, J. 2004. *Nadměrné obavy o zdraví*

<sup>76</sup> SCHREIBER, V. 2000. *Lidský stres*

<sup>77</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. 2003. *Psychologie zdraví*

chorobu hnevajú, ako u tých ktorí sú smutní, odovzdaní „svojmu osudu“. Dá sa povedať, že optimistický prístup k životu priaznivo pôsobí aj na zdravie. Pritom však aj optimisti majú sto percentnú úmrtnosť.<sup>78</sup>

Rozšírený názor, že ľudia trpiaci psychosomatickými poruchami nepotrebujú lekársku starostlivosť, alebo nie sú skutočne chorí, je nesprávny, pretože porucha u ľudí vznikala postupne a vedie k postupnej degradácii duše i tela.

Niektorí vedci konštatujú, že je to častokrát samotné ochorenie, ktoré človeka významným spôsobom „stresuje“. Samozrejme záleží aj na štádiu, v ktorom sa práve nachádzate. Ak ste uprostred záťažovej situácie, nachádzate sa v nej krátkodobo alebo dlhodobo, možno na vás stále pôsobí niekoľko menších stresorov. Čím dlhšie na nás pôsobí stres a čím je jeho intenzita väčšia, tým komplexnejšia musí byť stratégia na jeho odbúranie. Najlepšia stratégia je nepripustiť, aby sa stres stal chronickým.<sup>79</sup>

---

<sup>78</sup> ZELOVÁ, A. 2001. *Vybrané kapitoly z psychológie*. s.55

<sup>79</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. 1994. *Jak zvládat stres*.

## 7 HLAVNÉ OBRANNÉ MECHANIZMY PROTI STRESU

Stres ako záťaž, obtiaž, bremeno, nátlak na osobu alebo vec, a to v zmysle fyzikálnom, biologickom, psychologickom alebo sociologickom, označuje stav napätia vyvolaného záťažou, alebo označenie deformácie vznikajúcej takýmto spôsobom.

Freud používal termín obranné mechanizmy k označeniu *nevedomých stratégií*, ktoré ľudia používajú k vyrovnaniu sa s nepríjemnými situáciami, tie nemenia stresovú situáciu, ale menia spôsob jej vnímania a premýšľania o nej. Obsahuje prvok sebaklamu.<sup>80</sup>

K obranným mechanizmom ako spôsobu zvládania stresu zameraného na emócie patria:

- *Vytesnenie (repression)* - vylúčenie bolestivých impulzov alebo spomienok z vedomia. Sú to pocity, ktoré vyvolávajú úzkosť, lebo sú nezlučiteľné so sebaopojatím jedinca. „Podľa Freuda je ale málokedy úspešné: impulzy môžu preniknúť do vedomia a človek začne pociťovať úzkosť bez toho aby vedel jej príčinu.“<sup>81</sup>
- *Potlačenie (suppression)* – proces úmyselného sebaovládania, kedy človek ovláda svoje impulzy a prania, alebo dočasne odsunie nejakú bolestivú spomienku, keď sa potrebuje na niečo sústrediť. „potláčané myšlienky si jedinec uvedomuje, vytesnené nie.“<sup>55</sup> Je to obranný mechanizmus „vedomého, dobrovoľného presunu neprijateľného chovania, myšlienok, praní a impulzov z vedomia na jeho okraj.“<sup>82</sup>

---

<sup>80</sup> ATKINSON, R.L.1995. *Psychológia*. s.122

<sup>81</sup> TOKÁROVÁ, A., KREDÁTUS, J., FRK, V.2005. *Kvalita života a rovnosť príležitosti*. s.55

<sup>82</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ, H. 2000 *Psychologický slovník*. s.444

Ľudia, ktorí sa snažia potlačovať svoje myšlienky, sa s nimi v skutočnosti zaoberajú viac ako tí, ktorí sa s nimi zveria druhým ľuďom. V momente ochabnutia bdelosti a kontroly nad potláčaním myšlienok sa potláčané myšlienky opäť navracajú a ich frekvencia môže byť vyššia ako pôvodne. Tento jav sa nazýva *efekt obrazu*.

Ako uvádzajú Tokárová a Kredatus (2005) verbálne vyjadrenie strachu však pomáha ľuďom ľahšie sa vyrovnáť s traumou. Poskytuje sociálnu podporu a tiež rozprávanie o traume pomáha si na ňu zvyknúť, takže hladina nimi vyvolaných negatívnych emócií postupne klesá.

- *Racionalizácia (rationalization)* - ide o pridelenie logických či sociálne žiaducich motívov činnostiam, aby sa zdalo, že jednáme racionálne. Sú to „de facto“ výhovorky, "prijateľné" dôvody namiesto skutočných. „*Ide o zmiernenie sklamania, ak sa nepodarí dosiahnuť cieľ (aj tak som to nechcel) a poskytuje prijateľné motívy.*“<sup>83</sup> Je to „*obranný mechanizmus, rozumové zdôvodnenia, ospravedlnenia určitého chovania, ktoré by inak bolo neprípustné, tabuizované.*“<sup>84</sup>
- *Reaktívna formácia* – je tendencia utajenia nejakou pohnútkou pred sebou samým, vyjadrením opačného motívu. Napr. matka trpiaca pocitom viny, že svoje dieťa nechcela, ho potom prehnane rozmaznáva a ochraňuje, aby sa uistila, že je dobrou matkou. Je to „*obranný mechanizmus, činnosť opačná, než prikazuje pudový impulz.*“<sup>85</sup>
- *Projekcia (projection)* – chráni nás pred poznaním vlastných nežiaducich vlastností tým, že ich pripisujeme iným v prehnanej miere. Je veľmi rozšírená v euroatlantickej civilizácii. Je to forma racionalizácie.

---

<sup>83</sup> TOKÁROVÁ, A., KREDÁTUS, J., FRK, V. 2005. *Kvalita života a rovnosť príležitosti*. s.58

<sup>84</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ, H. 2000 *Psychologický slovník*. s.494

<sup>85</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ, H. 2000 *Psychologický slovník*. s.170

„Obranný mechanizmus neuvedomovaného prenášania subjektívnych, poprípade podvedomých prianí, pocitov na iné osoby či situácie.“<sup>86</sup>

- *Intelektualizácia* (intelektualization) - pokus o získanie emočného odstupu od stresovej situácie použitím abstraktných intelektuálnych výrazov, terminológie. Tato obrana je častá u ľudí, ktorí sa vo svojej každodennej profesii zaoberajú tematikou života a smrti.<sup>87</sup> Lekár, ktorý je často prítomný pri veľkom ľudskom utrpení, nemôže súcíť s každým, musí si udržiavať istý emočný odstup. „Problémom sa stáva vtedy, ak sa zmení v životný štýl, ktorý dotýčaného izoluje od emočných pôžitkov.“<sup>88</sup>
- *Popretie* (negation) – pokiaľ je vnútorná realita príliš nepríjemná, jedinec môže poprieť jej existenciu. Napr. rodičia smrteľne chorého dieťaťa si odmietajú pripustiť takú diagnózu. Môže mať aj adaptívnu funkciu, v ťažkej kríze poskytne človeku čas, aby sa s danou skutočnosťou vyrovnal. „Je to obranný mechanizmus spočívajúci v podvedomom odmietnutí, popretí zjavnej skutočnosti.“<sup>89</sup>
- *Sublimácia* (sublimation) - alebo presunutie. Mechanizmus čiastočného uspokojenia neprijateľnej potreby jej zameraním na náhradný cieľ. Náhradné činnosti pomáhajú znižovať napätie.<sup>90</sup> „Podľa Freuda sa erotické impulzy presúvajú do umenia, hudby, poézie, nepriateľské impulzy môžu byť nenabité v prijateľnej forme v kolektívnych športoch.“<sup>91</sup> Je to „obranný mechanizmus spočívajúci v zjemnení, prenesení pudovej energie na sociálne uznávané činnosti.“<sup>92</sup>

---

<sup>86</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ, H. 2000 *Psychologický slovník*. s.456

<sup>87</sup> VÝROST, J. – SLAMENÍK, I.2001. *Aplikovaná sociální psychologie II*. s.81

<sup>88</sup> TOKÁROVÁ, A., KREDÁTUS, J., FRK, V.2005. *Kvalita života a rovnost příležitosti*. s.70

<sup>89</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ, H. 2000 *Psychologický slovník*. s.420

<sup>90</sup> FERJENČÍK, J. 2000. *Úvod do metodologie psychologického výskumu*.

<sup>91</sup> TOKÁROVÁ, A., KREDÁTUS, J., FRK, V.2005. *Kvalita života a rovnost příležitosti*. s.71

<sup>92</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ, H. 2000 *Psychologický slovník*. s.574



## 8 STRATÉGIE ZVLÁDANIA STRESU

Pojem zvládanie sa objavuje pri prekladoch takých väzieb v zahraničnej psychologickej literatúre, ako napr.: v angličtine „*coping with stress*“ – zvládanie stresu, vo francúzštine „*surmonter*“ – zvládnuť, v ruštine „*preodolet' trudnosti*“ – zvládnuť ťažkosti, v nemčine „*Bewältigung schweren Lebenssituationen*“ – zvládanie ťažkých životných situácií. V širšom slova zmysle slovo „*stratégia*“ (z gréckeho slova „*stratos*“) znamená umenie viesť armádu v boji s nepriateľom.<sup>93</sup>

Anglický pojem *coping* (z gr. *colaphos* - priamy úder, *direkt* - na ucho) znamená „*vedieť si poradiť a vyrovnať sa s mimoriadne ťažkou, takmer nezvládnuteľnou situáciou, stačiť na nezvyčajne ťažkú úlohu. Inak povedané, znamená s niekým bojovať, doslova „biť sa“, snažiť sa ho premôcť, zvládnuť ho, skrotiť a podrobiť vlastnej vôli.*“<sup>94</sup>

V súvislosti s osobnostnými charakteristikami predisponujúcimi človeka na lepšie zvládanie stresu sa hovorí o nezdolnosti, odolnosti. Takýto človek pristupuje k problémom ako k výzve - „*ja to dokážem*“. Chápe svoje miesto vo svete. Je presvedčený o tom, že jeho život má zmysel, že má svoj osud vo vlastných rukách.

Pri stratégií zvládania ide o proces zvládania vonkajších i vnútorných požiadaviek, ktoré sú prežívané ako zaťažujúce alebo presahujúce možnosti jedinca. „*Je to úsilie (vonkajšej aktivity i psychického zamerania) vysporiadať sa (zvládnuť, tolerovať, redukovať, minimalizovať) s vonkajšími i vnútornými požiadavkami a ich vzájomnými konfliktami. Pritom ide o proces, nie o jednorazovú záležitosť, v ktorej sa zúčastňujú dva komponenty: snaha o riešenie problému a snaha o emocionálnu*

<sup>93</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. 2003. *Psychologie zdraví*.

<sup>94</sup> KŘIVOHLAVÝ, J 1994. *Jak zvládat stres*. s.42

reguláciu.“<sup>95</sup> Pri prvom z nich ide o pokus o konštruktívnu činnosť ako odpoveď na stresujúce podmienky, pri druhom o snahu regulovať emocionálne dôsledky stresu.

## 8.1 Vývoj klasifikácie stratégií zvládania stresu

Existujú stovky stratégií zvládania. K najstarším klasifikáciám stratégií zvládania patrí klasifikácia, ktorú vo svojej knihe „*Psychological Stress and the Coping Processes*“ v roku 1966 uviedol R. S. Lazarus. Rozlišuje 4 klasifikácie stratégie zvládania stresu:

1. *Stratégia ľahostajnosti, apatie.* Spočíva v apatickom správaní človeka ku všetkému, čo sa deje v stresovej situácii so sprievodnými prejavmi beznádeje, bezmocnosti a depresíí.
2. *Stratégia vyhnúť sa pôsobeniu noxy.* V emočnej sfére sa prejavuje obavami a strachom.
3. *Stratégia napadnutia noxy.* V emočnej sfére sa prejavuje špecificky obavami z nebezpečia.
4. *Stratégia rôznych druhov činnosti.* Zameranie na posilňovanie vlastných zdrojov sily a zdokonaľovanie schopnosti boja s noxou, výcvik sebakontroly a sebaovládania.

Za základné efektívne stratégie zvládania stresu sú považované stratégie R.S. Feldmana.<sup>96</sup>

- *Odvrátenie hrozby výzvou:* ak je stresová situácia kontrolovateľná, môže sa napríklad človek, ktorému sa často kazí auto prihlásiť na kurz automechanikov.

---

<sup>95</sup> KOŠČ, M. 2001. *Základy psychológie pre stredné školy.* s.78

<sup>96</sup> NÁKONEČNÝ, M. 2003. *Úvod do psychológie.* s.347

- *Zmenšenie hrozby situácie:* ak je stresová situácia nekontrolovateľná je možné zmeniť vlastné hodnotenie a tak voči nej modifikovať vlastné postoj. Ľudia, ktorí nájdú niečo dobré v každej negatívnej situácii sa riadia heslom „*Každé zlo je pre nejaké dobro.*“
- *Zmena vlastných cieľov:* v nekontrolovateľnej situácii je rozumné vytýčiť si nový cieľ. Napríklad profesionálny tanečník, ktorý utrpel haváriu a nemôže sa viac tancu venovať, môže začať tanec aspoň učiť.
- *Začať fyzickú akciu:* nežiaduce dôsledky stresu sa dajú prekonať. Ide o vplyv pravidelných cvičení prevádzaných vhodnou diétou.
- *Pripraviť sa na stres skôr ako nastane:* ide o „očkovanie“ proti stresu informáciami o stresoch a antistresových programoch, ktoré umožňujú lepšie znášanie stresu.

Neskôr F. Cohen a R. S. Lazarus 1979, uvádzajú 5 stratégií zvládania stresu:

1. *Stratégia hľadania informácií* – Ide o zvyšovanie informovanosti o tom, čo sa so mnou deje aj o tom, čo sa deje mimo mňa, ale týka sa to mňa, prípadne o tom, aká je nádej, že tou či inou stratégiou som schopný zvrátiť beh udalostí alebo aspoň zmierniť dosah stresora. „*Ide o rozširovanie si vedomosti o strese, keď im človek lepšie rozumie, vie ľahšie nájsť spôsob riešenia i zvládať napríklad vlastnú úzkosť.*“<sup>97</sup>
2. *Priama činnosť*, ktorou z vlastnej iniciatívy alebo po vyprovokovaní stresorom začíname bojovať.
3. *Utlmenie určitej činnosti (inhibícia)*, ktorá by mohla vlastnú situáciu zhoršiť a tým jedinca oslabiť. Činnosť

---

<sup>97</sup> NÁKONEČNÝ, M. 2003. *Úvod do psychológie* s.345

môže byť spôsobom zvládania, ktorým sa jedinec vyhne činnosti vedúcej do nebezpečenstva.

4. *Vnútorne, intrapsychické procesy*, ktorými sa snažím prehodnotiť situáciu, nájsť inú cestu riešenia. „*Pri intrapsychickej stratégii sa jedinec pokúša o emocionálnu reguláciu napríklad popieraním stresora, vyhýbaním sa mu.*“<sup>98</sup>
5. *Obrátiť sa na druhých ľudí* so žiadosťou o pomoc, o odbornú radu, útechu, upokojenie, posilu, sociálnu oporu.<sup>99</sup> Je to stratégia mobilizujúca sieť sociálnej podpory medzi blízkymi, priateľmi.

Iné rozdelenie vývoja stratégií:

1. *behaviorálne stratégie* – použitie rôznych prostriedkov zmiernujúcich naliehavosť problému (telesné cvičenia, hľadanie sociálnej, emočnej opory);
2. *kognitívne stratégie* – dočasné odsunutie problému z vedomia a zmiernenie ohrozenia zmenou významu situácie alebo prehodnotením situácie;
3. *ruminačné stratégie* – uzavretie sa do seba, aby sme sa mohli trápiť negatívnymi dôsledkami stresu bez toho, aby sme sa pokúsili niečo urobiť;
4. *rozptyľujúce stratégie* – uskutočňovanie príjemných činností, ktoré nás oddychom posilňujú a vedú k získaniu kontroly nad situáciou (šport, záujmy);
5. *vyhýbavé stratégie* – nebezpečné činnosti ako napr. agresívne osočovanie iných, ktoré nás môžu vytrhnúť z nepríjemnej nálady;
6. *obranné mechanizmy* – vytesnenie, potlačenie, racionalizácia, reaktívny výtvor, projekcia, intelektualizácia, popretie, presunutie, ktoré nemenia

---

<sup>98</sup> ATKINSON, R. 2003. *Psychologie. Fyziologické reakce na stres*. s.382

<sup>99</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. 1994. *Jak zvládat stres*.

reálnu záťažovú situáciu, ale menia spôsob akým ju osoba vníma alebo ako o nej premýšľa.

Niektorí autori definujú zvládanie (coping) ako „súbor kognitívnych a behaviorálnych snažení zameraných na zvládnutie, redukovanie alebo tolerovanie vnútorných a vonkajších požiadaviek, ktoré ohrozujú alebo prevyšujú zdroje individua“.

Časť odborníkov považuje zvládanie za dispozičnú črtu, typickú preferenciu prístupu k problémom. Významnú rolu tu zohrávajú obranné mechanizmy osobnosti. Iní nezastávajú tento názor a skúmajú konkrétne úsilie, špecifické aktivity aplikované v rôznorodých situáciách a považujú zvládanie ako komplexnejší proces.

Proces, ktorým sa človek snaží vyrovať so stresormi sa nazýva zvládanie a má dve formy:<sup>100</sup>

- *Zvládanie zamerané na samotný problém* – človek si problém vymedzí, hľadá alternatívne riešenia, zvažuje alternatívy z hľadiska námahy a prínosu, volí medzi alternatívami a realizuje vybranú alternatívu. Zameria sa na situáciu, pričom sa snaží hľadať spôsoby, ako ju zmeniť alebo ako sa jej v budúcnosti vyhnúť. Táto stratégia môže byť zameraná aj smerom dovnútra – napr. zmena aspiračnej úrovne, osvojenie si nových zručností. Ide o vyvinutie vlastnej aktivity a snahy konštruktívne riešiť situáciu, znižovať stresové situačné vplyvy a zmeniť podmienky, ktoré zhoršujú celkový stav.
- *Zvládanie zamerané na emócie* - človek sa zameriava na zmiernenie prežívaných emócií v stresovej situácii, pričom k zmene situácie nemusí dôjsť. Táto stratégia sa využíva za účelom zabrániť zaplaveniu emóciami. Často využívame tieto stratégie pri neovplyvniteľných problémoch.

---

<sup>100</sup> ATKINSON.R.L. *Psychologie*. s.121-122

Existuje množstvo spôsobov na zvládanie stresu na úrovni emócií – telesné cvičenia, nadmerné užívanie alkoholu, drog, vybíjanie hnevu, hľadanie psychickej podpory u priateľov. Iné stratégie volíme, keď problém odsunieme z vedomia. Keď „nestojí to za to, aby som si s tým robil starosti“, či zmiernime ohrozenie zmenou významu situácie, napr. „tá skúška nie je pre mňa až tak dôležitá“. Situáciu môžeme prehodnotiť. Niektoré stratégie môžu spôsobiť človeku ešte viac stresu, napr. opíjanie sa.

J. R. Edwards (1988)<sup>101</sup> sa vo svojich prácach zaoberá zhodnotením *normatívneho* a *deskriptívneho* modelu výberu ovládacích stratégií.

- *Normatívny model* predpokladá racionálny proces rozhodovania (prehľad všetkých stratégií ešte pred výberom konkrétnej; zváženie potenciálnych výsledkov každej stratégie; výber jednej stratégie, ktorá znižuje stres a zvyšuje pocit pohody).
- *Deskriptívny model* vyjadruje, že jednotlivci namiesto vytvárania vyčerpávajúceho súboru možností zvládania, hodnotenia pravdepodobnosti úspechu a potenciálnych dôsledkov každého variantu, majú skôr tendenciu brať do úvahy len obmedzený počet možností, hodnotia ich povrchno a vyberajú málo optimálne stratégie.

Základom výberu ovládacích stratégií je podľa J. R. Edwardsa (1988) proces *rozhodovania*. Výskumy v oblasti rozhodovania však naznačujú, že jednotlivci si zriedkakedy osvojujú racionálny prístup k výberu ovládacích stratégií, prejavujú nedostatok racionality a spoliehajú sa na rutinné postupy a heuristiky.

---

<sup>101</sup> EDWARDS, J., R. in FERJENČÍK, J. 2000. *Úvod do metodológie psychologického výskumu*.

## 8.2 Teórie zvládania stresu

Podstatou zvládania stresu je *dosiahnuť určitý stupeň kontroly*. „*Ak je problém riešiteľný, a je v našich silách ho zmeniť, treba to urobiť. Ak sa problém vyriešiť nedá, nie je v našich silách ho riešiť, zmeniť vonkajšie okolnosti, ktoré ho vyvolávajú, treba zmeniť svoj postoj – urobiť vedomé rozhodnutie s problémom žiť, prijať skutočnosť, že situáciu je nemožné zmeniť.*“<sup>102</sup>

Treba si *vytvoriť plán možných stratégií* zdravého vyrovnávania sa s neriešiteľným problémom, ktoré nám pomôžu vyrovnať sa so záťažovou situáciou tak, aby nás nepohltila alebo celkom nezničila, ktoré nám pomôžu odvieť pozornosť od aktuálneho problému, pomôžu „zmeniť myšlienky“: stretnutia s priateľmi, pravidelná fyzická aktivita – športové aktivity alebo fyzická práca, zmena záťažového prostredia – oddych na dovolenke, fyzická vzdialenosť, časová prestávka, emocionálne odpútanie sa na určitý čas.

### *Prvý krok stratégie zvládania stresu*

Ako prvé je potrebné si pripustiť, že sme v strese – nepodceňujte jeho príznaky, neberte ich ako nevyhnutnú súčasť moderného života! Približne polovica ľudí, ktorí navštívia svojho obvodného lekára, má niektorú chorobu spojenú so stresom, takže sa nie je za čo hanbiť.

Signály stresu sa prejavujú na emocionálnej, fyziologickej úrovni, ale aj na úrovni správania. Jedným z najneprijemnejších je pocit straty kontroly. Mnohí sa ho neúspešne pokúšajú zahnať alkoholom, prejedaním sa, hraním hazardných hier a podobne. K jeho znovunadobudnutiu by nám mal pomôcť krok druhý.

---

<sup>102</sup> KRÁĽOVSKÁ, V.2006. *Ako zdravo zvládať stres*. [online]

### *Krok druhý*

Analýza toho, čo nás stresuje – zoznam sa môže deliť napríklad na veci doma, v práci a iné; mal by zahŕňať veci ako vzťahy, práca, ktorú musíme spraviť, peniaze, zdravie, ohodnotenie, istota v práci. Zoznam stresov je pre každého človeka iný, pretože ako povedal jeden z hlavných výskumníkov v oblasti stresu, H. Seyle: „*Pôsobenie stresorov závisí v prvom rade na tom, ako je tento stresor danou osobou chápaný.*“ Podľa S. Epsteina je stresor pre človeka tým ťažší, čím viac ohrozuje jeho „ja“ – našu predstavu o sebe (až sebaúctu). Pre človeka s nízkou sebaúctou sú tak vysoko stresujúce aj tie najmenšie situácie, kde musí podať nejaký výkon. Potom je potrebné pracovať nie na redukcii počtu potenciálnych stresujúcich situácií, ale na zvýšení sebaúcty.

V zozname stresov je tiež základné rozlíšiť veci, ktoré môžeme zmeniť, a tie, ktoré zmeniť nemôžeme – napríklad veci z minulosti. Tieto musíme prijať, nemá zmysel s tým bojovať. Môžu slúžiť na zamyslenie, prečo sa nám veci dejú určitým spôsobom. Veci v súčasnosti, ktoré nemôžeme zmeniť – ale môžeme zmeniť svoj postoj k nim. Niektorým stresorom najmä biologickým ako teplo, hluk sa nemôžeme vyhnúť, ale dajú sa do určitej miery redukovať, alebo aspoň znížiť dosah ich pôsobenia, najmä keď sa na ne dopredu pripravíme.

### *Krok tretí*

Redukcia zbytočného napätia – pripravenosť na reakciu, ktorá sa v nás nejakým podnetom nabudila, sa potrebuje nejakým spôsobom odbúrať – na to je veľmi vhodný pohyb. Nemusí to byť špeciálny druh športu, možno len chvíľa osamote, keď sa môžeme vyskákať, možno si aj zakričať... dostať zo seba von nahromadené napätie. Počúvajte svoje telo, povie vám presne, čo potrebuje skúste si postupne uvedomiť jednotlivé časti tela, ako sa cítia.



Niektorí ľudia potrebujú na upokojenie iného človeka, je možné ísť napríklad na kurzy jogy, masáže.

Na okamžité uvoľnenie je dobré ovládať niektorú z techník relaxácie. Veľa sa dá dosiahnuť aj obyčajným sledovaním dychu a jeho postupným prehĺbovaním. Mozog dostane z pokojného dychu signál, že sa už nič nedeje a postupne sa tak uvoľní celé telo. Prítomnosť iného človeka je sama osebe významný posilňujúci faktor pri redukcii stresu. Najlepšie človek, s ktorým sa cítime v bezpečí.

Niekedy je to náš príbuzný, partner; inokedy nám ako opora slúži priateľ, pomoc sa dá nájsť napríklad v prípade ochorenia v svojpomocných skupinách.

Je tiež možnosť vyhľadať odborníkov, ktorí nás budú sprevádzať ťažkými úsekmi nášho života. Príroda nám dala jedinečný prostriedok na odbúranie škodlivých následkov stresu – smiech. Keď sa smejeme, dochádza k poklesu sekrécie hormónov, ktorých hladina sa v strese zvyšuje (dopamín, adrenalín, kortizol).

Ďalej sa zistilo, že smiechom si posilňujeme imunitu. Smiech dokáže zmierňovať bolesti, uvoľňuje svalové napätie, aj nahromadené emócie. Tiež mierni hnev, úzkosť aj depresiu, súčasne zvyšuje sebadôveru a pocit, že je človek schopný svoje záležitosti ovplyvňovať; zvyšuje tvorivosť, schopnosť riešiť problémy. Môžeme ho teda použiť aj ako prípravu na stres – napríklad pred skúškou.

#### *Krok štvrtý*

Ak už viete, čo vás stresuje, môžete sa pozrieť na svoj zoznam a premyslieť si, čo z toho sa dá zmeniť. Ak ste v strese neustále, môžete to zobrať ako výzvu na zmenu – zrejme potrebujete niečo zmeniť, keď sa opakovane dostávate do rovnakých stresových situácií. Ak vás k výkonu donúti až

bezprostredná blízkosť termínu a vy potom sotva stíhate, možno je načase zamyslieť sa nad tým, prečo si neviete prácu rozložiť na menšie časti a pracovať kontinuálne a nie nárazovo. Emócie ako obavy, vina, hnev, nepriateľstvo, strach, úzkosť, nuda a frustrácia znižujú našu odolnosť na stres. Ako by ste mohli znížiť ich pôsobenie vo vašom živote? Plnohodnotné vzťahy s ľuďmi, nesúťažné tvorivé hobby, šport, zdravá strava, dostatok oddychu, zábava.

### *Krok piaty*

Predvídajte a pripravte sa na veci, s ktorými sa musíte len zmieriť. Pozrite sa na tie situácie, ktoré zatiaľ nemôžete zmeniť. Pokúste sa pracovať na tom, ako sa naučiť žiť s nimi tak, aby vám nespôsobovali stres. Odstránením niekoľkých problémov, s ktorými sa dá niečo robiť, pravdepodobne získate viac energie na zvládanie tých, ktoré zmeniť nemôžete. Snažte sa dozvedieť o strese čo najviac – ak máme proti niekomu bojovať, musíme o ňom vedieť čo najviac.<sup>103</sup>

## **8.3 Štruktúra zvládania stresu**

Niektorými autormi boli vyčlenené 4 základné pojmy, ktoré tvoria štruktúru zvládania: zvládacie procesy, zvládacie schopnosti, zvládacie vzorce (stratégie, štýly) a zvládacie zdroje.

➤ *Zvládacie procesy* sú transakcie *individuum – prostredie* v záťažových situáciách rozdielneho časového trvania. Vznikajú pri vnímaní ohrozenia a prebiehajú na jednej alebo viacerých reakčných úrovniach naraz alebo postupne a končia buď elimináciou stresorov, alebo adaptáciou na stresory. Zvládacie procesy sa vyznačujú rôznymi

---

<sup>103</sup> TOMKOVÁ, E. *Stres a metódy zvládania*. [online]

zvládacími vzorcami a individuálnymi zvládacími schopnosťami.

- *Zvládacie schopnosti* sú osobnostné predpoklady v zmysle dispozícií a črt, ktoré podmieňujú a ovplyvňujú zvládanie externých a interných stresorov na behaviorálnej, kognitívnej alebo zážitkovej úrovni.
- *Zvládacie vzorce* sú vzorce spracovania a zvládania na behaviorálnej, kognitívnej alebo zážitkovej úrovni, ktoré jednotlivец používa pri stretávaní sa so stresormi.
  - *Zvládacie stratégie* možno považovať za vzťahové jednotky pozorovania a operacionalizovania. Termín „stratégia“ sa používa vo význame „starostlivo vypracovaného plánu, postupu, programu, k dosiahnutiu určitého cieľa“.<sup>104</sup>
  - *Štýl zvládania záťaže* definovaný ako „všeobecná tendencia pracovať so stresujúcou situáciou určitým spôsobom“ a to formou *vyhýbať sa stresu alebo sa mu postaviť čelom*.<sup>105</sup> „Rozumieme ním sklon k narábaniu so stresujúcimi okolnosťami istým spôsobom. Určitý štýl zvládania je efektívnejší pre jeden typ záťaže (napríklad stratégia vyhýbania sa môže byť úspešná pri krátkodobom strese), pri inej záťaži je neúčinný: pre všetky stresujúce situácie teda neexistuje univerzálny, vždy efektívny štýl zvládania.“<sup>106</sup>
- *Zvládacie zdroje* treba odlišiť od zvládacích schopností. Predstavujú dôležité predpoklady pre účinné zvládacie procesy v zmysle eliminovania stresorov alebo adaptácie na stresory.

➤

---

<sup>104</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. 2003. *Psychologie zdraví*. s.103

<sup>105</sup> VAŠINA, L. 2002. *Klinická psychologie a somatická psychoterapie, díl II.*

<sup>106</sup> GÁBOROVÁ, E. 1999. *Sociálna psychológia pre učiteľov*. s.134

Dvojica štýlov ako vyhýbanie sa ťažkostiam (*avoidant style*) a postavenie sa na odpor ťažkostiam (*confrontative style*) tvoria dva z najviac študovaných štýlov zvládania zdravotných ťažkostí. Ukazuje sa, že štýl vyhýbania sa je častejší u ľudí, ktorí majú relatívne menšie zdroje k dlhodobějšímu boju so záťažou.

Česká autorská dvojica B. Blažek a J. Olmerová sa pokúsila naznačiť štýly zvládania životných ťažkostí ľudí, ktorí sú zdravotne postihnutí. Autorská dvojica vytvorila celkom *sedem štýlov správania ľudí v ťažkých situáciách* a opísala zvládanie rôznych druhov životných ťažkostí – choroba, postihnutie, utrpenie.<sup>107</sup> Ich zvládanie zahrňuje:

- *Zvládaciú stratégiu* -reakcia na bezprostredne prichádzajúci či už pôsobiaci stresor.
- *Zvládaci štýl je konzistentný spôsob*, ktorým sa jednotliviec vyrovnáva so stresormi pôsobiacimi v rôznej dobe a v rôznych situáciách.<sup>108</sup>

Pričom rozlišujú:

- a) *interné zvládacie zdroje*, napr. zdravie, schopnosť riešiť problém,
- b) *externé zvládacie zdroje*, napr. sociálna opora, porozumenie.

Pri zvládaní choroby a postihnutia sa v psychológii hovorí o individuálnych odlišnostiach, ktoré majú vplyv na úroveň zvládania životných ťažkostí, o štýloch, stratégiách zvládania, zdrojoch, o fázach zvládania ťažkostí v súvislosti s ochorením a postihnutím.

Sociálnej opore sa prikladá významný dôraz z dôvodu zmierňovania dôsledkov stresu vyplývajúcich zo zdravotného postihnutia.

---

<sup>107</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. 1994. *Jak zvládat stres*.

<sup>108</sup> IRMIŠ, F. 1996. *Nauč se zvládat stres*.

Je zřejmé, že ten istý človek môže používať v procese zvládania viaceré stratégie, dokonca i pri tom istom stresore.

Podľa Feldmana je zvládanie stresu „úsilie kontrolovať, redukovať, alebo sa naučiť tolerovať hrozby, ktoré vedú k stresu.“<sup>109</sup> Z toho je zřejmé, že na zvládanie stresu sa významne podieľajú faktory osobnosti stresovaného jedinca. V súvislosti s tým boli rozlíšené tri typy osobnosti:

- Typ A: tvrdo sa presadzuje, zameraný na súťaženie, tvrdo pracujúci, netrpezlivý, ambiciózný, jedinec zaťažený často nepriateľskými postojmi, k stresu viac náchylný.
- Typ B: vnútorne vyrovnaný, rozvážny, kľudný, primerane aktívny jedinec, voči stresu relatívne odolný.
- Typ C: utlmený, stiesnený, emocionálne labilný, nedostatočne vytrvalý jedinec, voči stresu menej odolný.

Psychika jedinca je veľmi závislá na kvalite jeho životného prostredia a jeho odolnosti voči stresu. Jeho zvládanie determinujú také environmentálne faktory ako sú jeho konfliktnosť či súlad s vnútorným sociálnym prostredím, miera vnútorných frustrácií a pracovného, záujmového zaťaženia, chápanie alebo ľahostajné sociálne zázemie, ktoré tvorí predovšetkým manželský partner, rodina vôbec a priatelia.

---

<sup>109</sup> FELDMAN, R.S. in NÁKONEČNÝ, M. 2003. *Úvod do psychológie*. s.347.

## 9 SPÔSOBY RIEŠENIA DÔSLEDKOV STRESU A STRESOVÝCH SITUÁCIÍ

Stres sa čoraz viac definuje ako stav nastávajúci následkom okolností a udalostí, ktoré sú mimo kontroly, ktoré sa vymknú z rúk, alebo s ktorými sa dá ťažko vyrovať, alebo sa nedá vyrovať vôbec. Ako náhle dosiahneme určitý stupeň kontroly, cítíme, že stres zvládame, sme pánmi situácie a všetko bude mať dobrý koniec.

Získanie a udržanie kontroly nad stresom býva často ťažké, pretože si vyžaduje predchádzajúce skúsenosti s podobnými stresovými situáciami a dobré techniky zvládania, copingu. Tým sa však nedá povedať, že zvládnuť stres sa nemôžeme naučiť. Tento fakt vyvracajú aj desiatky programov sľubujúcich zvládanie stresu. Príklady vyrovnávania sa so stresom sú všade okolo nás, často si stačí spomenúť na vlastné skúsenosti.

Ak sa podráždenie alebo stres stávajú chronickými, čiže dlhodobými pôsobiacimi, môžeme sa pokúsiť zo situácie uniknúť, utiecť alebo jednoducho rozhodnúť pre inú aktivitu. Každému z nás vyhovuje určitý konkrétny stupeň stimulácie stresu a presvedčenie, že situáciu sme schopný kontrolovať. *„To čo prospieva telesnej kondícii má svoj odraz aj pri upevňovaní duševného zdravia. Ide predovšetkým o organizáciu striedania práce a odpočinku, režimu spánku, striedania telesnej a duševnej činnosti, problémy správneho dýchania, pohybu, cvičenia a športu, výživy, potrebnej relaxácie a pod.“<sup>110</sup>*

---

<sup>110</sup> KOŠČ, M. 2001. *Základy psychológie pre stredné školy*. s.79

## 9.1 Spôsoby vyrovnávania sa so stresom

Schématicky by bolo možné k spôsobom vyrovnávania sa so stresom pristúpiť nasledovne:

1. *Môžeme sa pokúsiť o zmenu na strane záťaže.* Pritom táto môže byť:

*Zmena objektívna* - na strane záťaže znamená, že sa snažíme zmeniť stresovú situáciu, svoje postavenie. Napríklad ak je pre mňa práca zdrojom mimoriadneho stresu, nechám ju, odídem. Keď ma zaťažujú domáce povinnosti a práce, pokúsím sa ich rozdeliť medzi členov rodiny.

*Zmena subjektívna* - na strane záťaže znamená zmenu pohľadu. „*Beriem veci pokojne, bez zveličovania, dramatizovania. Veľmi pomáha nadhľad, humor.*“<sup>111</sup> Nič sa nestane, keď niečo nebude urobené, keď nebudem vo všetkom perfektný. Pozor však na to, aby sme ako pštros nestrkali hlavu do piesku pred skutočnými problémami, ktoré vyžadujú skutočné riešenie.

2. *Môžeme sa pokúsiť o zmenu v zdrojoch síl a možnostiach obrany.* Tu zvyšujeme svoju schopnosť brániť sa samotnému stresu a jeho negatívnym dôsledkom.
3. *Môžeme sa na záťažové situácie do istej miery pripraviť,* napríklad zlepšíme svoju informovanosť o situácii, zvažujeme možnosti postupu, predstavujeme si situáciu a svoj postup v nej, získavame a nacvičujeme potrebné spôsobilosti.
4. *Môžeme zlepšovať, respektíve osvojovať si aj všeobecnejšie stratégie,* napríklad hospodáriť s časom, hovoriť nie, nadväzovať kontakty, oddychovať, pestovať koníčky alebo šport.

---

<sup>111</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. 1994. *Jak zvládat stres.*

Existujú aj špeciálne metódy a techniky slúžiace na uvoľnenie počas stresu nahromadenej a nevybitej energie – najmä rôzne podoby *relaxačných cvičení*. „Relaxácia predstavuje ľahký, rýchly a účinný kontakt s telom.“<sup>112</sup> Relaxačné cvičenia môžu byť:

- *fyzické*, ich podstatou je regulované dýchanie, vedomé napínanie a uvoľňovanie svalstva. Vychádza sa z toho, že psychické napätie je sprevádzané aj napätím svalstva. Ak sa nám podarí uvoľniť svaly, zníži sa aj duševné napätie.
- *mentálne cvičenia*, pracujú s predstavivosťou:
  - a) navodzovanie príjemných upokojujúcich predstáv ako napríklad vlniace sa obilie,
  - b) autosugesciou - navodzovanie nejakých stavov ako napríklad chladné čelo,
  - c) autoprogramovaním – podávanie pokynov týkajúcich sa fungovania po relaxácii ako napríklad keď vstanem, budem plný energie a s radosťou sa pustím do učenia. Niektoré cvičenia sú kombináciou fyzických a mentálnych.

Existujú rôzne relaxačné techniky líšiace sa svojou zložitosťou a dĺžkou tréningu potrebného na ich zvládnutie – od niekoľkokomínútového vydýchavania sa až po meditačné stavy. Mička<sup>113</sup> uvádza ako najzákladnejší typ relaxácií *svalovú relaxáciu*. Táto môže byť spontánna, napríklad v spánku, kedy si to ani neuvedomujeme, ale taktiež zámerná, avšak u netrénovaného človeka nedochádza k dokonalému uvoľneniu a postupne sa začnú prejavovať pozostatky tzv. reziduálnej tendencie. Táto technika je účinná, ale ľudia si ju musia natrénovať pomocou pravidelného cvičenia a dýchania. Mička vysvetľuje, že pri bližšom pozorovaní môžeme sledovať, že človek, ktorý sa snaží o relaxáciu a usilovne na to myslí, sa nedokáže dostatočne uvoľniť. Medzi inými Mička uvádza:

---

<sup>112</sup> KOPŘIVA, K. 2006. *Lidský vztah jako součást profesie*. s.100

<sup>113</sup> MIČEK 1984



- *jogovú relaxáciu* - musí byť prevádzaná s pôžitkom, nie ako mechanický športový výkon. Jej cieľom je oživiť a posilniť organizmus. Ide o uvoľňovanie energie, ktorá je v tele harmonicky rozložená vo vnútri tela bez emočných prejavov.<sup>114</sup>
- *Jacobsonovú progresívnu relaxáciu* - podľa tejto relaxácie je potrebné využívať relaxácie i v priebehu činností v bežnom živote. Pri vykonávaní činností je totiž potrebné iba primerané napätie tých svalov, ktoré k tej, či onej činnosti potrebujeme. Jacobsonova relaxácia vychádza z toho, že by sa ľudia mali naučiť diferencovať medzi napätím v jednotlivých skupinách svalov a pri akejkoľvek činnosti by mali používať len tie, ktoré momentálne potrebujú a ostatné by mali byť v klude, uvoľnené.

Sústavný objektívne kontrolovaný nácvik vedie k získaniu schopností úmyselne uvoľňovať svalové a tým i psychické napätie.<sup>115</sup> Ľudia však často nedokážu rozlišovať jemné rozdiely v napätí vlastného svalstva a mnohokrát nepríjemne napínajú aj tie svaly, alebo svalové skupiny, ktoré k výkonu tej ktorej činnosti vôbec nepotrebujú.

Z Jacobsonovej progresívnej relaxačnej metódy vychádza *Mariščukov relaxačný tréning*, ktorý sa snaží o vypracovanie pohybových nácvikov s cieľom prekonať mimovoľné napätie svalstva, ktoré vzniká pôsobením emocionálnych faktorov. K ovládnutiu tohto napätia slúžia cviky voľnej regulácie napätia, ďalej nasleduje samomasáž a cviky diferenciačného uvoľňovania jednotlivých svalových skupín.<sup>101</sup>

- *Schultzov autogénny tréning* - je jedným z najznámejších a najčastejšie používaných relaxačných cvičení. Je praktikovaný po celom svete, najviac predovšetkým

<sup>114</sup> KOPŘIVA, K. 2006. *Ľudský vzťah jako součást profesie*. s.99

<sup>115</sup> MACHAČ, MACHAČOVÁ, HOSKOVEC, 1985

v Nemecku a krajinách strednej Európy. Bol bezpochýb ovplyvnený jogou a niektorými budhistickými praktikami. Jeho cvičenie využíva objektívne upokojujúce účinky svalovej relaxácie, predstáv klľudu, ktoré boli navodené autosugestívnou cestou, koncentráciu na indiferentné podnety a pod.<sup>101</sup> Skladá sa z dvoch stupňov, nižšieho a vyššieho, kde praktické uplatnenie má predovšetkým stupeň nižší. Tento tréning umožňuje dosiahnutie stavu klľudu, ktorý sa podobá spánku a je možné ním spánkový deficit čiastočne nahradiť. Okrem toho slúži k posineniu zdravia, fyzickej i psychickej výkonnosti alebo tvorivosti. Dôležitá je však trvalá vnútorná koncentrácia, čo sa nemusí podariť hneď na prvý krát. vyžaduje taktiež dostatočný tréning a správne prostredie, kde nebude človek nikým rušený.

- *Budhistické meditačné techniky* - meditácia predstavuje zmenený stav vedomia, ktorý sa dosahuje rôznymi rituálmi a cvičením – dýchaním, zaujatím jogínskej polohy, monotónnym opakovaním nejakej formulky, zameraním pozornosti na ohraničený podnet, vylúčením vonkajších podnetov. Je individuálne, aká technika komu vyhovuje.

## 9.2 Techniky na zvládanie stresu

Na náročné životné situácie ľudia reagujú rôzne. Niektorí musia vynakladať mimoriadne úsilie na zvládanie životných prekážok, niekto si nájde iný cieľ, inú činnosť, niekto skúša niektorú z techník, ktoré majú pomôcť pri odstránení napätia a úzkosti.

„Niektoré techniky môžu viesť k „normálnemu“, primeranému a nakoniec k úspešnému riešeniu problémovej situácie, zatiaľ čo iné sa môžu javiť, ako „patologické“, neprimerané, ale nevyhnutné pri určitom zoskupení podmienok.“<sup>116</sup>

Účinnosť všetkých techník je však založená na dlhodobjšom pravidelnom opakovaní, cvičení, teda neúčinkujú na prvýkrát a v počiatočných fázach nácviku sa úplné uvoľnenie zvyčajne nepodarí dosiahnuť. Dobrou technikou zvládania stresu je aktívne hľadať riešenie problému a v prípade potreby požiadať o pomoc. Riešenie problému na vlastnú päsť je v súlade s aktuálnym trendom v spoločnosti – jednotlivci by sa mali o svoje záležitosti postarať sami. Potreba postarať sa sami o seba, autonómia jednotlivca a čoraz väčšia individualizácia sú fenomény, ktoré poznáme príliš dobre.

Aktívny prístup nám môže pomôcť vyrovnať sa so stresom a môže ho aj redukovať. Ak máme určitý zdravotný problém, môžeme napríklad požiadať o radu lekára, ísť do knižnice a prečítať si potrebné informácie alebo napísať o probléme do listárne časopisu. Rozprávaním, čítaním alebo písaním získavame pocit, že sme schopní zvládnuť stres. Cit, že „pre to niečo robíme“, nám často pomáha, aj keď môže byť veľmi vzdialený od reality. Samotná pozitívna myšlienka je schopná zlepšiť nám náladu a dobrá nálada prospieva zdraviu – život vyzerá o niečo jasnejšie, ľahšie sa nám zaspáva, a keď zazvoní budík, cítíme sa oddýchnuť.

Ďalšou dobrou technikou zvládania stresu je *požiadať o pomoc*. Ak záležitosť nemôžeme vyriešiť vlastnými silami, môžeme ísť za terapeutom. Terapeut nás naučí techniky získavania kontroly nad stresom, ktorý nám spôsobuje problémy.

---

<sup>116</sup> GÁBOROVÁ, E. 1999. *Sociálna psychológia pre učiteľov*. s.134

Kontrolu musíme samozrejme, získať sami, terapeut za nás problém nevyrieši. Často nás však môže k riešeniu nasmerovať.

Oveľa jednoduchším krokom pri zvládaní stresu je *hľadať sociálnu podporu v rodine* alebo v kruhu priateľov a známych. Podpora od ostatných je efektívnym spôsobom znižovania alebo úplného eliminovania stresu. Môže sa stať aj pravý opak. Problémy s ostatnými – či už je to náš partner, rodina, alebo kolegovia – sú pre mnohých ľudí tým najväčším stresorom. Obrátiť sa na priateľov a známych pri zvládaní stresu môže byť efektívne. Keď sa ľudia môžu spoľahnúť na podporu priateľov a známych, znižuje sa riziko úmrtia vo všeobecnosti a konkrétne riziko úmrtia na kardiovaskulárne choroby. Podpora blízkych priateľov a známych môže rovnako zlepšiť náš emocionálny stav počas zdlhavej choroby, a tým posilniť imunitný systém. Útecha, rady a pomoc od našich blízkych sú preto pomerne cenné a prospievajú nášmu zdraviu.

Sociálnu podporu využívajú hlavne ženy. Majú širší okruh priateľov a známych ako muži a sociálnu podporu zväčša aj častejšie poskytujú. Možno práve na základe ich rozsiahlejšej sociálnej siete sa ženy v porovnaní s mužmi častejšie sťažujú na zdravie, zároveň sa však častejšie dožívajú vyššieho veku.

Ďalšou možnosťou vyrovnania sa so stresom je *vytvoriť si vhodné podmienky*, v ktorých môžeme svoj problém riešiť. Alebo bojujeme so samotným stresom, alebo si vytvoríme vhodnú klímu a hneď budeme k problému pristupovať inak.

Vhodným spôsobom je *rozptýlenie pozornosti*. Môžeme ho dosiahnuť rezolútnym spôsobom, napríklad odísť na dovolenku a úplne sa od stresu dištancovať. Rozptýliť sa môžeme však aj jednoduchším spôsobom – napríklad ísť do kina, na večeru do reštaurácie alebo sa venovať aktivite, ktorá síce súvisí so zdrojom stresu, ale nie priamo. Šálka kávy, pohár vína alebo

cigareta nás môžu uvoľniť – problém uvidíme v inom svetle a môžeme ho vyriešiť.

Gáborová (1999) opisuje úplne iné techniky vyrovnávania sa s náročnými životnými situáciami. Opisuje techniky, ktoré sa v správaní človeka v záťažových situáciách vyskytujú najčastejšie. Sú to žiaľ väčšinou negatívne techniky. Medzi ne zaraduje:

- *agresiu a únik* – považuje za najprimeranejšie a najčastejšie reakcie. Zaujímavosťou sa tu javí schopnosť ovládania vlastnej agresivity ako aj schopnosť dať jej voľný, v spoločnosti prijateľný priebeh. Násilné tlmenie agresivity môže mať na celkový stav osobnosti zvlášť nepriaznivý priebeh. Rôzne formy agresie a úniku v spoločnosti môžeme v zásade považovať za nežiaduce a preto si postupne jedinec osvojuje iné, modifikované techniky, ktoré preberá osvojením si noriem, príkladov, príkazov a zákazov. Extrémnou formou úniku je sebevražda, ktorú najčastejšie predchádzajú pokusy o ňu a neustále nutkanie k jej spáchaniu.
- *pozornosť a egocentričnosť* – najbežnejšie techniky, ktorými jedinec reaguje na frustráciu. Má najrôznejšie vonkajšie prejavy, od rozmanitých podôb nápadného správania, cez neprimerané formy sebaapresadzovania sa, až po klamstvo, krádež a ubližovanie iným.
- *identifikáciu* – v podstate znamená vysoko pozitívny vzťah jedinca k určitej osobe, alebo skupine, z ktorej jedinec preberá určité spôsoby jednania, napodobňovania, poberaním noriem za vlastné. Aj identifikácia ale môže mať negatívne, vyhranené agresívne, antisociálne a maladaptívne formy.
- *kompenzáciu* – najviac sa prejavuje u ľudí s pocitom menejcennosti, ktorí svoje neúspechy môžu vyvážiť

vyniknutím v niečom inom. Kompenzáciou sa človek vyrovnáva s akýmkoľvek problémom, neúspechom, frustráciou ktorejkoľvek potreby. Kompenzácia má však tiež negatívnu formu. Bežný je pokus kompenzácie osamelosti napríklad alkoholom alebo drogami.

- *izoláciu* - únik človeka do samoty. Upevňovaním tohto správania (tejto techniky) môže človek získať trvalejšie črty osobnosti - introvertovanosť.

*„Naším cieľom by nemalo byť len zvládnutie techniky, ktorou by sme chránili svoje vnútro pred negatívnymi vplyvmi skutočnosti, ale skôr nachádzať taký životný štýl, ktorý by mohol danú skutočnosť meniť k lepšiemu.“<sup>117</sup>*

### 9.3 Duševná hygiena

Súčasťou, prejavom, ale i predpokladom zdravia je duševné (psychické, mentálne) zdravie. Jeho charakteristika je veľmi obtiažna. Svetová federácia duševného zdravia (WFMH) duševne zdravých ľudí charakterizuje nasledovne:<sup>118</sup>

1. *majú sami k sebe dobrý postoj* – nenechajú sa premôcť vlastnými emóciami, ako je strach, hnev, žiarlivosť, pocity viny alebo starostí, nepodceňujú ani nepreceňujú svoje schopnosti, dokážu sa povzniesť nad životné neúspechy, majú tolerantný postoj tak k sebe, ako aj k iným, dokážu sa na sebe zasmiať, prijať svoje nedostatky, dokážu sa tešiť z jednoduchých a každodenných vecí.
2. *cítia sa dobre medzi inými ľuďmi* - dokážu prejavovať lásku a brať do úvahy záujmy a pocity druhých, majú trvalé a uspokojivé vzťahy, dôverujú druhým a predpokladajú

---

<sup>117</sup> H. Seyle in Nákonečný . 2003, *Úvod do psychológie* . s.344

<sup>118</sup> KOŠČ, M. 2001. *Základy psychológie pre stredné školy*.....s.79

taký istý k sebe, rešpektujú rozdiel medzi ľuďmi, nevyužívajú druhých, cítia sa, že sú súčasťou skupiny a cítia zodpovednosť za druhých.

3. *sú schopní zvládať požiadavky života* – pri problémoch sú iniciatívni a hľadajú spôsoby riešenia, akceptujú svoju zodpovednosť, prispôsobujú sa, vítajú nové skúsenosti a myšlienky, využívajú svoje schopnosti, stavajú si realistické ciele, sú schopní sami urobiť rozhodnutia.

Význam duševnej hygieny pre jedinca, možno vidieť v týchto štyroch oblastiach:

- 1) v oblasti prevencie telesných a duševných porúch a ochorení,
- 2) v účinku na sociálne vzťahy jedinca,
- 3) v účinku na pracovný výkon,
- 4) pri udržiavaní a dosahovaní subjektívnej spokojnosti a vyrovnanosti.

Obecne je duševná hygiena disciplína, ktorá sa snaží pomôcť zvládať každodenné starosti, ale i veľmi náročné životné situácie a predovšetkým učí, ako týmto problémom predchádzať, ako upraviť životné podmienky tak, aby jedinec pociťoval spokojnosť, fyzickú a psychickú zdatnosť, výkonnosť a odolnosť voči najrôznejším škodlivým vplyvom.<sup>119</sup>

Míček (1984) definuje duševnú hygienu ako „*systém vedecky prepracovaných pravidiel a rád slúžiacich k udržianiu, prehĺbeniu alebo znovuzískaniu duševnej rovnováhy.*“<sup>120</sup>

Podobne ako telesná hygiena je duševná hygiena súčasťou kultúry človeka a jeho štýlu, a tým u neho napomáha rozvoj a udržanie zdravia, *mentálna* (duševná) *hygienu*, ktorá je

---

<sup>119</sup> MÍČEK, L. 1984. *Duševní hygiena*.

<sup>120</sup> MÍČEK, L. 1984. *Duševní hygiena*. s.9

prostriedkom prevencie (predchádzania) psychických porúch a rozvíjania duševného zdravia.“*Duševná hygiena je zároveň prostriedkom k nadobúdaníu duševnej rovnováhy. Ide prítom tak o štúdium faktorov, napomáhajúcich tieto ciele, ako aj o priamu adaptáciu (použitie) prostriedkov duševnej hygieny.*“<sup>100</sup>

V danej problematike sú najdôležitejšou zložkou *prostriedky duševnej hygieny. Patria sem:*

- *Životospráva* – ide predovšetkým o organizáciu striedania práce a odpočinku, režim spánku, striedanie telesnej a duševnej činnosti, správne dýchanie, pohyb, cvičenie, šport, výživa, potrebná relaxácia, organizácia času. Predstavuje základ starostlivosti o zdravie.
- *Úprava prostredia* – správne osvetlenie, zvuková izolácia, farebnosť prostredia, rozličné architektonické úpravy, ako napr. bezbariérový prístup.
- *Úprava sociálnych vzťahov* - oblasť sociálnych medziľudských vzťahov. Dôležitú úlohu tu hrá empatia a asertivita.
- *Sebavýchova, autoregulácia* – pôsobenie človeka v prospech vlastnej duševnej rovnováhy. Ide o cieľavedomý rozvoj vlastnej osobnosti. Ide o dlhodobé, často celoživotné úsilie, zahrňujúce pestovanie schopnosti, charakterových a vôľových vlastností, snahu po upevňovaní žiaducich a odstraňovaní nežiaducich čŕt povahy, vrátane zbavenia sa zlozvykov a pod.

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva odporúčajú:

Dopad stresu na náš život nie je až tak určený tým, čo sa nám stalo, ale skôr tým, ako na to reagujeme. Zastavme sa na chvíľu, pozorujme svoje reakcie na rôzne situácie a zistíme, či zvyšujú alebo znižujú stres v našom živote. Skúsme sa zamyslieť,



či naše reakcie na stres nie sú neprimerané. Niektoré reakcie na stres nielenže celú situáciu zhoršujú, ale môžu byť príznakom hlbších problémov. Ak reagujeme na stres konzumáciou alkoholu či drog, fajčením, prejedaním sa, záchvatmi hnevu, sebaľútosťou, pocitom bezmocnosti či izoláciou, vážne poškodujeme svoje zdravie.

Nerobme katastrofu z každého „nárazu“ na svojej životnej ceste a nepredvídajme stále len to najhoršie. Neparalyzujeme sami seba prehánaním svojho strachu z neznámeho. Ľudia s optimistickým postojom k životu znášajú stres ľahšie ako pesimisti.

Názor, že život môže byť dokonalý a bez stresu nás iba vystavuje ešte väčšiemu stresu, ak nie je život podľa našich predstáv. Treba brať život taký, aký je. Teda prijať skutočnosť, že život to nie sú len radostné, šťastné a bezstarostné chvíle, ale aj starosti a opakované riešenie problémových situácií a niekedy aj znášanie bolesti. Neexistuje len patológia stresu, ale aj patológia uľahčenia. Dnes už neplatí za každú cenu odstrániť napätie. Človek potrebuje v istej zdravej miere napätie. Do istej miery aj nuda a nič nerobenie je stresujúce.

Svojmu stresu uľahčíme, ak požiadame o radu, pomoc našich blízkych alebo príslušného odborníka (lekára, psychológa, kňaza). Niektorí ľudia veria, že zvládnu problémy bez cudzej pomoci. Ak je však stres, ktorý pociťujeme príliš silný alebo trvá príliš dlho, nie sme schopní ho zvládnuť sami. Ak vieme, čo od druhých potrebujeme a máme odvahu ich o to požiadať, tak to urobme a uľahčíme tak svojmu stresu.

Keď pociťujeme stres, pýtajme sa sami seba: Ako sa môžem práve teraz uvoľniť, odreagovať? Je dobré poznať techniky, ktoré uvoľňujú stres ako napríklad zhlboka dýchať (z hĺbky brušnej dutiny sa pomaly nadýchnuť potom pomaly vydychovať a uvoľniť napätie a strach); urobiť si malú prestávku; vyložiť si nohy

a počúvať hudbu; vychutnať si šálku čaju; na chvíľu sa prejsť; byť s ľuďmi, ktorý vnášajú do nášho života smiech. A potom ich tiež aj zrealizovať!

Ak sa jedinec, riadi pravidlami duševnej hygieny, dokáže lepšie vzdorovať somatickým, ale i psychickým ochoreniam, zvláda lepšie vzťahy so svojím okolím a nedostáva sa tak často do konfliktov, odvádza lepší výkon a cíti sa spokojnejší, čo má blahodarný vplyv nielen na neho samotného, ale aj na jeho okolie.

Duševná hygiena človeku celkovo ponúka možnosti a rady, ako sa stať lepším a zdravším človekom, ale taktiež, ako si udržať životný optimizmus, stabilitu a vyrovnanosť, prípadne ako ju znova dosiahnuť a ponúka rôzne techniky, ktoré môžu napomôcť predovšetkým predchádzať stresu. Výsledkami sú antistresové programy ako metódy prekonávania záťaže.

## **10 PROJEKT PRIESKUMU**

V prípravnej fáze diplomovej práce sme počas roka 2011 analyzovali a spracovali teoretické východiska k plánovanému prieskumu. Koncom roka sme realizovali prieskum prostredníctvom dotazníka. Prostredníctvom tejto analýzy sa pokúsime zistiť najčastejšie príčiny stresu a najčastejšie používané techniky pri zvládaní stresu.

### **10.1 Predmet prieskumu**

- je zistenie najčastejších príčin vzniku stresu u vybranej vzorky respondentov,
- je zistenie spôsobu relaxácie u vybranej vzorky respondentov,
- informovanosť mladých ľudí o rôznych technikách zvládania stresu,
- informovanosť ľudí o nutnosti duševnej hygieny.

### **10.2 Ciele prieskumu**

Hlavným cieľom nášho prieskumu bolo zistenie príčin vzniku stresu, aké okolnosti považujú respondenti za najviac zaťažujúce.

Vedľajším cieľom bolo zmapovanie neurotických príznakov stresu u vybranej vzorky respondentov.

Zamerali sme sa aj na získanie údajov o najčastejších prostriedkoch, ktoré respondenti využívajú pri vyrovnávaní sa so záťažou, prípadne k eliminácii psychofyzického napätia.

### 10.3 Úlohy prieskumu

Na základe teoretického rozboru riešenej problematiky sa domnievame, že sa nám za pomoci kvantitatívneho prieskumu podarí zhromaždiť dostatočné množstvo údajov. Za pomoci počítačového programu získané informácie spracujeme a vyhodnotíme.

Vychádzajúc z daného konštatovania sa zameriame na problémové okruhy, vyplývajúce z predmetu a cieľa prieskumu, t.j. informovanosť, rizikové faktory, techniky zvládania stresu, potreba duševnej hygieny.

S ohľadom na cieľ prieskumu je dôležité zistiť:

- ktoré rizikové faktory a okolnosti sú príčinou vzniku stresu,
- ktoré neurotické príznaky sú najčastejšie,
- aké spôsoby relaxácie a eliminácie stresových situácií využívajú respondenti.

### 10.4 Hypotézy

Na základe teoretickej analýzy predmetnej problematiky očakávame úprimné reakcie 50 respondentov. Predpokladáme že:

- **H1:** Väčšina respondentov (viac ako 35) prežíva pravidelne stres a psychickú záťaž.
- **H2:** Medzi najčastejšie príčiny vzniku stresu budú zaradené: finančné problémy, strata zamestnania, strach o blízku osobu, problémy v zamestnaní, intímny život.
- **H3:** Menej ako 15 respondentov pravidelne cvičí (3x do týždňa).
- **H4:** Väčšina respondentov (viac ako 35) nie je ochotná o svojich psychických problémoch otvorene rozprávať.

- **H5:** Medzi najčastejšie spôsoby relaxácie budú respondenti uvádzať: športové využitie, zábavu, čítanie knihy, spánok, pozeranie TV.

## 10.5 Prieskumné metódy a techniky

Výber prieskumnej metódy bol podmienený cieľom a úlohami prieskumu. Prieskumnú techniku sme zvolili so zámerom získať primerané množstvo empirického materiálu. Prieskumným nástrojom pri zbere empirických údajov bol dotazník vlastnej konštrukcie. Bol určený mladým ľuďom v produktívnom veku.

Respondentom bol poskytnutý a to buď v písomnej - papierovej forme, alebo bol zaslaný elektronickou formou na vyplnenie. Za jeho výhodu sa pokladá, že dáta tak prostredníctvom neho môžeme kvantifikovať, je rovnako šetrný na čas a môže byť pri ňom zachovaná anonymita respondenta. Pri poskytnutí dotazníka počítame s určitými obmedzeniami ako je prílišná subjektívnosť pri výpovediach, nižšia návratnosť či menšia vierohodnosť, ktorá môže byť spôsobená preskočením alebo nevyplnením určitej položky či otázky dotazníka.

Dotazník pozostával z 15 otázok a jednotlivé otázky boli poskytnuté s výberom odpovedí a pri niektorých mali respondenti aj možnosť vyjadrenia vlastného názoru. S ohľadom na cieľ a úlohy prieskumu boli položky účelovo skonštruované so zámerom získať informácie, potrebné na dosiahnutie cieľa prieskumu. Bolo to vyjadrenie ich vlastných názorov a preto sme očakávali úprimné odpovede. Všetky dotazníky vyplnili respondenti kompletne, takže bolo možné spracovať ich a údaje vyhodnotiť kvalitatívne i kvantitatívne. Celú formu dotazníka uvádzame v prílohe k nahliadnutiu.

Očakávali sme reakciu minimálne 35 respondentov. Na naše prekvapenie nám na poskytnutý dotazník odpovedalo všetkých 50 respondentov, ktorým bol dotazník poskytnutý. Už na základe tejto skutočnosti môžeme vyhlásiť, že naša práca obsahujúca problematiku stresu a prežívania stresových situácií je opodstatnená a pre verejnosť veľmi dôležitá.

Naším úmyslom bolo získať čo najviac informácií, nových pohľadov, názorov, aby sme získali pravdivejší a ucelenejší obraz o psychickom stave respondentov, ako aj o častosti prežívania stresových situácií a spôsobe ich eliminácií.

Empirické údaje výsledkov prieskumu sme spracovali metódami hodnotiacimi kvantitu, pričom sme použili matematicko-štatistické metódy, tzn. súčet a percentuálne výpočty. Prostredníctvom metód hodnotiacich kvalitu s uplatnením analýzy a komparácie, metód sumarizujúcich informácie sme spracovali informácie získané z prieskumného materiálu v predošlej fáze riešenia projektu. Súčasťou prieskumných metód boli myšlienkové operácie indukcia a dedukcia. Na sprehľadnenie štatistických údajov sme použili dve štandardné techniky, tzv. tabuľky a grafy.

## 10.6 Etapy prieskumu

Realizovaný empirický prieskum mal nasledovné etapy:

- *Spracovanie projektu prieskumu*
- *Predvýskum*
- *Zber empirických údajov*
- *Vyhodnotenie prieskumného materiálu*
- *Záver a zovšeobecnenie prieskumu*

*Spracovanie projektu prieskumu* - formulácia problému, cieľa, úloh prieskumu, konštrukcia hypotéz bola uskutočnená

koncom roku 2010. Následne boli vytvorené podmienky na zber empirických údajov - príprava prieskumného nástroja.

*V pred prieskume* sme mali v úmysle poskytnúť dotazník 50 respondentom. Spätná odpoveď prišla od všetkých respondentov a nakoľko žiadnemu z nich dotazník nerobil problém, nebola potrebná korekcia jeho položiek. Na základe získaných výsledkov predpokladáme, že otázky dotazníka boli správne porozumené a pochopené, nakoľko ani jeden z respondentov neuviedol žiadne námietky voči dotazníku a preto môžeme dotazník považovať za zrozumiteľný a pochopiteľný. Väčšina respondentov mala záujem o výsledky dotazníkov a preto im bol daný prísľub, že po spracovaní diplomovej práce im výsledky budú poskytnuté.

*Zber empirických údajov* - informácie od respondentov sme získali prostredníctvom dotazníkov v písomnej forme v počte 38 ks a v elektronickej forme v počte 12 ks. Jedine v tom prípade uvádzali meno spolu s mailovou adresou, kam im majú byť výsledky zaslané, inak prebiehal zber dát úplne anonymne, s inštrukciou o uvedení veku, pohlavia, kraja, najvyššom ukončenom vzdelaní, stave a zamestnanosti. Uvedené informácie boli dôležité z rôznorodosti pohľadu na jednotlivé situácie, nakoľko slobodný, zamestnaný človek má určite iné názory, ako človek napríklad nezamestnaný, ktorý sa musí starať o rodinu.

Návratnosť dotazníku bola 100%. Dotazníky boli vyplnené kompletne a s primeranými odpoveďami. Respondenti mohli zaznačiť aj viac odpovedí v jednotlivých otázkach a preto sa môže zdať, že nesedí počet odpovedí s počtom respondentov.

*Vyhodnotenie prieskumného materiálu* - po zbere dostatočného materiálu sme získané údaje kvantitatívne a kvalitatívne spracovali a vyhodnotili.

*Závery a zovšeobecnenie prieskumu* - do konca januára 2012 sme ukončili formulácie a spracovanie dát. Následne sme sformulovali odporúčania pre prax.

## **10.7 Charakteristika prieskumnej vzorky a lokality prieskumu**

Dotazník bol predložený 50 respondentom. Pre rovnosť sme vybrali rovnaký počet žien ako mužov (25 mužom a 25 ženám). Respondenti boli v produktívnom veku od 25-50 rokov.

Prieskum sme mali v úmysle vykonať v okrese Martin, ale ako môžeme vidieť v nižšie uvedenej tabuľke č. 2, zastúpené boli vlastne všetky kraje Slovenska.

V dotazníku nám osem respondentov uviedlo, že sú toho času nezamestnaní a päť respondentov uviedlo, že je na materskej alebo rodičovskej dovolenke.



Tabuľka 2: Zastúpenie respondentov podľa jednotlivých lokalít

	počet respondentov	% zastúpenie	materská rodičovská dovolenka	nezames.
Martin	14	28	0	0
Bratislava	11	22	2	1
Trenčín	7	14	0	3
Trnava	5	10	0	0
Nitra	3	6	1	1
Banská Bystrica	2	4	0	0
Ružomberok	2	4	1	0
Dunajská Streda	1	2	0	1
Poprad	1	2	0	0
Rožňava	1	2	0	1
Snina	1	2	1	0
Trebišov	1	2	0	1
Vranov nad Topľou	1	2	0	0
spolu	50	100%	5	8

Zdroj: Vlastné spracovanie

Pri sumarizácii výsledkov sme zistili, že dotazníky boli vyplňované respondentmi, ktorí v čase vyplňovania dotazníkov mali ukončené vzdelanie:

- vysokoškolské,
- študovali na VŠ v dennou formou štúdia,
- študovali na VŠ popri zamestnaní,
- mali ukončené stredoškolské vzdelanie.

O pomere vzdelanostnej úrovne nám bližšie prezrádza nasledujúca tabuľka.

Tabuľka 3: Vzdelanostná úroveň respondentov

	Ukončené VŠ štúdium	Denná forma štúdiá na VŠ.	Štúdium na VŠ počas zamestnania	Ukončené SŠ štúdium
Martin	1	2	2	9
Bratislava	3	2	1	5
Trenčín	0	0	1	6
Trnava	0	0	1	4
Nitra	0	0	1	2
Banská Bystrica	0	0	1	1
Ružomberok	0	2	0	0
Dunajská Streda	0	0	1	0
Poprad	0	0	1	0
Rožňava	0	0	1	0
Snina	0	0	1	0
Trebišov	1	0	0	0
Vranov nad Topľou	0	0	1	0
SPOLU	5	6	12	27
PERCENTUÁLNE VYJADRENIE	10%	12%	24%	54%

Zdroj: Vlastné spracovanie

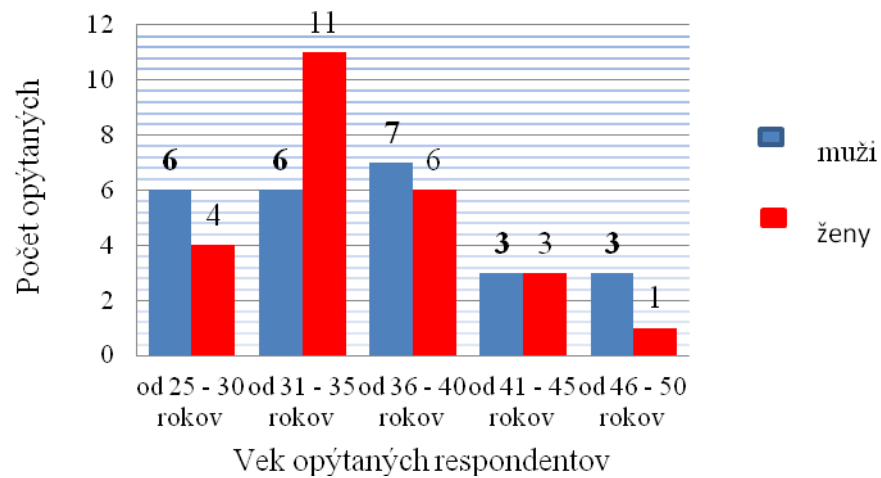
Najväčšie percento respondentov bolo zastúpené vekovou hranicou od 31 do 35 rokov (17). Druhú vekovú hranicu obsadili respondenti vo veku 36-40 rokov (13). Podrobnejšie nám o veku respondentov prezradí graf 1.

Zároveň sme zistili, že:

- 64% opýtaných bolo ženatých,
- 26% bolo slobodných,
- 8% rozvedených,
- 1% ovdovených.

Dané zistené skutočnosti nemajú konkrétne opodstatnenie pre našu prácu, ale v značnej miere nám pomohli pochopiť názory jednotlivých respondentov.

Graf 1: Veková hranica opýtaných respondentov



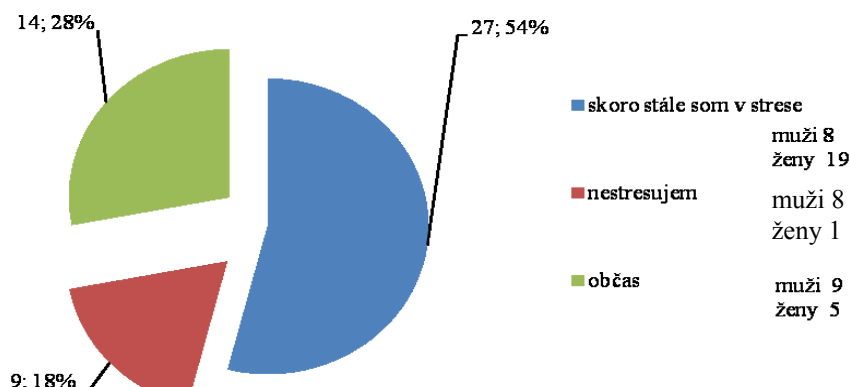
Zdroj: Vlastné spracovanie

## 10.8 Interpretácia výsledkov prieskumu

Za pomoci dotazníka nás zaujímalo koľko z opýtaných respondentov prežíva pravidelne stres a pociťuje psychickú záťaž.

Pri odpovediach bolo vidieť rozdielne pociťovanie psychickej záťaže u žien ako mužov. Až 19 žien odpovedalo, že pociťujú stres skoro stále pričom len jedna zo žien odpovedala, že nestresuje vôbec, ale až 8 mužov označilo, že nestresuje vôbec a také isté množstvo ich odpovedalo, že skoro stále je v strese. Nakoľko nevieme úplne presne určiť, že ako často títo respondenti stres pociťujú, budeme považovať našu hypotézu č. 1 za potvrdenú a môžeme vyhlásiť, že väčšina opýtaných pociťuje stres pravidelne.

Graf 2: Ako často pociťujeme stres



Zdroj: Vlastné spracovanie

V empirickej časti našej práce sme boli zvedavý na najčastejšie príčiny vzniku stresu. Predpokladali sme, že medzi ne budú patriť finančné problémy, strata zamestnania, strach o blízku osobu, problémy v zamestnaní a intímny život. Musíme vyhlásiť, že hypotéza č. 2 je potvrdená len čiastočne, nakoľko bol viditeľný rozdiel v odpovediach mladých, slobodných respondentov (25-30) a respondentov, ktorí majú rodiny (od 30 rokov vyššie).

Mladí respondenti považovali medzi svoje faktory spôsobujúce negatívne psychické účinky hlavne:

- strach o stratu zamestnania,
- strach z vlastnej choroby,
- intímnu sféru života,
- obavy zo skúšky a nezáujem okolia,
- nedostatok voľného času pre vlastné záujmy.

Starší respondenti považovali za najstresujúcejšie nasledovné faktory. Na prvom mieste umiestňujú: smrť blízkeho človeka, chorobu dieťaťa, alebo blízkej osoby, strach o svojich blízkych. Viacerí respondenti uviedli tieto faktory spoločne ako za najviac stresujúce teda na prvé miesto (spoločne).

Zaujímavosťou bolo, že dané faktory uviedli v rovnakom pomere muži aj ženy.

Medzi ďalšími faktormi boli rozdiely pri ich uvádzaní medzi mužmi a ženami. Muži považujú za ďalšie stresové faktory:

- stratu zamestnania alebo strach o stratu zamestnania,
- neschopnosť zabezpečiť rodinu,
- intímnu sféru života,
- finančné problémy,
- neúspechy osobnej povahy spolu s nedocenenosťou vynaloženého úsilia.

Paradoxom je, že aj napriek tomu, že sa muži obávajú straty zamestnania a neschopnosti zabezpečiť rodinu, ukladajú intímnu sféru života pred finančné problémy, pričom ženy ich považujú za ďalší najviac stresujúci faktor spolu s neschopnosťou zabezpečiť rodinu. Ďalším nimi preferovaným faktorom je strach o stratu zamestnania. V nemalej miere uvádzajú ženy za rizikový faktor rodinné pomery, hlavne rodičov a súrodencov. Veľmi malé percento žien 8% (2 ženy) uvádza napríklad ako stresový faktor intímnu sféru života.

Za najmenej stresujúce považujú naši respondenti nezáujem okolia, oslavy narodenín, neporiadok v byte. Túto variantu nezaškrtol ani jeden z respondentov.

Hypotézou č. 3 sme predpokladali, že menej ako 15 respondentov pravidelne cvičí. Za pravidelnosť sme v našom dotazníku považovali cvičenie aspoň 3x týždenne. Aj napriek tomu, že sme očakávali, že našu hypotézu č. 3 nebudeme, môcť vyhlásiť za pravdivú a dúfali sme, že aspoň 16 našich respondentov sa stará pravidelne o svoju duševnú hygienu, žiaľ musíme konštatovať, že hypotéza č. 3 je potvrdená. Z prieskumu sme zistili, že z celkového počtu 50 opýtaných pravidelne 3x do týždňa cvičí len 18% opýtaných a to 6 mužov a 3 ženy. 12 žien

(48% opýtaných žien), ale považovalo za dôležité uviesť, že pravidelne 1x týždenne navštevuje „*JOGU*“, alebo cvičenie „*ZUMBA*“. Až 38% opýtaných respondentov (19 opýtaných) zaznačilo, že necvičí vôbec. Ide o 10 žien a 9 mužov, ktorí uviedli rôzne dôvody, prečo sa nevedia venovať relaxácii touto formou. Medzi ich dôvody patrili napríklad: *"veľká pracovná vyčerpanosť, málo voľného času, starostlivosť o rodinu"*.

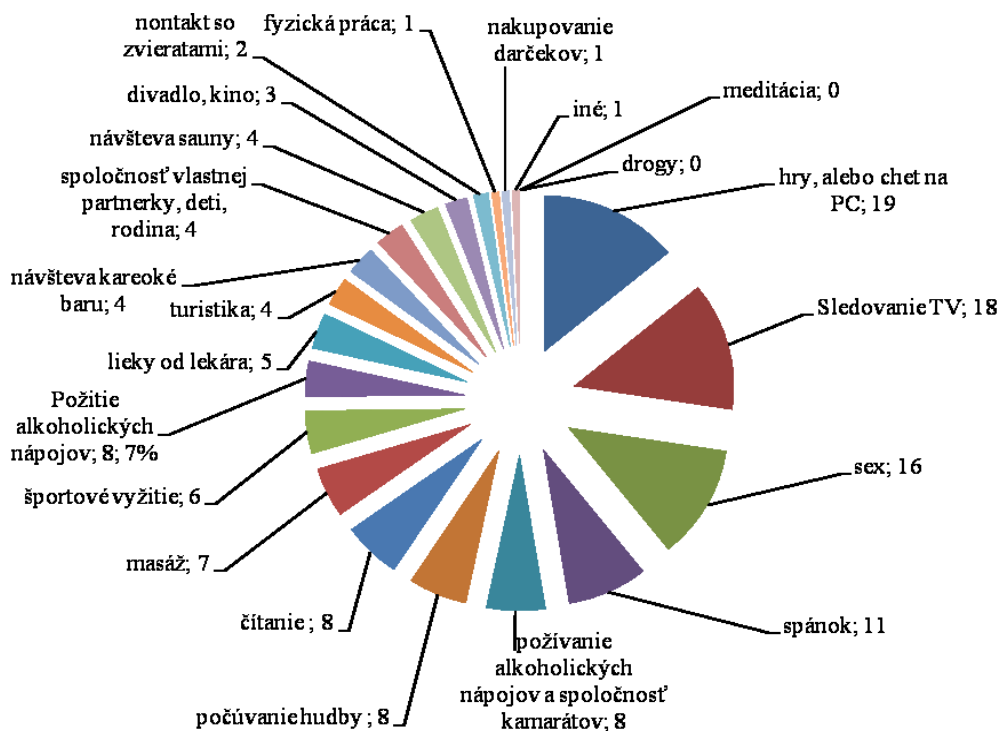
Zo získaných informácií sme mohli pozbierať informácie pre zistenie pravdivosti predpokladanej hypotézy č. 4. Na základe preštudovanej dostupnej literatúry, z množstva prečítaných odkazov, článkov a po spracovaní teoretickej časti diplomovej práce k danej téme, sme predpokladali, že väčšina respondentov (viac ako 35) nám uvedie, že nie je ochotná o svojich psychických problémoch otvorene rozprávať. Po spracovaní dotazníkov sme zistili, že naši respondenti aj napriek strachu z budúcnosti, že nezvládajú svoj život, pomerne často pociťujú úplnú vyčerpanosť a majú závažné prejavy psychických neuróz. Nie sú ochotní o svojich problémoch otvorene rozprávať ani vyhľadať pomoc odborníkov.

Pomerná časť našich opýtaných uvádza, že pri pocitoch záťaže a stresu sú schopní siahnuť aj po liekoch na upokojenie a zmiernenie neuróz a to aj bez lekárskeho predpisu. Musíme teda konštatovať, že naša hypotéza č. 4 sa potvrdila.

Po prehodnotení všetkých získaných informácií sme boli ešte zvedaví na spôsob relaxácie našich respondentov. V uvedenej hypotéze č. 5 sme medzi najviac využívanými technikami predpokladali: športové využitie, zábavu, čítanie kníh, spánok a pozeranie TV. Odpovede boli opäť značne rozdielne u mužov a u žien. Muži uviedli, že aj keď nemajú veľa času, snažia sa robiť veci stále tak, aby sa oni cítili dobre. Uviedlo 68% mužov (17 mužov). Taktiež 44% mužov (11 mužov) uviedlo, že nerelaxuje, lebo sú radi v pohybe, sú radi keď „*fičia*“.

V možnosti „iné“ uviedol respondent - rybolov a prikladal mu veľmi vysokú dôležitosť. Najviac využívané formy relaxácie, ktoré preferujú muži, sme bližšie vykreslili v grafe č. 3. Medzi ne patria: hry, alebo chat na PC, sledovanie TV, sex, spánok.

Graf 3: Najviac využívané relaxačné techniky preferované mužmi

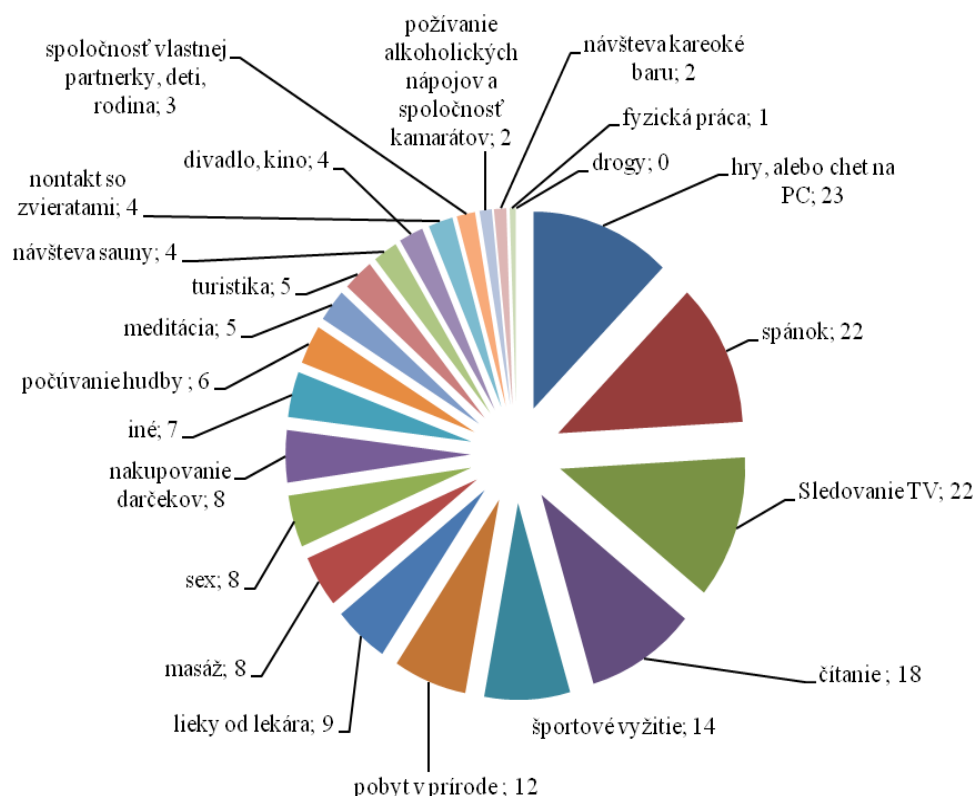


Zdroj: Vlastné spracovanie

V odpovediach žien sme zaznamenali v otázke „Ako často sa venujete len sám sebe, robíte niečo len pre svoju potrebu?“ najčastejšiu odpoveď „mám rodinu a vlastná zábava nie je možná“. Túto otázku zaznačilo 84% žien (21 žien). Treba ale dodať, že 10 týchto žien uviedlo, že veľmi rady si nájdu čas pre priateľku, na posedenie pri káve hoci len na krátky čas. Okrem toho dámy (väčšia časť 64%) uviedli, že sa snažia denne relaxovať aspoň na krátku dobu. Medzi najviac využívané formy relaxácie preferujú ženy: hry, alebo chat na PC, spánok, sledovanie TV, čítanie, športové vyžitie a pobyt v prírode.

Podrobnejšie sú relaxačné formy preferované ženami zobrazené v grafe č. 4.

Graf 4: Najviac využívané relaxačné techniky preferované ženami



Zdroj: Vlastné spracovanie

Pri porovnaní získaných informácií môžeme ešte konštatovať, že:

- V súčasnej dobe si najviac ľudí vyberá za formu relaxácie práve hry, alebo chat na PC. Tak muži ako aj ženy označili túto možnosť, ako za najviac preferovanú.
- Zhodný počet výberu formy relaxácie môžeme pozorovať pri návšteve sauny, kde ako muži tak aj ženy túto možnosť označili 4x.
- Ani jeden z respondentov neoznačil drogy, čo je veľmi priaznivé.



- Zaujímavosťou môžeme uviesť, že pokiaľ „sex“ uvádzajú muži ako tretiu formu relaxu, u žien je to práve polovica ako u mužov (16/8), ale presne tak je to u tretej najviac propagovanej formy relaxu u žien „spánku“, kde dámy označili túto možnosť spolu 22 krát a muži presne o polovicu menej teda 11 krát. Aby sme videli rozdiely medzi spôsobmi relaxácie u mužov a žien, uvedieme zosumarizované výsledky vo forme tabuľky.

Tabuľka 4: Formy relaxácie - porovnanie muži – ženy

	<b>muži</b>	<b>ženy</b>
hry, alebo chat na PC	19	23
sledovanie TV	18	22
sex	16	8
spánok	11	22
počúvanie hudby	8	6
čítanie	8	18
masáž	7	8
športové vyžitie	6	14
pobyt v prírode	5	12
lieky od lekára	5	9
turistika	4	5
návšteva karaoké baru	4	2
návšteva sauny	4	4
divadlo, kino	3	4
drogy	0	0
kontakt so zvieratami	2	4
fyzická práca	1	1
nakupovanie darčiekov	1	8
spoločnosť vlastnej partnerky, deti, rodina	4	3
požívanie alkoholických nápojov a spoločnosť kamarátov	8	2
meditácia	0	5
iné	1	7

Zo získaných informácií a po prehodnotení odpovedí nemôžeme úplne vyhlásiť pravdivosť hypotézy č. 5 a preto budeme považovať hypotézu č. 5 za potvrdenú len čiastočne.

V neposlednom rade sme chceli za pomoci dotazníka zistiť, ako sa prejavuje stres u jednotlivcov. Na túto otázku sme respondentom neposkytli možnosti výberu. Boli sme zvedaví na ich vlastné prežívanie stresu. Zistili sme, že medzi najviac pociťované neurózy patria:

- potenie rúk,
- zvýšený tlkot srdca,
- depresia,
- nespavosť,
- agresivita,
- zlá nálada spojená s melanchóliou,
- sucho v ústach,
- závrate,
- neschopnosť sústrediť sa,
- znížená chuť do jedla, pričom niektorí respondenti uvádzali práve zvýšenú, chuť do jedla.

Poslednou otázkou dotazníka sme chceli zistiť ako naši respondenti predchádzajú stresu. Na túto otázku mohli respondenti odpovedať vlastnými slovami, teda sme im neponúkli žiadne možnosti výberu. Len veľmi málo z nich, ale uviedlo nejaký spôsob. Medzi tie, ktoré boli predsa len uvedené patria:

- dostatok spánku,
- prechádzka v parku,
- naplánovanie času,
- rozvrhnutie povinností,
- pravidelný príjem vitamínov,
- pravidelná strava.

Najväčšia časť opýtaných, ale na túto otázku odpovedala tak, že neuviedla konkrétne formy prevencie. Vo svojich odpovediach uvádzali, že aj keď sa pokúšali o dodržiavanie niektorých zásad zdravého života, aj tak sa stresu nevyhli. Z ich odpovedí môžeme konštatovať, že stres považujú za každodennú súčasť života a nie je možné sa mu vyhnúť.

## ZÁVER

Diplomová práca sa zaoberá problematikou stresu, ktorý sa stal nepriaznivou súčasťou nášho každodenného života. Dôvodom výberu témy diplomovej práce bola skutočnosť, že množstvo ľudí postihnutých stresom hrozivo narastá.

Diplomová práca bola spracovaná na základe teoretických a praktických poznatkov. Jej cieľom bolo zmapovanie vplyvu stresu na človeka. Snahou bolo podrobnejšie opísať dôvody vzniku stresu a predstaviť stresory, ktoré sú zodpovedné za vznik stresových situácií. Zaujímalo nás aj ako prežívame jednotlivé stresové situácie a ako dokážeme eliminovať nepriaznivé stresové situácie. Domnievame sa, že cieľ diplomovej práce bol naplnený.

Na základe poznatkov z diplomovej práce môžeme vyhlásiť, že stres je reakcia organizmu na interné a externé procesy. Pod stresom môžeme chápať aj vnútorný stav človeka, ktorý je buď niečím ohrozovaný, alebo určité ohrozenie očakáva, pričom sa domnieva, že jeho obrana proti nepriaznivým vplyvom nie je dostatočne silná.

Za pomoci dostupnej literatúry sme si v teoretickej časti diplomovej práce podrobnejšie vysvetlili niektoré základné pojmy ako: stres, stresory, záťaž, stresová reakcia. Predstavili sme si jednotlivé druhy stresov, ako aj príčiny vzniku stresových situácií. Na základe teoretickej reflexie sme v praktickej časti diplomovej práce vykonali prieskum formou dotazníka, v ktorom sme sa zameriavali hlavne na to, ako respondenti prežívajú stres a na spôsoby eliminácie stresových situácií. Vďaka odpovediam sme zistili, že zvládanie stresu do istej miery závisí od povahy respondentov, ako aj od prístupu k danej situácii, alebo miery asertivity každého jednotlivca. Pochopili sme, že stres, ktorý devastuje, má aj napriek svojej negatívnej povahe svoj zmysel

a význam. Prežívaný stres v sebe nesie množstvo cenných informácií o nás samých.

Lieky, potravinové doplnky, návykové látky môžu pomôcť zvládnuť niektoré sprievodné ťažkosti, ako sú depresia alebo úzkosť. V niektorých situáciách môžu byť užitočnými pomocníkmi pri prekonávaní životnej situácie, ale len dočasne a v žiadnom prípade neriešia príčinu vzniku stresu, ktorá sa môže opätovne navrátiť. Stres sa dá riešiť jedine snahou o odstránenie jeho príčin. Najdôležitejšie je predchádzať stresovým situáciám, a ak sme sa im už nedokázali vyhnúť, naučiť sa stres eliminovať. Zvládanie stresu by určite nebolo úplné, keby sme si z každej významnejšej prežitej a lepšie či horšie zvládnutej stresovej situácie nevzali žiadne poučenie.

Ako odporúčanie pre zvládanie a elimináciu stresu navrhujeme:

- Nezabúdajte na krátky oddych počas práce, doprajte si prechádzku na čerstvom vzduchu.
- Svoju prácu si vopred naplánujte a rozvrhnite. Nerobte, neplánujte viac vecí naraz.
- Stravujte sa zdravo, obmedzte príjem sladkých nápojov, nikotínu.
- Myslite pozitívne, eliminujte negatívne a pochmúrne nálady.
- Doprajte si dostatok spánku.
- Vytvorte si okolo seba priaznivé prostredie.
- Naučte sa vypnúť, relaxovať, odдыхovať. Venujte si chvíľku len pre seba.
- Pri stresových situáciách sa k nim nestavajte chrbrtom, nebuďte pasívny, ale snažte sa hľadať spôsoby na ich vyriešenie.
- Detailnejšie si všímajte život okolo seba a zistíte, že život má aj krásne stránky a aj najmenšie veci Vás dokážu pobaviť, upokojiť.

- Nesnažte sa byť vo všetkom najlepší. Aj vy máte právo zlyhať a nebyť dokonalý.
- Vyhýbajte sa ľuďom, pri ktorých sa necítite príjemne, ktorí Vám znepríjemňujú život a cítite, že Vám odoberajú energiu.
- Snažte sa vcítiť do pocitov druhých, snažte sa pochopiť iných a až potom chcete byť pochopení.
- Naučte sa rozpoznávať svoj prah pocitu stresu a pokúste sa ho neprekročiť.

Nesmieme ale zabudnúť, že nie každý stres je negatívny. Primerané a rozumné množstvo stresu produkuje primerané napätie, ktoré neškodí nášmu organizmu, ale dokonca ho aktivizuje, pomáha dosiahnuť naše ciele a vďaka nemu dokážeme splňať úlohy. Neprítomnosť stresu môže znamenať nezáujem, stratu aktivity, motivácie a v konečnom dôsledku môže spôsobiť ešte horšie problémy (zdravotné), ako keby sme stres prežívali.

## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY A PRAMEŇOV

ATKINSON, Rita, L. 2003. *Psychologie*. Praha: Portál, 2.vyd. 752s. ISBN-80-7178-640-3

BUCHTOVÁ, B et.al. 2002. *Nezamestnanosť. Psychologický, ekonomický a sociálny problém*. Praha: Grada. Publishing. 1.vyd. 240s. ISBN 80-247-9006-8

FERJENČÍK, J. 2000. *Úvod do metodológie psychologického výskumu*. Praha: Portál, 254s. ISBN 80-7178-367-6 EAN 97880717836671

HARTL, P. HARTLOVÁ, H. 2000. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. 1.vyd. 774s. ISBN 80-7178-303-X

CHROMÝ, K., HONZÁK, R.et. al., 2005. *Somatizace a funkční poruchy*. Praha: Grada. 1.vyd. 216 s. ISBN 80-247-1473-6

IMRIŠ, F. 1996. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Nakladatelství Alternativa. 190s. ISBN 80-85993-02-3. EAN: 9788085993028

KASSIN, S. 2007. *Psychologie*. Brno: Computer press. 1.vyd. 771s. ISBN 978-80-251-1716-3

KOPŘIVA, K. 2006. *Lidský vztah jako součást profesie*. Praha: Portál. 5.vyd. 147s. ISBN 80-7367-181-6

KŘIVOHLAVÝ, J. 1998. *Jak nestratit nadšení*. Praha: Grada Publishing 1.vyd. ISBN 80-7169-551-3 EAN 9788071695516

KŘIVOHLAVÝ, J. 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum. 1.vyd. 190s. ISBN 80-7169-121-6

KŘIVOHLAVÝ, J. 2003. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. 2.vyd. 279s. ISBN 80-7178-774-4

LINHART, J. et al. 2003. *Slovník cizích slov pro nové století*. Litvínov:Dialog.1.vyd.412s. ISBN 80-85843-61-7. EAN 9788085843613

MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. 1991. *Psychologické rezervy výkonnosti. Stres, hypnosugesce, autoregulace*. Praha: UK, Karolinum 125s. ISBN 80-7066-485-1

MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., HOSKOVEC, J. 1985. *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 2.vyd. 288 s.

MIČEK, L.1984. *Duševní hygiena: Učebnice pro vysoké školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 207s.

MIKŠÍK, O. 2007: *Psychologické teorie osobnosti*. Praha: Karolinum. 2.prep.vyd. 269s. SBN: 978-80-246-1312-3

MIKŠÍK, O. 2009. *Psychika osobnosti v období závažných životních a společenských změn*. Praha: Karolinum, 1.vyd. 301s. ISBN978-80-246-1600-1. EAN 9788024616001

NÁKONEČNÝ, M. 2003. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia 1.vyd. 507s. ISBN 80-200-0993-0



PLAMÍNEK, J. 2004: *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. Praha: Grada Publishing ISBN 80-247-0671-7.2008

PRAŠKO, J. 2004. *Nadměrné obavy o zdraví: rady pro klienta a jeho rodinu*. Praha: Portál. 1.vyd. 136s. ISBN 80-7178-881-3

PRAŠKO, J. 2005. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. Praha: Grada 204s. ISBN: 8024701855

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

VAŠINA, L. 2002. *Klinická psychologie a somatická psychoterapie, díl II*. Brno: Neptun. 233 stran, ISBN 80-902896-4-9

VÁGNEROVÁ, M. 1999. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál 448s. ISBN: 80-7178-214-9

VÝROST, J. – SLAMENÍK, I. 2001. *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha Grada Publishing 1.vyd. 260s. ISBN 80-247-0042-5

BARÁNIK, M., HABÁNIK, J. 2002. *Základy makroekonomie*. Bratislava: Iris. 236s. ISBN 80-89018-45-9

DANIEL, J. et al. 1992. *Kapitoly zo všeobecnej psychológie*. Nitra:PF UKF. 118s. ISBN 80-85183-77-3

GÁBOROVÁ, E. 1999. *Sociálna psychológia pre učiteľov*. Prešov: Prešovská univerzita – FHPV. 2.vyd. 148s. ISBN 80-88885-15-9

KONDÁŠ, O. 1986. *Propres – Program na prekonávanie stresu*. Príručka pre psychológa. Bratislava, Psychodiagnostické a didaktické testy, n.p.

KOŠČ, M. 2001. *Základy psychológie pre stredné školy* schválilo Ministerstvo školstva ako odporúčanú učebnicu pre vyučovanie predmetu *Náuka o spoločnosti a občianska výchova*. Slovenské pedagogické nakladateľstvo 4.vyd. 111s. ISBN 8008032014. EAN 9788008032018

ORAVCOVÁ, J. 2004. *Sociálna psychológia*. Banská Bystrica: UMB, 314 s. ISBN. 80 8055-980-5. 35

STANEK, V. et. al. 2002. *Sociálna politika*. Bratislava: SPRINT. 474s. ISBN 80-8884-92-X

TOKÁROVÁ, A., KREDÁTUS, J., FRK, V.2005. *Kvalita života a rovnosť príležitosti*. Prešov: Filozofická fakulta Prešovskej univerzity, Grafotlač Prešov, ISBN 80-8068-425-1

ZELOVÁ, A. 2001. *Vybrané kapitoly zo psychológie*. Košice: Technická univerzita. 3.vyd. 200s. ISBN 80-7099-686-2. EAN 9788070996867.

## ZOZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJOV

BIOBRAN. *Imunita a stres*. [online] [cit. 2011-12-02]  
dostupné na:

[http://www.imunotop.sk/index\\_page.php?p=biobran&s=cojebiobran&sm=stres](http://www.imunotop.sk/index_page.php?p=biobran&s=cojebiobran&sm=stres)

Svetová zdravotnícka organizácia WHO Ženeva. 1999 [online]  
[cit. 2011-01-02] dostupné na: <http://www.who.sk/>

KRÁĽOVSKÁ, V. 2006. *Ako zdravo zvládať stres*. [online] [cit. 2011-12-02] Autor: Andrea Nozdrovická (zdravie.sk). Uverejnené: 19.10.2006 in ZDRAVIE.sk [online] dostupné na: <http://www.zdravie.sk/sz/content/676-29711/ako-zdravo-zvladnut-stres.html>

TOMKOVÁ, E. *Stres a metódy zvládania in bedeker zdravia* [online] [cit. 2011-12-02]  
<http://www.bedekerzdravia.sk/?main=article&id=153>

## **ZOZNAM OBRÁZKOV**

Obr.1	Štádia stresového syndrómu .....	22
Obr.2	Vzťah medzi stresom, aktiváciou a výkonom .....	26
Obr.3	Vzťah s fyziologickým stresom .....	30
Obr.4	Priebeh stresu .....	48
Obr.5	Bio-psycho-sociálne faktory zdravia a choroby .....	58

## **ZOZNAM TABULIEK**

Tabuľka 1:	Škála životných udalostí .....	36
Tabuľka 2:	Zastúpenie respondentov podľa jednotlivých lokalít ....	97
Tabuľka 3:	Vzdelanostná úroveň respondentov .....	98
Tabuľka 4:	Formy relaxácie - porovnanie muži – ženy .....	105

## **ZOZNAM GRAFOV**

Graf 1:	Veková hranica opýtaných respondentov .....	99
Graf 2:	Ako často pociťujeme stres .....	100
Graf 3:	Najviac využívané relaxačné techniky preferované mužmi .....	103
Graf 4:	Najviac využívané relaxačné techniky preferované ženami .....	104

## **ZOZNAM PRÍLOH**

Príloha č. 1:	DOTAZNÍK
---------------	----------

# **P R Í L O H Y**

Príloha č.1:  
**D O T A Z N Í K**

## **Dotazník o príčinách stresu**

### **Milí respondenti**

Obraciam sa na Vás s prosbou o vyplnenie priloženého dotazníka. Cieľom tohto dotazníka je zistiť príčiny vzniku stresu, zistiť aké okolnosti považujete práve Vy za najviac zaťažujúce a aké príznaky pozorujete pri vlastnom strese. Zároveň by sme chceli zmapovať Vaše prostriedky pri vyrovnávaní sa so stresom a eliminácií stresového napätia.

Za Vašej pomoci a pomoci tohoto dotazníka budem môcť zosumarizovať všetky potrebné informácie a vytvoriť tak ucelený obraz o strese, o spôsoboch jeho zvládania v súčasnej dobe a vo svojej diplomovej práci budem môcť prezentovať najviac používané spôsoby eliminácie stresu a spôsoby jeho prevencie.

Za vašu pomoc Vám ďakujem

....*Bc. Stanislav BUVALA*

V.roč. Andragogiky

Univertita Jána Amosa Komenského Praha

### **Info o dotazníku:**

Dotazník je anonymný. Nemusíte sa obávať zneužitia Vami udaných údajov, alebo odpovedí. Žiadna z odpovedí nie je ani správna, ani nesprávna. Je to len vyjadrenie vašich názorov a preto Vás všetkých prosím o úprimné odpovede. V prípade, že chcete zaznačiť viac možností prosím, kľudne tak urobte. Čím viac informácií a nových názorov sa mi podarí nazbierať tým pravdivejší a ucelenejší dostanem obraz o strese a jeho prežívaní.

Ďakujem

# D O T A Z N Í K

## Vek:

- a) od 25 – 30 rokov
- b) od 31 – 35 rokov
- c) od 36 – 40 rokov
- d) od 41 – 45 rokov
- e) od 46 – 50 rokov

Odkiaľ pochádzate \_\_\_\_\_

Vzdelanie \_\_\_\_\_

(Uveďte prosím aj to ak práve študujete a akou formou študujete.)

## Stav:

- a) slobodný/á
- b) ženatý/vydatá
- c) rozvedený/á
- d) ovdovený/á

---

### 1. Zvyknete prežívať stres?

- a) áno
- b) nie
- c) niekedy

### 2. Ako často pociťujete, že ste v strese?

- a) skoro stále som v strese
- b) nestresujem
- c) občas

### 3. Ako často cvičíte? (beh, posilňovňa, plávanie - aspoň hodinu v kuse)

- a) denne
- b) 1x do týždňa
- c) 3x a viac



d) vôbec (v prípade, že necvičíte vôbec prosím skúste uviesť dôvod)

---

**4. Ak cítite hnev, alebo zlosť môžete o tom otvorene hovoriť?**

- a) áno
- b) nie
- c) chcel/a by som, ale sa hambím
- d) chcel/a by som, ale mám pocit, že by to nikoho nezaujímalo
- e) chcel/a by som, ale neviem na koho by som sa mohol/a obrátiť
- f) rád sa otvorene rozprávam o svojich problémoch

**5. Ako často sa venujete len sám sebe, robíte niečo len pre vlastnú zábavu?**

- a) nikdy
- b) stále robí všetko tak, aby som sa ja cítil/a dobre
- c) mám rodinu a len vlastná zábava nie možná

**6. Ako často psychicky relaxujete? ( čítate knihu, chodíte na prechádzku, vyšívate, hráte spoločenskú hru)**

- a) denne
- b) denne aj viac krát
- c) raz do týždňa
- d) viac krát do týždňa
- e) nemám čas relaxovať
- f) nerelaxujem, lebo som rád/a v pohybe, som rád/a keď "fičím"

**7. Kde pociťujete najväčší stres, záťaž?**

- a) škola
- b) práca
- c) doma
- d) pri predstavovaní sa
- e) na poradách
- f) pri skúškach
- g) vo väčšej spoločnosti
- h) ak som sám
- i) ak mám mať príhovor, alebo prejav
- j) iné (prosím  
uviesť) \_\_\_\_\_

**8. Bojíte sa budúcnosti?**

- a) áno
- b) veľmi
- c) nie
- d) vôbec
- e) možno

**9. Beriete lieky na upokojenie, alebo iné analgetiká?**

- a) áno, pravidelne
- b) nie
- c) občas
- d) len ak mi ich prepíše lekár
- e) pri pocite záťaže, alebo stresu som ochotný/á vziať si liek a to aj bez prepisu lekára

**10. Ako relaxujete? Ktoré z týchto foriem relaxácie by ste vybrali, že Vám pomáhajú pri zvládaní stresu?**

- a) športové využitie
- b) počúvanie hudby

- c) pobyt v prírode
- d) divadlo, kino
- e) čítanie
- f) zábava v dobrej spoločnosti
- g) fyzická práca
- h) lieky od lekára
- i) turistika
- j) požívanie alkoholických nápojov
- k) drogy
- l) návšteva karaoké baru
- m) masáž
- n) návšteva sauny
- o) nakupovanie darčiekov
- p) kontakt so zvieratami
- q) sledovanie TV
- r) meditácia
- s) spoločnosť vlastnej partnerky, deti, rodina
- t) hry, alebo chat na PC
- u) sex
- v) spánok
- w) Iné (prosím uviesť) \_\_\_\_\_

**11. Cítite sa často unavený/a a bez energie?**

- a) nie, cítim sa dobre
- b) niekedy sa cítim vyčerpaný/á
- c) často mám pocit únavy a cítim, že mi dochádza energia
- d) skoro stále sa cítim vyčerpaný/á a na konci svojich síl

**12. Máte pocit, že svoj život nezvládáte?**

- a) áno
- b) nie
- c) niekedy

**13. Ktoré faktory, alebo okolnosti vedia negatívne ovplyvniť**

**Váš psychický stav?**

(označte podľa závažnosti 5 faktorov )

- a) smrť blízkeho človeka
- b) rodinné pomery
- c) intímna sféra života
- d) nedostatok odpočinku
- e) neúspechy osobnej povahy
- f) choroba dieťaťa, alebo partnera
- g) finančné problémy
- h) nedocenenosť vynaloženého úsilia
- i) strata zamestnania, alebo strach o stratu zamestnania
- j) neočakávané zmeny a situácie
- k) strach o svojich blízkych
- l) skúšky
- m) nezáujem okolia
- n) politická situácia
- o) oslavy narodenín
- p) súrodenci, rodičia
- q) deti
- r) plánovanie rodiny
- s) nedostatok odpočinku
- t) nedostatok voľného času pre vlastné záujmy
- u) neporiadok v byte
- v) dovolenka
- w) neschopnosť zabezpečiť rodinu
- x) strach z vlastnej choroby
- y) nespokojnosť a problémy v zamestnaní

**14. Aké sú vaše prejavy stresu, neurózy? Ako pociťuje stres vy? Ako eliminujete stresové reakcie? ( prosím vypíšte)**

---

---

---

**15. Ako Vy predchádzate stresu?**

---

---

---

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Meno autora:** Bc. Stanislav Buvala

**Odbor:** Andragogika

**Forma štúdia:** Kombinované štúdium

**Názov práce:** Stres a techniky zvládania stresu

**Rok:** 2012

**Počet strán textu bez príloh:** 110

**Celkový počet strán príloh:** 7

**Počet titulov českej literatúry a prameňov:** 25

**Počet titulov zahraničnej literatúry a prameňov:** 9

**Počet internetových zdrojov:** 4

**Vedúci práce:** PhDr. Eva Živčicová, PhD.