Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu
Katedra managementu

Copingové strategie a prevence stresových faktorů u vysokoškolských studentů a zaměstnanců

Výzkum a analýza copingových strategií u vysokoškolských studentů a zaměstnaných osob (zaměření na zvládání stresu pomocí fyzické aktivity)

Autor: Jessica Marešová
Studijní obor: Finanční management

Vedoucí práce: PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.
Odborný konzultant: Mgr. Jiří Haviger, Ph.D.

Hradec Králové Květen 2017

Prohlášení:

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

V Hradci Králové dne 27.4.2017 Jessica Marešová

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat vedoucí své práce, vážené paní PhDr. Věře Strnadové, PhD., za velmi milý a ochotný přístup, jak během vedení mé bakalářské práce, tak v průběhu celého studia na Fakultě informatiky a managementu. Dále bych chtěla poděkovat odbornému konzultantovi práce, váženému panu Mgr. Jiřímu Havigerovi, za laskavou a ochotnou pomoc se statistickým softwarem SPSS.

Anotace

Název: Copingové strategie a prevence stresových faktorů u vysokoškolských studentů a zaměstnaných osob

Bakalářská práce na téma Copingové strategie a prevence stresových faktorů u vysokoškolských studentů a zaměstnanců se věnuje problematice stresu a zvládání stresových situací v běžném životě. Cílem práce je porovnání používaných strategií, určených ke zvládání stresu a míru pociťovaného zátěže u dvou skupin, studentů a zaměstnanců. Dále se zaměřuje na zvládání stresových situací pomocí určité strategie – sportovní činnosti. Dalším cílem je zjištění částky, kterou jsou studenti ochotni ze svého příjmu na tuto činnost vynaložit

Teoretická část se dělí na čtyři části, z nichž první se zaměřuje na definici stresu a popsání stresových faktorů, které tento druh psychické zátěže vyvolávají. Druhá část je věnována psychologickým aspektům a faktorům, které stres vyvolávají. Třetí kapitola obsahuje teorii prevence a strategií, které jsou využívány v boji proti zvýšené zátěži. V poslední části se věnuje vzniku psychosomatických onemocnění.

Praktická část zobrazuje výzkum stresu u vysokoškolských studentů a zaměstnanců, na základě dotazníkového šetření, které proběhlo v roce 2016/17. Zpracování je provedeno ve statistickém softwaru SPSS a v tabulkovém procesoru Microsoft Excel. Cílem výzkumu je zjistit, reakci na stresovou zátěž u zaměstnanců, studentů, sportujících a nesportujících. Dále je výzkum zaměřen na částku, kterou jsou studenti ochotni vynaložit na sportovní aktivitu ze svého měsíčního příjmu.

Annotation

Title: Coping strategies and prevention of stress factors among university students and emploees

Bachelor thesis on Coping strategies and prevention of stress factors in university students and employees deals with problems of stress and coping with stress situations in everyday life. The aim of the thesis is to compare the strategies used to manage stress and the level of perceived burden in two groups, students and employees. It also focuses on managing stressful situations through a certain strategy - sports activities. Another aim is to find the amount that students are willing to spend on this activity from their income

The theoretical part is divided into four parts. First is focused on the definition of stress and the description of the stress factors that cause this type of psychological stress. The second part is devoted to psychological aspects and factors that cause stress. The third chapter contains the theory of prevention and strategies that are used to deal with increased burden. The last part is focused on psychosomatic diseases.

The practical part presents the stress study of university students and employees, based on a questionnaire survey that took place in 2016/17. Processing is done in the SPSS statistical software and in the Microsoft Excel spreadsheet maker. The aim of the research is to find a response to the stress burden on employees, students, sportsmen and non-sponsors. Research focuses on the amount that students are willing to spend on sports activity from their monthly income as well.

Obsah

Úvod 1

Literární rešerše 3

Teoretická část 4

1 STRES 5

1.1 Definice stresu 5

1.2 Stresor 6

1.3 Obecný adaptační syndrom 8

1.4 Fyziologická reakce na stresor 9

1.5 Eustres, distres, hyperstres 10

1.6 Kvalita života a zdravý životní styl 12

1.7 Koncepce problematiky stresu 13

2 Psychologické aspekty a faktory vzniku stresu 16

2.1 Každodenní stresové situace 16

2.1.1 Posuzovací škála sociálního přizpůsobení 17

2.1.2 Daily hassles, daily uplifts 20

2.2 Zdroje stresu 20

2.3 Objektivní zdroje stresu 20

2.3.1 Faktory vytvářející životní stres 20

2.3.2 Faktory vytvářející pracovní stres 21

2.4 Subjektivní zdroje stresu 23

2.4.1 Osobní vlastnosti 23

2.4.2 Kvalifikační faktory 24

2.4.3 Zvyky a návyky 25

2.4.4 Zdravotně irelevantní chování 25

2.4.5 Biologické faktory 26

3 Strategie zvládání stresu 27
3.1 Coping 27
3.2 Volba strategie 28
3.3 Nebezpečné strategie zvládání stresu (malcoping) 29
3.4 Obranné mechanismy ega 30
3.5 Copingové strategie 32
3.6 Působení sportovní činnosti na stresovou zátěž 39
4 Psychosomatická onemocnění 42
4.1 Stres a zdraví 42
Praktická část 46
5 Výzkum 47
5.1 Popis a cíle výzkumu 47
5.2 Výzkumná metoda 47
5.2.1 Struktura dotazníku 47
5.2.2 Statistické nástroje vyhodnocení 48
5.2.3 Analýza 49
5.3 Stanovení hypotéz 49
6 Výsledky výzkumu 51
6.1 Skupina respondentů 51
6.1.1 Věkové kategorie 52
6.1.2 Frekvence sportovní činnosti 53
6.1.3 Osobní výdaje na sportovní aktivity 54
6.2 Testování hypotéz 60
6.3 Korelace 70
7 Shrnutí 71
8 Závěr a diskuse 74

Zdroje 1

Seznam tabulek 3

Seznam grafů 3

Seznam příloh 5

Úvod

V současné době je stres přítomný v téměř každé chvíli našeho života. Setkáváme se s ním již od raného věku, kdy jsme v mateřské škole byli nervózní, jestli si s námi ostatní děti budou chtít hrát, zda budeme přijímáni ostatními a vytvoříme si kamarády. Nic z toho se nezmění ani při nástupu do školy, kdy se k těmto obavám přidává i aspekt, zda budeme dostatečně schopni plnit nastávající školní povinnosti. A takto bychom mohli pokračovat dál, a tedy vysokou školou, zaměstnáním, rodinnými problémy i vážnými životními situacemi. Proto je dnes, více než kdy dříve, přikládána této problematice pozornost. Ať již je to pomocí odborných publikací, internetových článků či časopisů. I v televizi a rádiích často slýcháme reportáže o psychické zátěži a o tom, jak se s ní správně a zdravě vypořádat. Ať už si to uvědomujeme nebo ne, každý z nás se se stresem vypořádává po svém. Tato práce se zaměří na způsoby, jakými je možné tuto zátěž zvládnout.

Psychická zátěž, která je na nás denně vyvíjena ze všech možných stran, může velmi závažně ovlivnit celý náš život. Pokud se stres nenaučíme správně zvládnout, může se pro nás stát svět velmi náročným místem. Ve chvíli, kdy se začneme v našich problémech topit, naše myšlení ovlivní negativní myšlenky a my následně složitě hledáme cestu ven. Copingové strategie nás učí, jak se neutopit, pokud je správně používáme, koukáme na stres jako na něco, co je v našem životě sice obsažené, ale běžné.

Těmito strategiemi předcházíme i fyzickým projevům stresu, které se u nás projevují různými psychosomatickými onemocněními. Velký počet osob dnes trápí různé druhy bolestí a zdravotních problémů, které se z velké části dají prokazatelně připsat stresu.

Velké množství lidí se se stresem vypořádává pomocí aktivní, fyzické činnosti. Je často považována za velmi účinný a zdravý způsob zvládání psychické zátěže, jelikož při soustředění se na tuto činnost, zapomínáme na starosti a problémy. Aktivitou je vytěsňujeme, zapomínáme na ně a ulevujeme si od nich. Během toho vyplavuje naše tělo hormony štěstí, které nám vnitřně dodávají energii

do života. Po sportu se cítíme šťastní, spokojení, úspěšní. Dokázali jsme do svého života zařadit něco, co dělá dobře našemu tělu i duchu.

Tato práce se bude z velké části zaměřovat právě na to, jak stres zdravě přežít, bude se snažit vysvětlit, co ho způsobuje i jak se projevuje. Zejména se ale bude v této problematice věnovat výzkumu dvou skupin. Jak zvládají stres vysokoškolští studenti, oproti osobám zaměstnaným? Cílem je zjistit, jak ho tyto skupiny zvládají v závislosti na pohlaví, věku i v porovnání mezi sebou.

Literární rešerše

Teoretická část této bakalářské práce vychází především ze tří literárních zdrojů, které se zabývají problematikou stresu.

[1] VAŠINA, Lubomír a Věra STRNADOVÁ. *Psychologie osobnosti I*. 3. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN 978-80-7041-491-0. Prvním literárním zdrojem je kniha *Psychologie osobnosti 1*, která blíže přibližuje pojem osobnost, v různých teoretických pojetích a seznamuje čtenáře a studenta se základy psychologie osobnosti. Dále se věnuje osobnosti v problematice stresu, vysvětluje terminologii této problematiky a uvádí různé teorie stresu. Mluví o faktorech vzniku stresu, příznacích, které pramení z jeho dlouhodobého působení, a také o copingových strategiích.

[4] VAŠINA, Bohumil. *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2009. ISBN 978-80-7368-757-1. Druhým významným zdrojem této bakalářské práce byla kniha *Základy psychologie zdraví*. Autor v této knize pojednává o různých úhlech chápání zdraví. Mluví o duševní hygieně, seznamuje čtenáře s problematikou stresu ve škole i v zaměstnání. Uvádí různé copingové strategie, vhodné ke zvládání duševní zátěže. Hovoří o psychosomatických onemocněních i o negativních vlivech stresu na lidský organismus.

[11] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6. Třetí publikace pochází od velmi významného autora v oblasti psychologie, od Jara Křivohlavého. Ve své knize *Jak zacházet se stresem* hovoří o vlivech, které působí neblaze na lidský organismus a způsobují stresovou zátěž. Definuje prostředí, kde se s těmito stresory můžeme setkat, hovoří o příznacích stresu, o nevhodných strategiích i o zdrojích sil, které jsou pro souboj se stresem nezbytně nutné.

Teoretická část

1 Stres

1.1 Definice stresu

Stres je v dnešní době chápán a přijímán jako proces, který provází nynější společnost každým dnem. Pokud ale chceme tento jev pochopit jako celek, musíme se na něj dívat komplexně. Pochopit, jaké fyziologické reakce s jeho vznikem přicházejí a jak se projevují na našem organismu. [1]

Definici stresu najdeme v různých podobách, ve velkém množství publikací. Výzkumu stresu se jako jeden z prvních věnoval Seyle, který ho definoval a popsal jako:

„Stres je pokusem naší mysli a našeho těla adaptovat se na měnící se situaci, doprovázený reakcí, která zahrnuje nás nervový systém, oběhový systém, imunitní systém a mnohé další orgány". (Hans Seyle, [2], str. 81*)*

Seyle pojem stres použil v roce 1936, vychází z anglického slova stress, překládané jako tlak nebo nátlak, jako výraz z endokrinologického výzkumu pro soubor všech nespecifických jevů, alarmujících organismus k obraně, která vyvolává adaptační syndrom. [4]

Pro srovnání lze uvést některé další definice:

„Stres je něco, co člověk hodnotí jako škodlivé, hrozící nebo vysoce nebezpečné". (C. B. Wortmanová, 1992)

„Situace, v níž se lidé setkají s událostmi, které vnímají jako ohrožení svého tělesného nebo duševního blaha". (R. L. Atkinsonová, 1993/1995)

Dle definice, která byla oficiálně přijatá na mezinárodním kongresu o stresu, je stres:

„Nespecifická reakce organismu na jakýkoliv vliv, který na organismus působí". [4]

Stresem se nazývá soubor regulačních mechanismů, který zasahuje ve chvíli ohrožení vnitřní homeostázi organismu. Tu chápeme, jako stálost vnitřního prostředí. V běžném životě se s termínem stres setkáváme zejména ve vyjádření hraničních, nějak nás ohrožujících situacích. Situacích, které jakkoli vybočují z normálního, běžného standardu, na který je naše tělo zvyklé. V neurofyziologické terminologii se tento termín vztahuje zejména na reakci organismu. Tato reakce

podněcuje tělo k činnosti, k vyrovnání se se zátěží a k návratu do běžného standardu. [1] [11]

Z tohoto stavu ohrožení organismu vyplývají možnosti, jak se naše tělo v této situaci zachová. Méně běžnou reakcí bývá plynulý přechod mezi stresem přímo k adaptaci se stresem. Adaptací v terminologii rozumíme přizpůsobení se, vytvoření si jistého zvyku či tolerance na podnět, který stres vyvolal. Optimálním výsledkem vyrovnávání organismu se stresem je samozřejmě plná restituce, neboli obnovení či plný návrat ke standartu. Na druhé straně, plně nežádoucím stavem, je jev opačný k obnovení, a tedy zhroucení organismu. Nejčastěji dochází u většiny případů k již zmíněné adaptaci, ke které dochází při opakování stresové situace, kdy se reakce našeho organismu postupně snižuje. Staneme se vůči této stresové situaci tolerantními. Vzácnějším případem je senzibilace – jistá přecitlivělost na podnět, kdy k adaptaci nedochází. [1] [13]

1.2 Stresor

Stresor chápeme v terminologii jako podnět nebo činitel, který vyvolává stresovou reakci. Můžou jím být nejrůznější vlivy fyzického i psychického původu. Mezi stresory z první skupiny můžeme zařadit teplo, hlad, žízeň či únavu. Mezi ty psychické patří ztráta milovaného člověka, zkoušky, povinnosti v práci či problémy v rodině. [1]

V našem životě tedy najdeme obrovskou škálu vlivů, které na nás působí a naši psychickou i fyzickou rovnováhu vychylují z ideálního stavu. Jsou jimi činitelé:

1) Fyzikální – hluk, chlad, teplo, mokro aj.
2) Fyziologické – hlad, žízeň, nemoc, vyčerpání aj.
3) Sociální – velké množství osob na jednom místě, problémy v zaměstnání, problémy s kontaktem s ostatními aj.
4) Psychické – časové termíny, konflikty, černé myšlenky, nízké sebevědomí aj.

Ve snaze našeho těla se vypořádat se starostmi, přichází na řadu soubor „zdrojů“ (resources) našeho organismu. Jsou to jisté fyzické schopnosti, znalosti, dovednosti i zkušenosti, které tvoří určitou inteligenci, potřebnou ke zvládnutí obtíží. O tomto souboru „zdrojů“, mluvíme jako o určité kapacitě.

„Působení stresorů závisí v první řadě na tom, jak je tento stresor danou osobou chápán". (H. Seyle, 1979, [1], str. 205*)*

Seyle ve výše uvedeném výroku upozorňuje na to, že spolu s objektivními faktory, působícími na vznik stresu, spolupůsobí i subjektivní faktory. [1]

Epstein tuto teorii v roce 1976 ještě prohloubil a uvažuje tak, že stresor je pro osobu tím závažnější a nebezpečnější, čím více ohrožuje osobně jeho JÁ, tedy určitý základ jeho vlastní osobnosti. Vytváří ve své teorii dvě roviny, první z nich je ohrožení asimilační kapacity, neboli schopnosti vstřebat nové poznatky, vypořádat se s nimi, zdokonalovat a vytvářet u sebe schopnosti nové, umění poradit si s obtížemi. Druhá hladina je tvořena z faktorů přímo ohrožujících naší sebeúctu – self-esteem. Těmi chápeme jevy jako je kladné sebehodnocení, hrdost či sebecenění. Tato myšlenka vychází z myšlení člověka o sobě samotném, kterou si každý člověk časem sám vytvoří, pokud je mu tato představa narušena, automaticky se dostává do stresu.[1] [11]

Epstein tedy vymezuje tři skupiny stresorů, v závislosti na to, jakou úzkost vyvolávají:

1) Stresory biologické (vitální) – ohrožují přímo život, či existenci samotných orgánů
2) Stresory ohrožující asimilační kapacitu – jsou nebezpečné našim schopnostem vyrovnávat se se starostmi, těžkostmi a problémy, vstřebávání nových podnětů
3) Stresory ohrožující naši sebeúctu [1]

Seyle ovšem říká, že ne každý stresor nutně způsobujeme poškození zdraví. Rozlišuje zde dvě hlavní otázky a ptá se:

1) Proč kvalitativně různí činitelé, o stejné stresové míře působení („stresové potenci"), nevyvolají přesně stejný soubor příznaků
2) Proč stejný stupeň stresu, navozený stejným činitelem, vyvolává u různých jednotlivců různá poškození [1]

Zabývá se tedy v problematice stresorů otázkou, proč stejný stresor působí na různé lidi, různým způsobem, a také zjišťuje, proč různé stresory o stejné toxicitě vyvolávají různé příznaky. Jinými slovy, pozoruje, že otázka působení stresorů na člověka je velmi individuální. [1] [11]

Vysvětlení získává ze dvou zásadních skutečností. Hraje zde důležitou roli specifičnost účinků různých stresorů a různá úroveň vulnerability (zranitelnosti), která je zapříčiněna exogenní činností organismu. Záleží tedy na velké řadě faktorů, příkladem můžou být užívané léky či výživové faktory. Vlivem těchto faktorů, může náš organismus onemocnět tzv. nemocí z maladaptace, kdy se může stresor, obecně přijímaný jako normálně snesitelný, stát velmi důležitý při vzniku nemocí, které stresová zátěž může způsobovat. Stejná zátěžová situace, či stejný stresor tedy způsobuje u různých osob, různá psychická zatížení.[1] [8] [11]

Otázce stejného stresoru se opět věnuje i H. Seyle, který definuje „místo nejmenšího odporu“, latinským názvem „locus minoris resistentiae“. Hovoří o tom, že při stejném stresoru, působícím v dlouhém časovém úseku, jedna osoba onemocní např. Ischemickou chorobou srdce, u jiné se objeví žaludeční vředy, či žlučníkové kameny. Toto místo je tedy v našem organismu, z hlediska stresové zátěže nejvíce náchylným místem, které nejsnáze podlehne adaptačnímu vyčerpání.[1]

1.3 Obecný adaptační syndrom

Adaptace je označení pro toleranci na určitý jev, stresor, zátěž. Nejvýznamněji se problematice věnoval H. Sayle a formuloval ve svém pojetí „obecný adaptační syndrom“. A to na základě poznatku, že u osob, které onemocněly nejrůznějšími nemocemi, se projevují podobné, blíže nespecifické příznaky, jako ztráta chuti k jídlu, psychické i fyzické vyčerpání, hubnutí. Tento syndrom probíhá ve třech fázích:

1) Poplachová reakce se dvěma fázemi (šok a protišoková reakce)
2) Stav zvýšené rezistence, charakterizovaný úsilím udržet adaptaci
3) Stav exhausce, celkové vyčerpání adaptační energie

Stav exhausce nastává ve chvíli, kdy jsme stresu vystaveni intenzivně, v dlouhém časovém úseku, naše tělo si v první chvíli na stres vytvořilo toleranci, v další fázi ale vyčerpalo veškerou adaptační energii a není schopno si zachovat adaptační procesy. [1] [11] [13]

1.4 Fyziologická reakce na stresor

Náš organismus na stresor reaguje spuštěním propojeného systému reakcí. V závislosti na to, jak rychle se osobnost se stresem vyrovná, tyto reakce ustanou. Pokud je stres dlouhodobou záležitostí, přizpůsobování je provázeno řadou vnitřních procesů. [1]

Reakce na stresor je ve své podstatě většinou velmi podobná. Naše tělo nerozlišuje druh stresoru, zaznamenává ohrožení. V boji proti němu v první fázi nutně potřebuje cukr, proto játra uvolní glukózu. Při této přípravě na fyzickou činnost se aktivuje náš tělesný metabolismus a zvýší činnost. Provází ho známé symptomy, jako je zvýšení srdeční i dechové frekvence, zvýšený krevní tlak či svalové napětí. V tento okamžik souběžně nastává utlumení činností v organismu, které nejsou nezbytné, příkladem může být trávení. Nastává pocit sucha v ústech, zapříčiněném vysycháním slin a hlenu, který způsobuje nutnost většího množství vzduchu v plicích. Do krve se vyplaví endorfiny, které působí proti bolesti. Zužují se vlásečnice, aby v případě vnějšího zranění došlo k menšímu krvácení. Současně pracuje i slezina a vylučuje červené krvinky, rozvádějící kyslík po těle a kostní dřen vytváří více bílých krvinek, které zabraňují infekci. [1] [12] [13]

Všechny tyto fyziologické procesy jsou automatickou reakcí na stres. Jsou nám všem velmi známé, málo z nás ovšem již ví, čím jsou způsobeny. Jsou výsledkem zaktivování dvou neuroendokrinních systémů, řízených hypotalamem. Těmi jsou sympatický systém a adrenokortikální systém. Také pro tuto dvojí funkci je hypotalamus nazýván centrem stresu v našem těle. Jeho první starostí je aktivovat sympatický oddíl autonomního nervového systému. Impulzy nervového původu z hypotalamu se přenáší do jader mozkového kmene, které řídí činnost autonomního nervového systému. Sympatický oddíl tohoto systému působí na hladké svalstvo a vnitřní orgány, které způsobí právě výše zmíněné změny srdečního tepu, krevního tlaku, ale i rozšíření zornic. Dále stimuluje dřeň

nadledvinek, která vyloučí do krve hormony adrenalin a noradrenalin. První z těchto hormonů má na organismus stejný vliv, jako sympatický nervový systém, vyvolává tedy stejné reakce a slouží k udržení stavu aktivace. Noradrenalin působí na hypofýzu a je nepřímým způsobem zodpovědný za odbourání zásoby cukru z jater. [1] [12] [13]

Všechny tyto procesy nám popisují pouze první ze dvou funkcí hypotalamu. Aktivaci adrenokortikálního systému vykonává hypotalamus tím, že dává signál hypofýze, která je lokalizována přímo pod ním, k uvolnění dvou podstatných hormonů. První stimuluje štítnou žlázu, která tělu zajistí vyšší přísun energie. Druhý, který se odborně nazývá ACTH (adrenokortikotropní hormon), je považován za hlavní stresový hormon. Stimuluje kůru nadledvinek, což vede k uvolnění další skupiny hormonů, z nichž je nejpodstatnějším kortizol. To vede k regulaci hladiny glukózy a dalších minerálů v krvi. Pro posouzení míry stresu se velmi často používá právě zjištění kortizolu v krvi či moči. Hormon ACTH také signalizuje jiným endokrinním žlázám, aby vyloučily přibližně 30 dalších hormonů, které současně působí v našem těle během zvládání nouzových situací. [1] [8]

Tento proces vede k přirozené reakci těla boj nebo útěk. Zatímco tyto reakce jsou prospěšné při zvládání stresových situací, které jsou nárazové a nutné řešit záhy, při dlouhodobějším působení stresorů na organismus může být a i prokazatelně je tato fyziologická aktivace velmi škodlivá. Studie dokazují, že přerušované působení stresorů, tedy vystavení stresové situaci a následné zotavení může vést k fyziologické odolnosti a stresové toleranci. [1] [8]

1.5 Eustres, distres, hyperstres

Seyle z hlediska škodlivosti dělí stres na tři základní skupiny:

1) Eustres
2) Distres
3) Hyperstres

Eustres chápeme jako pozitivní typ stresu, který ve své podstatě není špatným. Je známý i pod pojmem „dobrý stres“ a je přijímán jako významná

součást motivace. Nutí nás k vyšším, výjimečným a dobrým výkonům, dodává nám energii, pomáhá nám s koncentrací a soustředěním na činnost. Tento stres vzniká ve chvíli, kdy cítíme, že máme stresovou situaci pod kontrolou a věříme, že ji zvládneme. Když tedy máme stres pod kontrolou, zvyšuje naši kreativitu i produktivitu. [1] [2]

Působením stresu vzniká strain, který chápeme jako přepětí, napětí, přetížení nebo tíseň. Mezi jednotlivci lze pozorovat velkou rozmanitost v míře strainu, který vznikne působením stresu na člověka. Faktory, díky kterým rozdíly vznikají, jsou např. věk, genetická dispozice, v minulosti působící vlivy prostředí nebo energie, kterou má náš organismus v tuto chvíli k dispozici. Vzniká z nízkého vstupu výživové látky, pod kterou si můžeme představit např. glukózu, následkem je nedostatek této látky v systému, čímž je narušena vnitřní homeostáza. Adaptačními procesy je vyvíjena snaha o obnovení této rovnováhy, která zahrnuje např. snížený výdej energie, zvýšený vstup výživy do organismu aj. V lidském organismu je psychologickým projevem strainu distres. [1] [2]

Distres je pak typem stresu, který je škodlivý, destruktivní a má negativní charakter. Je reakcí na situaci, o které jsme přesvědčeni, že ji nemáme pod kontrolou a nejsme schopni ji vlastními silami zvládnout. Něčeho se obáváme, máme z toho strach. V tuto chvíli je náš organismus připraven na reakci „boj nebo útěk“. [2] [8] [12]

Pod pojmem hyperstres chápeme stav neustálého, intenzivního stresu, který do značné míry ovlivňuje náš soukromý i pracovní život. Přináší problémy do interpersonálních vztahů, působí na naši výkonnost. Vede k syndromu vyhoření i psychosomatickým onemocněním, jako jsou různá srdeční onemocnění, žaludeční vředy a v neposlední řadě i k psychickému zhroucení. [1] [11]

„Sebelítost a naříkání nad podmínkami, ve kterých se nacházíme, představuje nejen plýtvání časem, ale je to i ten nejhorší zlozvyk, jaký člověk může mít“(Dale Carnegie, [2], str. 83*)*

1.6 Kvalita života a zdravý životní styl

Zdraví

Dle Ústavy Světové zdravotnické organizace (WHO), lze zdraví definovat jako:

„Stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, ne pouze absenci choroby“

Zdraví jako takové tedy chápeme, jako propojení všech aspektů subjektivní pohody, nelze ho označit pouze za fyzické zdraví, jak je často mylně chápáno. Pojetí zdraví se mění v závislosti na věku, pohlaví, fyzické síle a zdatnosti, dle úrovně vzdělání, množství vitality či schopností vyrovnat se s úkoly. [3] [7]

Kvalita života

Kvalita života se stresem, zdravím i životním stylem úzce souvisí a obecně se chápe jako celková, subjektivní spokojenost s vlastním žitím. Dle Dragomerické a Škody (1997) se jedná o propojení čtyř oblastí spokojenosti:

1) Fyzická pohoda
2) Materiální pohoda
3) Kognitivní pohoda
4) Sociální pohoda

Osoba, která subjektivně pociťuje naplnění všech těchto čtyřech oblastí, chápe svou kvalita života na skvělé úrovni. [7]

Dalšími příklady definic kvality života mohou být:

„Komplexní měření fyzické, psychické a sociální pohody, štěstí, spokojenosti a naplnění tak, jak je vnímána každým jedincem nebo skupinou.“ (Dragomerická, Škoda, [7], str. 12*)*

„Subjektivně pociťované zdraví“ (Cambell, Convers, [7], str. 12*)*

„Měření velikosti nepoměru mezi nenaplněnými a naplněnými potřebami a přáními.“ (Dickens, vycházející z Maslowovy pyramidy potřeb, [7], str. 12*)*

Zdravý životní styl

Zdravý životní styl je jedním z důležitých aspektů spokojeného života. Zahrnuje veškeré aktivity a činnosti, které podporují naše fyzické i psychické

zdraví a komplexně vedou k jeho zlepšení. Jsou jimi např. zdravé a pravidelné stravování, dostatek pohybu, udržování psychické pohody pomocí koníčků, vyhýbání se návykovým látkám (kouření, alkohol, psychotropní látky). [8] [13]

Je dokázáno i prokazatelné zlepšování duševního stavu pomocí potravin. Výzkum, který proběhl v časovém horizontu tří měsíců, sledoval změny pociťované, psychické pohody (well being) u osob, které zařadily do svého jídelníčku množství ovoce a zeleniny, bohaté na vitamíny a živiny. Po uplynutí této doby byla u osob pozorovatelná výrazná spokojenost a duševní pohoda, která se projevila i fyzickým zdravím. [15]

1.7 Koncepce problematiky stresu

Koncepce Bernardové, Lazarusova a Seyleho

Autorkou, která vymezuje termíny eustres a distres, je J. Bernardová (1968). Ta pod pojmem eustres rozumí stres příjemný, neškodlivý a motivační. Pod termínem distres poté zahrnuje zátěž nepříjemnou, tíživou a škodlivou.

Teorie Lazarusova vymezuje pouze druhý ze dvou pojmů, hovoří tedy pouze o distresu.

Seyle vymezuje oba tyto termíny a popisuje reagování organismu při zátěži. Tato teorie platí tam, kde se interakce mezi prostředím a člověkem odehrávají na biologické úrovni, bez účasti kognitivních složek. Aplikovat se tedy dá např. na živelné katastrofy. [1]

Koncepce Steinberga a Ritzmana

Nejnovějším pojetím této problematiky je koncepce Steinbegra a Ritzmana z roku 1990. Propojuje mezi sebou teorii Seyleho a teorii živých systémů, jejímž autorem je J.G. Miller, která pochází z roku 1978. Ta hovoří o osmi hierarchických úrovních živých systémů (buňka, orgán, organismus, skupina, organizace, komunita, společnost, nadnárodní systémy). Systémy na všech těchto úrovních jsou otevřené, zpracovávají vstupy, výstupy a přestupy různých forem hmoty, energie či informací. Jsou-li protichůdné systémy vyváženy, jsou v rovnováze. Tato rovnováha může být statická a neměnná nebo udržována pomocí dynamických změn. Všechny tyto živé systémy směřují k ustálení a udržení rovnovážného stavu, který je kontrolován pomocí tzv. negativní zpětné vazby. Jsou samoregulační,

výsledkem tedy je, že systém se adaptuje svému okolí. Na tuto koncepci navazují, doplňují ji a transformují na teorii stresu právě Steinberg a Ritzman. Definují stres jako přetížení nebo podtížení vstupu do živého systému, či výstupu z něj. Podtížením může být nedostatek výživových látek, vody, tepla, smyslové stimulace nebo sociálního kontaktu. Přetížení zahrnuje velké množství informací ke zpracování našimi smysly, vstup jedů, virů, či bakterií do našeho organismu. Autoři kladou důraz na nutnost vázání termínu stres na požadavky vstupů a výstupů systému a nutnost započít adaptační proces k vyrovnání odchylky a ustálení stavu do požadované rovnováhy. [1]

Adaptační procesy

Účinkem stresu na subsystém vzniká strain, který aktivuje nutné adaptační procesy. Ty dělíme na jednoduché (příjem potravy, nutný k doplnění krevního cukru), či složité (reakce organismu na změnu teploty prostředí). Organismus je tedy komplexní celek a nelze poukazovat jen na tělesnou reakci (Seyle) nebo pouze na psychické projevy a příčiny stresu (Lazarus). [1]

Rezistence a Resilience

Pod termínem rezistence rozumíme odolnost vůči stresu, která obecně může být zvýšena po předchozím vystavení této stresové situaci. Ta se posléze projevuje posunutím určitého prahu snášenlivosti vůči tomuto typu stresu. Následné opětovné vystavení tomuto druhu stresu nevede k poruše homeostázy. Rezistenci chápeme jako zvyk, postupné zařazení tohoto stresu v našem organismu mezi nedůležité. Týká se kapacity organismu udržovat homeostázu v rovnováze. Podobný princip existuje na biologické úrovni v případě dětských nemocí, na které si vytvoří náš organismus imunitu. [1] [13]

Ke kapacitě systému využít dřívějších procesů, které byly při boji proti strainu v minulosti účinné, se pojí termín resilience. Tím rozumíme pružnost. Na rozdíl od rezistence, která úzce souvisí s udržením homeostázy, resilience souvisí s jejím znovuobnovením. [1] [3]

Bio – psycho – sociální jednota

Levi v roce 1987 přichází s koncepcí modelu psychosociální stresu, který vychází z chápání člověka jako bio – psycho – sociálního celku. [1] Člověka tedy chápe jako propojení biologických, fyziologických a psychologických činností a

reakcí a sociálních schopností a vlastností. Je tedy popisován, jako celek všech těchto tří faktorů dohromady.

Levi popisuje tento psychosociální stres a jeho zdravotní následky na člověka. Tato teorie říká, že psychosociální podněty ovlivňují organismus prostřednictvím percepce (vnímání) a prožitků. [1] [13]

Syndrom burnout

Tyto psychosociální podněty mohou za určitých podmínek a okolností vyvolat syndrom burnout. Ten je známý i pod pojmem syndrom vyhoření a u člověka vzniká např. po dlouholetém, intenzivním kontaktu s lidmi (lékaři, pedagogové). [1] Syndrom vyhoření je typický následujícími projevy:

1) Pocity beznaděje a bezútěšnosti
2) Ztráta motivace
3) Propuknutí deprese (vzácněji)
4) Změny v prožívání emocí
5) Ztráta smyslu života [2]

U těchto osob se objevují shodné postoje vůči zaměstnání. Příkladem jsou pocity, že každý den v práci je špatný, činnost je pro nás nepříjemná, nudná, máme pocit vyčerpání na konci každého dne. Vidíme naši práci jako nedoceněnou, nutnou pro náš život, ale zároveň ji z duše nenávidíme. Tyto pocity nespokojenosti přicházejí postupně, nenápadně a syndrom vyhoření se tedy může objevit i velmi nečekaně. [1] [9] [10]

Well - being

Zdraví se v dnešní době nechápe pouze jako pouhá nepřítomnost nemoci. Díváme se na něj jako na ideální stav propojení tělesné, duševní i sociální pohody. Well – being je tedy ideálně vyrovnaný stav lidského těla a mysli. Je charakteristický rozumnou harmonií mezi schopnostmi, potřebami a očekáváním člověka a nároky okolí. [1] Do češtiny by se dal význam tohoto termínu volně přeložit jako „je mi dobře“ nebo „je mi celkově dobře“. [10]

2 Psychologické aspekty a faktory vzniku stresu

Velmi výstižně vyjádřil psychologický model stresu Lazarus, který uvádí dva ústřední procesy:

1) Myšlenkové hodnocení hrozby (cognitive appraisal)
2) Zvládání stresu (coping) [1]

2.1 Každodenní stresové situace

V běžném životě se setkáváme především s každodenními situacemi, které vyvolávají psychickou zátěž. Dle Atkinsonové se v každodenním životě setkáváme se stresory, které u nás vyvolávají stresové reakce a jejichž charakteristiky Atkinsonová rozděluje do tří skupin:

1) Neovlivnitelnost
2) Nepředvídatelnost
3) Míra, představující výzvu pro hranice našich schopností

Stupeň, ve kterém je se pro člověka stává situace stresovou, se individuálně odlišuje. Pro osobu je toto subjektivní hodnocení stresoru zásadní, pro vnímání situace jako neovlivnitelné, nepředvídatelné či představující výzvu pro naše schopnosti. Toto ohodnocení je zásadní pro vnímanou stresovou událost, pro někoho se například může stejná události zdát neovlivnitelnou, druhý jí vnímá jako něco, s čím si dokáže poradit a co svou činností dokáže usměrnit a vypořádat se s ní. [1] [13]

U první charakteristiky, tedy neovlivnitelnosti, je hlavní příčinou chápání situace jako neovlivnitelné pocit, že nemáme situaci pod kontrolou, nedokážeme ji řídit, není v našich schopnostech ji usměrnit, zastavit, přerušit. To celkově u člověka vyvolává úzkost, čím více máme pocit, že jsme schopni svou činností situaci ovládat, je míra úzkosti a stresu nižší. [1]

U nepředvídatelnosti ukazují odborné výzkumy skutečnost, že pokud stresovou situaci očekáváme, vyrovnáváme se s ní lépe, než pokud přijde nečekaně. Míra intenzity stresu se u jedince obvykle snižuje, pokud víme, kdy stresová událost přijde, i přestože ji neumíme vlastními schopnostmi ovlivnit.

Člověk vykazuje nižší stupeň emoční aktivace, má tedy menší strach z přicházejícího stresu a vnímá ho samotný jako méně nepříjemný, než ten neočekávaný. V běžném životě jsou i jisté profese, které jsou obecně přijímány jako velmi stresové a obtížně předvídatelné. Jsou jimi například lékaři u záchranné služby nebo na jednotce intenzivní péče, hasiči, policisté i horská služba. V jejich pracovním životě přichází celá řada těchto nepředpověditelných stresových událostí, které na člověka vyvíjí psychickou zátěž. [1] [11]

Dle studie, která proběhla na univerzitě v Saudské Arábii, jsou mladí lékaři, v době kdy medicínu teprve studují, vystavováni velkému množství stresorů. Pociťují vysokou míru prožívaného stresu, což může ovlivňovat jak jejich akademické úspěchy, tak celkovou kvalitu jejich života. Úroveň stresu je u těchto studentů mnohem vyšší, než u těch, kteří studují jiné obory. Studie zdůrazňuje zejména vliv na prevenci, o kterou by se měla starat především samotná univerzita a studentské organizace. [16]

I situace, které předvídáme a ovlivňujeme, pro nás představují výzvu. Zpochybňují naše schopnosti a dosavadní zkušenosti, představují ohrožení pro vlastní sebepojetí a sebevnímání. V případě, že neuspějeme, může naše sebepojetí a sebevědomí utrpět velkou ránu. [1]

2.1.1 Posuzovací škála sociálního přizpůsobení

Nejznámější studie, která se zabývá místem, časovým vymezením a způsobem vzniku stresu je koncepce z roku 1967, jejímiž autory jsou Holmes a Rahe. V anglickém terminologii zní název Social Readjustment Rating Scale. Tabulka obsahuje seznam životních událostí, které vyžadují neuvěřitelnou míru přizpůsobitelnosti a jsou tedy obecně považovány za velmi stresující. [1]

Z této tabulky lze vypozorovat, že situace jsou řazeny dle bodového ohodnocení, kdy na začátku seznamu se nacházejí ty nejvýše obodované, tedy nejvíce stresové. Naopak u konce seznamu vlze vidět ty, které jsou bodově ohodnoceny méně, jsou tedy v porovnání s výše uvedenými méně stresově zatěžující. Jelikož sňatek je považován za pozitivní typ stresu, odborně nazývaný eustres, je tato událost umístěna do pomyslného středu tabulky a je jí přiřazena hodnota 50. Dále studie vycházela z požádání vzorku přibližně 400 osob, které byly

různého věku, stavu a původu, o porovnání události svatba s ostatními stresovými událostmi v tabulce. Lze uvést příklad otázky, která zní: „Vyžaduje tato událost menší či větší přizpůsobení, než sňatek?“. Následně byl tento vzorek požádán, aby dle svého vnímání bodově ohodnotili uvedené události, s ohledem právě na míru potřebné přizpůsobitelnosti. Na základě tohoto výzkumu byl vytvořen seznam stresorů, jejž ovšem autoři rozšiřovali dál. Zakomponovali do této teorie ještě poznatek, že dle jejich názoru existuje jistá hranice nahromadění spouštěčů, kterou nelze překonat bez následků. Těmi lze rozumět radikální změny zdravotního stavu, na který pohlížíme jak ze stránky duševní, tak tělesné. Zkušebně tuto hranici určili na 300 bodů v horizontu tří až pěti let. U osob, u kterých zaznamenali toto překročení, pomocí součtu bodů dle výše uvedené tabulky, zjistili výskyt onemocnění typu infarktu myokardu, mozkové mrtvice a dalších závažných zdravotních potíží. [1] [8]

Tabulka č. 1 Posuzovací škála sociálního přizpůsobení

Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Rozchod s partnerem	65
Pobyt ve vězení	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Zásadnější zranění nebo onemocnění	53
Svatba	50
Propuštění z práce	47
Usmíření se s partnerem	45
Odchod do důchodu	45
Zásadnější změny ve zdravotním stavu anebo chování člena rodiny	44
Těhotenství	40
Potíže v sexu	39
Získání nového člena rodiny (narození, adopce, přistěhování rodičů)	39
Zásadnější změny v zaměstnání	39
Zásadnější změny ve finanční situaci	38
Smrt blízkého přítele	37
Změna pracovní pozice	36
Zásadnější změna v počtu hádek s partnerem	35
Vzetí si půjčky či hypotéky	31
Zabavení majetku kvůli nezplácení půjčky nebo hypotéky	30
Zásadnější změna v odpovědnosti v práci	29
Odchod dítěte z domu (včetně např. kvůli studiu nebo do armády)	29
Potíže s příbuznými ze strany partnera	29
Výjimečný osobní úspěch	28
Začátek nebo konec partnera v zaměstnání	26
Začátek nebo konec studia	26
Zásadnější změna životních podmínek (stěhování, rekonstrukce, zhoršení podı	25
Přehodnocení osobních zvyklostí (způsob oblékání, konec kouření, přátelské v	24
Problémy s nadřízeným	23
Zásadnější změna v odpracované době anebo pracovních podmínkách	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Zásadnější změna v obvyklém způsobu a době rekreace	19
Zásadnější změna náboženských aktivit	19
Zásadnější změna sociálních aktivit (náštěvy kin, divadel, večírků, atd.)	18
Vzetí si drobné půjčky nebo leasingu (auto, TV, mrazák, atd.)	17
Zásadnější změna ve spánkových zvyklostech	16
Zásadnější změna v počtu rodinných setkání	15
Zásadnější změna ve způsobu stravování (v jídelníčku, objemu jídla, době, kdy	15
Dovolená	13
Hlavní svátky (Vánoce, pro někoho Velikonoce, Ramadán, atd.)	12
Menší porušení zákona (např. pokuta za parkování, rychlost, atd.)	11

Zdroj:[1]

2.1.2 Daily hassles, daily uplifts

Lazarus poukazuje v roce 1987 na to, že zdravotní obtíže nemusí nutně vycházet pouze z těchto závažných nevšedních situací, kdežto pramení i z drobných denních situací, v angličtině nazývaných „daily hassles“. Těmi jsou myšleny každodenní nepříjemné situace, s kterými se lidé setkávají ve všedním životě, a které vyvolávají negativní emoce. Protiváha spočívá v drobných „daily uplifts“, tedy drobných, pozitivních emocích. Autor také hovoří o stresorech krátkodobých a dlouhodobých. Mezi ty v první skupině řadíme vyrušení z činnosti či bolest. Mezi dlouhodobě působící pak důležitý úkol či kosmický let. [1] [13]

2.2 Zdroje stresu

Z českých autorů se výzkumu stresu věnoval Aleš Hladký a své pojetí zdrojů stresu rozčlenil následujícím způsobem:

Tabulka č. 2 Zdroje stresu – rozdělení

Zdroje stresu	
Objektivní zdroje stresu	Faktory vytvářející životní stres
	Faktory vytvářející pracovní stres
Subjektivní zdroje stresu	Osobní vlastnosti
	Kvalifikace
	Zvyky a návyky
	Biologické faktory

Zdroj: [1]

2.3 Objektivní zdroje stresu

2.3.1 Faktory vytvářející životní stres

Stres v běžném životě mohou představovat jak důležité životní momenty, zlomové, pozitivní i negativní události, tak i výše zmíněné „daily hassles“ nebo „daily uplifts“. Ty negativní představuje například test ve škole, vyšetření u lékaře, konflikt s přáteli či rodinou. Do těch pozitivních lze zařadit večerní skleničku vína v kavárně, rozhovor s blízkou osobou nebo hezký zážitek. Dále rozlišujeme

chronické životní okolnosti a podmínky, které komplexně utváří kvalitu našeho života. Tyto faktory jsou dlouhodobé, dotýkají se zejména sociálních rolí, úlohu jedince v životě, kterou má zastávat, nechuť nějakou roli vykonávat či naopak touhu jinou zastávat. Dále se jedná o chronické podmínky a okolnosti, dané životním prostředím, kdy člověk žije v podmínkách, které mu způsobují stresovou zátěž, například život s omezenými finančními prostředky nebo dlouhodobé potýkání se s chronickou chorobou. [1]

V této souvislosti se dostáváme k termínu kvalita života, která je definována jako celkové složení míry tělesné, duševní a sociální pohody. Tomuto konceptu se nejnověji věnuje Hörnquist, v jehož teorii hraje zásadní roli rozdělení do šesti základních domén. [1]

Tabulka č. 3 Rozdělení základních životních domén

Šest základních životních domén	
1. Biologická – somatické zdraví	4. behaviorálně-činnostní – veškerý aktivní život, určovaný schopností péče o sebe, mobilitou, pracovní kapacitou, základními návyky, chutí k práci
2. Psychologická – pohoda a kognice (tu určuje sebekoncepce – učení, schopnosti, znalosti a praktické dovednosti)	5. hmotná – osobní ekonomická situace, daná finančními příjmy, bytem, materiálním vlastnictvím
3. Sociální – veškerý společenský život – schopnosti sociálního kontaktu, rodinný a sexuální život	6. strukturální – životní význam, určovaný společenským postavením a názory na společnost

Zdroj: [1]

2.3.2 Faktory vytvářející pracovní stres

V pracovních podmínkách je nezbytné rozlišit faktory se specifickými účinky. Jsou jimi činitele, mezi kterými je jasně prokazatelný vztah mezi škodlivinou a poškozením organismu. Tedy hmoty, plyny či látky aj., které prokazatelně a negativně působí na náš organismus a zdraví. Jsou jimi například toxické látky,

vznikající výrobou určitých produktů, ionizující záření, vibrace, hluk, chemické látky. Vzhledem k psychické zátěži se jedná o nespecifické účinky, které jsou zprostředkovány vnímáním a hodnocením v kognitivní a emotivní sféře člověka. Příkladem zde je například tzv. přetížení, které vzniká pod tíhou vysokých nároků na pracovní výkon. Dělíme je na:

1) Kvantitativní – příliš mnoho práce, kterou jedinec musí vykonat, požadované výkony neodpovídají schopnostem jediného člověka, či přehnané ambice a cílevědomost
2) Kvalitativní – nátlak na precizní vykonání, nutnost perfektního výsledku činnosti, např. lékaři, kteří během operace nesmějí udělat chybu, jelikož jejich chyba může mít nedozírné následky [1] [13]

V pracovním životě je velmi důležitým aspektem, který se rozvíjí zejména v posledních letech, motivace zaměstnanců. Základním principem je, že zaměstnanci během pracovní činnosti mají zažívat pozitivní psychologické stavy a emoce, kterými je myšleno:

1) Pracovník musí vlastní činnost chápat jako smysluplnou, účelnou. Je nutné, aby ji vnímal jako něco, co přináší užitek, v jeho hodnotovém žebříčku musí tato činnost zaujímat důležitou pozici a výsledky své činnosti sám uznává.
2) Osobně se ztotožňuje s odpovědností, plynoucí za výsledky jeho práce
3) Pracovník je neustále srozuměn s tím, jak efektivně a správně svou práci vykonávat, je i nutné, aby výsledky své práce znal, s čímž je spojena chuť svou práci zdokonalovat, či udržovat na správné úrovni

Ve chvíli, kdy jeden z těchto aspektů není podporován zaměstnavatelem, či není přítomen během pracovní činnosti, míra uspokojení a motivace klesá.

Ohledně pracovního stresu je velmi zmiňováno nebezpečí infarktu myokardu, které souvisí například s dlouhodobým vykonáváním stejné činnosti (vykonávání práce u výrobního pásu), nutnost vysokého pracovního tempa (frekventované gastronomické zařízení – fast-food), kouření, fyzicky namáhavé

práce (dělníci na stavbě), nedostatek lidského kontaktu nebo možnost naučit se novým věcem, získat jiné zkušenosti. [1] [2] [13] [14]

2.4 Subjektivní zdroje stresu

Nyní vycházejme ze subjektivních, osobnostních a lidských zdrojů stresu, ovlivňujících vnímání zátěže. Tyto zdroje se dělí na čtyři základní skupiny:

1) Osobní vlastnosti – projevují se způsobem chování
2) Kvalifikace – rozumíme jako znalosti umožňující vykonávat určitou činnost, např. praxe, vzdělání, zkušenost, schopnosti, dovednosti
3) Zvyky a návyky – ve vztahu ke zdravotně nerozumnému chování
4) Biologické vlastnosti – vrozené dispozice, geny, věk, pohlaví, zdravotní stav [1]

2.4.1 Osobní vlastnosti

Jedná se zejména o výzkum způsobu, jakým jedinec reaguje na životní a pracovní podmínky a okolnosti. Výzkumy bylo zjištěno, že neexistuje přímá vazba mezi těmito vlastnostmi a vznikem zdravotních obtíží, někteří lidé onemocní, jiní ne. Zabýváme se tedy charakteristikami, které zvyšují odolnost vůči vzniku zdravotních potíží a naopak mezi těmi, které je snižují.

Rosenman a Friedman ve svém výzkumu rozlišují osoby na typ A a typ B a zjistili, že:

1) Typ A
- vyšší výskyt ischemické choroby srdeční, prokazatelně vyšší hladina cholesterolu v krvi, zvýšené betalipoproteiny, vyšší srážlivost krve, zvýšená exkrece norepinefrinu
- charakterizován jako typ s vyšší mírou projevované agresivity v chování, přehnanou ctižádostivostí, soutěživostí, průbojností, schopností rychlého vzniku nepřátelství, pocity neustálého nedostatku času

2) Typ B
- charakteristický výskytem opačných rysů, nežli u typu A, které byly označeny jako ochranné, proti vzniku zdravotních obtíží

Později byly tyto typy osob dále členěny. U typu A na charismatický typ, který je odolný vůči stresu a na hostilní typ, u kterého vzniká onemocnění. Podobně typ B se člení na relaxovaný typ, který je odolný a na stísněný typ, u kterého se projevuje vyšší riziko. [1] [8] [11]

Vědci se v dnešní době hojně zabývají i otázkou nezdolnosti, která je odpovědí na obrovské množství stresorů, s kterými se denně setkáváme. V 80. letech 20. století se rozvíjejí hned dvě školy, které se zabývají touto problematikou, jedna je vedena A. Antonovským, druhá skupinou Kobasová, Maddi a Khan. Průzkum druhé z těchto škol, tedy koncepce, kterou v roce 1978 vytvořila Kobasová se skupinou psychologů, kde se zabývá nezdolností a metodou jejího měření. Kombinuje zde tři komponenty, jimiž jsou:

1) Commitment – tedy zaujetí, osobní angažovanost, oddanost, určitému přesvědčení
2) Control – kontrola, představa o ovladatelnosti situace
3) Challenge – z angličtiny výzva, chápeme ji jako tendenci pojímat tuto změnu jako výzvu pro zkoušku našich schopností

Lidé, jejichž vlastností je angažovanost, jsou schopni vnímat svět obecně, cení si své práce i práce ostatních a chápou ji jako smysluplnou a důležitou. Oplývají ochotou zapojovat se do osobních i sociálních situací. Jsou v životě aktivní a zvědaví. Jsou iniciátory. Jedinci, kteří mají vysokou schopnost vnitřní kontroly, si důvěřují a věří také, že jsou schopni svůj život a události v něm ovlivnit. Komponent výzvy poté znamená, že člověk očekává a přijímá změnu jako normální a běžně se vyskytující situaci v životě. Tato změna je povzbuzuje, nikoli ohrožuje, jelikož si cení osobního rozvoje. [1] [8]

2.4.2 Kvalifikační faktory

V pracovním prostředí je úroveň naší kvalifikace, tedy našich schopností, zkušeností, dovedností, znalostí či praxe, podstatným faktorem pro vznik stresu na pracovišti. Pokud máme o vykonávané činnosti dostatečné informace, jsme pro její vykonávání kvalifikování, setkáme se pravděpodobně s nižší frekvencí stresových událostí, které z této činnosti pramení. [14]

Zaleznik sledoval u osob výskyt subjektivních projevů stresových situací. Jeho vzorek byl v počtu 2000 zaměstnanců velké kanadské společnosti a identifikoval díky této studii 5 stresových faktorů.

1) Emoční distres
2) Užívání léků
3) Poruchy gastrointestinální
4) Poruchy kardiovaskulární
5) Poruchy alergické a respirační

2.4.3 Zvyky a návyky

U subjektivních faktorů se setkáváme i se zvyky a návyky. Z nich lze ohledně stresu poukázat především na naučený strach nebo agresi. Strach, jako naučená reakce na novou situaci, působí jako signál a vyvolává reakce, které si osoba osvojila v minulých situacích, které v ní vzbuzovaly strach. Totéž platí i pro agresi, zejména v situacích frustrace. Dle Millera (1950) je zvyk komplexní, zahrnuje tedy nejen podmíněné pohyby, ale i psychické procesy jako jsou představy nebo myšlenky. [5]

2.4.4 Zdravotně irelevantní chování

Subjektivním faktorem stresu je i nerozumný vztah k vlastnímu fyzickému a duševního zdraví. Tyto faktory velmi úzce souvisí s životním stylem a kvalitou života obecně.

Beloc ve své studii zmiňuje sedm návyků, které jsou významně propojeny s psychosomatickým zdravím:

1) Spánek 7 – 8 hodiny denně
2) Pravidelně snídat
3) Nekonzumovat potraviny mezi hlavními jídly
4) Regulace hmotnosti v rámci zdraví prospěšných mezí
5) Nekouřit
6) Nepožívat alkohol, či zcela výjimečně
7) Pravidelná fyzická činnost [1] [8]

Dále pak i Křivohlavý uvádí studii, získanou pozorováním těžce nemocných pacientů a osob, které museli čelit těžkým životním zkouškám, jako jsou rodinné či životní krize. Přichází v ní s deseti zásadami, které podporují psychosomatické zdraví:

1) Radovat se z krás života
2) Aktivně vyhledávat dobré body a světlá místa v životě
3) Být zastáncem kladných citů a pozitivních emocí
4) Nahrazovat negativní emoce kladnými
5) Nezatěžovat se malichernými konflikty, mít smysl pro humor
6) Zbytečně se nerozčilovat, nedovolit zlosti ovládnout naše myšlení, nepodléhat podráždění či agresivitě
7) Neutápět se a nevyžívat se v depresích, nehloubat nad beznadějnými myšlenkami
8) Pokud je to jen trochu možné, dělat věci tak, aby nám přinesly potěšení a uspokojení
9) Snažit se získat odstup od starostí a problémů, hromadících se v našich životech
10) Snaha učit se relaxovat, uvolnit se duševně i fyzicky [1] [7] [13]

2.4.5 Biologické faktory

Biologické činitele, pod které lze zahrnout především věk, pohlaví či genetické dispozice, jsou nesporně důležitým subjektivním faktorem pro vznik stresu. Stresová zátěž bude jinak působit na osoby věkově odlišné, starší jedinci budou například při pracovním vytížení více ve stresu a napjatí, než mladý člověk plný elánu. Také na muže a ženy působí stres odlišně, nelze samozřejmě přesně vyjádřit například to, že reakce ženy na situaci je intenzivnější.

Obecně ovšem platí, že muži reagují vyšší sekrecí adrenalinu a kortizolu než ženy, ovšem u žen ze studií vyplývá, že u nich vznikají více symptomy distresu, objevují se u nich deprese a úzkosti. Reakce žen ve stresu je tedy hormonálně méně aktivní, ovšem za vyšší míry psychické aktivity. [1]

3 Strategie zvládání stresu

Pokud se náš organismus dostává do stresu, je důležité si uvědomit, že každý se stresem vyrovnává jiným způsobem. Co pro jednoho je dostačující aktivitou pro zvládnutí stresové situace, pro druhého může být nedostatečné. Těchto strategií existuje obrovská škála, většinu z nich jsme schopni využívat i nevědomky, u jiných potřebujeme určité znalosti, abychom je aplikovali správně. Někdy stačí zaměstnat se nějakou fyzickou či psychickou aktivitou, lze se uchýlit k tomu, že si půjdeme zaběhat, zahrát kolektivní hru, vyhledat společnost či přečíst si dobrou knihu. Všemi těmito aktivitami ovšem náš stres a vzniklou situaci neřešíme, pouze jí odhádáme, snažíme se na ni nesoustředit a okamžikově si ulevujeme od zatížení myšlenkami. Mezi další strategie patří i jóga a meditace, která je obecně uznávaná, jako metoda, která vyrovnává naši fyzickou i duševní stránku, uvádí nás do rovnováhy a my se díky těmto praktikám cítíme lépe. Tato část práce se bude podrobně věnovat rozdělení těchto postupů, bude popisovat ty vhodné, tedy copingové strategie, ale i ty špatné, které jsou známé pod termínem malcoping. [8] [11]

3.1 Coping

Z anglického slova „coping“ tento termín chápeme jako schopnost poradit si a vypořádat se s mimořádně obtížnou, téměř nezvládnutelnou situací, stačit na nezvykle obtížný úkol. V češtině často překládáno jako „zvládat nadhraniční zátěž“. [1]

Pro zvládnutí těchto nezvykle vážných, životních otázek je nutná lidská odvaha, přizpůsobivost, chuť bojovat, tendence věci nevzdávat, mít pevnou vůli. Všechny tyto uvedené činnosti nám pomáhají v našem boji se stresovou událostí.
Lazarus dle koncepční analýzy v roce 1966 uvádí práci „Psychological stress and the coping process“, ve které vychází ze tří procesů:

1) Percepce ohrožení sebe samotného
2) Příprava potencionální reakce v mysli
3) Realizace této odpovědi

Coping, tedy zvládání mimořádně těžkých úkolů a situací je odpovědí na tyto tři výše zmíněné procesy. Nelze ho však chápat jako jednoduchý. Lazarus a Folkman v roce 1985 přicházejí s nástrojem „Ways of coping“, který je vytvořen pro diagnostikování aplikovaných copingových procesů. Jedná se o seznam copingových reakcí, které se dělí na:

1) Reakce na obranu (jsou zautomatizované, objevují se, aniž bychom si je uvědomovali)
2) Coping (uvědomělá reakce)

Tyto uvědomělé reakce se dále rozlišují dle způsobů vyrovnání se se zátěží:

1) Coping zaměřený na problém
2) Coping zaměřený na emoce

Většina stresorů vyvolá obě tyto reakce zároveň, dle studií je ale známo, že coping zaměřený na problém převyšuje v situacích, kdy ve stresové situaci cítíme, že je nutné něco udělat, vytvořit nějakou činnost, abychom stres zmírnili, či aby zcela vymizel. Druhá z těchto reakcí převládá ve chvíli, kdy má osoba pocit, že stresor je něco, co je nutné přetrpět. [1] [4] [11]

Carver, Schreiner, a Weintraub v roce 1991 vycházejí z Lazarusovy diagnostické metody a přicházejí s novým nástrojem. Popisují 15 copingových reakcí, z nichž každý typ je diagnostikován pomocí 4 položek, na škále od NEREAGUJÍ po REAGUJÍ ČASTO. Zjišťují, zda je výběr reakcí závislý spíše na osobnostních rysech či na typu situace. Výsledkem je zjištění, že škála copingových strategií je podobný u jednotlivých osob, ovšem výběr konkrétní copingové strategie závisí na konkrétní situaci. [4]

3.2 Volba strategie

Při výběru vhodné copingové strategie uvažujeme tři hlavní oblasti – kognitivní, emocionální a volní.

Kognitivní sférou chápeme myšlenkovou oblast, tedy promýšlení vhodných kroků, představy a promítání si, jaký výsledek a účinek by mohly mít různé možnosti.

V emocionální sféře zvažujeme vše, co se týká citů zúčastněných osob stresové situace, nás i našeho okolí. Přemýšlíme, jestli strategií někomu ublížíme, někomu prospějeme, nevyjímaje nás samotných.

V otázce vůle potom vidíme zejména chování osoby, která se stresem bojuje. Začínáme rozhodnutím, které jsme si dříve promysleli, a další průběh závisí na naší vůli. Vedle schopnosti bojovat můžeme i vidět touhu vše vzdát. Je tedy nutné naši vůli korigovat. Umět ovládat sebe, ne se pouze soustředit na ovládání situace. [1]

3.3 Nebezpečné strategie zvládání stresu (malcoping)

Kromě správných a zdravých strategií zvládání stresu nám život nabízí i ty nevhodné. Někdy, kdy je míra stresu již nesnesitelná, je bohužel nejjednodušším řešením sáhnout po rychlé úlevě. Snad každý v moderní společnosti je srozuměn s tím, že drogy, alkohol či kouření, se nedají považovat za řešení problémů. Tyto chemikálie mají na náš organismus destruktivní účinek, již za krátkou dobu užívání. U osob užívajících psychotropní látky se v krátké době tvoří závislost na látce, vznikají různé choroby, které jsou psychického i fyzického charakteru a jedinec je schopný sám sebe doslova zničit. Alkohol, ač považovaný za společensky přijatelnou formu návykové látky, je ničivý mnohdy stejným způsobem. I cigarety již v dnešní době opouští jejich pověst, že jsou moderní a vypadají dobře, když je zrovna máme v ruce. V moderní společnosti se rozmáhá přesvědčení, že nekouřit je rozumné a správné. To podporují i zákony, kdy ve velké řadě zemí je již dávno zakázáno kouření na veřejnosti, v restauracích i kavárnách. Česká republika drží krok a tím se snaží o zdravější společnost. Tak proč je tedy tato forma zvládání zátěže tak oblíbená? V první řadě je rychlá. Zapálení cigarety poskytuje kuřákovi určitou úlevu. S alkoholem zase potlačujeme vtíravé myšlenky, i když mnohdy si jím stav trápení spíše prohlubujeme. Drogy jsou pak naprostým únikem z reality. Všechny výše zmíněné strategie jsou vysoce návykové a my tak pouze naše momentální trápení nahrazujeme trápením novým. [4] [8] [11]

Příkladem, že malcopingové strategie situace neřeší, může být výzkum amerického fyziologa Nesbitta, který prokázal, že nikotin vede ke zvýšení míry celkového vzrušení organismu. Kuřáci se tedy mylně domnívají, že je cigareta uklidňuje, je tomu ale právě naopak [1]

Výzkumy na zvířatech i lidech prokázaly, že v malém množství má alkohol stimulující účinek. Tato malá dávka může u jedince vyvolat pocit povzbuzení, který si mylně vysvětlujeme jako pocit relaxace nebo uvolnění napětí. Opět ale dochází ke zvýšení úrovně nervového vzrušení, malá dávka alkoholu tedy funguje na stejném principu jako cigareta. Zuckerman v roce 1976 navíc zjistil, že problémoví alkoholici jsou o poznání úzkostnější, než osoby, které alkohol ve větší míře nekonzumují. Navíc v situaci momentální úzkosti je její míra u alkoholiků vyšší, také vnímají vyšší strach a obavy, bojí se selhání. Dle Mc Cellanda je také důvod zvýšené konzumace alkoholu zapříčiněn následným pocitem zvýšené sociální síly a moci. Vyznačují se pak i pocitem odvahy, větší domýšlivostí nebo přehnaným sebevědomím. [1] [11]

„Alkohol – podobně jako kouření – je destruktivní. Žádoucím směrem působí jen dočasně, pak se sám stává problémem.“ H. Seyle [1, str 245]

3.4 Obranné mechanismy ega

Tyto mechanismy nastupují v našem organismu ve chvíli, kdy se síla ke zdolání stresové situace dostává ke svému minimu. Jejich hlavním úkolem je zkreslovat skutečnost, mnohdy nastupují nevědomky, kdykoli se objeví nebezpečí, které ohrožuje naši. Je třeba vyzdvihnout jejich častou nevhodnost a nepřiměřenost v určité situaci a také jejich určitou stálost a neměnnost. [1]

Jejich objevení je práce S. Freuda, který se snaží světlit nepřiměřené chování člověka v zátěžových situacích. Popsal celkem devět těchto obranných mechanismů:

1. Represe – popírání a vytěsnění nepříjemných událostí z vědomí
2. Regrese – pokles do vývojově mladšího stádia (z latin. Regresus – návrat, útočiště) [5]
3. Turning agains self – sebeobviňování

4. Reaction formation – protikladné chování oproti skutečnostem a činnostem, které by jedinec ve skutečnosti nejraději dělal
5. Napravení chyby – pomocí opravení původního jednání
6. Projekce – promítání vlastních úmyslů do volní sféry jiných osob
7. Introjekce – opak k projekci, promítání údajů zvenčí do vlastního nitra
8. Sociální izolace – stranění se společnosti ostatních
9. Reversal – tvoření opačných postojů, než těch, které jedinec obyčejně zaujímá

K těmto se v průběhu let připojují další obranné mechanismy, které popisuje např. dcera S. Freuda – Anna Freudová a mnoho dalších badatelů. Přichází snaha tuto škálu zjednodušit. Ihilvenich a Gleser vyvíjí klasifikaci, nazývanou DMI systém, v angličtině Defense Mechanism Inventory. Ta dělí tyto mechanismy do pěti skupin. [1] [8] [11]

Přehnaně agresivní a hostilní reakce

Tato první skupina zahrnuje mechanismy, které člověka zdánlivě mění z ohroženého stresorem na bojujícího se stresem. Vytváří pocity nadvlády, moci nad situací, dominance a schopnosti řídit dění. [1]

Sebeobviňující reakce

Jde o postupy, které zapříčiňují vlastní obviňování. Ve své podstatě je to snaha předcházet tomu, že určitá negativní situace nastane. Pokud se ve vlastní mysli ponižujeme či kritizuje, snažíme se tak obrnit proti reálné kritice či ponížení od okolí. Lze říci, že je to mechanismus, kdy předpokládáme neustálý negativní vývoj za účelem, aby nás případný pozitivní výsledek překvapil. Tyto postupy, pokud přesáhnou určitou úroveň, velmi často vyústí v úzkosti. [1] [8]

Projekce

V těchto reakcích nacházíme ty, kdy ve vlastní mysli ospravedlňujeme sebe a přesouváme vinu na ostatní osoby. Snažíme se snížit pocit vlastní viny pomocí její projekce na jinou osobu či skutečnost. Lze sem zahrnout např. žárlivost a

předsudky. Jedná se o jedny z nejméně efektivních způsobů boje proti stresu. [1] [8]

Vytěsnění a popírání

Do této skupiny postupů patří vytěsňování nepříjemných situací a skutečností z naší mysli. Snažíme se na problém zapomenout, odsouváme ho, aby nám nezpůsoboval stres. Setkáváme se zde s opačným chováním k prožívaným pocitům, jako je např. neřízený smích. Problém se samozřejmě neřeší, pouze je odsunut do pozadí naší mysli. [1]

Intelektualizace a racionalizace

Mezi tyto formy patří falšování skutečného problémů, jeho banalizování, odvrácení se od konkrétního k obecnému problému. Odvádí se pozornost od našeho problému a převádí se k šablonám, stereotypům. Nastupuje tzv. prázdná pravda, z níž má jedinec pocit, že nad ní má kontrolu, pociťuje nad ní nadhled. [1, 8]

Všechny obranné mechanismy tedy neřeší problém, či stresovou situaci, pouze mění způsob přemýšlení a vnímání jedince ohledně problému. Všechny tyto postupy obsahují část oklamání sama sebe. S copingovými strategiemi mají společné to, že jsou využívány během pocitově nezvládnutelné situace, podstatné je, aby se mechanismy u jedince nestaly hlavním nástrojem při boji proti stresu. [1] [8]

3.5 Copingové strategie

Existuje velké množství různých a správných strategií, které jsou při boji se stresem vhodné a efektivní. Nazývají se copingovými strategiemi. Dle Cohena a Lazaruse se setkáváme s pěti soubory strategií:

1) Zvyšování informovanosti o dějích probíhajících uvnitř osoby, v okolí osoby, zvažování naděje různých strategií a jejich účinek na chod událostí nebo zmírnění dopadů stresoru
2) Přímá činnost, jakýkoliv čin, kterým se osoba dává do boje, ať již je tento boj zapříčiněn vlastní iniciativou nebo vyprovokován stresorem

3) Utlumení určité činnosti, která situaci zhoršuje nebo osobu přímo oslabuje
4) Vnitřní procesy, rozhovor sám se sebou, při pomoci o přehodnocení situace, hledaní vhodné cesty a změna žebříčku hodnot
5) Obrácení se na druhé lidi s prosbou o pomoc, odbornou radu, útěchu, oporu nebo uklidnění [11]

Lazarus dále klade důraz na čtyři skutečnosti, ohledně zvládání stresu:

1) Coping není jednorázovou záležitostí, nýbrž dynamický proces
2) Coping není automatickou reakcí
3) Coping vyžaduje určitou, vědomou snahu a námahu
4) Coping je snahou řídit dění („stress management“) [12]

Strategie vhodné ke zvládání okamžitého stresu

Existuje jich mnoho, jsou rychlou pomocí od náhlých pocitů a projevů, které nám přináší stres. Jsou jimi např.:

1) Protistresové dýchání
2) Tělesná relaxace
3) Četba
4) Být chvíli o samotě
5) Změna činnosti
6) Poslech hudby
7) Rozhovor s blízkým člověkem
8) Rozhovor s odborníkem
9) Cvičení [1]

Desenzibilizace

Tato metoda je velmi osvědčeným nástrojem v boji proti úzkosti a strachu. Nejprve je nutné vysvětlit termíny strach a úzkost:

1) Strach – obava z konkrétní situace, z určitého nebezpečí či hrozby, např. ztráta zaměstnání, jedovatý hmyz apod.

2) Úzkost – jeden ze základních existencionálních pocitů, který nemá určitý předmět, není to tedy obava z konkrétně vymezené situace či předmětu [6]

Myšlení osoby postižené strachem a úzkostí se vyznačuje pocity beznaděje a bezmoci. Metoda desenzibilizace je ve své podstatě výcvikem ke snižování citlivosti vůči stresoru. Příkladem může být strach z výšek, či úzkosti vyvolané malými prostory (klaustrofobie).

Obecně se tato metoda dělí do několika po sobě následujících fází:

1) V první části je nutné si sestavit žebříček situací, které nám způsobují úzkost. Pokud si tuto metodu vztáhneme na příklad strachu z výšek, nejnižší míru strachu může způsobovat např. balkón ve vyšším patře panelového domu, nejvyšší pak rozhledna, či nestabilní most.
2) Následně probíhá relaxace, uvolnění jakoukoli relaxační metodou, např. Schulzův autogenní trénink či Jacobsonova progresivní relaxace.
3) Zde přichází desenzibilizace. Dle žebříčku, sestaveného v první části, osoba postupně zažívá nebo si představuje situace, které v ní vzbuzují úzkost. Postupuje se od té nejméně náročné, až po tu na vrcholu seznamu. Situace přímo zažívané mají povětšinou větší účinek, oproti této metodě vizualizace. [1] [8]

Kognitivní rekonstrukce

Metoda, která významně zlepšuje úzkosti a strach z mezilidských kontaktů a sociálních situací. Je jí míněno tzv. myšlenkové přehodnocení, které je doplňováno o cvičné přehrávání rolí v modelových situacích. Vedoucí výcviku přichází se sérií stresových situací, které skupině představí a pomocí videonahrávek se společně rozebírají negativní i pozitivní reakce osob, účinkujících na videu. Následně si každý účastník ve své mysli představí, jak by reagoval na určitou situaci, kde je nejpodstatnějším úkolem zjistit původ podnětu, tedy signál, který úzkost ze situace vyvolává. Kde vzniká, kdy se rodí. Osoby popisují jejich reakce, které si předem v mysli promysleli a následně dochází k přehrání situace před videokamerou. Záznam je potom rozebírán jak mezi čtyřma očima, tak ve skupině. Výsledky této

metody jsou prokazatelně účinné a zlepšují chování osob, které trpí úzkostmi ze sociálních situací. [1] [3]

Nonverbální projevy

Tato metoda patří mezi cvičení zvládání agresivních projevů osobnosti. Přichází s ní Křivohlavý v roce 1994 a v první části se jedinci na základě mimoslovních projevů učí rozpoznat příznaky zvýšené hladiny emocí, tedy počínající agresivity. Tato schopnost rozpoznat přicházející nepřátelství, vztek a zlost, pomáhá k nevyhrocení situace. [1]

Získávání času

Zde se v konfliktní situaci snažíme získat čas, např. pomalým zopakováním vět, které řekla osoba, účastnící se slovního konfliktu. Získáváme čas si situaci promyslet. Můžeme také vyjádřit souhlas s něčím, s čím stoprocentně nesouhlasíme, dodáme ovšem mírnou kritickou poznámku, jakýsi dodatek. Opět docházíme k tomu, že se snažíme situaci nedovést do agresivního rozporu. [1]

Vnitřní mluva

Tato metoda se opět týká zejména kontroly vlastní agresivní reakce na stresor. Je prospěšné se ve chvíli momentálního stresu zastavit a v duchu si říci věty typu:

1) „Zastav se na okamžik“
2) „Popřemýšlej nad tím“
3) „Neunáhli se“

Známou technikou je také napočítat si do desíti, zklidnit vlastní organismus a mysl, a teprve potom jednat. [1]

Program dne

Tato technika se využívá zejména v problematice zvládání stavu depresí a apatie. Dle Diagnostické a statistické příručky americké psychiatrické společnosti, se deprese diagnostikuje na základě výskytu alespoň pěti z následujících devíti symptomů:

1) Depresivní nálada
2) Snížený zájem o běžnou činnost
3) Ztráta chuti k jídlu
4) Nespavost
5) Zpomalení pohybů i myšlení
6) Ztráta životní energie
7) Pocity snížení vlastní hodnoty a pocity viny
8) Snížená schopnost myslet a soustředit se
9) Sebevražedné myšlenky, či činnosti k sebevraždě přímo směřující

Dle Křivohlavého je u lidí s diagnostikovanou depresí výrazný prvek nerozhodnosti, kterou pociťují. Rozhodnout se správně a celková schopnost se rozhodovat přispívá ke zvyšování sebevědomí, z kterého pramení pocit spokojenosti a možná cesta z deprese.

Na tomto základě byla vytvořena technika programu dne, kdy osoby s depresí mají během dne velký problém konat běžné činnosti. Je obecně známé, že osoba v depresi má potíže ráno vstát z postele, donutit se k činnosti a produktivitě. Nerozhodnost nastává i během dne, např. rozhodnutí se, zda budu snídat nebo nebudu, co si případně dám. Ke zvládání těchto stavů se doporučuje sestavit si podrobný plán nadcházejícího dne. Díky přípravě je den rozplánován do detailů, které nám poskytuje nižší potřebu se rozhodovat. [1] [8]

Možnosti rozhodnutí

Tato metoda slouží opět ke zvládání stavů deprese a apatie, je prospěšná ve chvílích, které vyžadují složitější rozhodování. Probíhá ve dvou fázích:

1) Sestavení seznamu různých alternativ
2) U každé z možností uvést klady i zápory této možnosti, které se následně hodnotí z mnoha úhlů pohledů, zvažujeme nákladnost, snadnost provedení, emocionální přínos a mnoho dalších.

Ve zvládání deprese se můžeme uchýlit i k dalším metodám, např. sestavení dlouhodobých i krátkodobých cílů, na jejichž základě následně den plánujeme a po

jeho skončení hodnotíme. Nezbytné je si zařadit do žebříčku různé koníčky a činnosti, které nám působí radost a neuchylovat se ke zbytečné sebekritice, snižování si vlastního sebevědomí nebo úmyslně se „topit“ v beznaději a vtíravých myšlenkách. [1] [11]

Eliminace stresorů

V pracovním prostředí lze do této metody zahrnout veškeré stresové prvky, se kterými se na pracovišti setkáváme. Jde o zásahy, které odstraňují faktory, které mohou pracovníkům způsobovat fyzickou či psychickou zátěž. Příkladem uvedeme např. eliminaci hluku na pracovišti, kontrola optimální teploty, vyvarování se nadměrnému osvětlení, či jeho protikladu, tedy přítmí až tmě. V dnešní době existuje velké množství směrnic a norem, které upravují tyto, pro organismus zatěžující, faktory. Na podobném principu se lze vyhnout i fyzickému pracovnímu přetížení, které je upraveno změnou pracovních postupů, vhodným pracovním režimem, dostačujícím množstvím přestávek mezi aktivní pracovní činností, mít k dispozici ochranné pomůcky aj. [4] [14]

I v běžném životě je možné zařadit tento postup, např. pokud víme, že nám způsobuje stres představa finanční tísně, snažíme se utvořit si rezervy, abychom měli v případě jejího nastání z čeho čerpat prostředky. Pokud máme problém s časem, snažíme se eliminovat aktivity, bez kterých se obejdeme a více času věnovat důležitějším činnostem. [4]

Asertivita

Pod pojmem asertivní chování chápeme takové jednání, kdy se jedinec přirozeně snaží prosadit své vlastní zájmy, které dokáže jasně a přesně formulovat a má schopnost je podpořit argumenty, kterými ovšem neútočí na mínění ostatních. Taková osoba se vyznačuje přiměřeným sebevědomím, udržuje pozitivní postoj k druhým lidem, je schopen respektovat i naslouchat svému okolí, přijímat informace, které jsou mu podávány aktivně, avšak nereaguje na ně agresivně. Přistupuje na kompromisy a vystupuje klidně. Neviní ostatní z vlastních neúspěchů a udržuje klidný oční kontakt s osobou, s níž komunikuje.

Asertivní práva v deseti bodech: [4]

1) Mám právo posuzovat sám své vlastní chování, myšlenky i emoce, s čímž je spojená povinnost nést odpovědnost za toto sebehodnocení.
2) Nejsem povinen přicházet s výmluvami a omluvami, ospravedlňující mé chování.
3) Mám právo sám posoudit, zda jsem odpovědný za problémy ostatních.
4) Mám právo měnit svůj názor.
5) Mám právo dělat chyby a nést za ně odpovědnost.
6) Mám právo říci: „Já nevím“.
7) Mám právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
8) Mám právo dělat nelogická rozhodnutí.
9) Mám právo říci: „Já ti nerozumím“.
10) Mám právo říci: „Je mi to jedno“.

Existuje množství technik, díky nimž je možné asertivní chování trénovat:

1) Pokažená gramofonová deska – ignorování manipulativních technik a argumentů protějšku, pomocí neustálého opakování vlastního zájmu. Klidně, neagresivně, nezlostně, bez snahy argumentovat. Vyhýbáme se tím vystavení přesvědčování o cizím názoru.
2) Otevřené dveře – tato technika umožňuje přijímat kritiku bez pocitů úzkosti a potřeby obrany. Dovoluje nám ohodnotit sám sebe. Kritiku akceptujeme, ale nevystavujeme se konfliktu, jelikož ji částečně přijímáme. Kritik je ve chvíli, kdy se obrazně rozebíhá proti zavřeným dveřím, ale ve chvíli kdy doběhne, zjistí, že jsou dokořán.
3) Negativní aserce – kritiku přijímáme, souhlasíme s ní, přitom se neomlouváme. Informace nám pouze umožní posoudit vlastní chování.
4) Sebeotevření – příkladem je konflikt v partnerském vztahu, kdy otevřeně a klidně oznamujeme partnerovi negativní stránky našeho chování, osobnosti či prožívání.
5) Přijatelný kompromis – jedna z nejdůležitějších technik asertivního chování, jehož cílem není někoho ponížit, vyhrát nad ním či donutit ho k přiznání chyby. Cílem je respektování práv, přijmout takové řešení, které neohrožuje sebeúctu ani jedné osoby, účastnící se konfliktu. [4]

3.6 Působení sportovní činnosti na stresovou zátěž

Tato práce se z části zabývá i vlivem sportovní činnosti na prožívání stresových situací u osob, které se jí pravidelně věnují, v praktické části je podložena výzkumem na základě dotazníkového šetření.

Obecně je sport, jako technika proti stresu, hodnocena velmi kladně. Jak již z pohledu momentální úlevy od stresu – jdeme si zaběhat, zapomínáme na problém, tak i z pohledu dlouhodobějšího, jako komplexní působení na psychickou i fyzickou stránku našeho organismu. Je prokázáno, že fyzické zdraví souvisí s tím psychickým. Ráda bych se tedy v této části věnovala několika technikám, které jsou založeny na principu fyzické činnosti, a které prokazatelně snižují míru prožívaného stresu. [4] [8]

Dle Mlčáka má pravidelná pohybová aktivita a vhodný způsob cvičení pozitivní vliv na psychiku, prožívané emoce, optimalizuje činnost endokrinního, oběhového i svalového systému. Zahraniční studie ukazují i na vliv pohybové aktivit a cvičení na rozvoj nádorových onemocnění. [4, 8]

Jóga

Jednou z fyzických činností, která prokazatelně propojuje fyzický stav se stavem duševním, je jóga. Původem je starší než 4 000 let a místem jejího vzniku je Indie. Ze sanskrtu se toto slovo dá přeložit několika možnými významy, nejvýznačnějším z nich je ale SYSTÉM. Je úzce propojena s hinduismem a filosofií a v dnešní době zaznamenává obrovský rozmach po celém světě. Je značně spojena se životním stylem a celkovým zdravím organismu. Chápeme ji jako soubor cvičení, ve kterých jsou všechny fyzické i psychické síly osobnosti pod kontrolou vědomí a dle hinduistické filosofie jsou dále rozvíjeny tak, aby osobnost směřovala k nejvyššímu cíli, jímž je sebeosvobození či samadhi – stav vyššího vědomí, nejvyšší integrace. [4]

Příkladem, z mnoha dalších systémů jógy, je radžajoga (jóga královská). Má osm stupňů a je dělena do skupin:

1) V první skupinu zastupuje NÁMA a NIJÁMA, která určuje jisté normy, ve formě příkazů a zákazů, dotýkajících se vnitřních etických názorů.

2) Ve druhé skupině nalezneme ASÁNU. Pod tímto názvem rozumíme soubor gymnastických cvičení a různých jógových pozic. Dále také PRANAJÁMU, která obsahuje dechová cvičení.
3) Třetí pak obsahuje cvičení psychologického charakteru. PRATJAHARA, schopnost vypojení smyslové percepce, DHARANU, tou jsou různé cvičení koncentrace. Nakonec také meditaci, která se v józe nazývá jako DHJANA.

Pomocí těchto cvičení se dosahuje vyššího vědomí. Nejvyšším ovládnutím psychických sil se nazývá radžajoga, v jiných systémech to může mantrajoga, která spočívá v recitaci či stálém opakováním zvuků, v překladu mantra – modlitba.
Součástí jsou také stravovací pravidla, která rozdělují potraviny do tří skupin:

1) Vhodné – zelenina, ovoce, voda, mléko
2) Těžko stravitelné – potraviny s vysokou kalorickou hodnotou a s velkým obsahem bílkovin – dle jógy vedou k otylosti a lenivosti
3) Zakázané – mastná a ostrá jídla, alkoholické nápoje [4] [8] [13]

Díky rozšířenosti jógy v dnešních dnech, existuje velké množství různých knih s jógovými cviky, příručky, obrázkové návody. Nehledě na velké množství dostupných kurzů, různých druhů a zaměření – powerjóga, hathajóga, jóga soustředěná na meditaci, jóga v denním životě aj. [8] [12]

Meditace

Jak již bylo výše zmíněno, meditace pochází z jógy a slouží ke koncentraci mysli, umožňuje její ovládání a působí na procesy, které v lidském těle probíhají. Může mít pasivní i aktivní formu a mnohé výzkumy prokazují, že ovlivňuje biorytmy, zpomaluje srdeční aktivitu, snižuje spotřebu kyslíku, zvyšuje kožní odpor a mění elektroaktivitu mozku. Umožňuje hlubší a příjemnější psychickou relaxaci, než ostatní relaxační metody. Během aktivní meditace dochází k jistému utlumení levé hemisféry, která je běžně dominantnější a naopak posílení aktivity pravé hemisféry. Ta je označována jako centrum intuitivního vědomí, oproti levé, která představuje racionální vědomí. Efektem jsou pak neslovní procesy, které vedou k odlišnému vědomí. Během meditace je vyřazen proces informačních

vstupů a omezení zpracovávání vnitřních informaci, které vedou k uvolnění a uklidnění, usnadňují odpočinek, biologickou obnovu a zbavuje osoby napětí ze životních konfliktů a jiných problémů. [4] [13]

Příkladem může být metoda zen. Ta je výsledkem propojení taoistických a konfuciánských filosofických učení a hinduistickým mysticismem a jógou. Vykonává se především v sedě, v poloze se zkříženýma nohama – obdoba jógínské pozice lotus. Opět slouží k dosažení nejvyšší integrace a je spojena s jednoduchými dechovými a mírnými pohybovými cviky. [4]

Zvyšování fyzické kondice

Pravidelným cvičením, správnou a zdravou stravou, vhodným prokládáním práce odpočinkem a vyvarování se kouření a jiných zdraví nebezpečných látek, se rozumí proces zvyšování fyzické kondice. Dle U. S. Centres for disease control (Levi, 1988) fakta ukazují na důležitost životního stylu u prevence proti nemocím.

Tabulka č. 4 Vliv životního stylu na vznik onemocnění

Onemocnění	Životní styl	Prostředí	Dědičnost	Zdravotnictví
Kardiovaskulární choroby	54	9	25	12
Zhoubné novotvary	37	24	29	10
Cirrhosa (ztvrdnutí jater)	70	9	18	3
Mozková mrtvice	50	22	21	7

(Čísla udávají procenta podílu jednotlivých faktorů, které mohou ovlivnit prevenci)

Zdroj: [4]

Pomocí pravidelného cvičení zvyšujeme naši odolnost vůči stresorům. Krátkodobé cvičení naneštěstí není tak účinné, jako pravidelně a dlouhodobě se opakující sportovní činnost. Důležitým faktorem zde je kardiovaskulární kondice, která je součástí celkové tělesné kondice. Je tedy nezbytné cvičit pravidelně, to následně vede ke zdraví prospěšným změnám v našem organismu. Krevní tlak se snižuje, snižuje se klidová tepová frekvence, roste počet červených krvinek, zvyšuje se pružnost tepen, snižuje se množství cholesterolu v krvi aj. Zároveň se snižuje sekrece adrenalinu, který se objevuje během emočního stresu. Fyzická

aktivita snižuje neblahý dopad stresu, úzkosti a depresí, zlepšuje kvalitu spánku. [1] [12] [13]

To vše vede k nižší reakci na stresovou zátěž, fyzická aktivita je tedy vhodným způsobem v bojí proti stresu. [4]

Zajímavým výzkumem v této oblasti je studie, která prokazuje, že další výhodou sportování je i opora rodičů a trenérů, v problematice zvládání stresu. Výsledky tohoto výzkumu ukázaly, že trenéři, rodiče sportovců a sportovci, v sobě během stresových situací, které souvisí se sportem, hledají oporu a podporu. Mají velké množství společných stresorů, tuto situaci sdílí a společně se s ní lépe vyrovnávají. [17]

4 Psychosomatická onemocnění

4.1 Stres a zdraví

Vztah mezi stresem a zdravotními problémy je nezpochybnitelný, a je podložený množstvím lékařských výzkumů

Vedle krátkodobých změn, se u osobnosti vlivem stresu může vyvinout škála vážnějších chorob, na základě intenzivní stresové zátěže. Mohou to být různé neurotické symptomy a onemocnění, vážné psychické a somatické poruchy. Emoční a psychický stres přímo a specificky ovlivňuje centrální nervový systém, což může vést ke vzniku neurózy či psychózy. Chronická emoční zátěž může vést k onemocněním, která nazývá psychosomatická a řadíme mezi ně např.: ischemickou chorobu srdeční, záněty dvanáctníku, žaludeční vředy, astma aj. [1] [4] [12]

V tomto procesu hraje roli nervový systém, který jako řídící orgán vyvolá změny v endokrinním systému, který má vliv na vznik těchto onemocnění. [4]

Propojením zdraví a stresu se zabývá i lékařský obor, který se nazývá psychosomatická medicína. Ta studuje vzájemné vztahy mezi biologickými, sociálními a psychologickými aspekty zdraví i nemoci člověka. [8]

Zvýšená zátěž způsobuje tyto hlavní psychosomatické potíže:

1) Potíže pohybového aparátu, např. dispepsie, nevolnost, zvracení, svalové bolesti, pálení žáhy aj.
2) Srdeční symptomy, např. arytmie, paltipace, bolesti na hrudi.
3) Respirační symptomy, např. dušnost, hyperventilace.
4) Symptomy centrálního nervového systému, např. poruchy spánku, únava, bolesti hlavy.
5) Sexuální symptomy, např. poruchy menstruačního cyklu, frigidita, impotence. [1]

Psychosomatické choroby jsou taková onemocnění, na která lze vztáhnout alespoň jeden z následujících čtyřech aspektů:

1) Příčiny a původ nemoci musí mít spojitost s předchozími událostmi, působícími na psychologickou stránku osobnosti nebo s osobnostními charakteristikami.
2) Bez ohledu na původ a příčiny nemoci musí být její průběh významně ovlivňován psychologickými faktory.
3) Primární příznak musí mít přímou souvislost s jedním psychologickým faktorem.
4) Příznaky, které mají spojitost se somatickým onemocněním, musí být neúměrně intenzivní a protahované [8]

Mezi nejzávažnější z nich patří ischemická choroba srdeční, hypertenze, vředová nemoc a nádorová onemocní. [1]

Ischemická choroba srdeční

Vyskytuje se při uzavření, či zúžení koronární tepny, která zásobuje srdeční sval krví. Tato zhoršená průchodnost je způsobena usazováním tukových a vápenatých látek, které tvoří tzv. plaky, čímž dojde k přerušení přívodu kyslíku a živin. U menších tepen může tento problém způsobovat anginu pectoris, která se projevuje pálivou, tlakovou až svíravou bolestí na hrudi, vystřelující až do ramene, popř. čelisti. Zcela uzavřený přístup pak způsobuje mnohdy infarkt myokardu. Je prokázána jistá dědičná dispozice, kdy u lidí, u nichž je výskyt této nemoci

v rodině, existuje vyšší riziko vzniku. Dalšími rizikovými faktory jsou pak kouření, obezita, cholesterol v krvi, diabetes aj. [1] [12]

Hypertenze

Psychologický stres má velký vliv na výši krevního tlaku obecně. Závisí také na vzteku, nechuti k různým činnostem či frustraci. Po fázi, kdy je hypertenze přerušovaná, propuká zpravidla hypertenze trvalá. Opět se kombinují faktory jako např. špatné a nevhodné stravování, kouření, nedostatek pohybu. Hypertenzí dle Křivohlavého trpí nejčastěji učitelé, úředníci, telefonní operátoři, dispečeři a další. Je tedy možné nalézt určitý vztah mezi stresovým povoláním a hypertenzí, současně také i „sedavé zaměstnání" je faktorem, který přispívá k tomuto onemocnění. [1] [11]

Studie prokázaly značný vztah mezi mírou pociťované stresu a osob u trpících hypertenzí. Ve spojení s nespavostí bylo dokázáno, že osoby, které vykazují oba tyto příznaky, pociťují vyšší míru prožívaného stresu a jejich copingové strategie jsou méně efektivní. [18]

Vředová nemoc

Vředové onemocnění žaludku a dvanácterníku je považované za onemocnění, které stres způsobuje. V novějších studiích můžeme nově jisté zpochybnění této myšlenky, prokazatelně ovšem propuká často po prodělání traumatických zážitků a situací a je typickým průvodcem a projevem u těchto osob. [1] [4]

Nádorová onemocnění

Stres je i faktorem u vzniku rakovinotvorných onemocnění. Přes různé zpochybňování této teorie, je jednoznačně prokazatelný vztah mezi stresem a propuknutím tohoto onemocnění, a to na základě mnoha výzkumů na pacientech, léčících se s rakovinou. Stres podává podnět k odstartování určitých tělesných procesů, které se podílí na jejím vzniku. Především je to ovšem jisté nezvládnutí stresové situace, kdy stres pociťujeme jako velmi intenzivní a špatně jsme si vedli během boje s ním. Toto je patrné i u výzkumu H. Seyleho, který zjistil, že ženy, které ovdověly a nebyly schopné se se ztrátou vyrovnat v časovém horizontu

jednoho roku, onemocněli rakovinou častěji, než skupina žen, která se s touto situací dokázala vyrovnat rychleji. [4]

Tato onemocnění tedy mohou způsobovat i jiné faktory, nežli pouze stres, zátěž je ovšem jedním z nejvíce přitěžujících činitelů, kteří spějí k propuknutí této nemoci. [1]

Praktická část

5 Výzkum

5.1 Popis a cíle výzkumu

Šetření se zabývá porovnáváním sebraných dat od dvou sledovaných skupin, zaměstnanců a studentů. Dále pak je soubor dat doplněn o informaci, zda respondent sportuje či nesportuje a zda se této činnosti věnuje pravidelně nebo nepravidelně.

Cílem výzkumu je zjištění, zda má tato sportovní aktivita vliv na zvládání stresových situací, výskyt symptomů psychosomatických onemocnění, úzkostí a nespavosti. Částí šetření je také zjištění, jakou průměrnou částku ze svého příjmu jsou schopni studenti vynaložit na tuto sportovní aktivitu. Dalším cílem je pak zjistit a blíže specifikovat rozdíly u studujících a zaměstnanců.

5.2 Výzkumná metoda

Data byla získána formou dotazníkového šetření, které proběhlo v letech 2016 – 2017. Obě skupiny respondentů byly požádány o vyplnění stejného dotazníku (1. Beech, 2. Upravený dle Micková E. A kol., viz příloha č. 1). Byly použity dvě různé formy dotazování, první z nich u studentů, kteří vyplňovali tištěný dotazník. Naopak elektronická forma byla použita u skupiny zaměstnanců. U druhé z těchto skupin byl využit internetový portál www.vyplnto.cz .

Studenti byli požádáni o uvedení oboru, věku, pohlaví, četnosti sportovní aktivity, příjmu, částky měsíčně vynaložené na sport a druh tohoto sportu. Jméno a příjmení bylo následně vymazáno a nahrazeno hodnotou 0, proto je výzkum u studentů anonymní. U zaměstnanců, kteří byli dotazování elektronickým způsobem, bylo jméno automaticky nahrazeno číslem, opět je tedy anonymní. Zaměstnanci vyplňovali údaje o věku, pohlaví a četnosti vykonávání sportovní aktivity.

5.2.1 Struktura dotazníku

1) Skóre vulnerability vůči stresu (Jak jsem vůči stresu citlivý?)
   - 12 otázek s možností odpovědi ANO/NE
   - v normě (0 – 5 kladných odpovědí)

- zvýšená citlivost (6 – 12 kladných odpovědí)
- dotazník dle Beecha

2) Frustrační tolerance
   - 18 otázek s možností odpovědi ANO/NE
   - Dotazník upravený dle Micková E. a kol.
3) Zacházení se stresem – mé chování ve stresové situaci
   - 20 otázek s možností odpovědi: nikdy/často/občas/vždycky
   - Tři typy otázek – A/B/C
   - A – Obranné mechanismy
   - B – Zacházení s pocity
   - C – Copingové strategie
   - Dotazník upravený dle Micková E. a kol.
4) Životní styl
   - 7 otázek s možností odpovědi: nikdy/občas/často/vždycky
   - Dotazník upravený dle Micková E. a kol
5) Životní a sociální podmínky
   - 6 otázek s možností odpovědi: nikdy/občas/často/vždycky
   - Dotazník upravený dle Micková E. a kol.
6) Symptomy
   - 7 otázek s možností odpovědi: nikdy/občas/často/vždycky
   - Dotazník upravený dle Micková E. a kol.

5.2.2 Statistické nástroje vyhodnocení

1. SPSS 24.
   - Statistický a analytický software
   - Z anglického Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)

V softwaru SPSS bylo vyhodnocení provedeno pomocí neparametrického Mann – Whitney U testu pro testování hypotéz. Dále pak byla provedena analýza proměnných pomocí Spearmanova korelačního koeficientu.

2. Microsoft Excel – tabulkový procesor od firmy Microsoft

V programu Microsoft EXCEL bylo vyhodnocení provedeno zejména pomocí nástrojů pro tvorbu grafů a tabulek.

5.2.3 Analýza

Proměnné nemají normální rozdělení, což bylo zjištěno na základě testu Kolmogorov – Smirinov, kdy signifikance vychází nižší než 0,05. Hypotéza o normálním rozdělení dat se zamítá a data tedy tento typ rozdělení nemají. Proto lze použít pro analýzu dat následující testy:

1) Mann – Whitney U test

Testování nulových hypotéz bylo provedeno v softwaru SPSS, pomocí Mann – Whitney U testu, který na základě výpočtu signifikance zamítá, či přijímá nulovou hypotézu. Pokud je tato hodnota nižší než 0,05, hypotéza je zamítnuta a v populaci existují rozdíly v odpovědích. Nulová hypotéza označuje takovou formulaci hypotézy, která předpokládá neexistenci rozdílu mezi dvěma zkoumanými skupinami. Mean rank potom označuje hodnotu průměrného pořadí. Pokud je rozdíl hodnot nesignifikantní, nulová hypotéza je přijata a mezi skupinami v populaci neexistuje rozdíl.

2) Spearmanův korelační koeficient

Otázky dotazníku (proměnné) byly analyzovány pomocí Spearmanova korelačního koeficientu, který byl použit na základě paranormálního rozdělení dat. Předpokladem je zde vztah mezi určitými proměnnými. Analýza byla použita za účelem určení, které z těchto proměnných mezi sebou korelují a jaká míra korelace se mezi nimi vyskytuje. Do výsledků byly uvedeny proměnné, jejichž korelační koeficient byl vyšší než 0,3. Tato hranice byla určena z důvodu prezentace nejsignifikantnějších proměnných. Kompletní tabulka korelací – viz příloha č. 2.

5.3 Stanovení hypotéz

Za účelem zjištění výsledků z dotazníkového šetření bylo provedeno testování deseti nulových hypotéz:

1) H_0: U zaměstnanců a studentů se ve stejné míře projevují symptomy psychosomatických onemocnění.
2) H_0: Zaměstnanci a studenti jsou ve stejné míře citliví vůči stresu.
3) H_0: Zaměstnanci a studenti trpí úzkostmi ve stejné míře.
4) H_0: Zaměstnanci a studenti trpí nespavostí ve stejné míře.
5) H_0: Zaměstnanci a studenti se ve stejné míře věnují sportovní činnosti.
6) H_0: Osoby, které sportují nepravidelně, jsou stejně citlivé vůči stresu jako osoby, které sportují pravidelně.
7) H_0: Osoby, které sportují, jsou stejně citlivé vůči stresu jako osoby, které nesportují.
8) $H_{0:}$ U sportujících a nesportujících osob se ve stejné míře projevují symptomy psychosomatických onemocnění.
9) H_0: Osoby, které sportují nepravidelně, jsou stejně ctižádostivé jako ty, které sportují pravidelně.
10) H_0: Osoby, které sportují, mají stejnou potřebu vykřičet se jako ty, které nesportují.

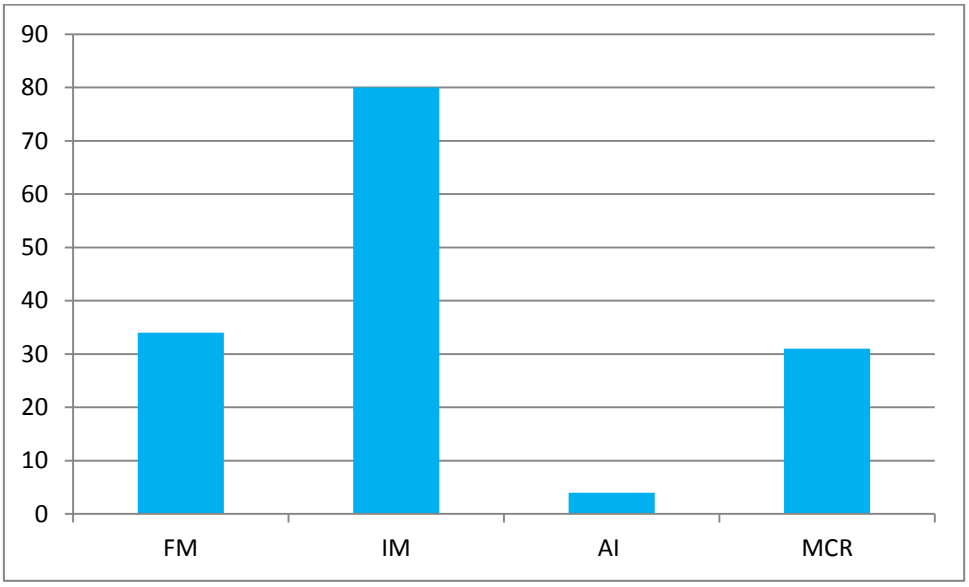
6 Výsledky výzkumu

6.1 Skupina respondentů

Dotazník vyplňovalo 305 osob, z nichž 154 bylo žen a 151 mužů. Skupina zaměstnanců byla zastoupena počtem 152 osob. Studentů odpovídalo 153, z nich:

1) 34 studuje obor Finanční management
2) 80 studuje obor Informační management
3) 31 studuje obor Management cestovního ruchu
4) 4 studují obor Aplikovaná informatika

Graf č. 1 Obor respondentů



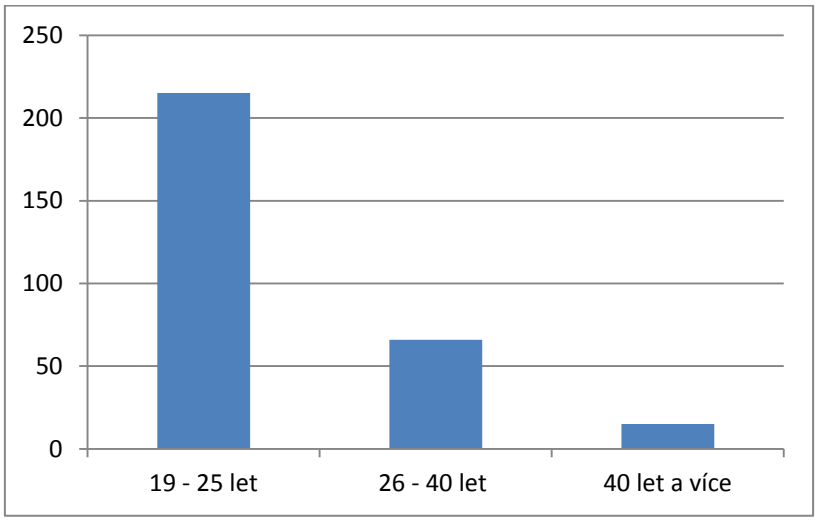
Zdroj: vlastní zpracování

6.1.1 Věkové kategorie

Skupiny zaměstnanců a studentů dohromady vytvořily vzorek 305 dotazovaných osob. Nejmladšímu respondentovi bylo 19 let a nejstaršímu z nich 68 let. Nejpočetnější věková skupina byla zastoupena dvacetiletými, celkově lze ve vzorku pozorovat nejvyšší četnost věku od 19 do 25 let. Dle věku byli respondenti rozděleni do tří skupin

1) 215 respondentů ve věku 19 – 25 let
2) 66 respondentů ve věku 26 – 40 let
3) 15 respondentů ve věku 40 let a více

Graf č. 2 Věkové kategorie respondentů



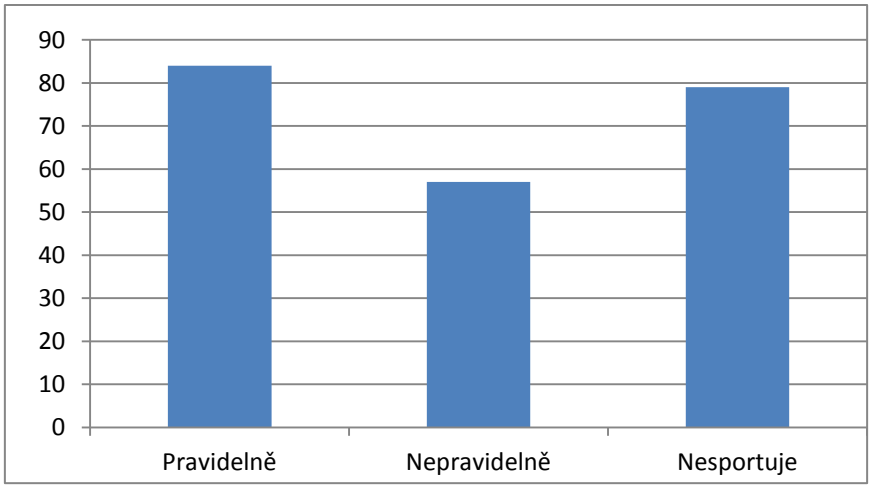
Zdroj: vlastní zpracování

6.1.2 Frekvence sportovní činnosti

Respondenti byli také požádáni o informaci, zda se věnují sportovní činnosti. Pokud odpověděli možností ANO, žádalo se doplnit informaci, zda se jedná o pravidelnou činnost (2x – 3x týdně), či nepravidelnou (1x týdně a méně).

1) 82 uvedlo, že sportují pravidelně
2) 57 uvedlo, že sportuje nepravidelně
3) 79 uvedlo, že nesportuje

Graf č. 3 Frekvence sportovní činnosti

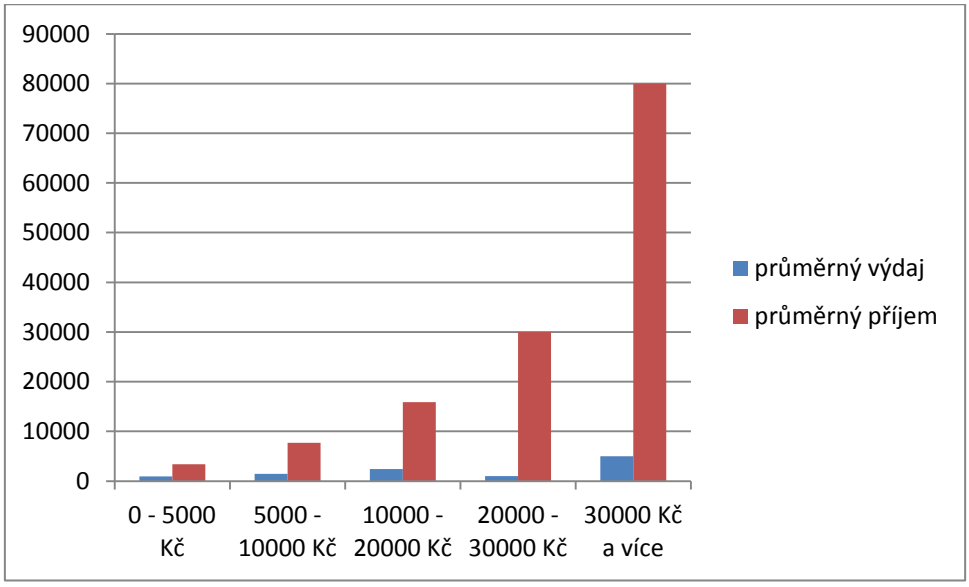


Zdroj: vlastní zpracování

6.1.3 Osobní výdaje na sportovní aktivity

Studenti, kteří vyplňovali dotazník v zimním semestru 2016/17, byli následně v letním semestru stejného akademického roku požádáni, aby uvedli, jakou částku jsou ochotni měsíčně ze svého příjmu na tyto sportovní činnosti uvolnit. Odpovědělo 113 studentů, jejichž odpovědi byly zpracovány s ohledem na pohlaví, věk a obor studia. U částky vynaložené na sport, jsou odpovědi brány v intervalu (A;B>, kdy A = minimum intervalu a B = maximum. Výsledky ukazují následující grafy.

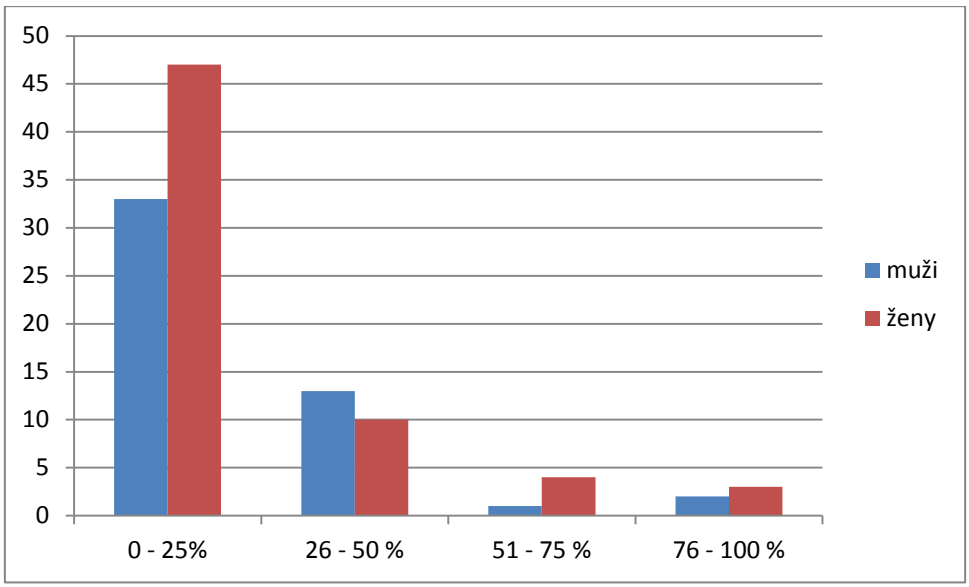
Graf č. 4 Poměr průměrných výdajů a příjmů



Zdroj: vlastní zpracování

Na základě výzkumu bylo zjištěno, že průměrná výše příjmů studentů je 6933 korun. Z této částky jsou studenti ochotni vynaložit na sportovní aktivitu 18,42%, tedy 1277 korun. Nejvyšší část ze svého příjmu jsou ochotni zaplatit studenti, kteří si vydělají průměrně do 5000 korun a na sportovní činnost uvolní 27,20%. Ti, jejichž příjem je v rozmezí od 5000 korun do 10000 korun, vynaloží měsíčně na sport 19, 26%. V kategorii od 10000 do 20000 korun je tento výdaj zastoupen 15,04%. Průměrná částka u studentů s příjmem 20000 až 30000 korun je 3,33%. U poslední kategorie je to 6,25% z příjmu.

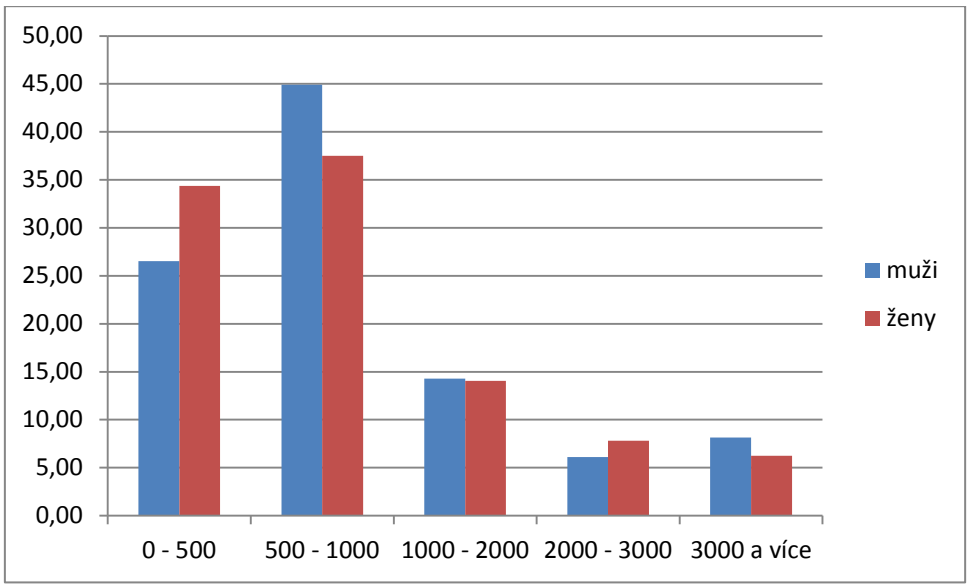
Graf č. 5 Osobní výdaje studentů na sportovní aktivity – ženy a muži



Zdroj: vlastní zpracování

Skupina respondentů se skládala z 64 žen a 49 mužů. V grafu lze pozorovat, že výdaje žen a mužů na sportovní aktivitu se nejčastěji pohybují do 25%. U mužů i žen byla průměrná výše měsíčních výdajů na sport okolo 24%. U mužů se jednalo o 24,01% a u skupiny žen 23,68%. Rozdíl mezi průměrnými výdaji za sport je tedy nízký. U obou skupin se jen mírně liší i průměrná částka, kterou měsíčně za sport zaplatí. U mužů se jedná o 1315 korun, u žen o 1227 korun.

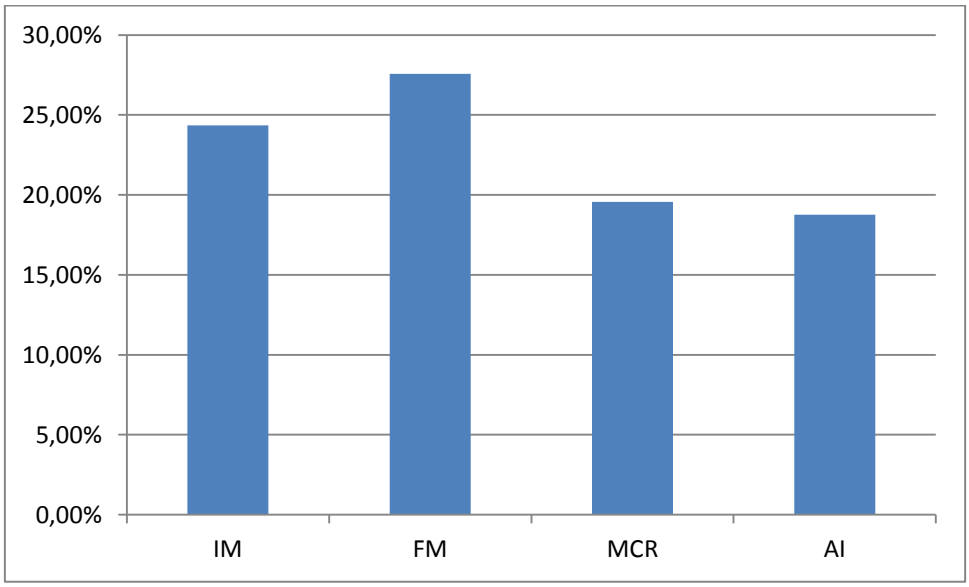
Graf č. 6 Osobní výdaje studentů na sportovní aktivity – porovnání žen a mužů



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 6 ukazuje částku, kterou jsou tyto skupiny respondentů ochotny vynaložit. Lze vidět, že výdaje na sport se nejčastěji pohybují do 1 000 korun. Celých 49% mužů utrácí za sport částku od 500 – 1000 korun, u žen je to 37,50%. 14,29% mužů a 14,06% žen je ochotno zaplatit za sport měsíčně i 1000 – 1200 korun. Ovšem 8,16% mužů je ochotno vynaložit i více než 3000 korun měsíčně.

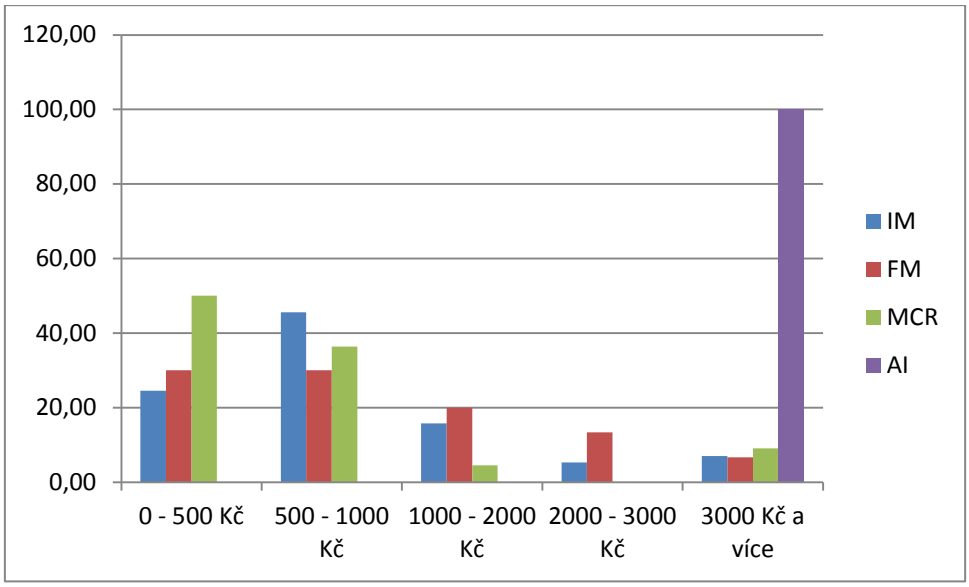
Graf č. 7 Průměrná část příjmu, kterou jsou studenti ochotni vynaložit na sportovní aktivitu – dle oborů



Zdroj: vlastní zpracování

Nejvyšší průměrnou částku, vynakládanou na sportovní aktivitu, lze v grafu nalézt u studentů Finančního managementu, kde se jedná o 27,56% z měsíčního příjmu. U studentů Informačního managementu se jedná o 24,35%, u Managementu cestovního ruchu o 19,56% a u Aplikované informatiky o 18, 76%.

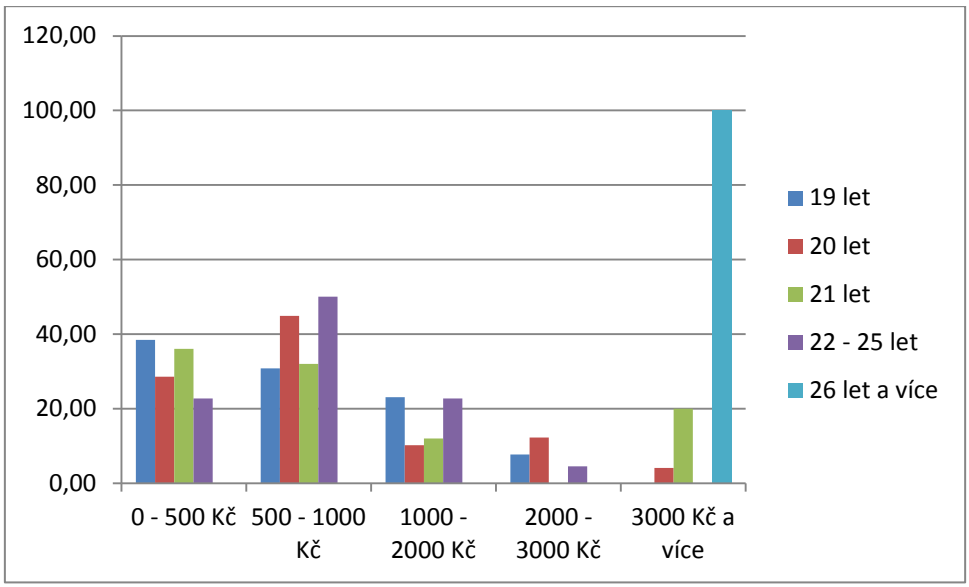
Graf č. 8 Částka, kterou jsou studenti ochotni vynaložit – dle oborů



Zdroj: vlastní zpracování

Graf č. 8 ukazuje, že studenti všech oborů nejčastěji uvolní na sport částku do 1000 korun. Zde se vymykají studenti Aplikované informatiky, z nichž 100% respondentů uvedlo částku vyšší než 3000 korun. U studentů Finančního managementu, Informačního managementu a Managementu cestovního ruchu lze v grafu pozorovat, že vždy minimálně 60% a maximálně 80%, platí za sport do 1000 korun.

Graf č. 9 Částka, kterou jsou studenti ochotni vynaložit – dle věku



Zdroj: vlastní zpracování

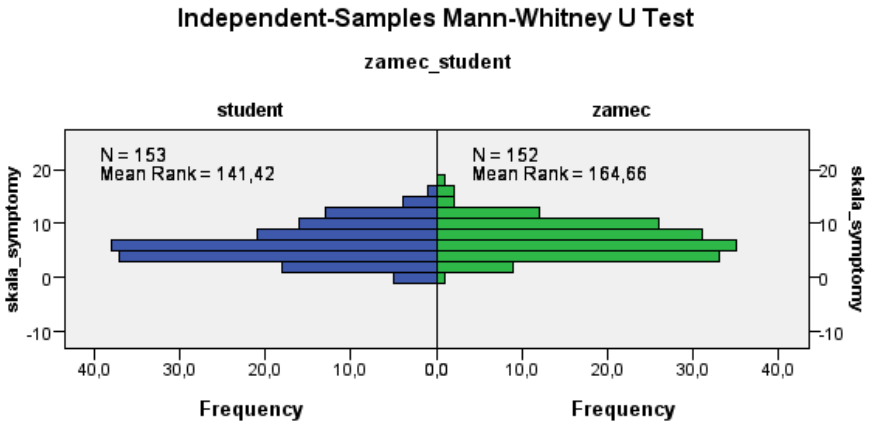
V grafu č. 8 lze najít porovnání vynaložené částky na sport dle věku. Ukazuje se, že opět převládá částka do 1000 korun u všech věkových skupin. Ovšem celých 20% respondentů věkové skupiny 21 let odpovědělo, že za sport jsou ochotni vynaložit více než 3000 korun. Díky nízkému počtu respondentů u skupiny 26 let a více, je i celých 100% u částky 3000 korun a více.

6.2 Testování hypotéz

V programu SPSS bylo testováno deset nulových hypotéz, následující kapitola uvádí výsledky těchto testů.

$H1_0$: U zaměstnanců a studentů se ve stejné míře projevují symptomy psychosomatických onemocnění.

Graf č. 10 Mann – Whitney U test č. 1 – symptomy (zaměstnanci, studenti)



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka č. 5 Mann – Whitney U test č. 1 – symptomy (zaměstnanci, studenti)

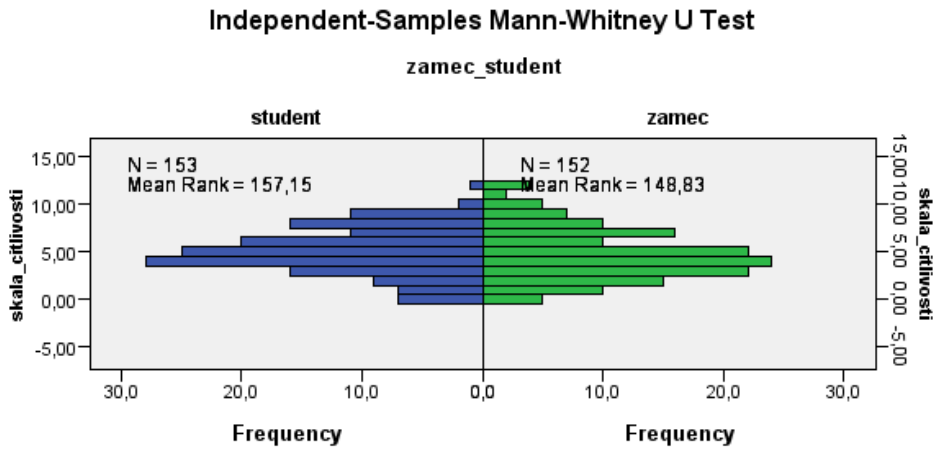
Signifikance: 0,021
Skóre výskytu symptomů psychosomatických onemocnění se mezi zaměstnanci a studenty se liší (M-W U = 13 400 000, sig = 0,021).
$N_{studenti}$: 153
Mean $rank_{studenti}$: 141,42
$N_{zaměstnanci}$: 152
Mean $rank_{zaměstnanci}$: 164,66
Mann – Whitney U: 13 400 000

Zdroj: vlastní zpracování

Signifikance u $H1_0$ je rovná 0,021, jejíž hodnota je tedy menší, než 0,05. Z tohoto důvodu je nulová hypotéza zamítnuta. Na základě analýzy bylo zjištěno, že u zaměstnanců je vyšší výskyt symptomů psychosomatických onemocnění.

$H2_0$: Zaměstnanci a studenti jsou ve stejné míře citliví vůči stresu

Graf č. 11 Mann – Whitney U test č. 1 – symptomy (zaměstnanci, studenti)



Zdroj: vlastní zpracováná

Tabulka č. 6 Mann – Whitney U test č. 2 – citlivost vůči stresu (zaměstnanci, studenti)

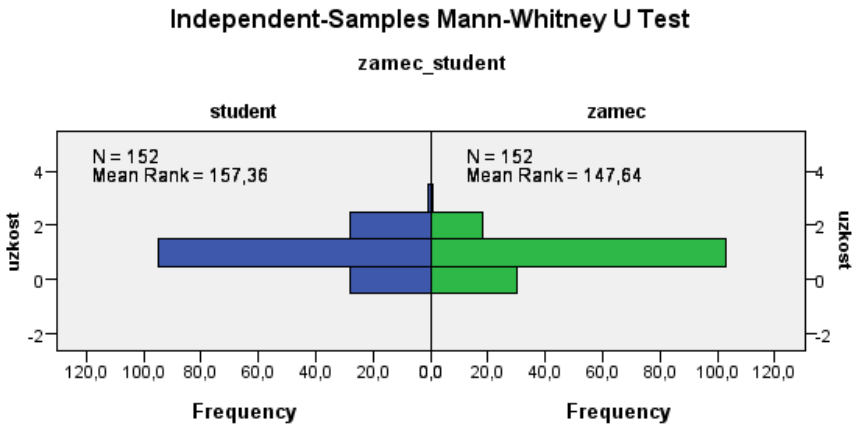
Signifikance: 0,407
Skóre citlivosti vůči stresu se mezi zaměstnanci a studenty neliší (M – W U= 10 993 500; sig = 0,407.
$N_{studenti}$: 153
Mean $Rank_{studenti}$: 157,15
$N_{zaměstnanci}$: 152
Mean $Rank_{zaměstnanci}$: 149,83
Mann – Whitney U: 10 993 500

Zdroj: vlastní zpracování

Signifikance 0,407, která je vyšší než 0,05 ukazuje, že nulová hypotéza je přijata. Výsledkem analýzy tedy je, že zaměstnanci i studenti jsou vůči stresu citliví stejně a neexistují významné rozdíly mezi oběma skupinami v populaci.

$H3_0$: Zaměstnanci a studenti trpí úzkostmi ve stejné míře

Graf č. 12 Mann – Whitney U test č. 3 – pocity úzkosti (zaměstnanci, studenti)



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka č. 7 Mann – Whitney U test č. 3 – pocity úzkosti (zaměstnanci, studenti)

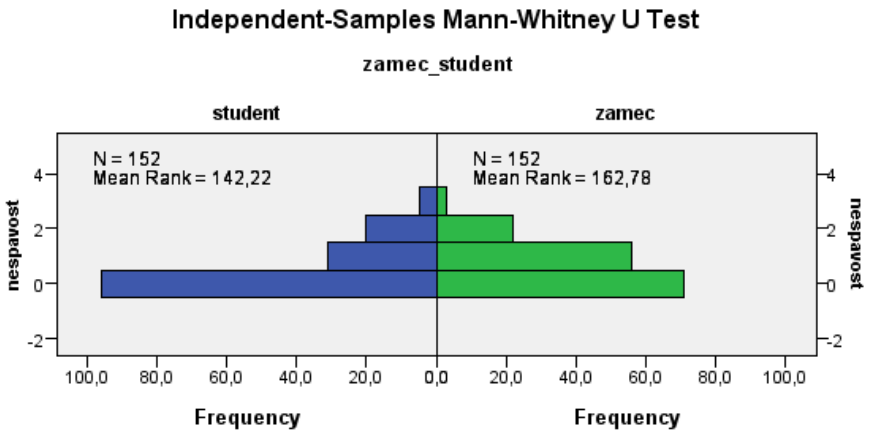
Signifikance: 0,254
Skóre úzkosti se mezi zaměstnanci a studenty neliší (M – W U = 10 814 000; sig = 0,254)
$N_{studenti}$: 152
Mean $rank_{studenti}$: 157,36
$N_{zaměstnanci}$: 152
Mean $Rank_{zaměstnanci}$: 147,64
Mann – Whitney U: 10 814 000

Zdroj: vlastní zpracování

Hypotéza $H3_0$ se na základě signifikance vyšší než 0,05 nepotvrdila. Zaměstnanci tedy v populaci trpí úzkostmi v podobné míře, jako studenti.

$H4_0$: Zaměstnanci a studenti trpí nespavostí ve stejné míře

Graf č. 13 Mann – Whitney U test č. 4 – problémy s nespavostí (zaměstnanci, studenti)



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka č. 8 Mann – Whitney U test č. 4 – problémy s nespavostí (zaměstnanci, studenti)

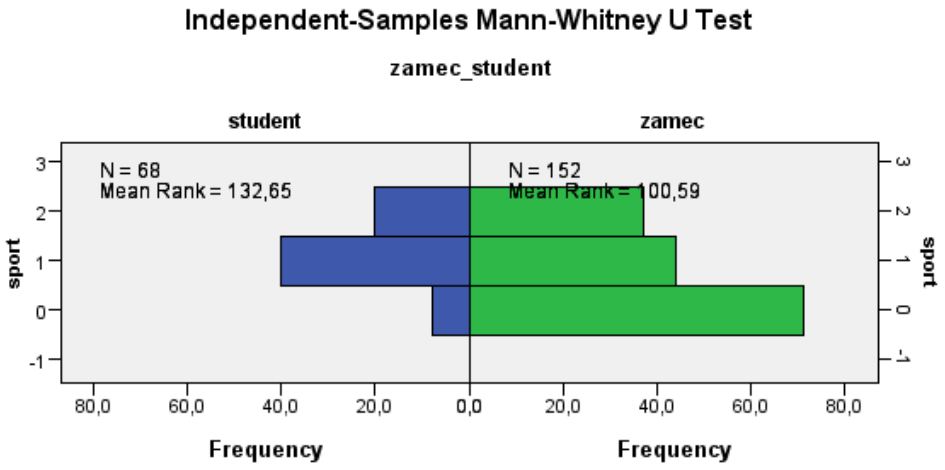
Signifikance: 0,023
Skóre nespavosti se mezi zaměstnanci a studenty liší (M – W U = 13 114 500; sig = 0,023).
$N_{studenti}$: 152
Mean $Rank_{studenti}$: 142,22
$N_{zaměstnanci}$: 152
Mean $Rank_{zaměstnanci}$: 162,78
Mann – Whitney U: 13 114 500

Zdroj: vlastní zpracování

Na základě signifikance 0,023 se nulová hypotéza zamítá. Mann – Whitneyho U test prokazuje rozdíly v populaci u zaměstnaných a studentů ohledně problémů s nespavostí. Na základě srovnání hodnot průměrného pořadí obou skupin lze říci, že prokazatelně více nespavostí trpí zaměstnanci.

$H5_0$: Zaměstnanci a studenti se ve stejné míře věnují sportovní činnosti

Graf č. 14 Mann – Whitney U test č. 5 – sportovní činnost (zaměstnanci, studenti)



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka č. 9 Mann – Whitney U test č. 5 – sportovní činnost (zaměstnanci, studenti)

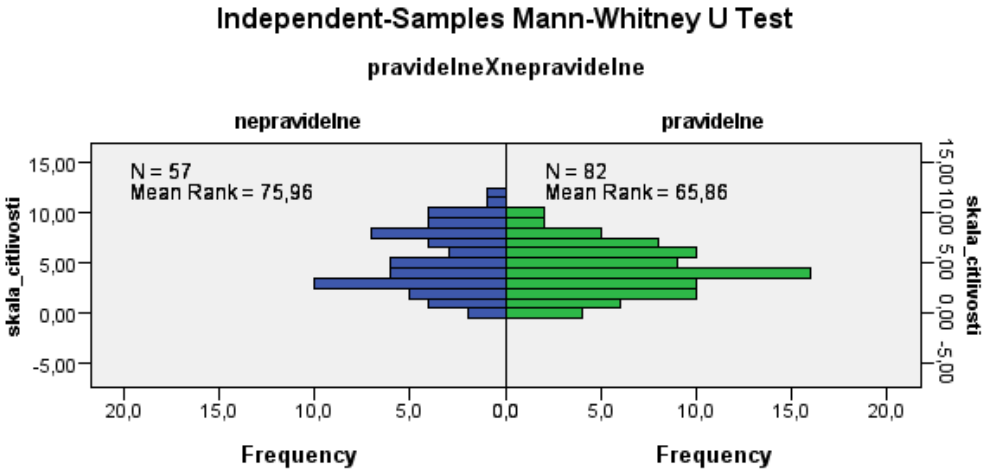
Signifikance: 0,000
Skóre sportovní činnosti u zaměstnanců a studentů se liší (M – W U = 3 662 000; sig = 0,000).
$N_{studenti}$: 68
Mean $Rank_{studenti}$: 132,65
$N_{zaměstnanci}$: 152
Mean $Rank_{zaměstnanci}$: 100,59
Mann – Whitney U: 3 662 000

Zdroj: vlastní zpracování

Zaměstnanci a studenti tedy nesportují stejně často, nulová hypotéza je zamítnuta. Studenti se sportovní činnosti věnují častěji.

$H6_0$: Osoby, které sportují nepravidelně, jsou stejně citlivé vůči stresu jako osoby, které sportují pravidelně

Graf č. 15 Mann – Whitney U test č. 6 – citlivost vůči stresu (nepravidelně sportující, pravidelně sportující)



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka č. 10 Mann – Whitney U test č. 6 – citlivost vůči stresu (nepravidelně sportující, pravidelně sportující)

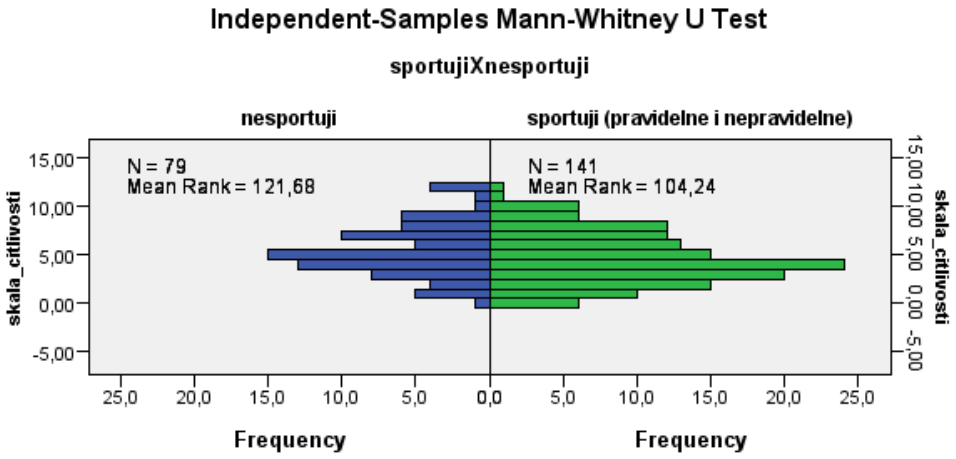
Signifikance: 0,206
Skóre citlivosti vůči stresu u pravidelně a nepravidelně sportujících osob se neliší (M – W U = 1 997 500; sig = 0,206).
$N_{nepravidelně}$: 57
Mean $Rank_{nepravidelně}$: 75,17
$N_{pravidelně}$: 82
Mean $Rank_{pravidelně}$: 66,41
Mann – Whitney U: 1 997 500

Zdroj: vlastní zpracování

Výsledkem testování této nulové hypotézy je její potvrzení. Pravidelně i nepravidelně sportující jsou vůči stresu citliví v podobné míře.

$H7_0$: Osoby, které sportují, jsou stejně citlivé vůči stresu jako osoby, které nesportují

Graf č. 16 Mann – Whitney U test č. 7 – citlivost vůči stresu (sportující, nesportující)



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka č. 11 Mann – Whitney U test č. 7 – citlivost vůči stresu (sportující, nesportující)

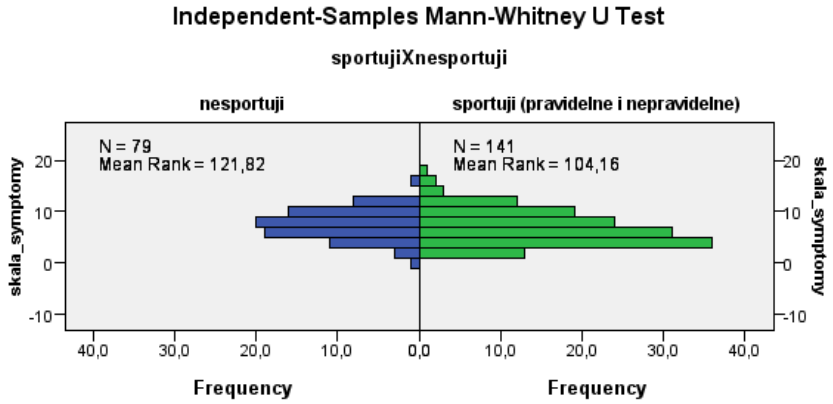
Signifikance: 0,050
Skóre citlivosti vůči stresu u sportujících a nesportujících se liší (M – W U = 4 686 500; sig = 0,050).
$N_{nesportuji}$: 79
Mean $Rank_{nesportuji}$: 121,68
$N_{sportují}$: 141
Mean $Rank_{sportují}$: 104,24
Mann Whitney U: 4 686 500

Zdroj: vlastní zpracování

Nulová hypotéza číslo sedm se nepotvrdila a její platnost se zamítá. Míra citlivosti vůči stresu se u obou skupin v populaci liší. Dle porovnání obou hodnot průměrného pořadí, u sportujících osob je tato citlivost nižší.

$H8_0$: U sportujících a nesportujících osob se ve stejné míře projevují symptomy psychosomatických onemocnění.

Graf č. 17 Mann – Whitney U test č. 8 – symptomy (sportující, nesportující)



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka č. 12 Mann – Whitney U test č. 8 – symptomy (sportující, nesportující)

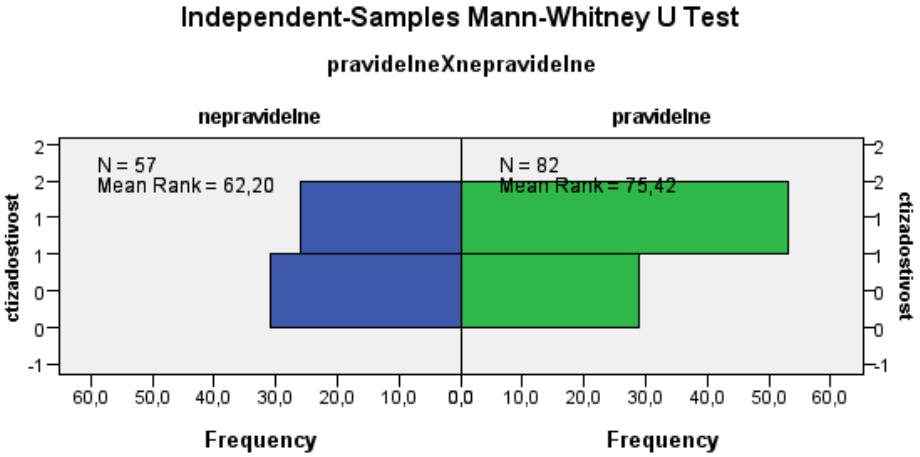
Signifikance: 0,047
Skóre výskytu symptomů psychosomatických osob se u sportujících a nesportujících liší (M – W U = 2 048 500; sig = 0,041).
$N_{nesportuji}$: 79
Mean $Rank_{nesportuji}$: 121,82
$N_{sportují}$: 141
Mean $Rank_{sportují}$: 104,15
Mann Whitney U: 2 048 500

Zdroj: vlastní zpracování

Analýza hypotézu zamítá a výsledkem je rozdíl mezi oběma skupinami. U osob, které sportují, je hodnota průměrného pořadí menší, což ukazuje na nižší výskyt symptomů u těch, kteří se sportovní aktivitě věnují pravidelně nebo alespoň nepravidelně. Oproti tomu u osob, které nesportují žádným způsobem, je tato hodnota vyšší a pravděpodobně těmito symptomy trpí častěji.

$H9_0$: Osoby, které sportují nepravidelně, jsou stejně ctižádostivé jako ty, které sportují pravidelně.

Graf č. 18 Mann – Whitney U test č. 9 – ctižádostivost (nepravidelně sportující, pravidelně sportující)



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka č. 13 Mann – Whitney U test č. 9 – ctižádostivost (nepravidelně sportující, pravidelně sportující)

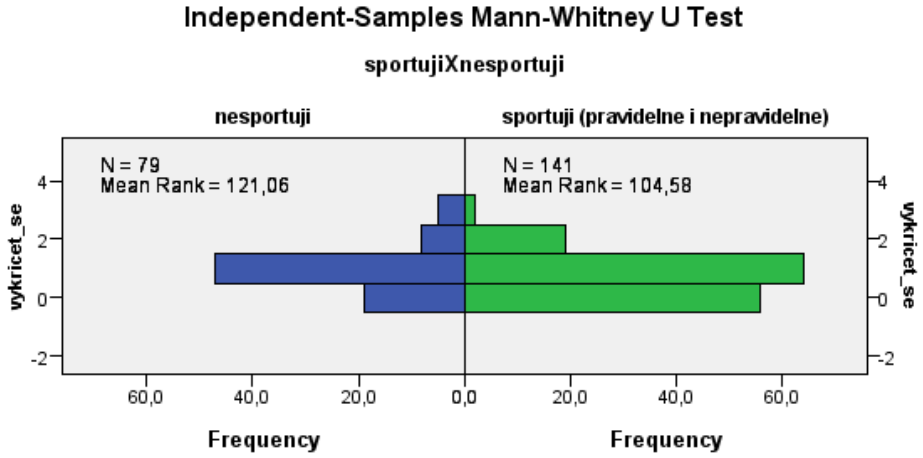
Signifikance: 0,027
Skóre ctižádostivosti u pravidelně sportujících a nepravidelně sportujících se liší (M – W U = 2 781 500; sig = 0,027).
$N_{nepravidelně}$: 57
Mean $Rank_{nepravidelně}$: 62,20
$N_{pravidelně}$: 82
Mean $Rank_{pravidelně}$: 75,42
Mann Whitney U: 2 781 500

Zdroj: vlastní zpracování

Jelikož je signifikance nižší než 0,05, hypotéza se zamítá a ukazuje na rozdíl mezi oběma skupinami. U sportujících je hodnota průměrného pořadí vyšší, což u nich ukazuje na vyšší míru ctižádostivosti.

H10$_0$ Osoby, které sportují, mají stejnou potřebu vykřičet se jako ty, které nesportují.

Graf č. 19 Mann – Whitney U test č. 10 – potřeba vykřičet se (sportující, nesportující)



Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka č. 14 Mann – Whitney U test č. 10 – potřeba vykřičet se (sportující, nesportující)

Signifikance: 0,043
Skóre potřeby se vykřičet se u sportujících a nesportujících liší (M – W U = 4 735 000; sig = 0,041).
$N_{nesportuji}$: 79
Mean $Rank_{nesportuji}$: 121,05
$N_{sportují}$: 141
Mean $Rank_{sportují}$: 104,58
Mann – Whitney U: 4 735 000

Zdroj: vlastní zpracování

Nulová hypotéza číslo 10 se tedy nepotvrdila a hodnoty průměrného pořadí ukazují, že osoby, které nesportují, mají větší potřebu zbavit se vzteku pomocí křiku.

6.3 Korelace

Jednotlivé otázky dotazníku byly testovány za účelem zjištění jejich vzájemného vztahu. V této kapitole budou podrobněji uvedeny nejsignifikantnější z nich.

Tabulka č. 19 Mann – Nejsignifikantnější korelace

Pracuji s nadšením.	Věnuji se práci rád.	0,315
	Jsem ctižádostivý.	0,312
Panikařím.	Mám více práce, než zvládám.	0,319
	Pocity úzkosti.	**0,345**
Pocity úzkosti.	Cítím se špatně.	**0,384**
	Únava.	0,319
Vykřičet se.	Vztek.	**0,343**
Cítím se špatně.	Zklamání.	0,321
	Lituji se, jsem apatický, pláču.	0,312
Dostatek spánku.	Pravidelná strava.	**0,334**
	Dostatečný pitný režim.	0,317
Napjatost.	Léky na uklidnění.	0,317
Mohu klidně odpočívat.	Mám koníčka.	0,311
	Mám rád domácí atmosféru.	**0,430**
Úhledný čistý domov.	Mám rád domácí atmosféru.	**0,355**
	Mám rád pořádek.	**0,382**
Chci více prostoru.	Doma je nás moc.	**0,433**
Únava.	Napětí v zádech.	0,323
	Nespavost.	**0,390**
Bolest břicha.	Nespavost.	**0,337**
	Rychlý tep.	0,314

Zdroj: vlastní zpracování

7 Shrnutí

Při porovnání průměrného příjmu s průměrnými výdaji na sportovní aktivitu bylo zjištěno, **že nejvyšší část svého příjmu jsou ochotni vynaložit studenti, jejichž měsíční příjem je do 5000 korun. U této skupiny je to 27,2%.** Oproti tomu **osoby, které uvedly příjem vyšší než 30000 korun, jsou ochotné do sportovní činnosti vložit pouhých 6,25%.** Výzkum dále ukázal, že částka u mužů a u žen se liší pouze nevýznamně, u mužů je to 24,01%, u žen 23,68%. U obou skupin nejčastěji tato částka spadala do kategorie od 500 do 1000 korun za měsíc. **V závislosti na studovaném oboru, jsou nejvíce ochotni utratit studenti Finančního managementu. Ze svého příjmu dají na sportovní aktivitu 27,56%.** U všech oborů byla nejčastější uvedená částka do 1000 korun, tato kategorie byla zastoupena 60 – 80% z každé skupiny. Při zohlednění věku byla opět nejvíce zastoupena částka od 500 do 1000 korun.

Výsledkem první z nulových hypotéz byl **vyšší výskyt symptomů psychosomatických onemocnění u skupiny zaměstnanců.** Nejvyšší četnost odpovědí často a vždycky byla oproti odpovědím občas a nikdy u únavy (33,5% kladných odpovědí), napětí v zádech (26.9 % kladných odpovědí) a bolesti hlavy (23,9%). Ani u jedné ze sedmi otázek se tedy nenaskytla nadpoloviční většina kladných odpovědí. Obecně byly procentuálně více označovány odpovědi občas a nikdy, oproti odpovědím často a vždycky. Z toho lze usuzovat, že zkoumaný vzorek spíše těmito symptomy netrpí.

Druhá hypotéza, která se zabývala **citlivostí vůči stresu u zaměstnanců a studentů, nebyla vyvrácena** a výsledkem bylo zjištění, že mezi skupinami neexistují signifikantní rozdíly. Citlivostní škála byla sestavena z první části dotazníku, Test vulnerability vůči stresu. Zde se sčítá skóre kladných odpovědí, kdy do 5 označených ANO je osoba v normě. Od 6 ANO je citlivost vůči stresu vyšší. Ze skupiny 152 zaměstnanců bylo 98 v normě a 54 mimo normu. U studentů bylo ze 153 dotázaných 92 v normě a 61 mimo ni. Lze tedy pozorovat, že počty osob v normě a mimo normu jsou u obou skupin s jistou malou odchylkou stejné. Obecně výzkum ukazuje, že z celého vzorku je v normě 190 osob a mimo normu 115. U obou skupin tedy bylo více osob v normě, než mimo ni.

Třetí hypotéza se zabývala výskytem úzkostí u obou skupin. Výsledkem byl nesignifikantní rozdíl mezi oběma skupinami v populaci. Odpovědi často a vždycky u této otázky uvedlo pouhých 15,8%. Že úzkostmi netrpí nikdy, uvedlo 28 studentů a 30 zaměstnanců, dohromady 19%. Nejčastější odpovědí tedy byla možnost občas, kterou uvedlo 64,9% dotázaných osob z obou skupin. Lze se tedy domnívat, že ani studenti ani zaměstnanci netrpí úzkostmi často, jistý nízký výskyt tu ovšem je a jelikož většina odpověděla odpovědí občas, množství osob s různými druhy úzkostí zkušenosti má.

U čtvrté z hypotéz byla signifikance nižší než 0,05, která značí, že problémem nespavosti obě skupiny netrpí v podobné míře. **U zaměstnaných byl výskyt nespavosti vyšší,** než u studentů. Z obou skupin respondentů si vybralo odpověď často nebo vždycky 16,4%. Zbylých 83,6% volilo odpověď nikdy nebo občas, z nichž častěji byla zvolena varianta nikdy. U problémů s nespavostí je tedy možné mezi oběma skupinami rozdíly najít.

U páté hypotézy bylo cílem zjistit, zda je rozdíl mezi vykonáváním sportovní činnosti u skupin zaměstnanců a studentů. I navzdory nižšímu vzorku studentů můžeme říci, že **studenti sportují častěji**, nežli zaměstnanci. Rozdíl je v grafu nejvíce znatelný u položky 0, která značí naprostou absenci sportu v životě respondenta. U zaměstnanců tuto možnost uvedlo 46,71% osob. U studentů to bylo pouze 11,76%. Toto lze přikládat nedostatku času, který se u zaměstnaných osob často vyskytuje.

U šesté hypotézy můžeme vidět, že **citlivost vůči stresu se neliší na základě četnosti sportovní činnosti.** U osob, které sportovní aktivitu vykonávají nepravidelně (1x týdně a méně), bylo v normě 33 z nich. U těch, kteří uvedli, že sportují pravidelně (2x týdně a více), bylo v normě 57. Procenty lze tedy vyjádřit, že 57% nepravidelně sportujících a 69% pravidelně sportujících je v normě. Ze sportujících osob tedy vždy nadpoloviční většina je v normě. U nepravidelně sportujících se toto procento pohybuje pouze mírně nad polovinou, na rozdíl od pravidelně sportujících, kdy je toto procento poměrně vysoké.

Sedmá hypotéza se zabývala rozdílem mezi sportujícími a nesportovci a výsledkem bylo, že **osoby, které se stresu věnují pravidelně či nepravidelně, jsou méně citlivé vůči zátěži než osoby, které nesportují vůbec.** U sportujících

byl počet osob v normě 90, vyjádřeno procentuálně 63,8%. U nesportujících byl tento počet 46, procentuálně 58,2%. Procento u nesportujících je z obou skupin nižší, dle výzkumu jsou tedy sportující osoby vůči stresu méně citlivé a zátěž zvládají lépe.

Osmá hypotéza byla vyvrácena a výsledkem je **rozdíl ve výskytu symptomů** psychosomatických onemocnění. Výzkum ukazuje, že **výskyt je nižší u osob, které se sportovní činnosti věnují.**

V deváté hypotéze byly zkoumány skupiny nepravidelně sportujících a pravidelně sportujících. U těch, kteří se sportu věnují pravidelně, je hodnota průměrného pořadí vyšší, z čehož lze usoudit, že je **skupina sportujících oproti nesportujícím ctižádostivější.** 65,9% pravidelně sportující uvedlo jako svou odpověď ANO. U nepravidelně sportujících bylo toto procento nižší, ANO uvedlo 45,61% z nich.

Desátá hypotéza ukázala vyšší výskyt nahromaděného stresu a potřebu se vykřičet u skupiny nesportovců. Z nesportujících uvedlo odpověď často a vždycky 16,45%, u sportujících toto procento bylo 14,89%. Je patrné, že se jedná o nízký procentuální rozdíl, nesportující ovšem mají potřebu vykřičet ze sebe své pocity častěji.

U testování vztahů mezi proměnnými byla **nejvyšší korelace zjištěna u otázek, které se týkají *potřeby většího prostoru* a *pocitu, že jich doma bydlí mnoho*.**

Významná míra korelace byla zjištěna i u možnosti ***klidně odpočívat*, s proměnnou *mám rád domácí atmosféru*.** Významné korelace lze vidět u proměnných *symptomů* psychosomatických onemocnění. Spearmanův korelační koeficient ukazuje, že tyto symptomy jsou navzájem propojeny a vzájemně spolu souvisí. *Pocity úzkosti* významněji korelují *s pocity paniky*, jejich výskyt ve stresové situaci je na základě korelačního koeficientu provázán. Významnější korelace lze nalézt i mezi *dostatkem spánku, pravidelnou stravou a dostatečným pitným režimem* a u proměnných *pracuji s nadšením*, *věnuji se práci rád a jsem ctižádostivý*.

8 Závěr a diskuse

Výzkum, který se týkal financí studentů, ukázal, že ženy i muži jsou ochotni za sportovní činnost utratit téměř stejnou částku. Tato skutečnost může poukazovat na srozumění společnosti s důležitostí sportovní činnosti a na stejný zájem o sport u obou skupin. Nejčastější výše výdajů na sport byla do 1000 korun. To by mohlo značit zájem studentů o placenou sportovní aktivitu a péči o vlastní zdraví. Z výzkumu je patrné, že poměr výdajů není vždy přímo úměrný k výši příjmu. Naopak studenti s nejnižšími uvedenými příjmy jsou ochotni z nich obětovat nejvyšší část. Je možné, že studenti s nižšími příjmy mají vyšší množství volného času, a tedy prostoru, který je možné věnovat sportu.

Vyšší výskyt symptomů u zaměstnanců může mít souvislost s dnešní uspěchanou dobou a nátlakem, který pramenní z pracovního prostředí. Tato hypotéza vycházela z šesté části dotazníku, kde respondenti uváděli symptomy, které na sobě pociťují ve stresové situaci. V běžném životě se setkáváme s povoláními, které jsou obecně přijímaný, jako více stresově zatěžující než jiné. Jsou jimi například lékaři, hasiči nebo horská služba. Osoby, vykonávající tato riziková zaměstnání, se ve svém profesním životě setkávají s velkým množstvím nepředvídatelných, stresových situacích. Nepředvídatelnost patří mezi charakteristiky stresoru, které ve své teorii popisuje Atkinsonová. (in[1]) V případě, že jsme stres neočekávali, je pro nás více nepříjemný. S vysokou mírou pracovního stresu souvisí často nebezpečí výskytu infarktu myokardu, který může vycházet z dlouhodobého vykonávání stále stejné činnosti, nutnosti vysokého pracovního tempa nebo nemožnosti naučit se nové věci. Rosenman a Friedman (in[1]) rozlišují ve svém výzkumu osoby na Typ A a Typ B. U Typu A je charakteristická vyšší projevovaná agresivita, pocity nedostatku času, vyšší cholesterol v krvi, rychlejší vznik nepřátelské reakce a častější výskyt ischemické choroby srdeční. Naopak Typ B se vykazuje rysy, které organismus ochraňují proti vzniku zdravotních obtíží.

Třetí hypotéza se zabývala výskytem úzkostí u obou skupin. Stejný výskyt úzkostí u zaměstnanců a studentů je možné přikládat míře kvalifikovanosti, věku nebo pohlaví. Lze předpokládat, že rozdíl nebyl nalezen z důvodu odlišného výběru

určité copingové strategie, která dle výzkumu Caevera, Schreinera a Weintrauba, závisí spíše na určité situaci. in[1]

Nespavost, které se věnovala hypotéza číslo 4, je jedním z devíti příznaků deprese dle Diagnostické a statistické příručky americké psychiatrické společnosti. (in[7]) Dle výzkumu Laury Palagini lze nespavost spojit i s hypertenzí. (in[16] Tento výsledek by se dal přikládat velkému pracovnímu tlaku poslední doby, kdy je trendem maximální pracovní výkon, v co nejnižším časovém úseku. Dle Křivohlávého [12], který hovoří o nespavosti, je nedostatek spánku velmi závažný stresor. Ukazuje se, že nedostatek spánku u člověka vede k nadměrným pocitům únavy, zhoršenou schopností rozhodovat se i vzniku únavy. U zaměstnanců může tato nespavost zapříčiněna směnným provozem a tyto druhy vlivů se shrnují pod pojem „poruchy cirkadiálního rytmu spánku“. Křivohlavý uvádí, že stres může být zapříčiněn nedostatkem spánku a naopak nespavost může být stresorem.

Výsledek šesté hypotézy by mohl značit dobrý vliv sportovní činnosti na zvládání stresové zátěže, což zmiňuje Vašina. [7].

Výsledkem sedmé hypotézy je zjištění, že osoby, které se věnují sportu, nezávisle na četnosti této aktivity, jsou vůči stresu méně citlivé. Toto lze podepřít o předpoklad, že fyzická aktivita snižuje neblahý dopad stresu, úzkostí a depresí, což zmiňuje ve své knize Vašina [4]i Mlčkák [8].

Vyvrácením osmé hypotézy a určením rozdílu ve výskytu symptomů psychosomatických onemocnění, lze tedy opět podpořit tvrzení, že sportovní činnost je pro lidský organismus prospěšná a má pozitivní vliv na zvládání stresové zátěže, což zmiňuje i Levi (in[4])

Ctižádostivost, která byla předmětem hypotézy číslo devět, je možné vidět v základním principu jógy, kdy hlavním cílem je samadhi, tedy stav vyššího vědomí nebo nejvyšší integrace. Tohoto nejvyššího cíle je možné dosáhnout pouze systematickým rozvíjením psychických i fyzických sil, které jsou pod kontrolou vědomí. [4]

Vysoká korelace u proměnných *potřeba většího prostoru* a *pocit, že nás doma bydlí mnoho*. byla předpokládána, a to z důvodu jasné souvislosti. Pokud má jedinec pocit, že jich doma bydlí moc, automaticky se u něj i jistě projevuje potřeba vyššího prostoru. Toto by bylo ovšem možné diskutovat s osobami, kterých bydlí

hodně na jednom místě, ovšem všem spolubydlícím tato možnost vyhovuje. Příkladem mohou být squaty či osoby s velkou rodinou. Také je možné zvažovat, že existují jedinci, co jsou ve společnosti jiných osob nervózní a necítí se pohodlně. Tyto osoby jistě mohou mít pocit, že jich doma bydlí hodně na jednom místě, ale názor jiné osoby může být naprosto odlišný.

U vztahu mezi proměnnými *klidně odpočívat*, s *mám rád domácí atmosféru*, lze předpokládat, že pokud mohu přijít po náročném dni domů a v pocitu klidu a pohody se uvolnit, budu mít svůj domov rád. Pokud ovšem pokaždé, když přijdu domů a uslyším hádky nebo nepříjemná slova o tom, co jsem opět pokazil či neudělal, pravděpodobně domácí atmosféru nebudu mít rád. Nemožnost si odpočinou je i zcela nezdravá a vede k pocitu, že je nutné být neustále produktivní, což nám znemožňuje na chvíli si od povinností odpočinout.

Pocity úzkosti významněji korelují *s pocity paniky*, kdy ve stresové situaci je tedy pravděpodobný výskyt obou dvou těchto pocitů současně. Dle Atkinsonové (in [1]) se s těmito pocity setkáváme, pokud stresor vnímáme jako neovlivnitelný.

Významnější korelace lze nalézt i mezi *dostatkem spánku, pravidelnou stravou a dostatečným pitným režimem*, což značí provázanost mezi aspekty životního stylu. Lze předpokládat, že osoby, které vyznávají zdravý životní styl, věnují pozornost všem těmto oblastem, o čemž mluví i Křivohlavý.[12]

Významným prvkem v pracovní oblasti je v posledních letech správná motivace. Toto lze podpořit zjištěním, že proměnné *pracuji s nadšením*, *věnuji se práci rád a jsem ctižádostivý*, spolu korelují.

Dle Dragomerické a Škody (in[7]) je kvalita života propojením čtyřech oblastí spokojenosti, které dělí na fyzickou, materiální, psychickou a sociální pohodu. V tabulce korelací lze také pozorovat, že spolu otázky ohledně různých oblastí spokojenosti souvisí. Například v oblasti sociální spokojenosti lze uvést korelaci mezi proměnnými *chci více prostoru a doma je nás moc*. Naopak osoby, které mohou *doma klidně odpočívat, mají koníčka*. Jsou spokojeni současně v oblasti sociální i psychické či fyzické. To je základním předpokladem vysoké kvality života.

Zdroje

[1] VAŠINA, Lubomír a Věra STRNADOVÁ. Psychologie osobnosti I. 3. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN 978-80-7041-491-0.

[2] CARNEGIE, Dale. Jak překonat starosti a stres. Praha: Práh, 2011. ISBN 978-80-7252-320-7.

[3] GEIST, Bohumil. Psychologický slovník. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000. ISBN 80-86226-07-7.

[4] VAŠINA, Bohumil. Základy psychologie zdraví. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2009. ISBN 978-80-7368-757-1

[5] NAKONEČNÝ, Milan. Psychologie osobnosti. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.

[6] NAKONEČNÝ, Milan. Lidské emoce. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

[7] VAĎUROVÁ, Helena a Pavel MÜHLPACHR. Kvalita života: teoretická a metodologická východiska. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3754-7.

[8] MLČÁK, Zdeněk. Psychologie zdraví a nemoci. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta, 2005. ISBN 80-736-8035-1.

[9] VAŠINA, Lubomír. Základy psychopatologie a klinické psychologie. Brno: Institut mezioborových studií, 2008. ISBN 978-80-87182-00-0.

[10] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Horieť ale nevyhorieť**,** Karmelitánské nakladatelství, 2012. ISBN 978-80-7195-573-3

[11] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.

[12] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

[13] PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.

[14] UZEL, Jaroslav. Prevence a zvládání stresu. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2008. Bezpečný podnik. ISBN 9788086973999.

Elektronické zdroje:
[15] PALAGINI, Laura. Changes over time in mental well-being, fruit and vegetable consumption and physical activity in a community-based lifestyle intervention: Before and after study. Public Health [online]. 2017(May) [cit. 2017-04-25]. Dostupné z: http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033350617300124?np=y&npKey=f9223586cb990a9816e1c23c4302199aebe157d79a9b26241f1eb4f78dae5ca9
[16] SOLIMAN, Mona. Perception of stress and coping strategies by medical students at King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia. Journal of Taibah University Medical Sciences [online]. 2014(March) [cit. 2017-04-25]. Dostupné z: http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1658361213000814
[17P.I. HAYWARD, Francesca, Camilla J. KNIGHT a Stephen D. MELLALIEU. A longitudinal examination of stressors, appraisals, and coping in youth swimming. Psychology of Sport and Excercise [online]. 2017(March) [cit. 2017-04-25]. Dostupné z: http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029216303120
[18] PALAGINI, Laura, Rosa Maria BRUNO, Philip CHENG, Mauro MAURI a a kol. Relationship between insomnia symptoms, perceived stress and coping strategies in subjects with arterial hypertension: psychological factors may play a modulating role. Sleep Medicine [online]. 2016(March) [cit. 2017-04-25]. Dostupné z: http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945715020547

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 19
Tabulka č. 2 20
Tabulka č. 3 21
Tabulka č. 4 41
Tabulka č. 5 60
Tabulka č. 6 61
Tabulka č. 7 62
Tabulka č. 8 63
Tabulka č. 9 64
Tabulka č. 10 65
Tabulka č. 11 66
Tabulka č. 12 67
Tabulka č. 13 68
Tabulka č. 14 69
Tabulka č. 19 70

Seznam grafů

Graf č. 1 51
Graf č. 2 52
Graf č. 3 53
Graf č. 4 54
Graf č. 5 55
Graf č. 6 56

Graf č. 7 57
Graf č. 8 58
Graf č. 9 59
Graf č. 10.....60
Graf č. 11 61
Graf č. 12.....62
Graf č. 13.....63
Graf č. 14 64
Graf č. 15 65
Graf č. 16.....66
Graf č. 17 67
Graf č. 18 68
Graf č. 19 69

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník dle Beecha a dle Mickové a kol.

Příloha č. 2: Kompletní tabulka korelací všech proměnných z dotazníkového šetření

Příloha č. 3: Detailní popis signifikantních korelací

Příloha č. 1: Dotazník dle Beecha a dle Mickové a kol.

Jméno:
Obor studia:
Věk:
Datum vyplnění:

Test - Skóre vulnerability vůči stresu (Jak jsem vůči stresu citlivý ?)
(upraveno dle Beecha, 1987)
vulnerabilita - zranitelnost, citlivost vůči stresovému podnětu

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

Jméno a příjmení:

Věk:

Obor:

Forma studia:

Datum vyplnění

5.1.2 Frustrační tolerance

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

5.1.3 Zacházení se stresem - mé chování ve stresové situaci

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

Životní styl

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

Životní a sociální podmínky

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

Symptomy

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

(Upraveno dle : Micková, E. a kol. : Nepodléhejte stresu, Manuál poradce pro práci s videoprogramem, Regionální zeměstnanecká agentura, Ostrava 2004)

Příloha č. 2: Kompletní tabulka všech proměnných z dotazníkového šetření

	odhad_prace	respektuji_ostatni	zodpovednost_na_sebe	umim_se_soustredit	pracuji_rychleji_nez_jiny	potreba_vymezeni_casu_na_ukol	systematicke_reseni_problemu	pracuji_s_nadsenim	soutezim_rad	jsem_dobry	doufam_v_pozitivni_vysledky	venuji_se_praci_rad	umim_rozdelit_problem	podporujici_rodina	musim_byt_casto_mimo_domov	ctizadostivost	vice_prace_nez_zvladam	podilim_se_na_napadech_planech
respektuji_ostatni	-0,023738	0,000000	0,018320	-0,000053	0,036306	0,012673	,122*	,145*	0,018325	0,059014	0,030271	,145*	0,097774	0,083600	0,002676	-0,019545	0,054858	0,030528
zodpovednost_na_sebe	0,076502	0,018320	0,000000	-0,053608	0,026823	0,002221	,122*	0,027259	0,063996	0,110128	0,006771	,181**	-0,003469	-0,016468	0,032473	,138*	-0,037907	0,103690
umim_se_soustredit	0,043721	-0,000053	-0,053608	0,000000	0,018965	0,050234	,212**	,121*	0,047831	0,092672	0,080193	,116*	0,102482	,151**	0,025866	,150**	-,124*	0,015018
pracuji_rychleji_nez_jiny	0,014871	0,036306	0,026823	0,018965	0,000000	0,036856	-0,006304	0,055910	,197**	,217**	0,102619	0,051807	0,058025	0,030630	0,006873	-0,002462	0,088591	-0,084260
potreba_vymezeni_casu_na_ukol	-0,030298	0,012673	0,002221	0,050234	0,036856	0,000000	0,045219	0,030852	0,062474	0,004317	0,034728	0,109071	,119*	0,003071	0,026005	0,031465	,116*	0,085735
systematicke_reseni_problemu	0,070985	,122*	,122*	,212**	-0,006304	0,045219	0,000000	,140*	0,047990	0,047660	,121*	,191**	0,087111	0,055027	0,084863	0,090621	-,128*	,173**
pracuji_s_nadsenim	0,050735	,145*	0,027259	,121*	0,055910	0,030852	,140*	0,000000	0,058209	0,107416	,177**	,315**	0,033235	-0,105784	0,026546	,312**	0,084034	0,107635
soutezim_rad	0,002097	0,018325	0,063996	0,047831	,197**	0,062474	0,047990	0,058209	0,000000	,150**	-0,026114	0,004526	,142*	0,081637	,126*	,096**	-0,031010	,135*
jsem_dobry	0,053166	0,059014	0,110128	0,092672	,217**	0,004317	0,047660	0,107416	,150**	0,000000	0,033136	,156**	0,078683	0,027890	0,076915	,127*	0,047348	,199**
doufam_v_pozitivni_vysledky	0,098247	0,030271	0,006771	0,080193	0,102619	0,034728	,121*	,177**	-0,026114	0,033136	0,000000	0,033711	,142*	,113*	0,064205	0,013550	-,123*	-0,019845
venuji_se_praci_rad	,167**	,145*	,181**	,116*	0,051807	0,109071	,191**	,315**	-0,004826	,156**	0,033711	0,000000	0,101493	-0,006365	0,071040	,237**	0,097641	,132*
umim_rozdelit_problem	,162**	0,097774	-0,003469	0,102482	0,058025	,119*	0,087111	0,033235	,142*	0,078683	,142*	0,101493	0,000000	-0,056890	0,062239	0,083509	-0,104619	,156**
podporujici_rodina	-0,069000	0,083600	-0,016468	,151**	0,030630	0,003071	0,055027	-0,105784	0,081637	0,027890	,113*	-0,006365	-0,056890	0,000000	-0,037476	0,012583	-0,024497	0,037476
musim_byt_casto_mimo_domov	0,031150	0,002676	0,032473	0,025866	0,006873	0,026005	0,084863	0,028646	,126*	0,076915	0,064205	0,071040	0,062239	-0,037476	0,000000	,154**	0,008429	,127*
ctizadostivost	0,105878	-0,019545	,138*	,150**	-0,002462	0,031465	0,090627	,312**	,280**	,127*	0,013550	,237**	0,083509	0,012583	,154**	0,000000	-0,008507	,146*
vice_prace_nez_zvladam	-,151**	0,054858	-0,037907	-,124*	0,088591	,116*	-,128*	0,084034	-0,031010	0,047348	-,123*	0,097641	-0,104619	-0,024497	0,008429	-0,008507	0,000000	0,102977
podilim_se_na_napadech_planech	0,080420	0,030528	0,103690	0,015018	-0,084260	0,085735	,173**	0,107635	,135*	,199**	-0,019845	,132*	,156**	0,037476	,127*	,146*	0,102977	0,000000
uzkost	-,216**	-0,039944	-0,021396	-0,041319	0,039862	0,035518	-0,084353	-,123*	-,130*	-,138*	-0,017065	-0,107361	-,120*	,178**	-0,002847	-0,041219	,196**	-0,066032
vykricet_se	-0,022844	-,171**	-0,064852	-0,055271	0,106878	-0,061037	-0,098178	0,015074	-0,027201	0,057955	-0,003687	-0,100394	-0,055107	0,033363	0,111609	-0,059455	0,090314	0,068575
mluvim_s_kolegy	-0,009999	-0,018593	-0,099323	-0,014940	0,110399	0,097912	-0,044127	-0,105466	-0,043593	0,015767	-0,108823	-0,018255	0,018932	0,039194	0,103828	0,037056	0,023023	0,073865
vztek	-0,068969	-,179**	-0,021948	-0,063364	-0,010352	-0,043496	-0,090175	-0,069343	-0,003779	0,071295	-0,107327	-,115*	-0,068062	0,003207	0,098445	-0,091103	0,073218	0,028883
nevracet_se_k_problemu	0,039490	0,075695	-0,051233	0,092961	0,008904	-,184**	0,112646	0,077137	-0,076115	0,106788	0,010610	-0,052832	0,010904	-0,047677	-0,042671	-0,008178	-0,013143	-0,034120
vracet_se_k_minulosti	-0,027371	-0,047394	0,055714	0,034932	0,055689	-0,002824	0,086050	-0,065083	-0,086689	-0,069611	0,096689	0,016997	-0,013625	0,094074	0,009633	-0,015071	-,132*	-0,070533
porozumet_situaci	0,070889	-0,020059	-0,052391	0,073214	0,015856	0,105297	,218**	0,047263	0,033765	0,059651	-0,014301	0,032612	,176**	0,027802	0,069134	,131*	-0,047873	,172**
panikarim	-,166**	-0,084783	-0,066980	-,169**	0,051361	,140*	-0,103622	-0,037500	-0,089328	-,123*	-0,033772	-0,099493	-,241**	0,020664	-0,017908	0,026248	,319**	-0,013090
pocit_krivdy	-0,023193	-0,101138	-0,066230	-0,021359	0,100554	0,000655	-,114*	-,114*	-0,031741	0,081162	0,005403	-,135*	0,058142	-0,040654	-0,057718	-0,068387	0,009664	0,070926
uklidnujici_prostredky	-,170**	-0,093900	0,026276	0,028899	-0,100577	0,090565	-,135*	-,133*	-0,024463	-0,048046	-,225**	-0,066368	0,023735	-0,049152	0,003803	0,028253	0,075504	0,021552
zklamani	-,132*	-,136*	-0,034146	-0,105048	0,067884	-0,039318	-0,028813	-0,021298	-0,024849	-0,110050	-0,097758	-0,073967	-,219**	0,006688	-,145*	-0,042493	,120*	-0,029272
podcenuji_se	-0,087788	-0,044015	-0,039165	-0,060433	-0,016562	-0,012371	-0,027630	-0,089014	-0,080959	-,287**	0,000066	-0,089241	-,184**	-0,013945	-0,068009	-0,084631	,130*	-,122*
nakupy	-0,002273	0,033458	-0,001816	0,008320	0,107334	0,018421	-0,047241	0,021406	-0,069102	0,078857	0,048511	0,045194	0,016813	0,039484	0,030180	0,014415	0,046430	0,103774
citim_se_spatne	-0,091657	-0,059905	-0,002954	-0,071696	0,063636	-0,005526	-0,006581	-0,051652	-0,064467	-,130*	-0,107628	-0,010936	-,159**	-0,097927	-0,084930	-0,004216	0,101563	-0,035230
lituji_se_apatie_plac	-,130*	0,005879	0,030943	-0,107346	0,037591	0,042537	-0,082102	-0,062486	-0,050158	-0,069241	-,124*	-0,024335	-,119*	-0,050520	-0,027325	-0,043967	,210**	0,092730
nespokojenost	-,114*	-0,021028	-0,079292	-0,046901	0,017273	0,092082	-0,058661	-,143*	-0,099880	-,126*	-,116*	-0,026566	-0,104432	-0,026033	-,132*	-0,104297	0,062982	-0,067968
delam_co_me_tesi	0,098490	0,029414	0,023872	,141*	0,060340	0,071016	,120*	0,107268	0,111244	,139*	0,010915	,129*	,156**	,116*	0,062863	,184**	-0,072431	0,109436
napeti	-,177**	-0,093495	-0,056563	-0,064804	0,008875	0,065711	0,019385	-0,041737	0,031813	-0,065688	-0,008772	-,126*	-0,091270	0,054811	0,089259	0,001552	,116*	-0,009625
vic_kourim_jim	-0,006146	-,141*	0,041448	-,136*	0,029894	-0,068311	-,146*	-,126*	-0,042853	-0,024940	-,165**	0,012836	-,146*	-0,045516	,128*	-0,049569	,165**	-0,061495
spolecnost_pratel	0,050093	,121*	-0,051864	0,055589	,152**	0,000410	0,059638	0,019836	0,056443	0,024598	0,041005	-0,022149	0,010336	0,072943	0,100770	0,011914	0,064485	,147*
dostatek_spanku	-0,020008	0,060077	0,095448	-0,006000	0,070573	-0,033479	0,069078	-0,010888	,135*	0,066371	0,002393	,168**	-0,047809	0,008648	0,084401	-0,032497	,116*	0,043535
pravidelna_strava	-0,028850	0,039701	-0,034287	,116*	0,057579	-0,066601	,170**	-0,035377	0,082887	-0,010089	0,031312	-0,013723	-0,058688	0,048693	-0,012053	-0,040862	0,049911	-0,006980
leky_na_uklidneni	-0,106810	-,125*	0,011868	-0,062402	-0,101928	0,078837	-0,092126	-0,076445	-0,072123	-0,050150	-,208**	0,006757	-0,012679	-0,047508	-0,044197	0,023803	,135*	0,042997
jim_ve_spechu	-0,028026	0,060574	0,067551	-0,051178	0,058803	-0,031928	-0,061813	,137*	0,055662	-0,025367	0,042761	0,052470	-0,099831	0,022173	0,096944	-0,027207	,209**	0,072796
dostatecny_pitny_rezim	0,046872	0,050089	0,064528	-0,027099	0,045565	0,086963	0,057839	-0,042561	0,082939	0,099859	,141*	0,060762	0,085068	0,000742	0,043948	0,065620	-0,052827	0,065095
pohyb_na_vzduchu	-0,086877	-,120*	0,027615	0,002381	-0,035227	-0,017576	0,053122	-0,085339	0,004421	-0,047105	0,027384	-0,104563	-0,031147	0,030874	-0,075607	-0,031464	-0,090831	0,008674
mam_konicka	-0,037337	,146*	0,105676	-0,021656	0,107043	-0,001086	0,000349	-0,006238	-0,073748	0,005715	0,002043	0,063578	0,006864	-0,075825	0,035560	-0,035220	0,058088	-0,001744
ma_rad_poradek	0,089735	0,034346	0,007386	-0,059573	-0,005303	-0,017612	0,008358	-0,041720	0,059055	0,006126	0,005248	0,109655	-0,095155	0,013448	0,075754	-0,095997	0,051672	-0,023165
mam_rad_d_atmosferu	-0,015787	0,029261	,116*	-0,018474	0,007319	0,010648	-0,091147	0,017692	,124*	,179**	0,032291	,121*	0,051901	-0,067729	0,094336	-0,028503	0,023946	-0,026198
chci_vic_prostoru	-0,101093	-0,088035	0,033830	-0,045305	0,012569	0,098958	-0,093205	-0,073023	0,027181	0,008029	-,239**	-0,008259	-0,101936	-0,011573	,118*	-0,065905	,140*	-0,064384
uhledny_cisty_domov	0,052980	-0,024911	0,045389	-0,020567	-0,033112	-0,006663	-0,009033	-0,048974	0,050182	0,029096	0,007695	0,086780	0,068354	0,051516	0,051187	0,066331	0,001288	-0,044631
mohu_klidne_odpocivat	0,013204	0,076769	0,064573	-0,013541	-0,015728	0,012496	-0,073568	-0,010303	-0,004721	0,090307	-,197**	,134*	-0,009382	-0,015662	0,058788	0,000355	0,052499	0,024834
doma_nas_je_moc	-0,066753	-,131*	0,034245	-,132*	-0,028705	0,002342	-,194**	-,161**	-0,017292	-0,053166	-0,107215	-,124*	-0,084213	-0,110806	0,044069	-0,086719	0,072822	-0,096827
napeti_v_zadech	0,002524	-0,045066	-0,010810	0,033334	-0,002146	-0,053325	-0,057460	-0,080590	-,123*	0,084746	-0,065386	0,006196	-0,019379	-0,028856	0,068575	-0,062195	,124*	0,058379
bolest_hlavy	-0,107076	-0,029037	0,022563	-,140*	-0,036131	-0,027038	-0,033000	-0,070052	-0,034682	-,180**	0,024919	-0,079462	-0,085564	0,002931	0,040334	-0,016599	0,054409	0,000835
bolest_bricha	-0,082005	-0,088328	-0,048403	0,020936	-0,055987	0,089823	-0,088096	-0,049906	-0,051963	-0,061405	-,114*	-0,041584	-,197**	0,104490	-,119*	-0,037318	,157**	-0,001132
rychly_tep	-0,101576	-,122*	0,023154	-0,032006	-0,105596	0,051198	-,127*	-0,083621	-0,046021	-,127*	-0,046156	-,123*	-0,070425	0,017214	0,016456	0,050061	,133*	-0,001214
poruchy_pameti	-,129*	-0,107596	-0,030857	-0,100725	-0,067241	-0,027131	-0,056326	-0,100476	-0,093555	-,118*	0,009619	-0,061752	-0,109384	-0,018404	0,018326	-,167**	,120*	-0,074937
unava	-0,013050	-,191**	-0,034817	-,159**	-0,076834	0,014234	-,214**	-0,098650	-0,071711	-0,074124	-,116*	-0,075104	-0,111711	-,123*	0,067726	-0,039929	,255**	-0,030188
nespavost	-0,099656	-0,080902	0,080532	-,193**	-,117*	0,006545	-,135*	-0,074049	-0,018504	-,126*	-,133*	-0,002484	-,174**	-0,103458	0,017386	0,013562	,270**	0,059492
cerne_myslenky	-0,050182	-0,015192	-0,007660	-,147*	0,105270	0,015481	-,187**	-0,027823	-0,036320	-0,007309	-0,101809	0,025250	-0,108100	-0,085000	0,018551	-0,078386	,153**	0,072848
naladovost	-0,008243	0,086760	0,051729	-0,031959	-0,006197	0,099760	-0,087474	0,009290	0,043240	-0,033150	-0,080582	0,008858	-,192**	-0,000471	0,053047	-0,068407	,133*	-0,067297
citlivost_na_kritiku	-0,101938	0,026508	-0,047855	-0,035576	0,083307	0,106788	-0,032520	0,042617	-0,040143	-0,090146	-0,020150	0,003445	-0,111718	0,043822	-0,030527	-0,009208	,195**	-0,010326
pocity_viny	0,073478	0,043169	0,097931	-0,048332	-0,026196	-0,068138	-0,037800	0,022473	0,031345	-0,072198	-0,010811	-0,004237	-0,036646	-0,039008	0,089319	-0,044330	0,012397	0,003206
napjatost_vzrusenost	-0,042329	-0,014879	0,083381	-,136*	0,019050	0,063452	0,027489	-0,048921	-0,066438	-0,049052	-0,014195	-0,065591	-0,106689	-0,027810	0,033171	-0,062728	,166**	-0,047188
nejistota_utrapenost	-0,063518	,185**	0,023553	-0,087736	0,060176	,127*	0,048164	-0,056498	0,015545	-0,077743	-0,019902	-0,031466	-0,087883	0,083767	0,034759	-0,092453	,150**	-0,063574
podrazdenost	-0,042092	-,119*	-0,023981	-,149**	0,069342	,123*	-,138*	-0,080911	0,037140	-0,067084	-0,038188	-0,081474	-0,054574	-0,074207	0,001367	0,007708	0,099305	0,027192
negativni_mysleni	-0,063733	-0,055781	0,066969	-0,004444	-0,019028	,132*	-0,101644	-0,021879	-,154**	-,212**	-,154**	-0,095586	-,140*	-0,037428	-0,039158	-0,031363	0,111244	-0,021694
vraceni_se_k_minulosti	-0,055774	0,068371	0,062206	-0,024122	0,009525	,140*	0,036474	-0,088097	0,107060	-0,033703	-0,013542	-0,010638	-0,001495	0,052970	0,002659	-0,030570	,161**	-0,016312
nervozita	-0,057050	-0,045086	-0,008287	-0,059786	0,068460	0,059055	0,005056	-0,040137	-0,033472	-0,091438	0,051087	-0,083866	-,122*	0,091129	0,010500	-,200**	,164**	-,136*
podcenovat_se	-0,071684	-0,006315	0,016430	-0,003445	0,038831	0,016172	-0,019978	-0,016358	-0,003682	-,224**	-0,041820	-,116*	-0,073542	-0,067324	-0,009370	-,116*	0,009412	-0,099826
unava_nespavost	0,054109	-0,054228	0,086186	-0,078210	-0,024069	0,065991	-0,101457	-0,055794	0,021784	0,057022	0,022911	0,035892	-,135*	-0,081047	0,047910	0,017426	0,101085	0,031157

Zdroj: Vlastní zpracování

	uzkost	vykricet_se	mluvim_s_kolegy	vztek	nevracet_se_k_problemu	vracet_se_k_minulosti	porozumet_situaci	panikarim	pocit_krivdy	uklidnujici_prostredky	zklamani	podcenuji_se	nakupy	citim_se_spatne	lituji_se_apatie_plac	nespokojenost	delam_co_me_tesi	napeti	vic_kourim_jim	spolecnost_pratel
respektuji_ostatni	-0,039944	-,171**	-0,018593	-,179**	0,075695	-0,047394	-0,020059	-0,084783	-0,101138	-0,093900	-,136*	-0,044015	0,033458	-0,059905	0,005879	-0,021028	0,029414	-0,093495	-,141*	,121*
zodpovednost_na_sebe	-0,021396	-0,064852	-0,099323	-0,021948	-0,051233	0,055714	-0,052391	-0,066980	-0,066230	0,026276	-0,034146	-0,039165	-0,001816	-0,002954	0,030943	-0,079292	0,023872	-0,056563	0,041448	-0,051864
umim_se_soustredit	-0,041319	-0,056271	-0,014940	-0,063364	0,092961	0,034932	0,073214	-,169**	-0,021359	0,028899	-0,105048	-0,060433	0,008320	-0,071696	-0,107346	-0,046901	,141*	-0,064804	-,136*	0,055589
pracuji_rychleji_nez_jiny	0,039862	0,106878	0,110399	-0,010352	0,008904	0,055689	0,015856	0,051361	0,100554	-0,100577	0,067884	-0,016562	0,107334	0,063636	0,037591	0,017273	0,060340	0,008875	0,029894	,152**
potreba_vymezeni_casu_na_ukol	0,035518	-0,061037	0,097912	-0,043496	-,184**	-0,002824	0,105297	,140*	0,000655	0,090565	-0,039318	-0,012371	0,018421	-0,005526	0,042537	0,092082	0,071016	0,065711	-0,068311	0,000410
systematicke_reseni_problemu	-0,084353	-0,098178	-0,044127	-0,090175	0,112646	0,086050	,218**	-0,103622	-,114*	-,135*	-0,028813	-0,027630	-0,047241	-0,006581	-0,082102	-0,058661	,120*	0,019385	-,146*	0,059638
pracuji_s_nadsenim	-,123*	0,015074	-0,105466	-0,069343	0,077137	-0,065083	0,047263	-0,037500	-,114*	-,133*	-0,021298	-0,089014	0,021406	-0,051652	-0,062486	-,143*	0,107268	-0,041737	-,126*	0,019836
soutezim_rad	-,130*	-0,027201	-0,043593	-0,003779	-0,076115	-0,086689	0,033765	-0,089328	-0,031741	-0,024463	-0,024849	-0,060959	-0,069102	-0,064467	-0,050158	-0,099880	0,111244	0,031813	-0,042853	0,056443
jsem_dobry	-,138*	0,057955	0,015767	0,071295	0,106788	-0,069611	0,059651	-,123*	0,081162	-0,048046	-0,110050	-,287**	0,078857	-,130*	-0,069241	-,126*	,139*	-0,065688	-0,024940	0,024598
doufam_v_pozitivni_vysledky	-0,017065	-0,003687	-0,108823	-0,107327	0,010610	0,096689	-0,014301	-0,033772	0,005403	-,225**	-0,097758	0,000066	0,048511	-0,107628	-,124*	-,116*	0,010915	-0,008772	-,165**	0,041005
venuji_se_praci_rad	-0,107361	-0,100394	-0,018255	-,115*	-0,052832	0,016997	0,032612	-0,099493	-,135*	-0,066368	-0,073967	-0,089241	0,045194	-0,010936	-0,024335	-0,026566	,129*	-,126*	0,012836	-0,022149
umim_rozdelit_problem	-,120*	-0,055107	0,018932	-0,068062	0,010904	-0,013625	,176**	-,241**	0,058142	0,023735	-,219**	-,184**	0,016813	-,159**	-,119*	-0,104432	,156**	-0,091270	-,146*	0,010336
podporujici_rodina	,178**	0,033363	0,039194	0,003207	-0,047677	0,094074	0,027802	0,020664	-0,040654	-0,049152	0,006688	-0,013945	0,039484	-0,097927	-0,050520	-0,026033	,116*	0,054811	-0,045516	0,072943
musim_byt_casto_mimo_domov	-0,002847	0,111609	0,103828	0,098445	-0,042671	0,009633	0,069134	-0,017908	-0,057718	0,003803	-,145*	-0,068009	0,030180	-0,084930	-0,027325	-,132*	0,062863	0,089259	,128*	0,100770
ctizadostivost	-0,041219	-0,059455	0,037056	-0,091103	-0,008178	-0,015071	,131*	0,026148	-0,068387	0,028253	-0,042493	-0,084631	0,014415	-0,004216	-0,043967	-0,104297	,184**	0,001562	-0,049569	0,011914
vice_prace_nez_zvladam	,196**	0,090314	0,023023	0,073218	-0,013143	-,132*	-0,047875	,319**	-0,009664	0,075504	,120*	,130*	0,046430	0,101563	,210**	0,062982	-0,072431	,116*	,165**	0,064485
podilim_se_na_napadech_planech	-0,066032	0,068575	0,073865	0,028883	-0,034120	-0,070533	,172**	-0,013090	0,070926	0,021552	-0,029272	-,122*	0,103774	-0,035230	0,092730	-0,067968	0,109436	-0,009625	-0,061495	,147*
uzkost	0,000000	,135*	,169**	0,083493	-,208**	,193**	-0,016353	,345**	,173**	,231**	,209**	,239**	0,063227	,384**	,301**	,254**	-,122*	,290**	0,000502	-0,074026
vykricet_se	,135*	0,000000	,161**	,343**	-0,090763	,125*	-0,027705	,159**	0,072629	0,072964	,126*	,124*	0,065436	0,052708	,162**	0,090048	-0,059257	,172**	,208**	0,064830
mluvim_s_kolegy	,169**	,161**	0,000000	,168**	-0,045142	,155**	,119*	,126*	,159**	0,084145	0,095100	0,027616	,132*	0,064552	,164**	,122*	0,065666	,147*	0,101270	,211**
vztek	0,083493	,343**	,168**	0,000000	-0,026738	0,046802	-0,031798	,192**	,227**	0,055137	,190**	0,079998	0,000025	,237**	0,054882	,237**	-0,057757	,268**	,225**	-,125*
nevracet_se_k_problemu	-,208**	-0,090763	-0,045142	-0,026738	0,000000	-0,074770	0,073333	-0,087019	-0,017968	-0,079250	0,027784	0,102923	-0,014566	-0,019090	-,114*	-,163**	0,017386	-0,067696	-0,062520	0,104010
vracet_se_k_minulosti	,193**	,125*	,155**	0,046802	-0,074770	0,000000	0,057338	0,039370	,124*	0,048048	0,045845	,156**	0,101649	0,075486	0,092203	,122*	0,053712	0,046924	0,033203	,117*
porozumet_situaci	0,018853	-0,027705	,119*	-0,031798	0,073333	0,057338	0,000000	-0,110257	0,049825	-0,002145	-0,020062	-0,043911	0,059462	-0,072702	-0,091590	-0,025941	,258**	0,045071	-,180**	,137*
panikarim	,345**	,159**	,126*	,192**	-0,087019	0,039370	-0,110257	0,000000	0,074972	,116*	,208**	,252**	0,081924	,228**	,250**	,195**	-0,065535	,257**	,179**	0,049010
pocit_krivdy	,173**	0,072629	,159**	,227**	-0,017968	,124*	0,049825	0,074972	0,000000	-0,004197	0,083692	-0,031131	0,089783	0,088347	0,041329	0,046876	-0,042351	0,068412	0,026123	-0,015588
uklidnujici_prostredky	,231**	0,072964	0,084145	0,055137	-0,079250	0,048048	-0,002145	,116*	-0,004197	0,000000	-0,002783	0,068392	-0,022684	,123*	,284**	0,111128	-,140*	0,103016	0,100642	-0,041421
zklamani	,209**	,126*	0,095100	,190**	0,027784	0,045845	-0,020062	,208**	0,083692	-0,002783	0,000000	,271**	0,020053	,321**	,204**	,253**	-,209**	,191**	0,044734	-0,082869
podcenuji_se	,239**	,124*	0,027616	0,079998	0,102923	,156**	-0,043911	,252**	-0,031131	0,068392	,271**	0,000000	0,050405	,252**	,223**	,282**	-0,036983	,209**	0,041949	0,008070
nakupy	0,063237	0,065436	,132*	0,000025	-0,014566	0,101649	0,059462	0,081924	0,089783	-0,022684	0,020053	0,050405	0,000000	0,049534	,125*	-0,094593	,259**	0,047060	-0,012868	,249**
citim_se_spatne	,384**	0,052708	0,064552	,237**	-0,019090	0,075486	-0,072702	,228**	0,088347	,123*	,321**	,252**	0,049534	0,000000	,312**	,361**	-,173**	,296**	0,102552	-0,112174
lituji_se_apatie_plac	,301**	,162**	,164**	0,054882	-,114*	0,092203	-0,091590	,250**	0,041329	,284**	,204**	,223**	,125*	,312**	0,000000	,210**	-,169**	,183**	,164**	-0,023611
nespokojenost	,254**	0,090048	,122*	,237**	-,163**	,122*	-0,025941	,195**	0,046876	0,111128	,253**	,282**	-0,094593	,361**	,210**	0,000000	-,218**	,267**	0,094090	-,123*
delam_co_me_tesi	-,122*	-0,059257	0,065666	-0,057757	0,017386	0,053712	,258**	-0,065535	-0,042351	-,140*	-,209**	-0,036983	,259**	-,173**	-,169**	-,218**	0,000000	0,003839	-,150**	,296**
napeti	,290**	,172**	,147*	,268**	-0,067696	0,046924	0,045071	,257**	0,068412	0,103016	,191**	,209**	0,047060	,296**	,183**	,267**	0,003839	0,000000	0,092531	-0,068235
vic_kourim_jim	0,000502	,208**	0,101270	,225**	-0,062520	0,033203	-,180**	,179**	0,026123	0,100642	0,044734	0,041949	-0,012868	0,102552	,164**	0,094090	-,150**	0,092531	0,000000	0,085055
spolecnost_pratel	-0,074026	0,064830	,211**	-,125*	0,104010	,117*	,137*	0,049010	-0,015588	-0,041421	-0,082869	0,008070	,249**	-0,112174	-0,023611	-,123*	,296**	-0,068235	0,085055	0,000000
dostatek_spanku	0,004725	-,122*	0,011014	-0,008045	-,115*	-0,051938	-0,022476	-0,087243	-0,104048	-0,010775	-0,004826	-0,074636	0,086326	0,097631	0,054744	0,043817	-0,042473	-0,008249	0,020587	0,068412
pravidelna_strava	0,013511	-0,020905	-0,028539	0,004717	0,089923	0,025715	0,071965	-0,008105	-0,049366	-0,109917	0,104754	0,032712	,134*	-0,042991	0,018171	0,015426	0,056475	-0,046807	-0,109768	0,067808
leky_na_uklidneni	,119*	0,034666	0,033325	0,037525	0,051888	0,032776	-0,085760	,209**	0,032136	,541**	0,107965	0,096790	0,043078	0,102770	,221**	0,079077	-,143*	,118*	,231**	-0,071405
jim_ve_spechu	0,105047	0,089405	0,065082	0,065974	-0,040895	0,078400	-0,110023	0,072556	0,035254	-0,012567	0,094802	0,052572	0,111407	,143*	0,103628	-0,004443	-0,010356	0,078489	,203**	0,108338
dostatecny_pitny_rezim	0,000816	-0,078180	0,021108	-0,041644	-0,036702	-,136*	-0,055355	-0,003376	-0,075208	-0,041893	0,056776	-0,037195	0,079131	0,072988	,126*	0,005207	-0,052316	-0,086160	0,016637	-0,060525
pohyb_na_vzduchu	-0,025461	0,042592	-0,073777	0,058758	-0,031323	-0,012183	-0,019832	-0,024430	0,031172	-0,104223	0,095082	0,068263	0,007096	0,030260	-0,045439	0,036970	-0,034090	0,075205	-0,050002	-0,002845
mam_konicka	0,008970	-0,075935	-0,023623	-0,030860	-0,049803	-0,043940	-0,056782	-0,009049	0,003359	-0,080386	0,079183	0,002048	0,031778	,120*	0,072953	0,031981	-,194**	-0,053305	-0,031011	-0,020696
ma_rad_poradek	-0,110024	-0,013379	0,073764	-0,004665	0,036741	-0,051979	0,076840	-0,014315	0,032879	-0,070029	0,068353	0,026208	0,060050	0,024914	0,015203	0,009354	0,045169	-0,015716	,131*	0,090437
mam_rad_d_atmosferu	-0,082305	-0,093961	-0,067380	0,062785	-0,012327	-,194**	-0,086243	-0,103430	0,037609	0,051490	-0,076412	-0,079114	-0,061447	0,041373	-0,002440	-,118*	-0,077641	-0,069746	0,045382	-,179**
chci_vic_prostoru	,153**	0,111174	0,047282	0,109632	0,015214	-0,017479	0,033897	,150**	,153**	,121*	,175**	0,062310	-0,107782	,176**	0,094009	0,054862	-,160**	0,088332	0,109195	-0,075261
uhledny_cisty_domov	-,162**	-0,058781	-0,002924	0,004983	0,035915	-0,042585	0,060787	-0,064730	0,055859	-0,100978	0,061678	-0,018687	-0,039091	-0,034018	-0,050789	-0,028424	-0,047557	0,029448	0,043732	-0,086087
mohu_klidne_odpocivat	0,001649	-0,065935	-0,084923	0,006872	-,128*	-,167**	-0,027176	-0,082172	-0,020311	0,041822	-0,008827	-0,081495	-0,024516	,155**	0,014876	-0,004039	-0,034926	-0,029705	0,032822	-0,083490
doma_nas_je_moc	0,028033	0,109274	-0,020080	0,070513	-0,000724	-0,075049	-0,018065	,126*	0,083562	,183**	0,047197	0,006652	-,137*	,123*	0,007561	0,035135	-,195**	0,050868	,134*	-,114*
napeti_v_zadech	,183**	0,056029	0,074631	0,083576	-0,012124	-0,007926	-0,050266	0,069680	0,032773	0,110941	0,051977	0,079341	-0,000312	,205**	,186**	0,084605	-0,091318	,134*	,255**	-0,104090
bolest_hlavy	,262**	,140*	0,088100	0,104254	-0,081429	,152**	-0,029441	,189**	0,057683	0,032218	,173**	0,107328	0,110441	,226**	,215**	,178**	-0,050371	,128*	0,085973	-0,010637
bolest_bricha	,246**	0,021105	0,099301	0,090071	-0,086280	0,053740	-0,102020	,251**	0,091946	,126*	,231**	,161**	0,037981	,209**	,248**	,184**	-0,095600	,144*	0,017082	-0,111877
rychly_tep	,235**	0,046248	-0,035961	0,063476	-0,106754	0,046157	-,126*	,209**	,156**	,185**	0,100541	,137*	-0,037758	,269**	,214**	,192**	-,127*	,223**	,150**	-0,077164
poruchy_pameti	,113*	0,054183	0,014864	0,075355	-0,013584	0,048961	-0,049212	,159**	0,069103	,222**	0,104792	0,083338	0,017325	0,081116	,180**	0,086536	-,114*	,190**	,170**	-0,091469
unava	,319**	,218**	0,111246	,231**	-,195**	-0,000411	-0,004464	,209**	,151**	,199**	,186**	0,112183	-0,052264	,224**	,161**	,248**	-,239**	,168**	,223**	-,198**
nespavost	,147*	-0,021823	-0,019614	0,088924	-,219**	0,051347	-0,007447	,216**	0,025364	,260**	,176**	0,108737	0,039546	,178**	,194**	,213**	-,119*	,177**	,189**	-0,083112
cerne_myslenky	,127*	,123*	0,054307	0,109034	-,131*	0,042682	-,138*	,164**	,125*	,124*	,117*	0,107028	-0,051919	,151**	,275**	,184**	-,176**	-0,025309	0,061193	0,030286
naladovost	,179**	0,072875	,122*	0,002525	-0,062303	0,035036	-,154**	,164**	0,000940	0,103560	,153**	,115*	0,048650	,212**	,256**	,214**	-,200**	0,072039	,138*	0,009317
citlivost_na_kritiku	,155**	0,057671	0,105733	0,037577	-0,103655	0,063134	-0,100005	,135*	0,050731	0,028740	0,088272	0,055170	0,093871	0,101586	,132*	0,070351	-0,055920	,167**	-0,034561	-0,008956
pocity_viny	0,054860	0,013199	-0,003027	0,031507	0,078981	0,020154	-0,083932	0,072518	0,064591	0,041105	,154**	,168**	0,006879	0,068460	0,046740	0,053096	-0,076471	0,044927	0,043497	-0,014126
napjatost_vzrusenost	,176**	,122*	0,071052	,163**	0,044701	,149**	-0,106279	,225**	0,056849	,194**	0,100413	,174**	0,013382	,141*	,152**	,162**	-0,087334	,149**	,184**	0,043394
nejistota_utrapenost	,297**	0,064807	0,025071	0,019271	-0,100969	0,017927	-0,049605	0,079009	0,093620	-0,063066	0,109480	,187**	-0,061188	,170**	0,110931	,190**	-,194**	,138*	0,104177	-0,062424
podrazdenost	,142*	,157**	0,099647	,151**	-,131*	-0,006050	-0,080916	,247**	0,073034	0,093316	0,096828	0,107932	0,047860	,150**	,216**	,210**	-,181**	,150**	,192**	-0,044245
negativni_mysleni	,155**	0,093249	0,049341	,117*	-0,069092	0,030889	-0,039133	,237**	0,062240	,129*	,212**	,229**	0,048965	,219**	,237**	,205**	-,144*	,170**	0,022436	-0,094781
vraceni_se_k_minulosti	,231**	0,086235	0,068919	0,112492	-,336**	0,104009	-0,025403	,202**	0,041194	0,039908	,144*	0,105148	-0,003695	0,093502	,136*	,173**	-,133*	,165**	0,020865	-0,041702
nervozita	,271**	0,108086	0,066621	0,063134	-0,078931	,205**	-0,004053	,160**	0,023759	0,040991	0,107473	,252**	0,073166	0,058145	,200**	0,077368	-0,030702	,124*	0,019091	0,094081
podcenovat_se	,198**	0,089319	0,010841	0,091604	-0,008223	0,036697	-0,111168	0,092444	0,067871	0,049402	,130*	,392**	-0,072542	0,078854	,146*	,119*	-,202**	0,023868	-0,042831	-0,088407
unava_nespavost	,158**	0,084906	0,082459	,132*	-,128*	0,061673	-,128*	0,097486	0,049202	0,109249	0,081633	0,058964	-0,025819	,191**	0,019983	,237**	-,156**	,114*	,155**	-0,100048

	dostatek_spanku	pravidelna_strava	leky_na_uklidneni	jim_ve_spechu	dostatecny_pitny_rezim	pohyb_na_vzduchu	mam_konicka	ma_rad_poradek	mam_rad_d_atmosferu	chci_vic_prostoru	uhledny_cisty_domov	mohu_klidne_odpocivat	doma_nas_je_moc
respektuji_ostatni	0,060077	0,039701	-,125*	0,060574	0,050089	-,120*	,146*	0,034346	0,029261	-0,088035	-0,024911	0,076769	-,131*
zodpovednost_na_sebe	0,095448	-0,034287	0,011868	0,067551	0,064528	0,027615	0,105676	0,007386	,116*	0,033830	0,045389	0,064573	0,034245
umim_se_soustredit	-0,006000	,116*	-0,062402	-0,051178	-0,027099	0,002381	-0,021656	-0,059573	-0,018474	-0,045305	-0,020567	-0,013541	-,132*
pracuji_rychleji_nez_jiny	0,070573	0,057579	-0,101928	0,058803	0,045565	-0,035227	0,107043	-0,005303	0,007319	0,012569	-0,033112	-0,015728	-0,028705
potreba_vymezeni_casu_na_ukol	-0,033479	-0,066601	0,078837	-0,031928	0,086963	-0,017576	-0,001086	-0,017612	0,010648	0,098958	-0,006663	0,012496	0,002342
systematicke_reseni_problemu	0,069078	,170**	-0,092126	-0,061813	0,057839	0,053122	0,000349	0,008358	-0,091147	-0,093205	-0,009033	-0,073568	-,194**
pracuji_s_nadsenim	-0,010888	-0,035377	-0,076445	,137*	-0,042561	-0,085339	-0,006238	-0,041720	0,017692	-0,073023	-0,048974	-0,010303	-,161**
soutezim_rad	,135*	0,082887	-0,072123	0,055662	0,082939	0,004421	-0,073748	0,059055	,124*	0,027181	0,050182	-0,004721	-0,017292
jsem_dobry	0,066371	-0,010089	-0,050150	-0,025367	0,099859	-0,047105	0,005715	0,006126	,179**	0,008029	0,029096	0,090307	-0,053166
doufam_v_pozitivni_vysledky	0,002393	0,031312	-,208**	0,042761	,141*	0,027384	0,002043	0,005248	0,032291	-,239**	0,007695	-,197**	-0,107215
venuji_se_praci_rad	,168**	-0,013723	0,006757	0,052470	0,060762	-0,104563	0,063578	0,109655	,121*	-0,008259	0,086780	,134*	-,124*
umim_rozdelit_problem	-0,047809	-0,058688	-0,012679	-0,099831	0,085068	-0,031147	0,006864	-0,095155	0,051901	-0,101936	0,068354	-0,009382	-0,084213
podporujici_rodina	0,008648	0,048693	-0,047508	0,022173	0,000742	0,030874	-0,075825	0,013448	-0,067729	-0,011573	0,051516	-0,015662	-0,110806
musim_byt_casto_mimo_domov	0,084401	-0,012053	-0,044197	0,096944	0,043948	-0,075607	0,035560	0,075754	0,094336	,118*	0,051187	0,058788	0,044069
ctizadostivost	-0,032497	-0,040862	0,023803	-0,027207	0,065620	-0,031464	-0,035220	-0,095997	-0,028503	-0,065905	0,066331	0,000355	-0,086719
vice_prace_nez_zvladam	,116*	0,049911	,135*	,209**	-0,052827	-0,090831	0,058088	0,051672	0,023946	,140*	0,001288	0,052499	0,072822
podilim_se_na_napadech_planech	0,043535	-0,006980	0,042997	0,072796	0,065095	0,008674	-0,001744	-0,023165	-0,026198	-0,064384	-0,044631	0,024834	-0,096827
uzkost	0,004725	0,013511	,119*	0,105047	0,000816	-0,025461	0,008970	-0,110024	-0,082305	,153**	-,162**	0,001649	0,028033
vykricet_se	-,122*	-0,020905	0,034666	0,089405	-0,078180	0,042592	-0,075935	-0,013379	-0,093961	0,111174	-0,058781	-0,065935	0,109274
mluvim_s_kolegy	0,011014	-0,028539	0,033325	0,065082	0,021108	-0,073777	-0,023623	0,073764	-0,067380	0,047282	-0,002924	-0,084923	-0,020080
vztek	-0,008045	0,004717	0,037525	0,065974	-0,041644	0,058758	-0,030860	-0,004665	0,062785	0,109632	0,004983	0,006872	0,070513
nevracet_se_k_problemu	-,115*	0,089923	0,051888	-0,040895	-0,036702	-0,031323	-0,049803	0,036741	-0,012327	0,015214	0,035915	-,128*	-0,000724
vracet_se_k_minulosti	-0,051938	0,025715	0,032776	0,078400	-,136*	-0,012183	-0,043940	-0,051979	-,194**	-0,017479	-0,042585	-,167**	-0,075049
porozumet_situaci	-0,022476	0,071965	-0,085760	-0,110023	-0,055355	-0,019832	-0,056782	0,076840	-0,086243	0,033897	0,060787	-0,027176	-0,018065
panikarim	-0,087243	-0,008105	,209**	0,072556	-0,003376	-0,024430	-0,009049	-0,014315	-0,103430	,150**	-0,064730	-0,082172	,126*
pocit_krivdy	-0,104048	-0,049366	0,032136	0,035254	-0,075208	0,031172	0,003359	0,032879	0,037609	,153**	0,055859	-0,020311	0,083562
uklidnujici_prostredky	-0,010775	-0,109917	,541**	-0,012567	-0,041893	-0,104223	-0,080386	-0,070029	0,051490	,121*	-0,100978	0,041822	,183**
zklamani	-0,004826	0,104754	0,107965	0,094802	0,056776	0,095082	0,079183	0,068353	-0,076412	,175**	0,061678	-0,008827	0,047197
podcenuji_se	-0,074636	0,032712	0,096790	0,052572	-0,037195	0,068263	0,002048	0,026208	-0,079114	0,062310	-0,018687	-0,081495	0,006652
nakupy	0,086326	,134*	0,043078	0,111407	0,079131	0,007096	0,031778	0,060050	-0,061447	-0,107782	-0,039091	-0,024516	-,137*
citim_se_spatne	0,097631	-0,042991	0,102770	,143*	0,072988	0,030260	,120*	0,024914	0,041373	,176**	-0,034018	,155**	,123*
lituji_se_apatie_plac	0,054744	0,018171	,221**	0,103628	,126*	-0,045439	0,072953	0,015203	-0,002440	0,094009	-0,050789	0,014876	0,007561
nespokojenost	0,043817	0,015426	0,079077	-0,004443	0,005207	0,036970	0,031981	0,009354	-,118*	0,054862	-0,028424	-0,004039	0,035135
delam_co_me_tesi	-0,042473	0,056475	-,143*	-0,010356	-0,052316	-0,034090	-,194**	0,045169	-0,077641	-,160**	-0,047557	-0,034926	-,195**
napeti	-0,008249	-0,046807	,118*	0,078489	-0,086160	0,075205	-0,053305	-0,015716	-0,069746	0,088332	0,029448	-0,029705	0,050868
vic_kourim_jim	0,020587	-0,109768	,231**	,203**	0,016637	-0,050002	-0,031011	,131*	0,045382	0,109195	0,043732	0,032822	,134*
spolecnost_pratel	-0,012664	0,067808	-0,071405	0,108338	-0,060525	-0,002845	-0,020696	0,090437	-,179**	-0,075261	-0,086087	-0,083490	-,114*
dostatek_spanku	0,000000	,334**	-0,032694	,180**	,317**	0,094816	,275**	,180**	,187**	0,088285	,141*	,267**	0,079359
pravidelna_strava	,334**	0,000000	-0,074524	0,039346	,271**	,204**	,161**	,187**	-,138*	0,005294	0,099308	-0,011684	-0,085469
leky_na_uklidneni	0,032694	-0,074524	0,000000	0,013889	-0,032288	0,000402	-0,080453	0,072846	0,076046	,136*	0,004187	0,052118	,208**
jim_ve_spechu	,180**	0,039346	0,013889	0,000000	0,101557	-0,084211	,156**	,166**	0,056683	0,083083	0,068530	0,056448	-0,007952
dostatecny_pitny_rezim	,317**	,271**	-0,032288	0,101557	0,000000	,143*	,271**	0,086862	,202**	-0,003580	,152**	,197**	0,003292
pohyb_na_vzduchu	0,094816	,204**	0,000402	-0,084211	,143*	0,000000	,143*	,128*	0,013652	-0,078347	,119*	0,001216	-0,002060
mam_konicka	,275**	,161**	-0,080453	,156**	,271**	,143*	0,000000	,234**	,286**	,145*	,238**	,311**	0,040935
ma_rad_poradek	,180**	,187**	0,072846	,166**	0,086862	,128*	,234**	0,000000	,273**	0,105363	,382**	,219**	0,042078
mam_rad_d_atmosferu	,187**	-,138*	0,076046	0,056683	,202**	0,013652	,286**	,273**	0,000000	,187**	,355**	,430**	,233**
chci_vic_prostoru	0,088285	0,005294	,136*	0,083083	-0,003580	-0,078347	,145*	0,105363	,187**	0,000000	,146*	,171**	,433**
uhledny_cisty_domov	,141*	0,099308	0,004187	0,068530	,152**	,119*	,238**	,382**	,355**	,146*	0,000000	,279**	0,087831
mohu_klidne_odpocivat	,267**	-0,011684	0,052118	0,056448	,197**	0,001216	,311**	,219**	,430**	,171**	,279**	0,000000	,178**
doma_nas_je_moc	0,079359	-0,085469	,208**	-0,007952	0,003292	-0,002060	0,040935	0,042078	,233**	,433**	0,087831	,178**	0,000000
napeti_v_zadech	0,089429	-0,061791	,127*	,189**	0,085495	-,163**	-0,057814	0,034030	,118*	,138*	0,101095	,188**	0,070225
bolest_hlavy	-0,005066	0,036218	0,065947	,146*	-0,019370	-0,031673	-0,031994	-0,016488	-0,073197	0,086696	-0,095342	0,024960	0,071744
bolest_bricha	-0,023443	-0,042388	,200**	,192**	-0,012972	0,012800	-0,071159	-0,069807	-0,056818	0,102400	-0,008345	-0,023018	0,061525
rychly_tep	-0,067424	-,191**	,268**	,141*	-,140*	-0,032325	-0,072237	-0,062625	-0,032751	,115*	0,042466	0,043202	0,106712
poruchy_pameti	0,075736	-0,038753	,154**	,114*	0,055197	-0,029757	0,017484	-0,017801	0,091393	,119*	0,095099	0,060425	,175**
unava	0,066821	-0,052045	,144*	,196**	0,051446	0,018965	-0,017173	0,010120	0,009367	,175**	0,072297	0,035323	,125*
nespavost	,174**	-0,086416	,237**	,203**	-0,001246	-0,064802	0,079111	0,073214	,133*	,166**	0,098043	,138*	,194**
cerne_myslenky	0,010299	-0,042101	,122*	0,072929	-0,011240	-0,008692	0,059298	0,012838	0,010322	,149**	0,028446	-0,037755	0,059677
naladovost	0,058263	-0,032066	,234**	,121*	0,003074	-,123*	0,034632	0,099245	0,055596	0,106768	0,021213	0,056268	0,055891
citlivost_na_kritiku	0,012878	-0,081681	0,076063	0,074125	-0,007188	0,025240	0,014856	0,014289	0,033722	0,071574	0,083373	-0,020048	0,014349
pocity_viny	-0,010381	-0,018778	,149**	0,081105	0,013041	-0,036524	0,065331	0,085878	,126*	0,102138	0,070346	0,018980	0,086422
napjatost_vzrusenost	-0,050464	0,004136	,317**	,147*	-0,029637	-0,064985	-0,007373	0,090080	-0,018352	,128*	0,054101	0,009330	0,098264
nejistota_utrapenost	0,020368	0,021920	0,056018	0,060858	0,076547	-0,048682	0,090184	-0,016147	-0,010488	,136*	-0,009282	0,075946	0,060580
podrazdenost	-0,001128	-0,023790	,137*	-0,053418	0,048756	-0,017738	-0,019725	-0,022413	0,025802	0,103553	0,060415	0,015553	,174**
negativni_mysleni	0,012957	-0,053790	,153**	0,042358	-0,081833	0,085838	0,019332	-0,105393	-0,003529	,167**	0,035377	0,052653	0,061531
vraceni_se_k_minulosti	,116*	-0,040478	-0,007843	0,046291	-0,007226	0,042359	-0,029473	-0,023802	-0,039559	0,053736	-0,032211	0,021483	0,057538
nervozita	-0,056526	-0,021675	0,021920	0,005463	-0,091881	-0,050965	-,130*	-,144*	-,158**	0,042134	-,187**	-0,111456	-0,015499
podcenovat_se	-0,007790	0,067393	-0,053550	0,010299	0,012564	0,075163	0,073132	0,030358	-0,080982	0,071162	-0,023726	-0,056964	-0,006324
unava_nespavost	0,067621	-,150**	,117*	,189**	0,020197	-0,034588	-0,027922	0,108719	,160**	0,047609	0,056168	0,044697	0,096902

	napeti_v_zadech	bolest_hlavy	bolest_bricha	rychly_tep	poruchy_pameti	unava	nespavost	cerne_myslenky	naladovost	citlivost_na_kritiku	pocity_viny	napjatost_vzrusenost	nejistota_utrapenost	podrazdenost	negativni_mysleni	vraceni_se_k_minulosti	nervozita	podcenovat_se	unava_nespavost
respektuji_ostatni	-0,045066	-0,029037	-0,088328	-,122*	-0,107596	-,191**	-0,080902	-0,015192	0,086760	0,026508	0,043169	-0,014879	,185**	-,119*	-0,055781	0,068371	-0,045086	-0,006315	-0,054228
zodpovednost_na_sebe	-0,010810	0,022563	-0,048403	0,023154	-0,030857	-0,034817	0,080532	-0,007660	0,051729	-0,047855	0,097931	0,083381	0,023553	-0,023981	0,066969	0,062206	-0,008287	0,016430	0,086186
umim_se_soustredit	0,033334	-,140*	0,020936	-0,032006	-0,100725	-,159**	-,193**	-,147*	-0,031959	-0,035576	-0,048332	-,136*	-0,087736	-,149**	-0,004444	-0,024122	-0,059786	-0,003445	-0,078210
pracuji_rychleji_nez_jiny	-0,002146	-0,036131	-0,055987	-0,105596	-0,067241	-0,076834	-,117*	0,105270	-0,006197	0,083307	-0,026196	0,019050	0,060176	0,069342	-0,019028	0,009525	0,068460	0,038831	-0,024069
potreba_vymezeni_casu_na_ukol	-0,053325	-0,027038	0,089823	0,051198	-0,027131	0,014234	0,006545	0,015481	0,099760	0,106788	-0,068138	0,063452	,127*	,123*	,132*	,140*	0,059055	0,016172	0,065991
systematicke_reseni_problemu	-0,057460	-0,033000	-0,088096	-,127*	-0,056326	-,214**	-,135*	-,187**	-0,087474	-0,032520	-0,037800	0,027489	0,048164	-,138*	-0,101644	0,036474	0,005056	-0,019978	-0,101457
pracuji_s_nadsenim	-0,080590	-0,070052	-0,049906	-0,083621	-0,100476	-0,098650	-0,074049	-0,027823	0,009290	0,042617	0,022473	-0,048921	-0,056498	-0,080911	-0,021879	-0,088097	-0,040137	-0,016358	-0,055794
soutezim_rad	-,123*	-0,034682	-0,051963	-0,046021	-0,093555	-0,071711	-0,018504	-0,036320	0,043240	-0,040143	0,031345	-0,066438	0,015545	0,037140	-,154**	0,107060	-0,033472	-0,003682	0,021784
jsem_dobry	0,084746	-,180**	-0,061405	-,127*	-,118*	-0,074124	-,126*	-0,007309	-0,033150	-0,090146	-0,072198	-0,049052	-0,077743	-0,067084	-,212**	-0,033703	-0,091438	-,224**	0,057022
doufam_v_pozitivni_vysledky	-0,065386	0,024919	-,114*	-0,046156	0,009619	-,116*	-,133*	-0,101809	-0,080582	-0,020150	-0,010811	-0,014195	-0,019902	-0,038188	-,154**	-0,013542	0,051087	-0,041820	0,022911
venuji_se_praci_rad	0,006196	-0,079462	-0,041584	-,123*	-0,061752	-0,075104	-0,002484	0,025250	0,008858	0,003445	-0,004237	-0,065591	-0,031466	-0,081474	-0,095586	-0,010638	-0,083866	-,116*	0,035892
umim_rozdelit_problem	-0,019379	-0,085564	-,197**	-0,070425	-0,109384	-0,111711	-,174**	-0,108100	-,192**	-0,111718	-0,036646	-0,106689	-0,087883	-0,054574	-,140*	-0,001495	-,122*	-0,073542	-,135*
podporujici_rodina	-0,028856	0,002931	0,104490	0,017214	-0,018404	-,123*	-0,103458	-0,085000	-0,000471	0,043822	-0,039008	-0,027810	0,083767	-0,074207	-0,037428	0,052970	0,091129	-0,067324	-0,081047
musim_byt_casto_mimo_domov	0,068575	0,040334	-,119*	0,016456	0,018326	0,067726	0,017386	0,018551	0,053047	-0,030527	0,089319	0,033171	0,034759	0,001367	-0,039158	0,002659	0,010500	-0,009370	0,047910
ctizadostivost	-0,062195	-0,016599	-0,037318	0,050061	-,167**	-0,039929	0,013562	-0,078386	-0,068407	-0,009208	-0,044330	-0,062726	-0,092453	0,007708	-0,031363	-0,030570	-,200**	-,116*	0,017426
vice_prace_nez_zvladam	,124*	0,054409	,157**	,133*	,120*	,255**	,270**	,153**	,133*	,195**	0,012397	,166**	,150**	0,099305	0,111244	,161**	,164**	0,009412	0,101085
podilim_se_na_napadech_planech	0,058379	0,000835	-0,001132	-0,001214	-0,074937	-0,030188	0,059492	0,072848	-0,067297	-0,010326	0,003206	-0,047188	-0,063574	0,027192	-0,021694	-0,016312	-,136*	-0,099826	0,031157
uzkost	,183**	,262**	,246**	,235**	,113*	,319**	,147*	,127*	,179**	,155**	0,054860	,176**	,297**	,142*	,155**	,231**	,271**	,198**	,158**
vykricet_se	0,056029	,140*	0,021105	0,046248	0,054183	,218**	-0,021823	,123*	0,072875	0,057671	0,013199	,122*	0,064807	,157**	0,093249	0,086235	0,108086	0,089319	0,084906
mluvim_s_kolegy	0,074631	0,088100	0,099301	-0,035961	0,014864	0,111246	-0,019614	0,054307	,122*	0,105733	-0,003027	0,071052	0,025071	0,099647	0,049341	0,068919	0,066621	0,010841	0,082459
vztek	0,083576	0,104254	0,090071	0,063476	0,075355	,231**	0,088924	0,109034	0,002525	0,037577	0,031507	,163**	0,019271	,151**	,117*	0,112492	0,063134	0,091604	,132*
nevracet_se_k_problemu	-0,012124	-0,081429	-0,086280	-0,106754	-0,013584	-,195**	-,219**	-,131*	-0,062303	-0,103655	0,078981	0,044701	-0,100969	-,131*	-0,069092	-,336**	-0,078931	-0,008223	-,128*
vracet_se_k_minulosti	-0,007926	,152**	0,053740	0,046157	0,048981	-0,000411	0,051347	0,042682	0,035036	0,063134	0,020154	,149**	0,017927	-0,006050	0,030889	0,104009	,205**	0,036697	0,061673
porozumet_situaci	-0,050266	-0,029441	-0,102020	-,126*	-0,049212	-0,004464	-0,007447	-,138*	-,154**	-0,100005	-0,083932	-0,106279	-0,049605	-0,080916	-0,039133	-0,025403	-0,004053	-0,111168	-,128*
panikarim	0,069680	,189**	,251**	,209**	,159**	,209**	,216**	,164**	,164**	,135*	0,072518	,225**	0,079009	,247**	,237**	,202**	,160**	0,092444	0,097486
pocit_krivdy	0,032773	0,057683	0,091946	,156**	0,069103	,151**	0,025364	,125*	0,000940	0,050731	0,064591	0,056849	0,093620	0,073034	0,062240	0,041194	0,023759	0,067871	0,049202
ukliднujici_prostredky	0,110941	0,032218	,126*	,185**	,222**	,199**	,260**	,124*	0,103560	0,028740	0,041105	,194**	-0,063066	0,093316	,129*	0,039908	0,040991	0,049402	0,109249
zklamani	0,051977	,173**	,231**	0,100541	0,104792	,186**	,176**	,117*	,153**	0,088272	,154**	0,100413	0,109480	0,096828	,212**	,144*	0,107473	,130*	0,081633
podcenuji_se	0,079341	0,107328	,161**	,137*	0,083338	0,112183	0,108737	0,107028	,115*	0,055170	,168**	,174**	,187**	0,107932	,229**	0,105148	,252**	,392**	0,058964
nakupy	-0,000312	0,110441	0,037981	-0,037758	0,017325	-0,052264	0,039546	-0,051919	0,048650	0,093871	0,006879	0,013382	-0,061188	0,047860	0,048965	-0,003695	0,073166	-0,072542	-0,025819
citim_se_spatne	,205**	,226**	,209**	,269**	0,081116	,224**	,178**	,151**	,212**	0,101586	0,068460	,141*	,170**	,150**	,219**	0,093502	0,058145	0,078854	,191**
lituji_se_apatie_plac	,186**	,215**	,248**	,214**	,180**	,161**	,194**	,275**	,256**	,132*	0,046740	,152**	0,110931	,216**	,237**	,136*	,200**	,146*	0,019983
nespokojenost	0,084605	,178**	,184**	,192**	0,086536	,248**	,213**	,184**	,214**	0,070351	0,053096	,162**	,190**	,210**	,205**	,173**	0,077368	,119*	,237**
delam_co_me_tesi	-0,091318	-0,050371	-0,095600	-,127*	-,114*	-,239**	-,119*	-,176**	-,200**	-0,055920	-0,076471	-0,087334	-,194**	-,181**	-,144*	-,133*	-0,030702	-,202**	-,156**
napeti	,134*	,128*	,144*	,223**	,190**	,168**	,177**	-0,025309	0,072039	,167**	0,044927	,149**	,138*	,150**	,170**	,165**	,124*	0,023868	,114*
vic_kourim_jim	,255**	0,085973	0,017082	,150**	,170**	,223**	,189**	0,061193	,138*	-0,034561	0,043497	,184**	0,104177	,192**	0,022436	0,020865	0,019091	-0,042831	,155**
spolecnost_pratel	-0,104090	-0,010637	-0,111877	-0,077164	-0,091469	-,198**	-0,083112	0,030286	0,009317	-0,008956	-0,014126	0,043394	-0,062424	-0,044245	-0,094781	-0,041702	0,094081	-0,068407	-0,100048
dostatek_spanku	0,089429	-0,005066	-0,023443	-0,067424	0,075736	0,066821	,174**	0,010299	0,058263	0,012878	-0,010381	-0,050464	0,020368	-0,001128	0,012957	,116*	-0,056526	-0,007790	0,067621
pravidelna_strava	-0,061791	0,036218	-0,042388	-,191**	-0,038753	-0,052045	-0,086416	-0,042101	-0,032066	-0,081681	-0,018778	0,004136	0,021920	-0,023790	-0,053790	-0,040478	-0,021675	0,067393	-,150**
leky_na_uklidneni	,127*	0,065947	,200**	,268**	,154**	,144*	,237**	,122*	,234**	0,076063	,149**	,317**	0,056018	,137*	,153**	-0,007843	0,021920	-0,053550	,117*
jim_ve_spechu	,189**	,146*	,192**	,141*	,114*	,196**	,203**	0,072929	,121*	0,074125	0,081105	,147*	0,060858	-0,053418	0,042358	0,046291	0,005463	0,010299	,189**
dostatecny_pitny_rezim	0,085495	-0,019370	-0,012972	-,140*	0,055197	0,051446	-0,001246	-0,011240	0,003074	-0,007188	0,013041	-0,029637	0,076547	0,048756	-0,081833	-0,007226	-0,091881	0,012564	0,020197
pohyb_na_vzduchu	-,163**	-0,031673	0,012800	-0,032325	-0,029757	0,018965	-0,064802	-0,008692	-,123*	0,025240	-0,036524	-0,064985	-0,048682	-0,017738	0,085838	0,042359	-0,050965	0,075163	-0,034588
mam_konicka	-0,057814	-0,031994	-0,071159	-0,072237	0,017484	-0,017173	0,079111	0,059298	0,034632	0,014856	0,065331	-0,007373	0,090184	-0,019725	0,019332	-0,029473	-,130*	0,073132	-0,027922
ma_rad_poradek	0,034030	-0,016488	-0,069807	-0,062625	-0,017801	0,010120	0,073214	0,012838	0,099245	0,014289	0,085878	0,090080	-0,016147	-0,022413	-0,105393	-0,023802	-,144*	0,030358	0,108719
mam_rad_d_atmosferu	,118*	-0,073197	-0,056818	-0,032751	0,091393	0,009367	,133*	0,010322	0,055596	0,033722	,126*	-0,018352	-0,010488	0,025802	-0,003529	-0,039559	-,158**	-0,080982	,160**
chci_vic_prostoru	,138*	0,086696	0,102400	,115*	,119*	,175**	,166**	,149**	0,106768	0,071574	0,102138	,128*	,136*	0,103553	,167**	0,053736	0,042134	0,071162	0,047609
uhledny_cisty_domov	0,101095	-0,095342	-0,008345	0,042466	0,095099	0,072297	0,098043	0,028446	0,021213	0,083373	0,070346	0,054101	-0,009282	0,060415	0,035377	-0,032211	-,187**	-0,023726	0,056168
mohu_klidne_odpocivat	,188**	0,024960	-0,023018	0,043202	0,060425	0,035323	,136*	-0,037755	0,056268	-0,020048	0,018980	0,009330	0,075946	0,015553	0,052653	0,021483	-0,111456	-0,056964	0,044697
doma_nas_je_moc	0,070225	0,071744	0,061525	0,106712	,175**	,125*	,194**	0,059677	0,055891	0,014349	0,086422	0,098264	0,060580	,174**	0,061531	0,057538	-0,015499	-0,006324	0,096902
napeti_v_zadech	0,000000	,239**	0,104867	,194**	0,104971	,323**	,184**	0,063458	0,056062	0,041643	,118*	,123*	,124*	0,099893	0,065501	0,094592	0,058171	-0,049983	,232**
bolest_hlavy	,239**	0,000000	,264**	,154**	0,067981	,281**	,232**	0,048232	,141*	,140*	0,062759	,170**	,245**	,127*	0,083675	0,075198	,133*	-0,019831	,135*
bolest_bricha	0,104867	,264**	0,000000	,314**	0,082109	,217**	,337**	0,097733	,165**	0,074878	0,061026	0,072065	,118*	,126*	,277**	0,050847	0,105982	0,081268	0,064092
rychly_tep	,194**	,154**	,314**	0,000000	,166**	,256**	,164**	,120*	,160**	0,066111	0,039130	,212**	,136*	,130*	,204**	0,088118	0,084189	0,100767	0,066562
poruchy_pameti	0,104971	0,067981	0,082109	,166**	0,000000	,190**	,178**	0,095725	,124*	0,092031	0,086105	,145*	0,021679	,174**	0,062706	0,071590	0,047511	0,053083	,169**
unava	,323**	,281**	,217**	,256**	,190**	0,000000	,390**	0,092780	,168**	0,074002	0,104549	,124*	,220**	,217**	,226**	,160**	0,025341	0,035042	,359**
nespavost	,184**	,232**	,337**	,164**	,178**	,390**	0,000000	,150**	,117*	0,066745	0,074352	,203**	,157**	,130*	,184**	,189**	-0,021784	-0,096599	,362**
cerne_myslenky	0,063458	0,048232	0,097733	,120*	0,095725	0,092780	,150**	0,000000	,238**	0,110389	,124*	,168**	,121*	,217**	,125*	,147*	,155**	,176**	,143*
naladovost	0,056062	,141*	,165**	,160**	,124*	,168**	,117*	,238**	0,000000	,137*	,267**	,146*	,301**	,373**	,164**	0,093085	,222**	0,094016	,212**
citlivost_na_kritiku	0,041643	,140*	0,074878	0,066111	0,092031	0,074002	0,066745	0,110389	,137*	0,000000	0,071690	,130*	,166**	,162**	0,097771	,216**	,229**	,178**	,122*
pocity_viny	,118*	0,062759	0,061026	0,039130	0,086105	0,104549	0,074352	,124*	,267**	0,071690	0,000000	,149**	0,071389	0,099796	,184**	-0,006499	0,046951	0,080037	0,085541
napjatost_vzrusenost	,123*	,170**	0,072065	,212**	,145*	,124*	,203**	,168**	,146*	,130*	,149**	0,000000	,211**	,180**	,158**	0,096942	,199**	0,085507	,283**
nejistota_utrapenost	,124*	,245**	,118*	,138*	0,021679	,220**	,157**	,121*	,301**	,166**	0,071389	,211**	0,000000	,253**	0,084822	,177**	,160**	0,106879	,137*
podrazdenost	0,099893	,127*	,126*	,130*	,174**	,217**	,130*	,217**	,373**	,137*	0,099796	,180**	,253**	0,000000	,185**	,128*	,147*	0,059709	,200**
negativni_mysleni	0,065501	0,083675	,277**	,204**	0,062706	,226**	,184**	,125*	,164**	0,097771	,184**	,158**	0,084822	,185**	0,000000	0,112689	-0,010503	,223**	0,056586
vraceni_se_k_minulosti	0,094592	0,075198	0,050847	0,088118	0,071590	,160**	,189**	,147*	0,093085	,216**	-0,006499	0,096942	,177**	,128*	0,112689	0,000000	,194**	,201**	,193**
nervozita	0,058171	,133*	0,105982	0,084189	0,047511	0,025341	-0,021784	,155**	,222**	,229**	0,046951	,199**	,160**	,147*	-0,010503	,194**	0,000000	,219**	0,104808
podcenovat_se	-0,049983	-0,019831	0,081268	0,100767	0,053083	0,035042	-0,096599	,176**	0,094016	,178**	0,080037	0,085507	0,106879	0,059709	,223**	,201**	,219**	0,000000	-0,024835
unava_nespavost	,232**	,135*	0,064092	0,066562	,169**	,359**	,362**	,143*	,212**	,122*	0,085541	,283**	,137*	,200**	0,056586	,193**	0,104808	-0,024835	0,000000

Příloha č. 3: Detailní popis signifikantních korelací

Pole „pracuji s nadšením“ a „věnuji se své práci rád“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,315
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že osoby, které mají rády svou práci, se jí věnují s nadšením.

Pole „pracuji s nadšením“ a „jsem ctižádostivý“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,312
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že osoby, které se věnují své práci s nadšením, jsou ctižádostivé.

Pole „panikařím“ a „více práce, než zvládám“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,319
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že osoby, které mají pocit, že mají více práce, než zvládají, mají častěji pocity stísněnosti a paniky.

Pole „panikařím“ a „pocity úzkosti“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,345
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že osoby, které trpí ve stresové situaci úzkostmi, pociťují také současně pocity paniky. Míra korelace je 7. nejvyšší ze všech otázek dotazníku.

Pole „pocity úzkosti“ a „cítím se špatně“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,384
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že osoby, které trpí úzkostnými pocity, se často cítí ve stresové situaci ve špatném duševním rozpoložení. Míra korelace je 4. nejvyšší ze všech otázek dotazníku.

Pole „pocity úzkosti“ a „únava“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,319

Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že osoby, které mají stavy spojené s úzkostí, jsou unavenější než ostatní.

Pole „vykřičet se“ a „vztek“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,343
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že osoby, kterých častěji a snadněji propuká stres, mají potřebu tyto negativní emoce ze sebe dostat pomocí křiku ven. Míra korelace je 8. nejvyšší ze všech otázek dotazníku.

Pole „cítím se špatně“ a „zklamání“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,321
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že u osob, které se ve stresové situaci necítí dobře, se častěji objevují pocity zklamání.

Pole „cítím se špatně“ a „lituji se, jsem apatický a pláču“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,312
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že osoby, které se ve stresové situaci necítí dobře, se častěji litují, pláčou či jsou apatické.

Pole „dostatek spánku“ a „pravidelná strava“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,334
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že tyto aspekty zdravého životního stylu spolu navzájem souvisí. Osoby, které vyznávají zdravý životní styl, se tedy častěji pravidelně stravují a současně mají dostatek spánku. Míra korelace je 10. nejvyšší ze všech otázek dotazníku.

Pole „dostatek spánku“ a „dostatečný pitný režim“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,317
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že tyto aspekty zdravého životního stylu spolu navzájem souvisí. Osoby, které mají dostatečný pitný režim, mají současně častěji dostatek spánku.

Pole „napjatost“ a „léky na uklidnění“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,317
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že osoby, které se cítí napjaté, častěji užívají uklidňovací léky.

Pole „mohu klidně odpočívat“ a „mám koníčka“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,311
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že možnost klidného odpočinku souvisí s věnováním se oblíbenému koníčku.

Pole „mohu klidně odpočívat“ a „mám rád domácí atmosféru“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,430
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že osoby, které mají možnost doma klidně odpočívat, se tam i cítí dobře a mají rádi domácí atmosféru. Míra korelace je 2. nejvyšší ze všech otázek dotazníku.

Pole „úhledný čistý domov“ a „mám rád domácí atmosféru“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,355
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že osoby, které žijí v úhledně uklizeném a čistém domově, mají rádi domácí atmosféru a cítí se doma dobře. Míra korelace je 6. nejvyšší ze všech otázek dotazníku.

Pole „úhledný a čistý domov“ a „mám rád pořádek“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,382
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že osoby, které jsou pořádkumilovné, mají úhledný a čistý domov. Míra korelace je 5. nejvyšší ze všech otázek dotazníku.

Pole „chci více prostoru“ a „doma je nás moc“ spolu navzájem korelují.

Korelační koeficient: 0,433
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že osoby, které mají pocit, že mají doma málo svého vlastního osobního prostoru, si myslí, že jich bydlí moc na jednom místě. Míra korelace je nejvyšší ze všech otázek dotazníku.

Pole „únava“ a „napětí v zádech“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,323
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že spolu oba tyto fyzické projevy stresové zátěže na organismus souvisí. Osoby, které pociťují pnutí v zádech, jsou častěji také současně unaveny.

Pole „únava“ a „nespavost“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,390
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že únava a problémy s nespavostí spolu souvisí. Osoby, které trpí nespavostí, bývají současně unavené. Míra korelace je 3. nejvyšší ze všech otázek dotazníku.

Pole „bolest břicha“ a „nespavost“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,337
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, bolesti břicha souvisí s nespavostí. Míra korelace je 9. nejvyšší ze všech otázek dotazníku.

Pole „bolest břicha“ a „rychlý tep“ spolu navzájem korelují. Korelační koeficient: 0,314
Dle korelačního koeficientu lze usoudit, že bolesti břicha souvisí se zrychleným srdečním tepem.

Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu
Akademický rok: 2015/2016

Studijní program: Ekonomika a management
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Finanční management - anglický jazyk (fm-p-a)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Marešová Jessica	Milady Horákové 272/22, Hradec Králové - Třebeš	I14580

TÉMA ČESKY:

Copingové strategie a prevence stresových faktorů u vysokoškolských studentů a zaměstnanců

TÉMA ANGLICKY:

Coping strategies and prevention of stress factors among university students and employees

VEDOUCÍ PRÁCE:

PhDr. Věra Strnadová, Ph.D. - KM

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Cílem bakalářské práce je dokázat, že osoby, které se věnují pravidelně sportovní aktivitě, tj. alespoň 2x týdně, snáze snášejí tlak zátěžových životních situací a tedy i stres, vznikající z nich. A naopak osoby, které se sportu nevěnují pravidelně, působící stres zvládají hůře.

Osnova:

I. Úvod
a) Literární rešerše
b) Cíl práce
c) Metodika a způsob řešení

II. Teoretická část

a) Definice stresu
b) Stresory
c) Prevence
d) Strategie zvládání stresu
e) Copingové strategie
f) Psychosomatická onemocnění
g) Sportovní činnost a její vliv na stres

III. Praktická část

a) Specifikace zkoumaných skupin
b) Porovnání zjištěných dat
c) Výzkum
d) Shrnutí zjištěných dat, komentář k výzkumu

IV. Závěr a diskuse

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Strnadová, V.: Kurz psychologie I. 4. akt. vyd. Gaudeamus, Hradec Králové 2015
Paulík, K.: Psychologie lidské odolnosti. 1. vyd. Grada Publishing, Praha 2010
Křivohlavý, J.: Optimismus, pesimismus a prevence deprese. 1. vyd. Grada Publishing, Praha 2012
Vašina, L., Strnadová, V.: Psychologie osobnosti I. 3. vyd. Gaudeamus, Hradec Králové 2009

Podpis studenta: Jessica Havešová Datum: 14.10.2016

Podpis vedoucího práce: Doc. RNDr. Bernadetová Datum: 14.10.2016

(c) IS/STAG , Portál - Podklad kvalifikační práce , 114580 , 27.04.2017 11:08