

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

2019-2022

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Monika Paulová**

**Strategie zvládnutí zátěže**

Praha 2022

Vedoucí bakalářské práce:

Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská CSc.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

BACHELOR COMBINED STUDIES

2019-2022

**BACHELOR THESIS**

**Monika Paulová**

**Coping strategies**

Prague 2022

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská CSc.

### **Prohlášení**

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Jméno autorky .....

## **Poděkování**

Děkuji Doc. PhDr. Dobromile Trpišovské CSc., za kvalitní vedení práce a zároveň za cenné rady a připomínky, které mi v průběhu přípravy bakalářské práce poskytla.

## **Anotace**

Předkládaná bakalářská práce se zabývá problematikou psychické zátěže a stresu. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou popsány a vysvětleny základní pojmy, dále také strategie a techniky, které souvisí se zvládním psychické zátěže a stresu. V praktické části je použito dotazníkové šetření, jehož výsledky byly použity k odpovědi na výzkumné otázky, zda jsou stresem ohroženy ve větší míře ženy či muži, a jaké jsou nejčastější strategie zvládní zátěže a stresu.

## **Klíčová slova**

Distres, duševní hygiena, eustres, kóupink, psychická zátěž, strategie, stres, stresory, zátěž, zátěžové situace.

## **Annotation**

The presented bachelor thesis deals with the issue of mental stress and stress. The work is divided into two parts, theoretical and practical. The theoretical part describes and explains the basic concepts, as well as strategies and techniques related to coping with mental stress and stress. The practical part focuses on a questionnaire survey, the results of which were to answer the research questions, whether women or men are more at risk of stress, and what are the most common strategies for coping with stress.

## **Keywords**

Burden, coping, distress, eustress, mental hygiene, mental stress, strategy, stress, stress, stressful situations.

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>10</b>
<b>1 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ.....</b>	<b>10</b>
1.1 Členění psychické zátěže .....	11
1.2 Připravenost ke zvládnání psychické zátěže .....	13
1.3 Zdroje psychické zátěže .....	14
1.4 Faktory ovlivňující zátěžový stav organismu .....	15
1.5 Rozdíl mezi zátěží a stresem.....	15
<b>2 STRES.....</b>	<b>17</b>
2.1 Definice a historie pojmu stres .....	17
2.2 Vymezení pojmu stresor a salutor .....	21
2.3 Mechanismy stresových reakcí .....	23
2.4 Příznaky stresu .....	25
2.5 Vliv stresu na zdraví .....	26
<b>3 ZÁTĚŽ A STRES V PRACOVNÍM PROSTŘEDÍ.....</b>	<b>29</b>
3.1 Stresory v pracovním prostředí.....	30
<b>4 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU A ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ.....</b>	<b>33</b>
4.1 Definice zvládnání stresu .....	33
4.2 Základní pojmy .....	34
4.3 Základní strategie zvládnání stresu.....	35
4.4 Duševní hygiena .....	37
4.5 Techniky zvládnání zátěže.....	40
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>43</b>
<b>5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....</b>	<b>43</b>
5.1 Cíl výzkumného šetření a stanovení výzkumných otázek .....	43
5.2 Metoda šetření.....	43
5.3 Vzorek šetření .....	43
5.4 Vyhodnocení dotazníku .....	44
5.5 Vyhodnocení výzkumných otázek a diskuze s odbornou literaturou .....	64
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>69</b>

<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>71</b>
<b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>	<b>73</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ .....</b>	<b>74</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>76</b>



## ÚVOD

Psychická zátěž a stres jsou stále předmětem zájmu odborníků i široké veřejnosti, jelikož tvoří problematiku, která je součástí každodenního života každého z nás. Dnešní doba je problematická z hlediska hektičnosti, je uspěchaná, náročná, lidé mají tolik možností a příležitostí, že často nevědí, kterou si vybrat nebo jakým směrem se vydat. Na těžkosti této doby nepřidají ani technické vymoženosti, které nás dnes a denně obklopují a které většina lidí každodenně využívá, ať už kvůli práci či k vyplnění volného času. Díky moderním technologiím je možné spojit se s lidmi na druhém konci světa, ale často zapomínáme mluvit s lidmi, kteří jsou přímo vedle nás. Lidé jsou nuceni plnit náročné úkoly, jsou na ně kladeny vysoké požadavky, mají mnoho povinností, ať už v zaměstnání nebo v rodině, mají málo času na odpočinek, na správné stravování. Toto a mnoho dalšího jsou důvody, proč lidé v této době tak často čelí úzkostem, nejistotě, pocitu zmaru, přetížení, nedostatku energie, vnitřní nevyrovnanosti, depresím. To vše ovlivňuje a působí na psychiku člověka, celkově to ovlivňuje zdraví. Velké množství stresu a zátěže, především tedy neschopnost jej zvládat, vede k různým zdravotním obtížím. Dlouhodobé působení stresu člověka vyčerpává a vede k fyzickým i duševním reakcím organismu, které ovlivňují kvalitu života.

Je velmi důležité umět stres poznat a předcházet mu, ale pokud se již člověk ve stresové situaci ocitne, je nutné, aby ji uměl zvládnout s co nejmenším dopadem na zdraví a kvalitu svého života. Toto téma jsem si vybrala z toho důvodu, že se mě a mého života dotýká dnes a denně. Stres nás obklopuje a musíme vědět, jak mu předcházet. Proto bych ráda přiblížila čtenářům tuto problematiku.

Cílem práce je seznámit s problematikou stresu, psychické zátěže, s metodami a strategiemi, jak zátěž a stres zvládat či jak mu úspěšně odolávat. Jelikož jsou dnes publikace a práce, které se problematice stresu věnují velice obsáhlé a problematika psychických zátěží a stresu je velice komplikovaná, nelze v této práci pokrýt veškeré souvislosti a věnovat se všemu podstatnému do detailu. Práce je koncipována tak, aby přehledně vysvětlila a představila základní pojmy a strategie vztahující se k této problematice.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ

Člověk se v průběhu života ocitá v situacích, které jsou pro něj nové, neznámé či neobvyklé. Stále na něj působí různé faktory, ať již krátkodobě či dlouhodobě. Mohou se mezi ně řadit vysoké pracovní nároky, čas nebo to může být naopak příliš málo podnětů atd. Lidé se nezdědka dostávají do těžkých životních situací, zažívají zklamání a komplikace. Člověk se může cítit bezradně, prožívat strach či hněv. Může to být z důvodu partnerských neshod, těžko řešitelných úkolů, nežádoucích nebo neočekávaných životních situací a změn. Všechny tyto faktory na člověka působí a ovlivňují jej. Psychickou zátěží může být dále také nalézání nových způsobů jednání nebo přepracování naučených stereotypů myšlení (Bedrnová a kol., 2009).

Lze říci, že za zátěž je možné považovat vše, co na jedince působí. Veškeré podněty působící na lidský organismus jej ovlivňují, vyvolávají tedy jeho reakci, ať už v různé kvalitě, intenzitě či různým způsobem. Vždy záleží na vybavení konkrétního jedince, jak působící zátěž zvládne. Podle Hladkého lze obecně zátěž definovat jako zvládání veškerých požadavků, jež jsou na jednotlivce kladeny. Míra zátěže se poté odvíjí od těchto požadavků a také zdrojů, jimiž je jedinec pro jejich zvládání vybaven. (Hladký, 1993, s. 18). Hartl (2000, s. 699) vysvětluje zátěž téměř totožně, jako Hladký, jelikož uvádí, že zátěž je vztah mezi vnějšími požadavky, které jsou kladené na organismus a jeho vnitřním vybavením pro jejich zvládnutí. Pokud jsou požadavky v souladu s vlastnostmi organismu, nedochází ke zvýšené reakci a hovoří se o zátěži přiměřené. A naopak, jestliže mezi vnějšími požadavky, jež jsou na organismus kladeny, a vlastnostmi organismu panuje nesoulad, je nasnadě příslušná reakce zvaná zátěž nepřiměřená. Pokud zátěž působí především na psychiku, pak jde o zátěž psychickou. Pokud je však těžiště působení na fyzickou stránku, jedná se o zátěž fyzickou. Z hlediska člověka se vždy jedná o kombinaci obou těchto stránek, jelikož všechny okolní podněty mají v určité míře vliv i na psychickou stránku člověka.

Psychická zátěž také představuje určité okolnosti, které se významným způsobem podílí na změně chování a jednání člověka, jestliže se s nimi setká, dokonce při dlouhodobějším působení mohou vyvolávat psychické poruchy, či rozvinout nějaké

vážnější fyzické onemocnění. Proto je dobré znát problematiku psychické zátěže, jak se projevuje, jak může na člověka působit, ale zejména, jak se s ní co nejefektivněji vypořádat a předejít negativním důsledkům (Bedrnová a kol., 2009). Praško (2001, s. 10) uvádí, že pocity nepohody, které vznikají v reakci na zátěžové vnější okolnosti, trpí asi 40 % lidí. Příznaky se projevují také u lidí, kteří jsou svým okolím vnímáni jako silní a odolní. Většina lidí však stále odmítá navštívit psychologa, natož psychiatra.

Hladký (1993, s. 19) uvádí, že tzv. optimální zátěž, tou je myšlen optimální vztah mezi požadavky a vlastnostmi, je žádoucí, bez zátěže by život neexistoval, protože jakákoliv činnost je zátěží.

## 1.1 Členění psychické zátěže

V rámci běžného života se člověk setkává se situacemi a podmínkami, v nichž si vystačí s již navyklými schématy myšlení a jednání. Pro zjednodušení života si člověk vytváří různé algoritmy, které používá ke zvládnutí podobných situací a řešení běžných problémů. Takový postup v člověku vyvolává pocity jistoty a bezpečí. Neblahý vliv to však má na flexibilitu a tvořivost, které se snižují, může docházet k rutině či celkovému oslabování otužilosti člověka (Bedrnová a kol., 2009).

S ohledem na to, jaký má zátěž na lidský organismus vliv, v jaké kvalitě, intenzitě apod., hovoříme o procesu adaptace člověka na prostředí. Podle toho, jak dalece je nutné mobilizovat energetické rezervy jedince, je možné zátěž dělit na:

- zátěž mírnou – rezervy není potřeba mobilizovat,
- zátěž zvýšenou – rezervy nutno částečně mobilizovat,
- zátěž hraniční – nutnost úplné mobilizace,
- zátěž extrémní – kladené požadavky zátěže převyšují kapacitu jedince (Hošek, 2001, s. 21, Mayerová, 1997, s. 51.).

Podle Hladkého je psychická zátěž „proces psychického zpracování a vyrovnávání se s požadavky a vlivy životního a pracovního prostředí.“ Prostředím Hladký myslí vše, co člověka obklopuje, včetně společenských vazeb, událostí a požadavků na chování.

Hladký rozlišuje tři formy psychické zátěže:

- **Senzorická** zátěž – nebo smyslová, je zátěž spojená s převahou zatěžování periferních smyslových orgánů a jim odpovídajících struktur centrálního nervového systému.
- **Mentální** zátěž – zátěž kladoucí požadavky na zpracování informací, které kladou nároky na psychické procesy, hlavně na pozornost, paměť, představivost, myšlení a rozhodování.
- **Emoční** zátěž – závislá na požadavcích, které vyvolávají afektivní odezvu na zátěžovou situaci. Též je nazývána jako „psychosociální stres“, jelikož ji vyvolávají sociální styky a požadavky na chování (Hladký, 1993, s. 20).

Termín zátěž je užíván ve trojím smyslu – prožitek, reakce a podnět. Úplné poznání tohoto fenoménu musí respektovat všechny tyto aspekty (Štikař, 2003, s. 73–74).

Mikšík (2001, s. 168) uvádí, že subjektivní hladinu prožívané psychické zátěže lze hodnotit dle aktualizovaných disproporcí mezi vlastnostmi daného jedince a nároky prostředí na jeho psychiku a aktivity v kategoriích:

- Běžné nároky na psychiku (**běžná** psychická zátěž)
- **Optimální** psychická zátěž – optimální vztah mezi požadavky a vlastnostmi, člověk má předpoklady k řešení, stimuluje a podmiňuje psychický rozvoj osobnosti, člověk si osvojí nové zkušenosti, schopnosti. Nedoprovází ji negativní důsledky v psychice.
- **Pesimální** psychická zátěž – (pesimální – nepodněcuje a neumožňuje psychický rozvoj), charakterizují ji výrazně nízké nebo výrazně vysoké nároky na psychiku, jak z hlediska intenzity, tak i délky. S ohledem na kompenzační možnosti a důsledky v psychice se dělí na hraniční a extrémní.
- **Hraniční** psychická zátěž – nároky jsou i při mimořádném vypětí sil téměř neřešitelné. Může docházet k různým funkčním poruchám, rozvoji únikových či obranných a kompenzačních mechanismů, způsobům pro zachování vnitřní psychické integrity. Mohou zůstat následky v psychice, zejména v emocionální oblasti, ve sféře integrace psychiky (tzv. funkční poruchy). Jedinec je schopen nastalou situaci řešit a vyrovnat se s ní.

- **Extrémní** psychická zátěž – zde působí taková míra a kvalita zátěže, že jsou kompenzační mechanismy neúčinné, jedinec je není schopen použít a psychicky selhává.

## 1.2 Přípravenost ke zvládnání psychické zátěže

Jak již bylo zmíněno, každý jedinec vnímá sílu a intenzitu působení různých vlivů odlišně. Situace, která může být pro jednoho hodnocena jako extrémní zátěž, může pro jiného představovat jen prostou náročnou situaci. Hodnocení různých situací, ve kterých se lidé mohou ocitnout, a reakce na ně závisí zejména na:

- individuálních osobnostních dispozicích,
- na přípravě pro budoucí život,
- na faktu, zda se jedinec s podobnou situací již setkal.

Individuální osobnostní dispozice jsou souhrnem vlastností každého jedince. Tento soubor je možné popsat jako odolnost jedince vůči zátěži, která závisí na různých vlastnostech a jejich příznivém propojení (Bedrnová a kol. 2009). Vlastnosti jako sebejistota, racionalita, vyšší míra spolehlivosti a odpovědnosti, stabilní nervová soustava, apod, zaručují dobrou odolnost v situacích s běžnou i vyšší mírou zátěže.

Výchova hraje zásadní roli v připravenosti ke zvládnání zátěže, dále je to také vzdělávání a další působící faktory. Výchova jedince vede k tomu, aby v zátěžových situacích dokázal využít toho, co na něj působilo v minulosti a působí v současnosti (Bedrnová a kol. 2009, s. 68).

V našich podmínkách se lidé méně často setkají se situací charakteru extrémní zátěže. Pro ty, kteří si náročnou situaci prošli, je tato zkušenost výhodou, jelikož si vyzkoušeli, jak si s ní dokáží poradit. Takto lze ověřit a zjistit, kde má jedinec subjektivní hranici vnímání toho, co je pro něj zátěží (Bedrnová a kol., 2009).

Podle faktorů osobnosti, lze sledovat také sklony k psychické zátěži či stresu. Jak již bylo popsáno, každý jedinec reaguje na zátěž individuálně, podle svých vlastností, schopností, sociální opory atd. A proto byly rozlišeny osobnosti jedince na dva typy, podle toho, jak jsou k zátěži náchylné. První typ je označen písmenem „A“ a je náchylnější k psychické zátěži, druhý typ je označen písmenem „B“ a je méně náchylný.

**Typ A** – je to agresivnější osobnost, cílevědomá, ambiciózní, tvrdě pracuje, neodpočívá, je netrpělivá, sleduje své cíle, projevuje se rychlou mluvou, humorem na úkor ostatních, je sebestředná, hrozí výbuchy vzteku. Na pohled vypadá vyrovnaně a klidně, ale uvnitř je neklidná a bez sebevědomí. Tato osobnost je k psychické zátěži náchylná.

**Typ B** – je to klidnější osobnost, odpočívá, život bere méně vážně, vyrovnaná a přiměřeně aktivní, neprojevuje se tak soutěživě, mluví rozvážně, soustředí se na dokončení jedné věci, má větší trpělivost. Tato osobnost je vůči psychické zátěži relativně odolná (Frej, 2004, s. 17–18).

### 1.3 Zdroje psychické zátěže

Podle Bedrnové (2009) patří mezi zdroje psychické zátěže zejména tyto:

**Nepřiměřené úkoly** – úkoly, které jsou velmi náročné, přesahují možnosti a síly jedince, zvyšují únavu, narušují biorytmy, mohou vést až ke stavu fyzického či psychického vyčerpání.

**Problémové situace** – o problémových situacích lze hovořit v tom případě, pokud na jedince působí mnoho nových podnětů nebo pokud známé či naučené postupy nefungují a je nutné pro vyřešení situace hledat nové. Pro některé jedince mohou být takové situace i výzvou, chopí se šance a ukáží svou kreativitu.

**Překážky** – brání či zamezují realizaci určité činnosti či aktivity, zamezují uspokojení vzniklé potřeby. Dlouhodobě odepíraná možnost uspokojování základních biologických a sociálních potřeb může vést až k deprivaci.

**Konflikty** – jsou považovány za součást života každého jedince. Pod konfliktem si lze představit situaci, kdy dochází ke střetu protichůdných sil či názorů dvou a více jedinců. Konflikty se mohou objevit v jakékoliv oblasti lidského života, může to být v rodině, v pracovním prostředí, v partnerském soužití, v dospívání atd. Zejména dlouhodobé a neřešené konflikty mají negativní vliv na psychiku jedince (Bedrnová a kol., 2009).

## 1.4 Faktory ovlivňující zátěžový stav organismu

Na jedné straně zátěžového vztahu stojí tzv. „**expoziční faktory**“, které představují vše, čemu je jedinec exponován (vystaven). Požadavky na chování zahrnují mnoho vlivů, které vychází ze dvou hlavních zdrojů, a to z prostředí fyzikální, chemické či biologické povahy a z prostředí psychosociálního. Vždy jde o konkrétní sestavení požadavků a podmínek, které jsou časově a prostorově ohraničeny a podléhají neustálým změnám jak člověka, tak vnějších činitelů. Jedinec se tak ocitá stále v nových situacích, jeho zátěž je proměnlivá a její kvalita a intenzita se mění (Hladký, 1993, s. 18).

Na druhé straně zátěžového vztahu jsou zdroje, kterými je jedinec pro zvládnání požadavků vybaven. Tento soubor zdrojů a vlastností je označován jako „**dispoziční faktory**“, které uvádějí vše, čím je člověk pro zvládnání zátěže disponován (vybaven). Je možné sem řadit zdravotní stav, vrozené funkční výkonové vlastnosti, kvality získané v průběhu života (zkušenosti, znalosti) a osobní psychické vlastnosti (naučené reagování a chování v zátěžových situacích) (Hladký, 1993, s. 19).

Výsledkem vztahu mezi expozičními a dispozičními faktory, tedy mezi požadavky na organismus kladenými a jeho vnitřním vybavením pro jejich zvládnutí, je zátěžový stav organismu, který lze vyjádřit funkcí  $S = f(E, D)$  (Hladký, 1993, s. 19).

## 1.5 Rozdíl mezi zátěží a stresem

Podle Hladkého lze zátěž chápat jako obecnou kategorii, která se vztahuje k veškerým činnostem i nečinnostem a funkčním stavům organismu člověka. Takto by se definice kryla se Salyeho definicí pojetí stresu „jako nespecifické tělesné odpovědi na jakékoliv požadavky“. Rozdíl je však v tom, že u zátěže nejde jen o odpověď tělesnou, ale celkovou, tedy fyzickou i psychickou. Zátěží je tedy obecně označován vztah „požadavky – zdroje (vlastnosti)“ a pokud se hovoří o stresu, je tím myšlen zvláštní případ zátěže. V angličtině se rozlišuje stress jako zátěž a distress jako stres (Hladký, 1993, s. 19). Mezníkem rozlišujícím zátěž a stres, je také často považována tzv. hranice adaptability, což je hraniční úroveň organismu tolerovat tlak. Zátěž je tedy chápána jako obecné označení pro působení podnětů, které mají na člověka vliv, zatímco stresem se myslí její intenzivnější či nadlimitní působení, tedy zátěž překračující hranici adaptability tzv. hyperstres (Křivohlavý, 1994, s. 11 a 26). Dále je možné k rozlišení přistupovat v rovině kvalitativní a kvantitativní. Kvantitativní v tom smyslu, že stresem je nazývána

zátěž, která má vyšší intenzitu a kvalitativně ve smyslu negativního působení na organismus (distres) (Hladký, 1993, s. 19). Jelikož je problematika stresu velmi obsáhlá, je mu věnována samostatná kapitola.



## 2 STRES

„Co je to stres?“ Tato otázka zazněla již nespočetněkrát, a přesto se popis stresu a přístupy k němu různí a jeho přesná definice je předmětem sporů. Odborníci, kteří se touto problematikou zabývají, mají i přes svou odbornou činnost na toto téma nejednotný názor a velmi často se ve svých odpovědích rozcházejí. Jedna věc je však jistá, stres je přítomný v životě každého z nás, pouze s tím rozdílem, jak na jednotlivce působí. Stejnou stresovou situaci totiž každý jedinec zvládá jinak a jinak se s ní vyrovnává. Právě kvůli tomu, že stres je každodenní součástí života většiny lidí, je mu stále věnován velký zájem jak laické, tak i odborné veřejnosti. Stres je považován za problém civilizované společnosti, proto je řešen v souvislosti s duševní hygienou, zdravím, kvalitou pracovního prostředí, rodinným zázemím apod. Jasně je pouze to, že stres je biologickým fenoménem, podílejícím se na vyvolávání nebo zhoršování nemocí. Přičemž omezením důsledků stresu nebo jeho zmírněním lze nemocnému pomoci. Ne vždy je ale stres problémem. Krátkodobý stres není škodlivý, nesmí se ale často opakovat a protáhnout se do stresu dlouhodobého. Pozitivní stres dokáže motivovat ke splnění vytyčeného cíle.

### 2.1 Definice a historie pojmu stres

Pojem stres má celou řadu definic. Mezi lékaři různých oborů a vědci zabývajícími se touto problematikou panují rozpory. Pro lepší pochopení, co se pod pojmem stres rozumí, je zde uvedeno několik z nich.

Jednou z původních definic stresu podle Selyeho je tato: *„Stres je nespecifická (tj. nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoli nárok na organismus kladený.“* V tomto případě má v sobě slovo nárok složku nadměrnosti, proto byl zaveden pojem „zátěž“. Hovoří se tedy o zátěžových či stresových reakcích (Schreiber, 2000, s. 16).

Definice podle Lazaruse zní takto: *„Stres je nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vypořádat, bez problémů mu čelit.“* V tomto případě je již definice oproti předchozí vylepšena, jelikož se nejedná o „nějaký“ nárok, ale nárok přetěžující. Zřejmé je, že pokud se hovoří o stresu, závisí pouze na schopnostech konkrétního jedince, jak bude reagovat, ale také na samotné síle a povaze působící zátěže (Schreiber, 2000, s. 16).

Schreiber dále uvádí kompromisní definici, která s oběma výše uvedenými souzní: „*Stres je jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců*“ (Schreiber, 2000, s. 16).

Zajímavým pohledem na pojem stres je také definice Křivohlavého, podle něhož se stresem rozumí „*vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná*“ (Křivohlavý, 1994, s. 10).

Stručně, přesto výstižně definuje stres Praško: „*Stres je tělesná a duševní reakce na stresor.*“ Přičemž stresor je nějaká vnější stresující událost (propuštění z práce) a stresová reakce je psychická a tělesná reakce organismu na stresor (pocení se, negativní myšlenky) (Praško, 2001, s. 11).

Poslední definicí, vysvětlující problematiku stresu, je definice, kterou uvádí Kebza, a jenž je se všemi předchozími definicemi ve shodě: „*Stres představuje takovou kvalitativní a kvantitativní úroveň požadavků, na niž již člověk (alespoň momentálně) není schopen reagovat pozitivně, tj. vyrovnáním se s nimi.*“ Kebza (1997, s. 3).

Zátěžové situace a situace ovlivňující prožívání i jednání člověka existují již od pradávna. Je tedy možné, že lidé se tématem stres zabývali už dávno předtím, nežli koncepce věnující se stresu vznikly. Dle dostupné literatury se pojem stres objevuje v angličtině zhruba již od přelomu 14.–15. století. Byl spojován s těžkostmi, tísní, obtížnými situacemi, nepříznivým osudem či neštěstím. Od 17.–18. století se tento pojem začal objevovat v odlišném významu, ve spojitosti s fyzikálním tlakem, napětím či silou. Dnes jeho pojetí protíná oba zmiňované směry.

Ruský fyziolog Ivan Petrovič Pavlov se zabýval studiem trávicích procesů a s nimi spojených reflexů. Začal dělat experimenty na psech. Zvířata vystavoval stresovým situacím, které vyžadovaly rozlišení podnětů spojených s diametrálně odlišnými podněty. Například při expozici čtverce dostal pes potravu, kdežto v expozici obdélníku dostal zásah elektrickým proudem. V experimentech se rozdíl mezi čtvercem a obdélníkem zmenšoval až do té doby, kdy si pes nebyl jist, zda je exponován čtverec, nebo obdélník. Pavlov hovořil o těchto situacích jako o „stržení vyšší nervové činnosti“ dnes je nazýváme stresovými situacemi. Při experimentech sledoval, co se v organismu psa děje, například rozborem žaludečních šťáv (Křivohlavý, 2009, s. 166).

Odborníkem moderní doby bývá jmenován také W.B. Cannon, který už v roce 1929 popsal komplexní reakci organismu, po působení stresu. Popisoval vztek, leknutí, bolest, ale hlavně různé vlivy, které ohrožují tělo zevnitř, zejména složení krve. Tuto reakci nazval poplachovou a vysvětluje ji tak, že jejím jádrem jsou nervové a hormonální mechanismy, navozující v těle stav pohotovosti, jako přípravu na boj nebo na útěk (Schreiber, 2000, s. 26). Přednesl také poznatek, že je reakce organismu za situace zátěže ovlivňována sympatickým nervovým systémem. Prokázal, uvolňování hormonů z dřeně nadledvin a uváděl, že jejich smyslem je mobilizace organismu. Cannon je tak považován za průkopníka studia tzv. sympatoadrenálního systému při stresu (Křivohlavý, 2009, s. 167).

Za průkopníka v oblasti stresu, hlavně systematického výzkumu stresu, je považován kanadský endokrinolog, fyziolog, psycholog rakousko-uherského původu Dr. Hanse Selye. Při pitvání hladovějících krys pozoroval, že všechny jejich části mají nižší váhu s výjimkou nadledvin. Později se ukázalo, že nadledviny jsou hlavní stresové endokrinní žlázy, což jsou orgány, které vylučují své produkty, v tomto případě hormony, přímo do krve. Mají tzv. vnitřní sekreci, tj. sekreci do krve, sekreci endokrinní. Tím se liší od žláz exokrinních, které svůj sekret vylučují na povrch těla, příkladem jsou potní žlázy nebo do tělesných dutin, jako například játra. Toto je první zmínka, která je společná všem formám stresu, a Selye je proto považován za zakladatele tzv. kortikoidního pojetí stresu (Schreiber, 2000, s. 21–22). Dr. Selye je znám také tím, že lékařům při léčbě pacienta doporučoval, věnovat se celkovému zdravotnímu stavu pacienta, nezaměřovat se pouze na léčbu konkrétní nemoci. Všiml si, že pacienti s různými druhy nemocí, mají mnoho podobných nespecifických příznaků, jako ztrátu chuti k jídlu, oslabení fyzické i psychické, úbytek tělesné váhy. Při mnoha letitých experimentech na zvířatech, která vystavoval extrémním podmínkám a situacím, zjišťoval změny v činnostech jejich fyziologických funkcí. Došel k názoru, že soubor změn fyziologických funkcí, vykazuje určitou stálost, bez ohledu na působící stresor, jsou fyziologické reakce stále stejné a tento stabilní vzor odpovědi organismu na ohrožení nazval jako **obecný adaptační syndrom** – General Adaptation Syndrome (GAS), s tím, že probíhá ve třech stádiích:

**Poplachová reakce** – organismus se připravuje na akci, uvolňují se stresové hormony, zrychluje se dýchání.

**Resistance** – v této fázi jsou reakce zpět v normě, tělo si zvyká na stresovou situaci.

**Vyčerpání** – při déle trvajícím stresu přichází celkové vyčerpání, jelikož organismus již nedokáže déle ve stresové situaci vydržet.

Vliv na zdraví mají všechny tři fáze. Jestliže je stres velmi silný, může dojít i ke smrti již v prvním stádiu šoku (Hladký, 1993, s. 10). Je zřejmé, že tentýž stresor na každého jedince působí odlišně. Vysvětlením je individuální odolnost jedince i jeho orgánů a také zranitelnost jedince – vulnerabilita. Podle Dytrycha lze obecně říci, že vznik stresu závisí nejen na vnějších okolnostech, ale také na vlastnostech a stavu konkrétního organismu. Mezi jedinci jsou velké rozdíly v reagování na náročné životní situace. U organismu slabšího, labilnějšího, méně odolného k náročným životním situacím stačí pouze slabší zátěž a vzniká stres. U jedince, jehož organismus je silnější, odolnější, dochází k poruchám teprve až při velmi vysoce náročné situaci (Čáp, Dytrych, 1968, s. 53). Hraje zde roli také genetická predispozice, věk, pohlaví, ale i výživa, životní styl, medikamenty apod. Zranitelnější při stejné stresové situaci jsou děti a starší lidé nežli mladá generace. Zranitelnější je jedinec, který dosud neměl se situací žádnou zkušenost oproti jedinci, který se již s problémem setkal. Selye stres rozděloval na distres, který organismu neprospívá a eustres, který je pozitivní a dokáže člověka motivovat k lepším výsledkům či dosažení cíle (Frej, 2004, s. 16).

Richard S. Lazarus rozlišoval stres fyziologický a psychologický. Fyziologický stres definuje jako vegetativní a neurohumorální reakce organismu na škodlivé podnětové činitele, což jsou činitele narušující nebo zraňující tkáňovou strukturu nebo funkci. Definicí psychologického stresu vysvětluje tak, že to, co je pro člověka škodlivé a co ne, si každý jedinec určuje sám, každý si situaci vyhodnotí dle sebe. Jeho teorie zahrnuje dva procesy: hodnocení (appraisal) a zvládání stresu (coping). Prvkem, který rozhoduje je hodnocení situace, kterou jedinec posoudí jako ohrožující, tím vznikne stresový stav, u něhož jsou charakteristické negativní emoce. Na základě toho se pak odehrává coping, tedy zvládnutí situace a vzniklých emocí (Hladký, 1993, s. 12).

Jak vyplývá z výše uvedeného, pojem stres je velmi obtížné jednoduše definovat. Každý autor, který se zabývá tímto tématem, má odlišný názor či rozdílné chápání tohoto pojmu. Všichni se však shodují, že stres nás provází od narození až do vysokého věku a lze jej řadit mezi přirozené projevy života, pokud je přiměřený a nepůsobí-li dlouhodobě. Stresem jsou myšleny nepříjemně pociťované situace, konflikty, úzkost,

frustrace atd. „*Je to takový stav organismu, kdy jeho integrita je ohrožena a on musí zapojit všechny svoje schopnosti na svoji ochranu.*“ (Vobořilová, 2015, s. 33).

**Podle intenzity** dělíme stres na hyperstres a hypostres.

**Hyperstres** – překračuje hranice adaptability, je nezdravě vysoký, vede až k selhání, zhroucení.

**Hypostres** – slabší než hraniční stres, je zvládnutelný. Nebezpečný je v případě, že působí dlouhodobě.

**Podle kvality** prožitku, lze stres dále dělit na eustres a distres.

**Eustres** – je ohrožení v takové míře, které je pro člověka stimulující, má na něj pozitivní vliv. Dokonce je nezbytnou součástí života, jelikož umožňuje překonávat překážky a motivuje ke změnám a dosažení vytouženého cíle. Eustres lze zažít v situaci, při které se snažíme zvládnout něco, co nám přináší potěšení, ale pro zvládnutí je nutné vynaložit určité úsilí. Jako příklad fyzického eustresu lze uvést náročnou výpravu do hor, která vyžaduje určitou přípravu, je namáhavá, ale je to velký zážitek. Příkladem psychického eustresu může být svatba, která je náročná na přípravy, hlučná, ale pokud se z ní ženich i nevěsta radují, je to radostná událost.

**Distres** – působí na organismus negativně. Pokud se hovoří o stresu, je tím většinou myšlen distres, který má negativní dopady na fyzické i psychické zdraví. O distresu lze hovořit v případě, kdy má člověk pocit, že nemá dostatek sil ke zvládnutí toho, co jej ohrožuje. Příkladem fyzického distresu je například hlučné životní prostředí. Psychický distres může být dlouhodobě nespokojený, konfliktní manželský svazek či úmrtí blízké osoby (Křivohlavý, 1994, s. 11).

## 2.2 Vymezení pojmu stresor a salutor

Působením určitých životních faktorů a vlivů na jedince vzniká stres. Faktory je možné dělit na ty s pozitivním vlivem a ty s vlivem negativním. Faktory, které mají na člověka negativní vliv nazýváme stresory. Faktory, jež mají na člověka vliv pozitivní, nazýváme salutory.

**Stresory** nazýváme negativními životními faktory. Jsou to všechny nepříjemné a zatěžující vlivy a tlaky, které člověka vedou do nepříjemných a tíživých situací. Stresory ovlivňují jednání člověka, jeho náladu, chování, ale i zdraví. U mladých lidí jsou

stresové situace zpravidla dobře překonávány a většinou nevedou k větším zdravotním problémům. Hůře snesitelné jsou stresové situace u starších lidí, zejména pokud se jedná o ne zcela zdravé jedince, při opakujících se a dlouhodobě působících stresových situacích, lze očekávat, že kvůli působení stresorů může být ohroženo zdraví jedince (Křivohlavý, 2009, s. 170). Stresory vyvolávají v organismu reakci, aby proti nim začal bojovat (Křivohlavý, 1994, s. 12).

H. Selye (in Křivohlavý, 1994, s. 12) uvádí, že stresory mohou být fyzikální nebo emocionální povahy. Mezi fyzikální stresory řadí cigarety, alkohol, kofein a jiné drogy, radiace, znečištění vzduchu, meteorologické vlivy, otřesy, elektrošoky, změny ročních období, změny tlaku vzduchu, viry a bakterie, živelní katastrofy, nehody, těhotenství, genetická zátěž, sexuální zneužití apod. Mezi emocionální stresory řadí zármutek, obavy, strach, úzkost, nenávisť, nepřátelství, zlobu, nedostatek spánku, senzorickou deprivaci, očekávání, že se přihodí něco hrozného apod.

Kebza (1997, s. 4–5) dále stresory dělí na fyzikální (nepřiměřeně nízká či vysoká teplota, tlak vzduchu, nedostatečné nebo nadměrné osvětlení atd.), chemické (znečištění vzduchu, působení různých jedů, virů, bakterií) a psychosociální stresory, které jsou společenské a psychologické povahy (konflikty v mezilidských vztazích, stavy zklamání či zmaření dosažení významného cíle, nadměrná či nulová stimulace, očekávání možného ohrožení – společenského postavení, ztráty zaměstnání apod.). Kebza také uvádí, že stres vzniká nejen v důsledku přetížení nebo v důsledku chronického přetěžování, ale také nedostatečným zatížením, které vyvolává nedostatečné množství podnětů, nízká stimulace, nízké požadavky na výkon.

Další možné dělení stresorů představuje Praško (2001, s. 34–35), který stresory dělí do 4 kategorií. A to: vztahové stresory (nehody s rodiči, v partnerských vztazích, žárlivost, výchovné problémy s dětmi atd.), pracovní a výkonové stresory (nízký příjem, ztráta práce, nedostatečné ohodnocení práce atd.), stresory související se životním stylem (nevyhovující bydlení, stereotypní životní styl, nedostatek koníčků a zájmů apod.), nemoci a handicap (například vlastní tělesná či duševní nemoc či nemoc příbuzného, závislost na drogách, alkoholu, tělesný nebo psychický handicap člena rodiny). Další autoři stresory člení dále na biologické, chemické, psychologické apod.

Stresory lze také dělit na ministresory a makrostresory. Ministresory jsou mírné až velmi mírné podněty vyvolávající stres. Pro příklad lze uvést dlouhodobě pocíťovaný

nedostatek lásky. Makrostresory jsou děsivé, deptající vlivy, například spánková deprivace, nedostatek kyslíku (Křivohlavý, 1994, s. 13).

Pro příklad lze uvést situace, které je možné obecně považovat za stresové:

- nepříjemné či nečekané změny,
- nepřiměřené zatěžování,
- uspěchanost, rychlé tempo,
- osamocení, opuštěnost.

Mezi stresory, které jsou zatěžující a škodlivé, uvádíme například tyto:

- vnější stresory (hluk, nebezpečí),
- překážky znemožňující uspokojení primárních potřeb (jídla, spánku),
- sociální stresory (konflikty v mezilidských vztazích, izolace),
- vysoká míra zátěže (časová tíseň při zvládnutí pracovního úkolu, naopak může být stresující i nudná a monotónní pracovní náplň),
- traumatické události – úmrtí v rodině, rozvod (Vobořilová, 2015, s. 34).

Lze říci, že stresem je vše, co jedince ohrožuje, poškozuje či je pro něj náročnou výzvou. Jak již bylo uvedeno, rozlišují se distresy spojené s negativními emocemi a eustresy spojené s pozitivními emocemi. Existují různá rozdělení stresorů, například kataklyzmatické události, kam řadíme katastrofy jako povodně, požáry, války. Dále také obtížně řešitelné osobní problémy – jako je dlouhodobé onemocnění, těžký rozvod s komplikovaným majetkovým vypořádáním, ztráta zaměstnání, nevhodné chování druhých lidí včetně intrikaření, agresivity a netaktnosti (Nakonečný, 2003, s. 346).

**Salutory** jsou naopak pozitivními životními faktory. Jsou to faktory, které v nelehké situaci jedince povzbudí, posílí, dodají mu výdrž a odvahu k dalšímu pokračování v boji se stresem. Salutorem je například pochvala a uznání od lidí, kterých si vážíme, nebo to může být naše přesvědčení, že to, o čem se snažíme, má smysl. Můžeme říci, že salutory mají kladný vliv na zdraví jedince (Křivohlavý, 2009, s. 170).

### **2.3 Mechanismy stresových reakcí**

Jak již bylo nastíněno, stres je druhem psychofyzické reakce na vnější a vnitřní zátěž (stresory). Tělesné funkce jsou řízeny mozkiem, který je se zbytkem těla propojen nervy, dále předává informace do různých částí těla i pomocí hormonů v krvi. Jednu část

nervového systému tvoří somatický nebo volní systém, jehož funkcí je ovládání pohybů na základě vůle. Druhou část systému nazýváme autonomní systém, procesy se zde dějí automaticky, člověk nad nimi nemá téměř žádnou kontrolu. Tento systém řídí trávení, srdeční tep, funkce potních žláz apod., v přímé reakci organismu na stres. Autonomní nervový systém dále dělíme na dvě části, a to na sympatický systém a parasympatický systém.

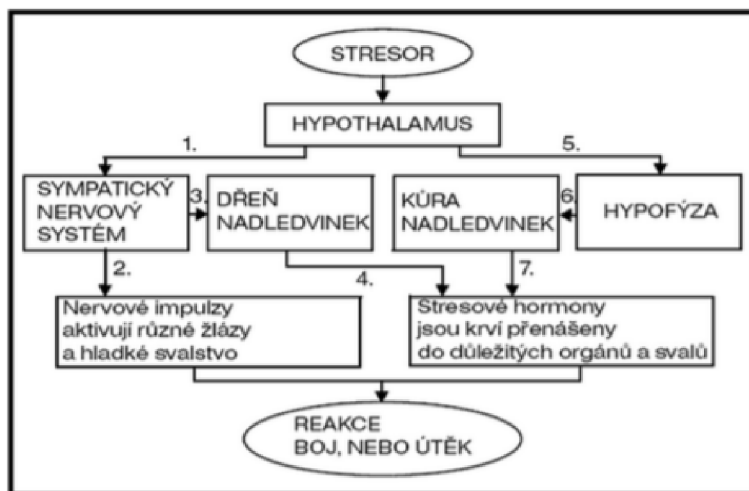
Sympatické nervy vedou z mozku přes páteř a dále k téměř každému orgánu a cévě. Tato síť nervů je velmi rozsáhlá, dokonce až tak, že je propojena s drobnými svaly spojenými s chlupy na našem těle a při podráždění, způsobí, že se chlupy vztyčí a naskočí tzv. „husí kůže“. Systém se aktivuje v okamžiku jakéhokoliv stresu. Přináší ostražitost, probouzí a mobilizuje organismus. Organismus se připravuje na útok nebo útek – označuje se jako tři F – flight, fright and fight. Systém se spouští při vzrušující či alarmující situaci, jakou stres je. Z nervových zakončení sympatického systému jsou uvolňovány stresové hormony adrenalin a noradrenalin. Adrenalin je uvolňován ze zakončení sympatických nervů v kůře nadledvinek. Noradrenalin je uvolňován ze všech ostatních zakončení sympatického systému (Vinay, 2007, s. 26–33). Hypofýza vysílá do krevního oběhu hormon ACTH (kortikotropin) a podněcuje nadledvinkovou kůru k uvolňování hormonu kortizol. Ten podporuje tvorbu cukru, krevní cukr se uvolňuje z jater a podporuje uvolňování tukových látek, cholesterolu a mastných kyselin tukových tkání (Vobořilová, 2015, s. 42).

Parasympatický nervový systém má opačnou roli. Zajišťuje klidné a vegetativní činnosti (uvolnění svalstva, trávení, odpočinek), řídí imunitní funkce. Podporuje růst, ukládání energie a má na starosti další přínosné pochody organismu. Tělo má řadu mechanismů, které brání, aby se tyto dva systémy spustily současně (Vinay, 2007, s. 27).

Nadřazenou žlázou je mozek. Z nejnovějších výzkumů je zřejmé, že základ mozku, tzv. hypotalamus, obsahuje široké množství hormonů, které dávají pokyny hypofýze. Hypofýza poté uvolňuje hormony, které řídí činnosti ostatních žláz v organismu (Vinay, 2007, s. 33).



Obr. 1 Mechanismy stresových reakcí



Zdroj: Vobořilová, 2015, s. 42

Pokud je zvíře vystaveno stresu, bojuje nebo utíká. Uvolněné látky se spotřebovávají a přispívají k fyzické kondici. Těžko si však představit člověka v dnešní civilizované době, který je například v práci vystaven akutnímu stresu a na nespravedlivou výtku svého nadřízeného uteče, nebo se dá do boje. V tomto případě je doporučováno využít stresové metabolické reakce k tomu, k čemu je biologicky určena – k fyzické námaze. Přestože to většinou nelze provést hned, z výzkumů vyplývá, že se dá boj nebo útěk odložit. Doporučuje se chůze pěšky domů, po příchodu domů intenzivní cvičení – dřepy, jízda na kole, plavání atd. (Vobořilová, 2015, s. 42).

## 2.4 Příznaky stresu

Z výše popsaného vyplývá, že stres je nepřítelem civilizované společnosti. Je jedním z největších zdravotních rizik 21. století. Stále o něm slyšíme, čteme, mluvíme o něm, většina lidí zná někoho, kdo se stal jeho obětí, vypadá to, jako kdybychom se mu nedokázali účinně bránit.

Stresový stav může být navozen:

- obavami z budoucnosti (anticipující stres),
- přímým podnětem, stres z aktuálního okamžiku (situační stres),
- stále přetrvávajícím stresem, pochází ze silného prožitku, jež nejsme schopni ovlivnit (chronický stres),
- starými vzpomínkami, stres z minulosti (reziduální stres).

Zjistit, zda se jedinec nachází ve stresu či zda prožívá stres, není těžké. Těžké je poznat stupeň stresovanosti, jež lze určit z množství a intenzity příznaků stresovanosti. Příznaky stresovanosti dělíme do tří základních oblastí:

- fyziologické,
- emoční,
- behaviorální.

### **Příznaky stresovanosti v oblasti fyziologické**

Člověk si většinou jako první všimne tělesných příznaků stresu, s nimi vyhledá praktického lékaře, jelikož si je v první chvíli se stresem nespojí. Mezi tyto příznaky můžeme zařadit bolesti hlavy, migrény, bušení srdce, bolesti žaludku, závratě.

### **Příznaky stresovanosti v oblasti emoční**

Emoce jsou vrozené sklony k jednání, které jsou dále formovány životními zkušenostmi a také kulturou. Mezi tyto příznaky patří změny nálad, pocity únavy, nadměrné starosti o tělesný stav a zdraví.

### **Příznaky stresovanosti v oblasti behaviorální**

Do této oblasti lze řadit vyhýbání se rozhodování a kontaktu s lidmi, odkládání nepříjemných úkolů, zrychlení pracovního i životního tempa. Mezi tyto příznaky je možné dále řadit podrážděnost, vztek, pocit napětí, plačtivost, pocit smutku a deprese, nutkavé přejídání, nutkavé kouření, nespavost (Vobořilová, 2015, s. 43–46).

## **2.5 Vliv stresu na zdraví**

Stres lze řešit dvěma způsoby. Lze odstranit jeho příčiny nebo řešit jeho následky. Každodenní stres, se kterým se setkáváme, se snažíme zvládat různými způsoby, například cvičením, fyzickým či psychickým, různými relaxačními technikami, meditací, léky, alkoholem či cigaretami. Jedno je však jisté, zvládání stresu musí být věnována velká pozornost, jelikož jeho dlouhodobé působení má vliv na zdravotní i psychický stav člověka.

Každý organismus reaguje na stres odlišně. Záleží také na tom, zda je vystaven stresu krátkodobému či dlouhodobému.

### **Krátkodobý stres (akutní stres)**

Působení krátkodobého stresu není zdraví škodlivé. Při působení akutního stresu, dochází k vylučování stresových hormonů adrenalinu a kortizolu a zvyšuje se aktivita nervové soustavy. To vše má vliv na to, že se zrychluje dech, intenzivněji pracuje srdce i krevní oběh, stoupá krevní tlak, obranyschopnost organismu klesá. Jedince v tuto chvíli mohou trápit příznaky jako je pocení dlaní a silnější pocení po celém těle, bušení srdce, bolest na hrudi či sevření za hrudní kosti, sucho v ústech, dušnost, nevolnost od žaludku, bolest břicha, průjem, plynatost, náhlé nutkání na stolicí, časté nutkání k močení, také se mohou do očí drát slzy (Vobořilová, 2015, s. 44).

### **Dlouhodobý stres (chronický)**

Při dlouhodobém stresu není jedinec schopen zvládnout situaci. Pro zdraví jedince je velmi škodlivý. V postmoderní společnosti je dlouhodobý stres velkým problémem. Jak dokazují vědecké studie, při dlouhodobém stresu dochází k přetěžování organismu, přetěžování tělesných systémů a psychiky, což vede k různým onemocněním. Opakovaná stresová reakce vede k oslabení obranyschopnosti organismu a ničí mozkové buňky v hippocampu – paměti pro naše emoce. Stres urychluje stárnutí buněk tím, že zmenšuje schopnost jejich dělení a regenerace. Jedincům, kteří na nepříjemné situace často reagují stresem, hrozí riziko Alzheimerovy choroby. Pokud je stres dlouhodobý, dochází taktéž k rezistenci inzulinu, což vede k cukrovce. Dlouhodobý stres přispívá ke vzniku mnoha alergií a k rychlejšímu stárnutí těla.

Stres, zejména ten dlouhodobý, má vliv na krevní tlak. Ten se nejprve mění v závislosti na aktuální míře stresu. To znamená, že kolísavě stoupá a klesá, avšak může to dojít do fáze, kdy již neklesne. Tento stav se nazývá hypertenze. Problém je v tom, že trvale zvýšený tlak bývá příčinou ischemické choroby srdeční, což je v dnešní době velmi rozšířená nemoc, která může vést až k infarktu myokardu. Také trvale napjaté svalstvo, zatěžuje klouby, zejména v oblasti krční a bederní páteře. Dochází ke ztuhlosti ramen a šíje. Objevují se také zažívací obtíže, na základě působení kortizolu a kortizonu, jež působí na žaludeční sliznici. Dlouhodobý stres může vést taktéž ke vzniku astmatu, bolestem hlavy, únavě a vyčerpanosti nebo může být spouštěčem některé z psychických poruch, jako je například nespavost, deprese, úzkost. Velkým problémem dnešní doby, je vysoký výskyt nejrůznějších druhů rakoviny. I na tuto nemoc má stres nesmírný vliv. Stresem je narušen imunitní systém, a tím dochází k rozvoji zhoubných novotvarů.

Zdravý člověk, má v těle mj. i buňky, které všechno, co je v organismu cizí, zlikvidují. Tyto buňky dokáží rozpoznat, kdy dochází k tzv. rakovinné přeměně (blastické transformaci buněk) a nebezpečné buňky jsou tzv. „likvidačními“ buňkami zlikvidovány. Ovšem pokud je organismus zatížen stresem, přirozený „likvidovač“ nemusí rozeznat, že dochází ke zhoubné přeměně buňky, a vznikne nádorové ložisko, to se rozvíjí v metastázy a v těle se usadí onemocnění, které všichni znají pod názvem rakovina. Z toho plyne, že čím méně stresu člověk podstupuje, tím větší je šance na přežití (Vobořilová, 2015, s. 44–45).

V případě akutního stresu můžeme uvést jako jednu z nejčastějších komplikací posttraumatický stres. Poprvé byl popsán v souvislosti s vietnamskou válkou, kdy se začali objevovat vysloužilci, kteří několik let po návratu z války začali trpět depresemi, nespavostí, neklidem, agresivitou a zkoumáním se ukázalo, že tyto potíže postihují zejména účastníky války, kteří se aktivně účastnili či byli svědky krutostí vůči druhým lidem. V USA byl psychiatry zaveden pojem „postvietnamský syndrom“. Později se ukázalo, že těmito obtížemi trpí i lidé, kteří prodělali jiný, ale přesto otřesný zážitek, přepadení, havárie, znásilnění apod. Postvietnamský syndrom byl následně přejmenován na „posttraumatickou stresovou poruchu“, která je zařazena do statistické klasifikace nemocí. Pro přiznání nároku na odškodnění, ale také proto, aby mohla být postiženému poskytnuta náležitá léčba a vysvětlen mechanismus jeho obtíží, je důležitá velmi složitá klasifikace. Oběť musí pochopit příčinu své nemoci a naučit se nést následky. U posttraumatické stresové poruchy je základem psychoterapie, která je založena na volné diskusi o zážitku (Schreiber, 2000, s. 23–25). Posttraumatický stres je stav, který je vyvolán vzpomínkou na otřesnou událost, nebo na dlouhodobé těžce stresující zážitky. Psychofyzilogický stav, který byl vyvolán stresovou reakcí, pomalu odeznívá, vzpomínka na stresující zážitek může být však trvalá a projevuje se trvalými psychickými problémy. Traumatický zážitek se vrací v podobě děsivých nočních snů, při návštěvě místa, kde k němu došlo mohou zesílit úzkostné stavy, navozuje se fixace mysli na prožité trauma a u člověka se vytváří trvalý stav tísně, což se může projevovat i fyziologickými změnami, únavou, napětím, zvýšenou potivostí (Nakonečný, 2003, s. 343).

### 3 ZÁTĚŽ A STRES V PRACOVNÍM PROSTŘEDÍ

Jelikož je stres v pracovním prostředí velmi častým jevem, je mu věnována celá samostatná kapitola. V první řadě je nutné zdůraznit, že pracovní zátěž jako taková není pouze negativním faktorem, naopak může u jedince podporovat rovnoměrný vývoj a upevňovat jeho vlastnosti. Hladký (1993, s. 20) rozlišuje tři druhy účinků pracovní zátěže:

**Účinky pozitivní** – upevňují fyzické i psychické zdraví, tj. rozvíjí zdatnost, rozšiřují duševní obzory, podporují tvořivost, vytváří nové zkušenosti a znalosti, rozvíjí se morální kvality, pozitivní vztahy s druhými lidmi, dostavuje se uspokojení z práce.

**Účinky negativní** – od únavy až po orgánová poškození.

**Účinky neutrální** – práce nemůže být spojena pouze s pozitivními vlivy, je nutné ale negativní vlivy eliminovat.

Jak již bylo zmíněno, úroveň zátěže jedince je ovlivněna vztahem mezi úrovní požadavků na činnost v daném prostředí a úrovní osobních vlastností, které má jedinec k jejich zvládnutí k dispozici. Přiměřenou zátěží je myšlena situace, kdy úroveň požadavků a podmínek je zvládnutelná v rámci adaptačních možností. Nepřiměřenou zátěž lze dělit na nedostatečnou – podtížení, příliš nízké nároky, nebo nadměrnou – přetížení, příliš vysoké nároky práce. Přetížení se dále dělí na kvantitativní (velké množství práce, podnětů, informací) nebo kvalitativní (vysoká obtížnost pracovního úkolu) (Hladký, 1993, s. 31).

Dále v oblasti širšího konceptu pracovního stresu, vzniklo několik teorií. Mnozí psychologové se domnívali, že právě tíže rozhodování ovlivňuje výši stresu. Ukázalo se, že na výši stresu, tedy distresu, se podílí spíše nedostatečná možnost kontroly nad situací, která by pomohla řídit dění než rozhodování jako takové. Podobný případ byl s odhadem stresu u pozice pracovního postavení. Taktéž se z počátku domnívali, že čím vyšší má člověk pracovní postavení, tím více je vystaven stresu. Ale dle studií, tomu tak není. Nejvíce jsou stresem ohroženi pracovníci střední společenské vrstvy – jako jsou mistři, vedoucí, stavbyvedoucí a podobně. Je to vysvětlováno tím, že jsou na ně kladeny takové požadavky, jež ze svého postavení nemají šanci ovlivnit, potažmo splnit. Nemají takové možnosti, jako výše postavení pracovníci. Navíc čelí požadavkům jak od svých nadřízených, tak i od lidí, které mají na starosti, na stavbách to mohou být například

dělníci. Podobná empirická zjištění vedla k upřesnění tvrzení o stresovém faktoru v pracovním prostředí. Tedy, že jsou to **vysoké požadavky** kladené na člověka, které jsou kombinované s **nízkou mírou možnosti řídit a ovlivňovat běh dění**, což **vede ke stresu v pracovním prostředí** (Křivohlavý, 2009, s. 174).

Křivohlavý věnuje pozornost stresorům – mj. těm, se kterými se lidé mohou setkat v pracovním prostředí. Nejčastějšími jsou pracovní přetížení, časový stres, neúměrně velká odpovědnost, nevyjasněné pravomoci, přehnaně velká snaha o kariéru, kontakt s lidmi, nezaměstnanost, hluk, mezilidské vztahy. Blíže jsou tyto stresory popsány v následující kapitole (Křivohlavý, 2009, s. 174).

### 3.1 Stresory v pracovním prostředí

**Přetížení** je v psychologii zdraví v oblasti pracovních činností definováno jako situace, kdy rozsah a množství práce, která je po konkrétním jedinci požadována, překračuje jeho možnosti i s ohledem na čas, který k tomu má určený. Japonsko má tento pojem dokonce uzákoněný, jsou zde platné zákony, které uznávají pracovní přetížení, a lze jej považovat za důvod k přiznání odškodného. V tomto směru je nutné brát na zřetel, že pracovní přetížení má individuální charakter. Tedy co je pro jednoho člověka splnitelné téměř bez obtíží, pro druhého může být náročné nebo to, co je pro člověka náročné v této chvíli, může být jindy, za jiné situace v mezích normálu apod. (Křivohlavý, 2009, s. 175).

**Čas**, který je k dispozici pro plnění pracovních povinností, je velmi důležitý. Je významným faktorem při měření míry stresu na pracovišti. Je vědecky dokázáno, že časový stres má obrovské zdravotní důsledky. Lidé, jež jsou na pracovišti pod časovým tlakem, mají vyšší míru úmrtnosti než lidé, kteří časovému tlaku vystaveni nejsou (Křivohlavý, 2009, s. 175).

Významným stresogenním faktorem je i **neúměrná odpovědnost**. Nadměrná míra odpovědnosti klade na člověka obrovský tlak, zejména jedná-li se o odpovědnost za lidské životy. U lidí, jež mají odpovědnost za druhé, jako například letoví dispečeri, byl kvůli dlouhodobému distresovému stavu zjištěn vyšší výskyt hypertenzí, diabetu, záživacích potíží apod. (Křivohlavý, 2009, s. 175).

Důležité rovněž je, aby měl každý zaměstnanec jasně dán popis své pracovní pozice, respektive náplň práce. Při ukládání pracovních úkolů je důležité, aby zaměstnanci věděli,

kdo má jakou část na starosti, kdo za co nese zodpovědnost – zcela jasné **vymezení pravomocí**. S tím také souvisí potřeba zpětné vazby po odevzdání či dokončení zadaného úkolu. Pracovníci by měli být pravidelně hodnoceni. Pokud tomu tak není, může zaměstnanec žít v nejistotě, a tím pádem lze očekávat projevy distresu (Křivohlavý, 2009, s. 176).

Lidé, kteří jsou nespokojeni se svou **profesní kariérou**, jsou více ohroženi kardiovaskulárními chorobami. Pokud člověk vstupuje do pracovního procesu, většinou má nějakou představu a ambice. Člověk většinou při nástupu počítá s tím, že v tomto podniku vydrží, vybuduje si skvělou kariéru, bude mu umožněn postup na vyšší pozice, jeho pracovní nasazení bude adekvátně platově ohodnoceno a plat se bude zvyšovat s mírou nově nabytých zkušeností. Pokud se tato očekávání nenaplní, přichází zklamání, následně se začne objevovat stres a distres (Křivohlavý, 2009, s. 176).

**Kontakt s lidmi**, pro jednoho stresogenní faktor, pro druhého nutná potřeba. Jsou povolání, kdy je kontakt s lidmi hlavní pracovní náplní, například prodavač, učitel. Jsou však také zaměstnání, kdy je pracovník naprosto izolovaný od jiných lidí, pracuje pouze se stroji. Jsou známy výzkumy, které uvádějí, že lidé pracující individuálně, kteří ale čelí rychlým rozhodnutím a mají větší zodpovědnost, jsou více ohroženi stresem. Stresogenní jsou však i nepřátelské vztahy mezi pracovníky či s nadřízenými (Křivohlavý, 2009, s. 176).

**Nezaměstnanost** se řadí mezi významné stresogenní faktory. Pokud člověk ztratí práci nebo nemůže najít pracovní místo, je to velmi psychicky náročné – hlavně z toho důvodu, že nemůže ekonomicky zabezpečit rodinu. V těchto situacích hrozí výskyt depresí, úzkostí, vyšší nemocnost, celkově zhoršení zdravotního stavu či zvýšená konzumace alkoholu (Křivohlavý, 2009, s. 176).

Organizační faktory a vzájemné vztahy mezi lidmi v zaměstnání nejsou jedinými faktory, které mohou vést ke zvýšenému stresu. Je dokázané, že na výskyt stresu a distresu mají vliv i určité pracovní podmínky. Například **hluk** na pracovišti. Hluk je řazen k negativním faktorům nejen na pracovišti, ale i v životě. Lidé, kteří jsou vystaveni hlučnému prostředí mohou trpět nespavostí, bolestmi hlavy, zvracením, zvýšeným krevním tlakem, náladovostí, impotencí apod. Je dokázáno, že hluk, který člověk vydává sám, mu není nepříjemný tak jako ten, jež vytváří někdo jiný (Křivohlavý, 2009, s. 177).

Také práci na směny byla věnována celá řada odborných studií. Z výsledků vyplývá, že **směnová práce** velmi ovlivňuje psychofyziologický stav jedince. Mezi tři faktory, které ovlivňují schopnost jedince vyrovnat se se směnovou prací patří biologické hodiny, spánek a sociální vlivy. Z provedených výzkumů dále vyplynulo, že směnoví pracovníci mohou mít potíže v rodinném životě a v sociálních vazbách (Hladký, 1993, s. 35).

Dalším faktorem, jež ovlivňuje stres v pracovním prostředí jsou **mezilidské vztahy**. Vzájemné vztahy mohou zaměstnance při práci ovlivňovat jak pozitivně, tak negativně. Pozitivně v tom smyslu, že pokud spolu lidé dobře vycházejí, je na pracovišti klidné, harmonické prostředí, lidé jsou si vzájemnou sociální oporou. Mezi negativní jsou řazeny konflikty a nedostatek sociální opory (Křivohlavý, 2009, s. 174).

Důležité je vědět, jak se stresem pracovat, a to nejen v zaměstnání. Právě proto je následující kapitola věnována strategiím zvládnání zátěže a stresu.



## 4 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU A ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ

Pojem strategie je chápán jako připravený plán, postup či program k dosažení vytyčeného cíle (Křivohlavý, 1994, s. 43). Strategii zvládání zátěže či stresu, mohou být chápány kroky, které jsou činěny k tomu, aby stres měl co nejmenší vliv na lidské zdraví a celkově na kvalitu lidského života.

Přirozenou reakcí na stres je zvládnout stresovou situaci. Pokud tedy není možné úplně se jí vyhnout, například tím, že se z ní vystoupí – odchodem ze stresujícího pracovního prostředí či odchodem z nefungujícího partnerského vztahu. Vliv stresové situace závisí na řadě činitelů, zejména na osobnosti jedince, jak je jedinec odolný vůči stresu. Na tom, jak je stresová situace jedincem vnímána, interpretována a hodnocena, na tom, jakou podporu má jedinec ve svém okolí, v neposlední řadě také na tom, jaké má jedinec možnosti stres zvládnout. Čím více je jedinec odolný – tzn. emocionálně vyrovnaný, má oporu ve svém sociálním okolí, tím větší má motiv a možnosti stres zvládnout (Nakonečný, 2003, s. 343).

### 4.1 Definice zvládání stresu

Klasická definice zvládání podle R. S. Lazaruse „*Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších a vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující zdroje.*“ (Lazarus, 1966 in Křivohlavý, 2009, s. 69).

Mírnění stresu závisí na řadě různých faktorů. Jednak na osobnostní charakteristice člověka bojujícího se stresem, jednak na stylech zvládání, strategiích zvládání, technikách zvládání, které je ale možné se naučit. Zvládání stresu a životních těžkostí lze chápat jako dynamický proces, při němž dochází k vzájemným interakcím mezi jedincem a stresovou situací. Na jedné straně stojí jedinec, který má určité zdroje, možnosti, hodnoty a na straně druhé pak prostředí, které na jedince klade určité požadavky a působí na něj různými vlivy. V průběhu zvládání stresu se děje řada akcí a aktivit z jedné i z druhé strany (Křivohlavý, 2009, s. 70).

Je mnoho teorií zvládnání stresu, jednou z nich je tato Lazarusova, ve které jsou rozlišeny způsoby zvládnání stresu na:

- **Hledání informací** – hledat informace o tom, co se s člověkem děje či co se děje mimo něj, ale jeho se to dotýká, případně zhodnotit s jakou strategií lze zmírnit nebo zcela zvrátit dopady stresoru.
- **Přímá akce** – jakákoliv činnost, se kterou se člověk dává do boje se stresorem.
- **Přesunutí akce** – utlumení činnosti, která by situaci mohla zhoršit.
- **Intrapsychické (vnitřní) procesy** – zpracování stresu, člověk hovoří sám se sebou, hodnotí nastalou situaci, přehodnocuje žebříček svých hodnot, nachází jiné alternativy řešení apod.
- **Obracení se na jiné lidi** – žádost o pomoc, o odbornou radu, uklidnění či útěchu (Křivohlavý, 1994, s. 53).

Důležité pro zvládnutí stresu je uvědomit si stupeň ohrožení jedince a stupeň jeho bezmocnosti. Oba tyto faktory, lze zpracovat kognitivně (zlehčovat míru ohrožení či jej naopak zveličovat), ale také emocionálně (citové následky může zmenšit podpora stresovanému od jeho nejbližších). Zvládnání stresu se dělí na instrumentální a emocionální. Pokud se hovoří o **instrumentálním zvládnání stresu**, jde o promyšlené aktivity, které se snaží problém řešit. Pokud se jedná o **emocionální zvládnání stresu**, je tím myšleno emocionální, tedy vnitřní zpracování. Při zvládnání stresu, které je orientované na problém, jde o mobilizaci vnějších možností a intelektových schopností. V případě, zvládnání stresu, jež je orientované na emoce stresem postiženého jedince, se jedná hlavně o uvolnění se. Obě tyto strategie se ve skutečnosti doplňují, jelikož pokud je člověk uvolněný, je umožněno lepší fungování intelektu (Nakonečný, 2003, s. 344 a 347).

## 4.2 Základní pojmy

### Adaptace

Problematika adaptace je úzce spojena s psychologií a patří ke klasickým psychologickým tématům už od počátku lidské existence. Slovo „adaptace“ pochází z latiny a znamená připravit či upravit, například se psychicky připravit na přicházející životní zkoušku. Konkrétně slovo adaptace znamená být připraven na to, co mě čeká (Křivohlavý, 1994, s. 41).

## **Koupink**

Slovo koupink, anglicky coping, se objevuje zejména v souvislosti „coping with stress“ – zvládání stresu nebo zcela konkrétně „coping with cancer“ – zvládání těžkostí při rakovině. V češtině je pojem koupink používán ve významu „zvládání nadlimitní zátěže“. V angličtině je pod pojmem coping myšleno umět si poradit nebo se vypořádat s mimořádně obtížnou až nezvladatelnou situací, zvládnout neobvykle těžký úkol (Křivohlavý, 1994, s. 41–42).

Oba tyto termíny souvisí s aktivitou člověka v těžké situaci. Rozdíl je však v tom, že pod pojmem adaptace je myšleno vyrovnávání se se zátěží, která je v relativně normálních, přijatelných mezích, pro člověka v běžně zvládnutelné toleranci. Naopak pod pojmem koupink je myšlen boj člověka s nepřiměřeně vysokou, nadlimitní zátěží. V tomto případě je nutné slovo nadlimitní chápat jak v rozsahu intenzity (mimořádně silný), tak ve smyslu délky doby trvání (mimořádně dlouhý). Tuto zátěž již nelze nazývat stres, ale distress. Tak jako distress vyjadřuje vyšší míru zatížení organismu, tak koupink vyjadřuje v určitém smyslu vyšší stupeň adaptace. Pokud se hovoří o adaptaci, jde zejména o řešení problémů, hledání způsobů řešení nastalé situace, pro něž má člověk potřebné znalosti či dovednosti. U koupinku jde o řešení krizí, mimořádně těžkých zvrátů, vysoce zatěžujících a namáhavých situací, pro něž člověk nemá k dispozici potřebné znalosti a dovednosti (Křivohlavý, 1994, s. 42–43).

### **4.3 Základní strategie zvládání stresu**

Křivohlavý (2009, s. 86) uvádí dva druhy strategií – strategie zaměřené na řešení problému, který působením stresu nastal, a strategie zaměřené na vyrovnání se s emocionálním stavem, který je spojený s existencí daného stresu.

U strategie zaměřené na řešení problému je nutné vyvinout vlastní aktivitu a snahu pro konstruktivní řešení dané situace. V podstatě odstranit to, co způsobuje strach a obavy, odstranit stresotvorné situační vlivy a změnit podmínky, které zhoršují celkový stav.

U strategií zaměřených na vyrovnávání se s emocionálním stavem jde o to, zaměřit se na řízení emocionálního stavu, který se velmi mění v důsledku stresu, v němž se jedinec ocitá. Jde o snížení míry obav, strachu či o snížení míry zlosti.

Je dokázáno, že se strategií řešení problému se lze setkat již u malých dětí, ale strategie zaměřená na vyrovnávání se s vlastními emocemi se objevuje až u adolescentů. U dospělých lidí se většinou tyto dvě strategie objevují zároveň. Strategie zaměřené na problém se nejčastěji objevují v pracovních konfliktech, a strategie zaměřené na řízení emocí se častěji objevují při konfliktech rodinných. Je také dokázáno, že preference určité strategie je z části vrozená, zároveň je preference té či oné strategie dána také výchovou, ale i vlivem společenského prostředí, v němž jedinec žije (Křivohlavý, 2009, s. 86).

Mezi další strategie zvládnání stresu řadí Křivohlavý (2009, s. 86) tyto: konfrontační způsob zvládnání stresu, hledání sociální opory, plánované hledání řešení problému, sebeovládání, udržení odstupů od dění, nalézání pozitivních stránek dění, přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace, snaha o to, vyhnout se stresové situaci nebo z ní utéct.

J. S. Halonenová aj. W. Santrock (in Nakonečný, 2003, s. 347) jako základní strategie zvládnání stresu uvádí tyto:

- strategie aktivně-kognitivní – nachází se pozitivní alternativy,
- strategie aktivně-behaviorální – snižování tenze cvičením, o potížích lze hovořit s přáteli,
- strategie vyhýbání se – snižování tenze za asistence pití, kouření, léků, přejídání se.

Jsou tedy strategie, které lze považovat za vhodné, ale jsou také strategie zvládnání stresu, které lze považovat za naprosto nevhodné. Vhodné strategie, umožňují stres zvládnout a jsou osvědčené. Nevhodné strategie od stresu pouze odvádějí pozornost, ale neřeší jej.

Mezi základní strategie zvládnání stresu jsou dle R. S. Feldmana (in Nakonečný, 2003, s. 347) považovány následující:

- Odvrátit hrozbu výzvou – pokud je stresová situace kontrolovatelná, opakující se, můžeme se na ní připravit a odvrátit ji.
- Zmenšit hrozbu situace – pokud není stresová situace kontrolovatelná, lze upravit vlastní postoj k věci, je zřejmé, že lidé, kteří v každé situaci najdou pozitivní prvky, jsou méně náchylní k distresu.
- Změnit vlastní cíle – v nečekané situaci, je žádoucí vytyčit si nový cíl.

- Začít fyzickou akcí – fyzické důsledky stresu, lze překonávat, uvádí se metoda biofeedback – jde o pravidelná cvičení, která jsou spojená s dietou, je možná redukce zvýšeného tlaku, či objemu srdeční činnosti.
- Příprava na stres – vyhledání informací o stresu, o tom, jak mu předcházet, o antistresových programech, které pomáhají stres lépe snášet.

Na zvládání stresu se podílí velké množství faktorů, od biochemického vybavení organismu, až po osobnost a životní podmínky jedince, který se se stresem potýká. Také důsledky stresu mají široké spektrum symptomů, způsobují potíže, ať už se jedná o fyziologické poruchy jako je nespavost, nechutenství, únava, až po poruchy psychického přetížení, na které lze narazit zejména v mezilidských vztazích, a to v mnoha formách jako jsou stavy podrážděnosti, pocity vyčerpanosti, beznaděje či marnosti. Jak již bylo uvedeno, vážnými důsledky stresu mohou být i psychosomatická onemocnění (Nakonečný, 2003, s. 344).

#### **4.4 Duševní hygiena**

Duševní hygiena, někdy také psychohygiena či mentální hygiena, je velmi důležitým prvkem při předcházení či zvládání zátěže a stresu. Je to interdisciplinární obor, zabývající se rozvojem a podporou duševního zdraví. Jejím cílem je pečovat a chránit duševní zdraví a zvyšovat odolnost jedince vůči nejrůznějším škodlivým vlivům, které na něj mohou působit. Interdisciplinární obor proto, jelikož stojí na pomezí mezi lékařskými, psychologickými a sociálními vědami. V širším pojetí lze duševní hygienu popsat jako obor, jenž je zaměřen na otázky ohledně nalézání efektivního způsobu života, optimální životní cesty pro každého člověka. Jde o to, aby byl člověk schopný přirozeně a realisticky reagovat na všechny důležité podněty a byl schopný řešit i nenadálé úkoly se ctí. V neposlední řadě je důležité duševně se zdokonalovat a růst. V užším pojetí duševní hygieny hovoříme o oboru, zaměřujícím se na problematiku uchování duševního zdraví nebo také na boj proti výskytu psychických nemocí. Duševní hygiena se zaměřuje nejen na to, jak si uchovat fyzické a psychické zdraví, ale také na to, jak harmonicky rozvíjet osobnost v souladu s přírodními a sociálními podmínkami, které člověka obklopují (Vobořilová, 2015, s. 11). Duševní hygiena taktéž poskytuje poznatky a rady, jak cíleně a vědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby člověk zabránil nepříznivým vlivům, ale zároveň, aby co nejvíce posílil svou duševní kondici a duševní

rovnováhu. Člověk si osvojí postupy, jak předcházet psychickým obtížím, případně pokud se již do nich dostal, tak jak je co nejlépe zvládnout (Vobořilová, 2015, s. 12).

Lze říci, že duševní hygiena se věnuje prevenci psychických poruch a nemocí. Obsahuje systém propracovaných pravidel, které poskytují rady a zásady pro správnou životosprávu, pro jednání s lidmi, k řešení konfliktů a životních situací, pro zvládání emocionálního napětí, stresových situací, psychických zátěží atd. Duševně zdravý, vyrovnaný jedinec je odolnější vůči somatickým chorobám a je u něj zřejmá lepší pracovní výkonnost, sociální vyrovnanost a celková spokojenost (Vobořilová, 2015, s. 12).

Zdraví je považováno za jednu z nejdůležitějších lidských hodnot. Péče o zdraví je státem zajišťována velkým souborem opatření, a to jak preventivních, tak léčebných. Úkolem zdravotnictví je nejen léčení jako takové, ale i ochrana a posilování zdraví, prevence před nemocemi, prodlužování věku a dlouhodobé zvyšování fyzické a psychické zdatnosti občanů. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví takto: *„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoliv nepřítomnost nemoci nebo vady.“* Je tedy zřejmé, že zdraví tělesné, duševní i sociální je zásadní pro spokojený a aktivní život a pro dobrou pracovní výkonnost. Celkový vliv na zdravotní stav jedince mají zdravotníci skrze lékařskou péči pouhých 20 procent ze všech faktorů. Z toho vyplývá, že většinu faktorů, 80 procent, ovlivňuje jedinec sám. Jedná se o kvalitu životního prostředí, životní styl, životosprávu (včetně všech jejích negativních rysů jako je přejídání, stres, kouření, konzumace alkoholu, minimum spánku, drogy), ale také duševní hygienu. Je velice důležité, jak člověk ke svému zdraví přistupuje. Pokud je jeho duševní stav dobrý, lze předpokládat, že bude dobrý i stav tělesný a naopak. Je možné konstatovat, že vše, co slouží ve prospěch zdraví tělesného – správná životospráva, tělesný pohyb, vyvážená strava, slouží zároveň zdraví duševnímu. Pro to, aby se člověk těšil dobrému zdraví, je důležitá přiměřená tělesná a duševní aktivita a v neposlední řadě přiměřený odpočinek (Vobořilová, 2015, s. 6–8).

Z výše popsaného tedy vyplývá, že pro zachování zdraví není dostačující starat se pouze o správné fungování těla. Může se zdát, že ve společnosti převažuje zvyk oddělovat tělesné obtíže od těch duševních. Lidé jsou vůči svému psychickému zdraví často laxní a neteční, málokdo se mu vědomě věnuje a kontroluje jeho kvalitu. Člověk by si měl pokládat otázky, zda je spokojený s tím, jak žije, co dělá, co chce dělat, zda má dostatečné

sociální kontakty s lidmi, které má rád, zda umí říct „ne“, pokud mu něco není příjemné, jestli je jeho pracovní tempo vyhovující apod. Lidé by se duševní hygieně měli věnovat hlavně proto, aby předcházeli somatickým a psychickým nemocem, protože zdraví lidé jsou celkově odolnější vůči nemocem. Důležitý vliv má duševní hygiena také na sociální vztahy nebo na pracovní výkon, například u pomáhajících profesí, které se často setkávají s lidmi. Duševní hygiena by měla člověku přinést celkovou spokojenost, člověk by si měl ujasnit hodnotové cíle, k nimž chce směřovat, měl by mít dobré citové i sociální vztahy, měl by mít životní nadhled, pozitivní a aktivní přístup k životu, důležité je také radovat se z maličkostí, a co je zejména důležité – měl by na sobě vědomě pracovat (Vobořilová, 2015, s. 12–13).

### **Základní metody duševní hygieny jako prevence proti stresu**

Cílem metod a postupů duševní hygieny je uvolnit se, relaxovat a aktivovat tím klidový nervový systém, tzv. parasympatikus<sup>1</sup>. Zásadním a důležitým pravidlem v tomto směru je pravidelnost. Žádné cvičení není zázračné a pouze pravidelností lze docílit efektivních výsledků.

**Dostatek spánku** – pravidelný spánek by měl trvat ideálně 7–8 hodin.

**Vyvážená a pestrá strava** – správná výživa je zdrojem energie a živin, zajistí zdravý růst a vývoj organismu a tím prospívá k udržení zdravé kondice. Patří sem mj. také dostatečný pitný režim.

**Správné hospodaření s časem** – člověk by si měl udělat čas i na relaxaci, ať už aktivní, tak i pasivní. Je důležité nastavit si pravidelný denní rytmus práce a odpočinku.

**Studená a teplá sprcha** – střídání studené a horké vody několikrát dokola, každých 10–15 vteřin.

**Pohyb** – pohybová aktivita by měla být součástí života každého jedince. Lze sem řadit mj. i relaxační a autoregulační cvičení, které pomáhá k cílevědomému zvládnutí stresu a podporuje duševní vyrovnanost. Může jím být například cvičení jógy, která propojuje relaxaci, tělesné protažení i trénink správného dýchání. Dále také výlety

---

<sup>1</sup> V parasympatickém stavu se opravuje organismus a dochází k uvolnění svalstva, trávení a odpočinku. Obecně je v dnešní době nedostatečně aktivovaný, jelikož lidé jsou více ve stresu a pořádně si neodpočínou.

do přírody, kde mezi jedno z doporučení patří chůze na bosu, v trávě nebo hlíně, jelikož je dokázáno, že spojení se zemí působí na lidskou psychiku velmi blahodárně (Vobořilová, 2015 s. 74–84).

## 4.5 Techniky zvládání zátěže

Snaha zvládnout zátěž či stres je podstatná. Je nutné zdůraznit, že vhodná stresová reakce je důležitou a nezbytnou součástí života. Při stresové reakci se uvolňuje noradrenalin – základní přenašeč vzruchu, který je podstatný pro tvorbu nových vzpomínek, pro zlepšení nálady. Problémy se pak zdají být spíše výzvami a pomocí stimulace mozku, člověk může přicházet na nová řešení.

Stresová reakce je známá od pradávna, vyvinula se v přírodních podmínkách, které byly naprosto odlišné od sociálních a psychologických podmínek dnešní doby. Pokud dnes člověk čelí stresu, už to není proto, že by utíkal před smečkou divé zvěře, důvody jsou jiné. Například dopravní zácpa, problémy v zaměstnání, hrozba teroristického útoku, obavy o ekonomické zajištění rodiny apod. Při těchto situacích člověk většinou nemá možnost dát se na útěk, vyvinout sílu a přejít k zápasu. Dnešní člověk bude sedět v autě a čekat, až se dopravní zácpa uvolní, bude sedět za pracovním stolem a vyslechne si výtky nadřízeného, neuteče z kanceláře. Proto je velmi důležité stres uvolnit. Zásadní je úspěšné zvládání stresu, ne jeho eliminování. V dnešní hektické době je nutné zaměřit se na to, aby sympatický nervový systém nebyl ve stálé pohotovosti a k tomu je vhodné znát funkční techniky, které aktivují reakci uvolnění (Vinay, 2007, s. 130).

Techniky zvládání stresu podle Křivohlavého (2009, s. 89) a Vinaye, (2007, s. 131):

**Fyzické cvičení** – fyzickou aktivitou se stresová situace zmírňuje a zároveň je člověk připraven na lepší zvládnutí budoucího stresu. Lidé, kteří pravidelně cvičí, jsou méně ohroženi onemocněními spojenými se stresovými situacemi a jsou v lepší psychické kondici. Cvičení pomáhá snížit hladinu noradrenalinu, který se vyplavil při stresové reakci, zvýšit obranyschopnost vůči infekcím, snižuje negativní účinky stresu.

**Relaxace** – slouží k psychickému i fyzickému uvolnění. Autogenní relaxační trénink je soustředěné cvičení, které vede k uvědomovanému uvolňování jednotlivých skupin svalů. Předpokládá se, že pokud cvičenec cítí a uvědomuje si uvolňování svalů vede to i k psychickému uvolnění.



**Meditace** – jde o snahu prohlubování soustředění. Zklidnit mysl, zaměřit se na svůj dech, jednoduše ho pozorovat, poslouchat jeho zvuk a nechat plynout veškeré myšlenky. Vhodnou technikou může být i jóga, což je kombinace meditace s fyzickým cvičením.

**Imaginace** – je to záměrné zobrazování uklidňujících scénérií, představa něčeho, co člověka uklidní například moře, příroda nebo nějaký krásný zážitek. Jde o to, že se člověk v danou chvíli soustředí jen na jednu věc.

**Dechová cvičení** – dýchání je mimovolná tělesná funkce, kterou dokážeme vědomě řídit. Použití dechu k nalezení ztracené rovnováhy, postačí pouze pár uvědomělých nádechů a výdechů.

**Biologická zpětná vazba** – jedná se o záměrné, vědomé ovlivňování autonomní nervové činnosti. Tzv. biofeedback – zpětná informace o tom, co se fyziologicky v člověku děje.

**Náboženská víra** – jde o využití kognitivních a behaviorálních technik.

**Humor** – je prokázáno, že smích zmírňuje stres a má dobrý vliv na psychiku.

**Pláč** – lze považovat za zdravou reakci, která v obtížných situacích dočasně zmírní stres. Slzy vyplavené při citovém prožitku obsahují vysoké množství adrenalinu a dalších chemických látek, které souvisí se stresem.

Jako další psychologické techniky Vinay (2007, s. 134) uvádí například **nalezení aktivní činnosti**, koníčku, při kterém člověk přijde na jiné myšlenky a může se uvolnit. **Popření** je jednou z technik, která je též využitelná, setká-li se člověk s bezvýhodnou situací jakou je tragická nehoda, tělesné postižení, smrtelné onemocnění apod. S takovou událostí nelze nic dělat, nelze ji ovlivnit, popření tedy může být jedinou možností, jak se se situací pomalu smířit. Důležité je také najít **sociální podporu**, obklopovat se pravými přáteli, mít dobré rodinné vztahy.

Mezi další techniky zvládnání stresu lze řadit **masáž, hudba, čtení** apod.

Pro ochranu před stresem jsou tedy velmi významným faktorem životní podmínky, které tvoří správná životospráva, vhodné trávení volného času, rodinné zázemí, přátelské vztahy s blízkým okolím, dobré pracovní prostředí. Lze říci, že správnou životosprávou a psychohygienou, která zahrnuje dostatek odpočinku, přiměřenou pracovní zátěž, spokojenost v zaměstnání, v životě celkově, a v neposlední řadě také pozitivním přístupem, bojujeme proti stresu a zvyšujeme svoji odolnost. Důležité je uspokojování

významných životních potřeb a co nejméně konfliktů v mezilidských vztazích obecně (Nakonečný, 2003, s. 344).

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 5 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

### 5.1 Cíl výzkumného šetření a stanovení výzkumných otázek

Praktická část bakalářské práce zahrnuje kvantitativní šetření v podobě dotazníku. Cílem výzkumného šetření bylo získat povědomí o tom, jaký je rozdíl ve zvládnutí zátěže a stresu mezi muži a ženami.

Byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

Výzkumná otázka č. 1: „Je stres větším rizikem pro ženy nebo muže?“

Výzkumná otázka č. 2: „Jaké jsou nejčastější stresory u žen a u mužů?“

Výzkumná otázka č. 3: „Liší se strategie zvládnutí stresu u žen a u mužů?“

Výzkumná otázka č. 4: „Liší se názor žen a mužů na vyhledání odborné pomoci?“

### 5.2 Metoda šetření

Ke sběru dat byl použit anonymní dotazník v elektronické podobě. Dotazník byl tvořen 20 otázkami. Na 17 uzavřených otázek byly odpovědi dané a respondent pouze označil odpověď, která vystihovala jeho názor či přesvědčení. Polouzavřené otázky, které byly 3, obsahovaly taktéž dané odpovědi, ale respondent mohl vyjádřit svou odpověď i slovně, pokud se mu nabízené odpovědi zdály nedostačující. Dotazník byl distribuován prostřednictvím elektronické pošty.

### 5.3 Vzorek šetření

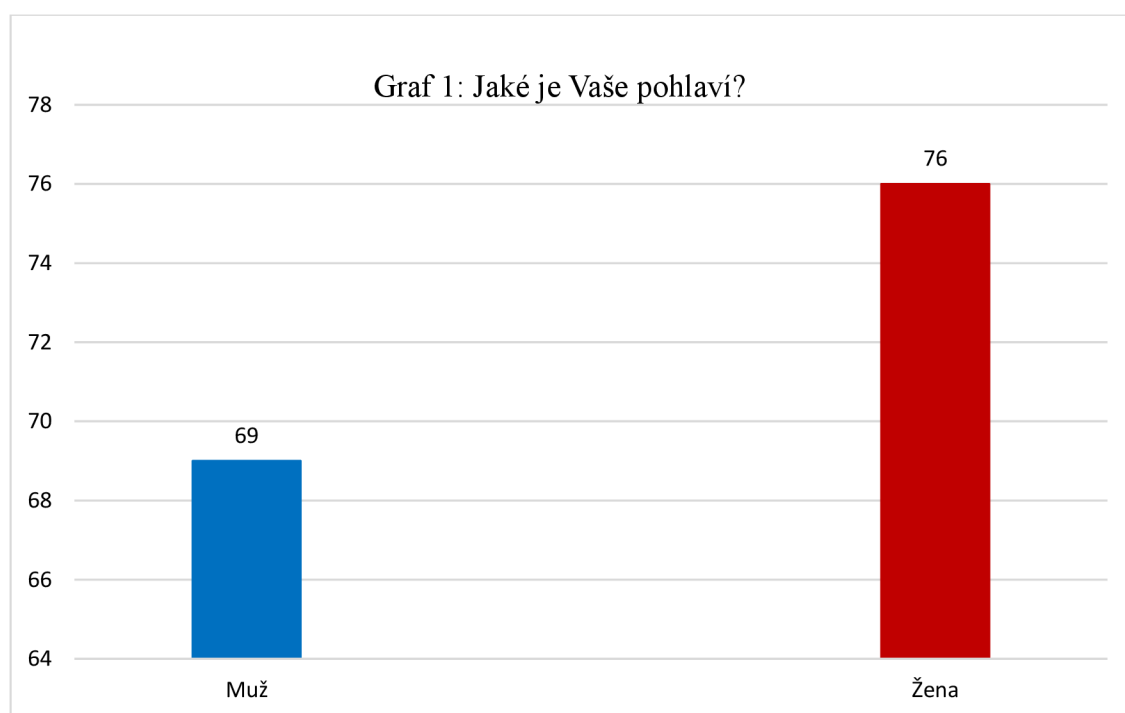
Byli osloveni respondenti z různého sociálního i pracovního prostředí – vysocí státní úředníci, pedagogové, zdravotníci, podnikatelé, odborní referenti ve státní správě, zaměstnanci soukromých firem, studenti, rodiče na mateřské/rodičovské dovolené, senioři ve starobním důchodu apod.

## 5.4 Vyhodnocení dotazníku

Pro vyhodnocení dotazníku byl použit program Microsoft Excel a pomocí grafů byly přehledně vyjádřeny zjištěné skutečnosti. Jednotlivá data jsou uvedena v reálných číslech, shrnutí u otázek zahrnuje procenta zaokrouhlená na celá čísla, kdy celek je vždy 100. U otázek č. 3, 12 a 16 se respondenti mohli vyjádřit i slovně. Všichni respondenti odpověděli na všech 20 položených otázkách.

### OTÁZKA č. 1: Jaké je Vaše pohlaví?

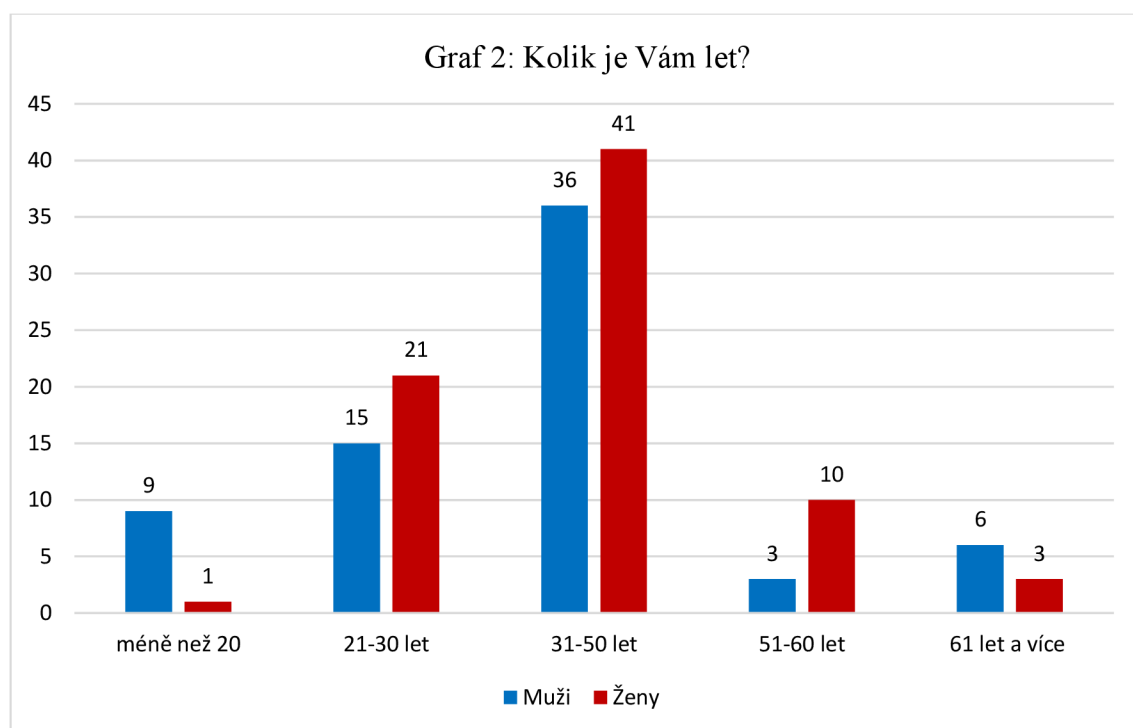
Dotazníku se zúčastnilo celkem 145 respondentů, z toho 48 % mužů a 52 % žen.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

## OTÁZKA č. 2: Kolik je Vám let?

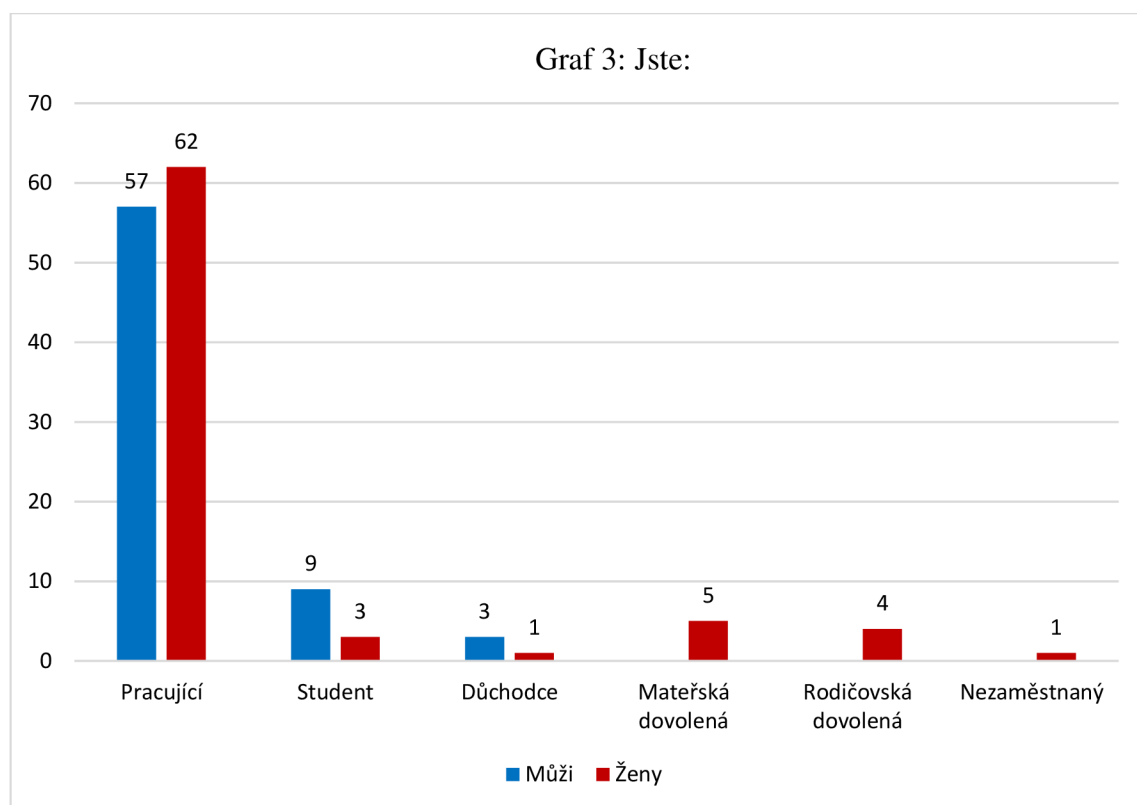
Věk respondentů byl rozdělen do 5 kategorií, a to z toho důvodu, že u každé kategorie lze předpokládat jiné životní zkušenosti respondentů, jiné problémy, cíle, návyky apod. Nejvíce respondentů bylo z kategorie 31-50 let a to 52 % mužů a 54 % žen. Ve věkové kategorii méně než 20 let bylo 13 % mužů a 1 % žen. Z kategorie 21-30 let bylo 22 % mužů a 28 % žen. V kategorii 51-60 byla 4 % mužů a 13 % žen. V kategorii 61 let a více, bylo 9 % mužů a 4 % žen.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

### OTÁZKA č. 3: Jste:

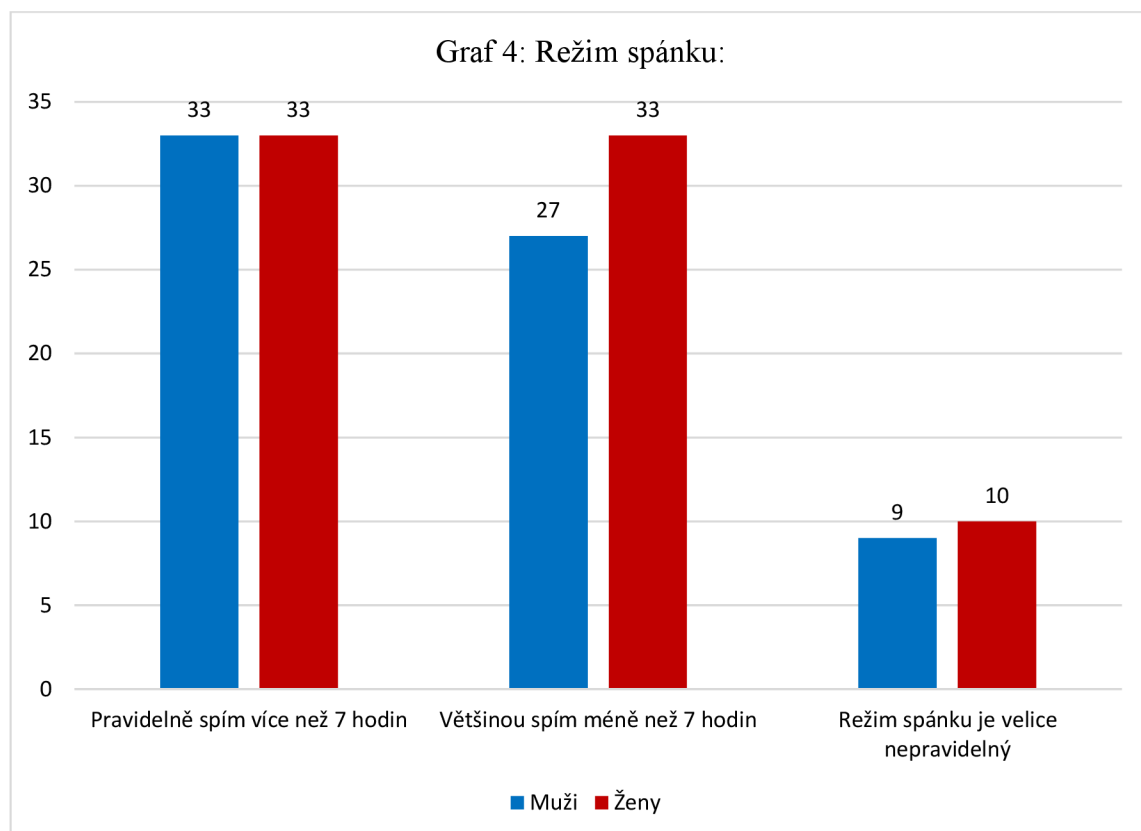
Mezi respondenty dotazníku z hlediska zaměstnání bylo nejvíce pracujících a to celkem 83 % mužů a 82 % žen. Dalšími respondenty byli studenti v zastoupení 13 % mužů a 4 % žen. Kategorii důchodce zvolili 4 % mužů a 1 % žen. Dotazníku se zúčastnily i ženy na mateřské dovolené 7 %, ženy na rodičovské dovolené 5 % a jedna nezaměstnaná.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

#### OTÁZKA č. 4: Režim spánku

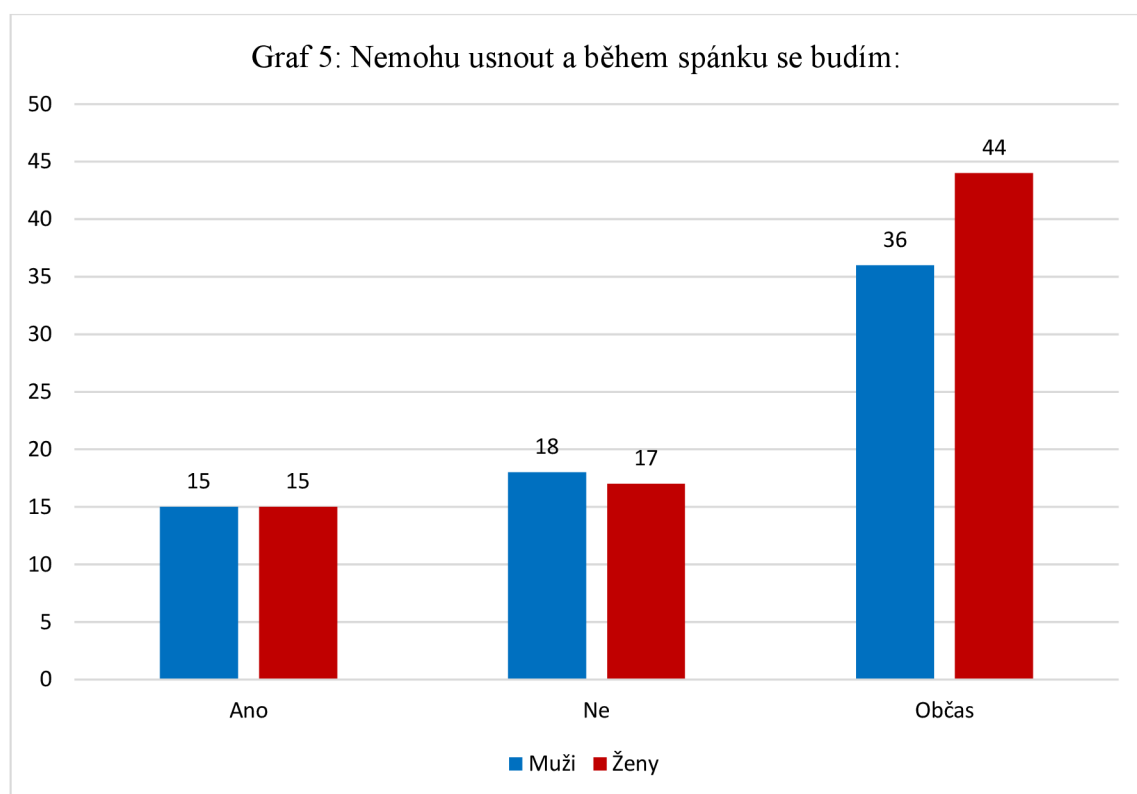
Z respondentů, kteří uvedli, že jejich spánek je pravidelný a spí více než 7 hodin bylo 48 % mužů a 43 % žen. Méně než 7 hodin spí 39 % mužů a 43 % žen. Nepravidelný režim spánku má 13 % mužů a 14 % žen.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

### OTÁZKA č. 5: Nemohu usnout a během spánku se budím:

Nejvíce respondentů odpovědělo, že pouze občas mají problémy s usínáním a probouzením během spánku, a to 52 % mužů a 58 % žen. Dále z odpovědí vyplývá, že nemůže usnout a během spánku se budí 22 % mužů a 20 % žen. Se spánkem nemá žádný problém 26 % mužů a 22 % žen.

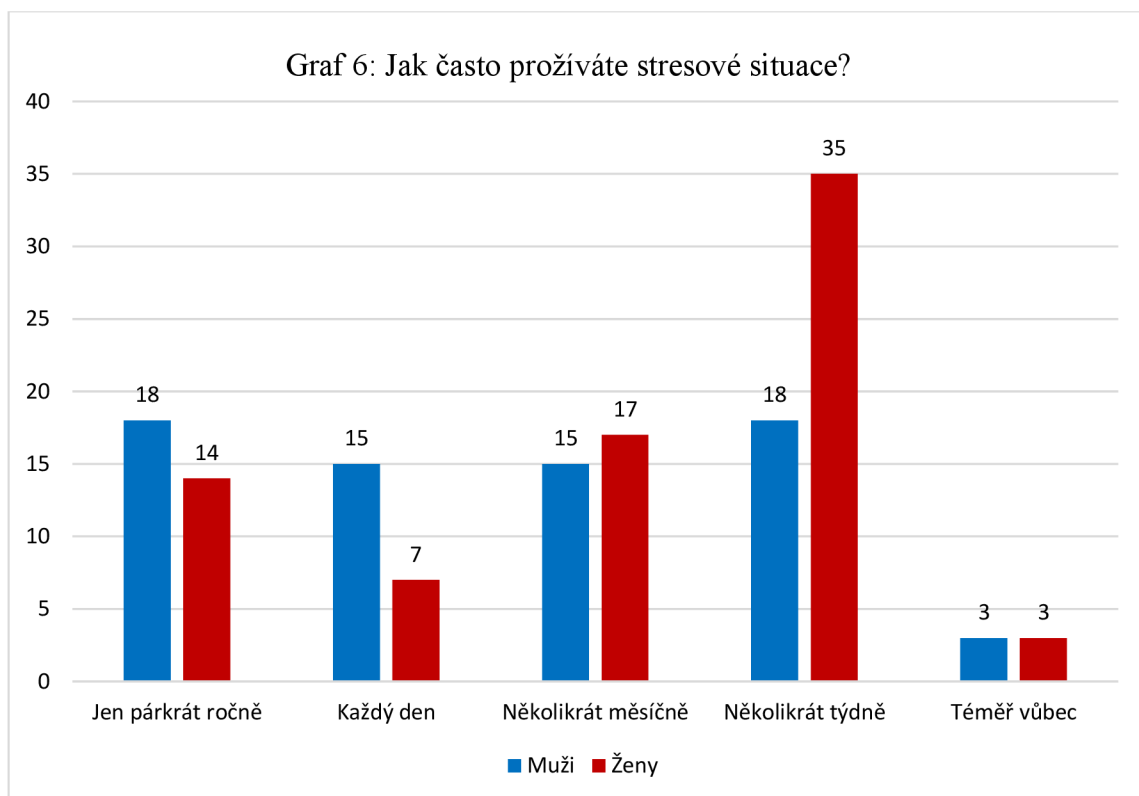


Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)



## OTÁZKA č. 6: Jak často prožíváte stresové situace?

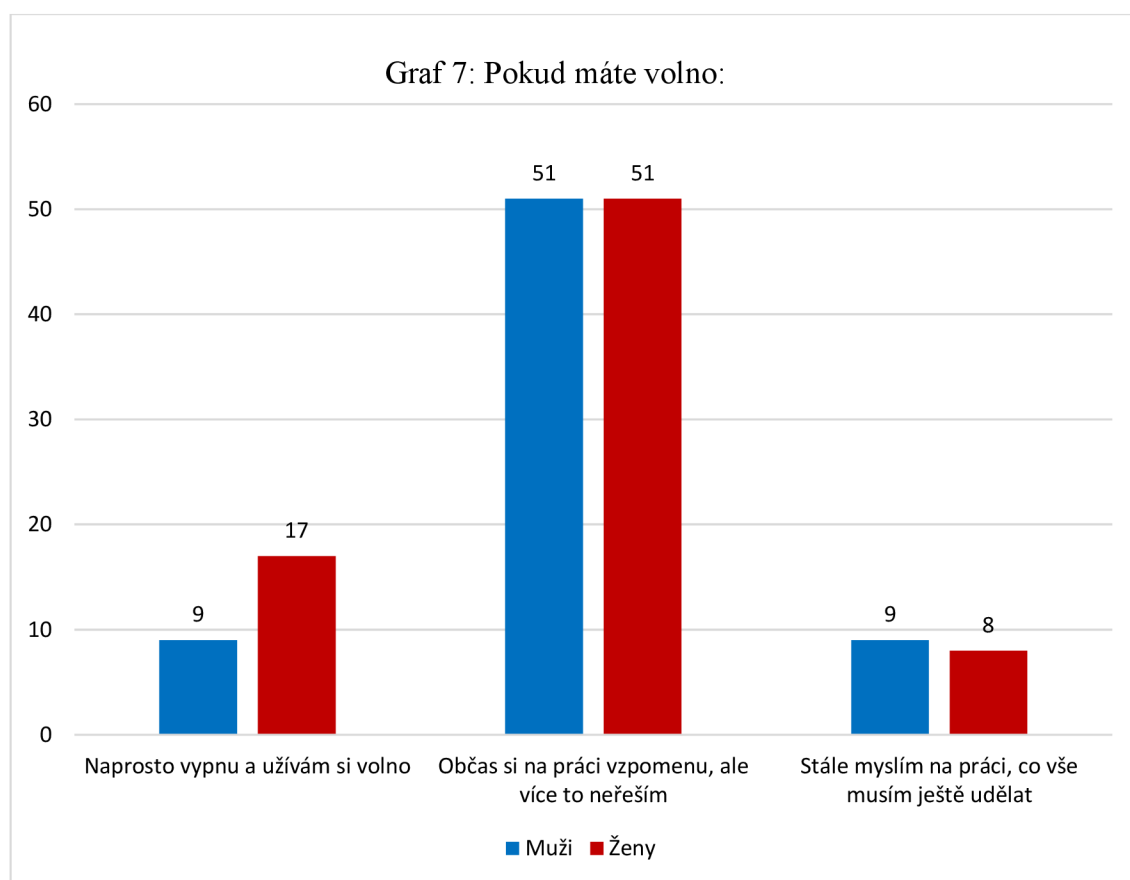
Na tuto otázku odpovědělo 26 % mužů, že jen párkrát ročně. Dalších 26 % mužů uvedlo, že stresové situace prožívají několikrát týdně. 22 % mužů prožívá stresové situace několikrát měsíčně a taktéž 22 % mužů odpovědělo, že stresové situace prožívají každý den. 4 % mužů stresové situace neprožívají téměř vůbec. Nejvíce žen, 46 %, uvedlo, že stresové situace prožívá několikrát týdně. 22 % žen uvedlo, že je prožívá několikrát měsíčně, 19 % žen prožívá stresové situace jen párkrát ročně. Každý den se do stresové situace dostane 9 % žen a téměř vůbec nezažívají stresové situace 4 % žen.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

## OTÁZKA č. 7: Pokud máte volno

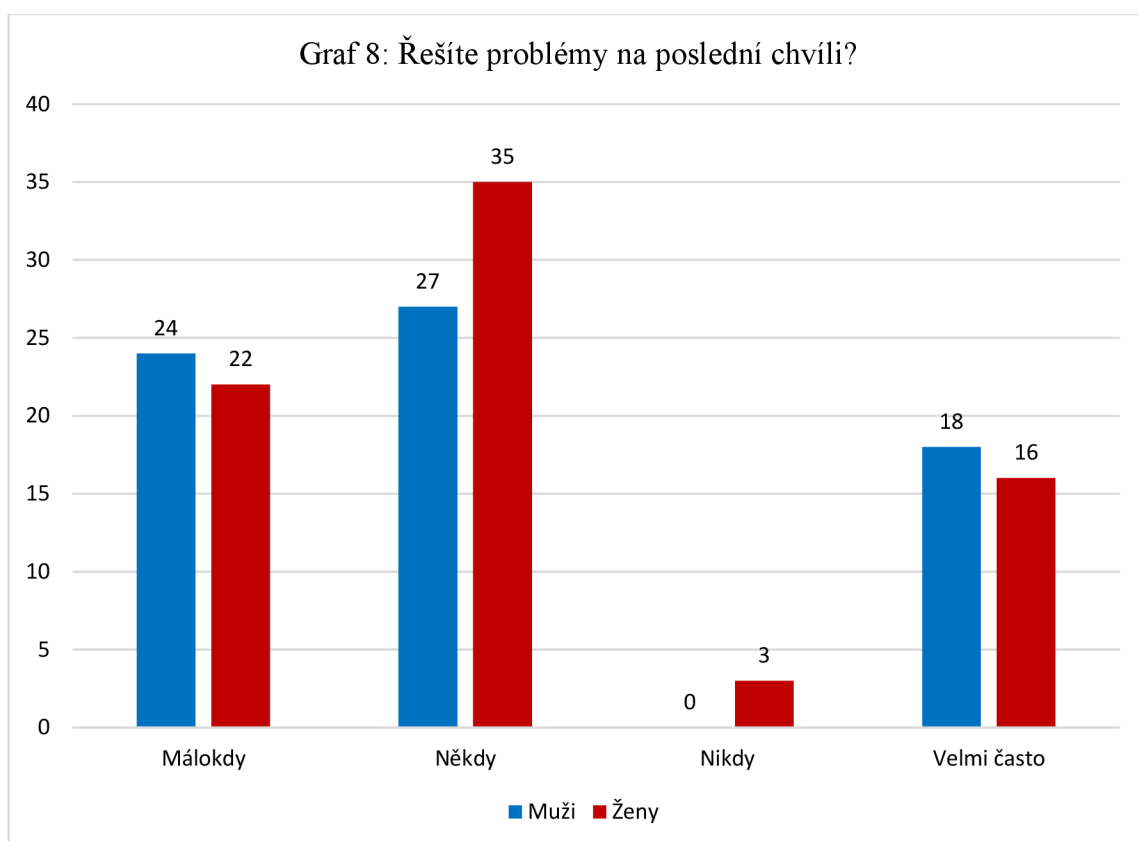
Většina, tedy 74 % mužů uvedlo, že pokud mají volno, občas si na práci vzpomenou, ale více to neřeší, to stejné uvedlo 67 % žen. 13 % mužů naprosto vypne a užívá si volno, stejnou odpověď zvolilo 22 % žen. Odpověď, že stále myslí na práci, co vše ještě musí udělat, vybralo 13 % mužů a 11 % žen.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

### OTÁZKA č. 8: Řešíte problémy na poslední chvíli?

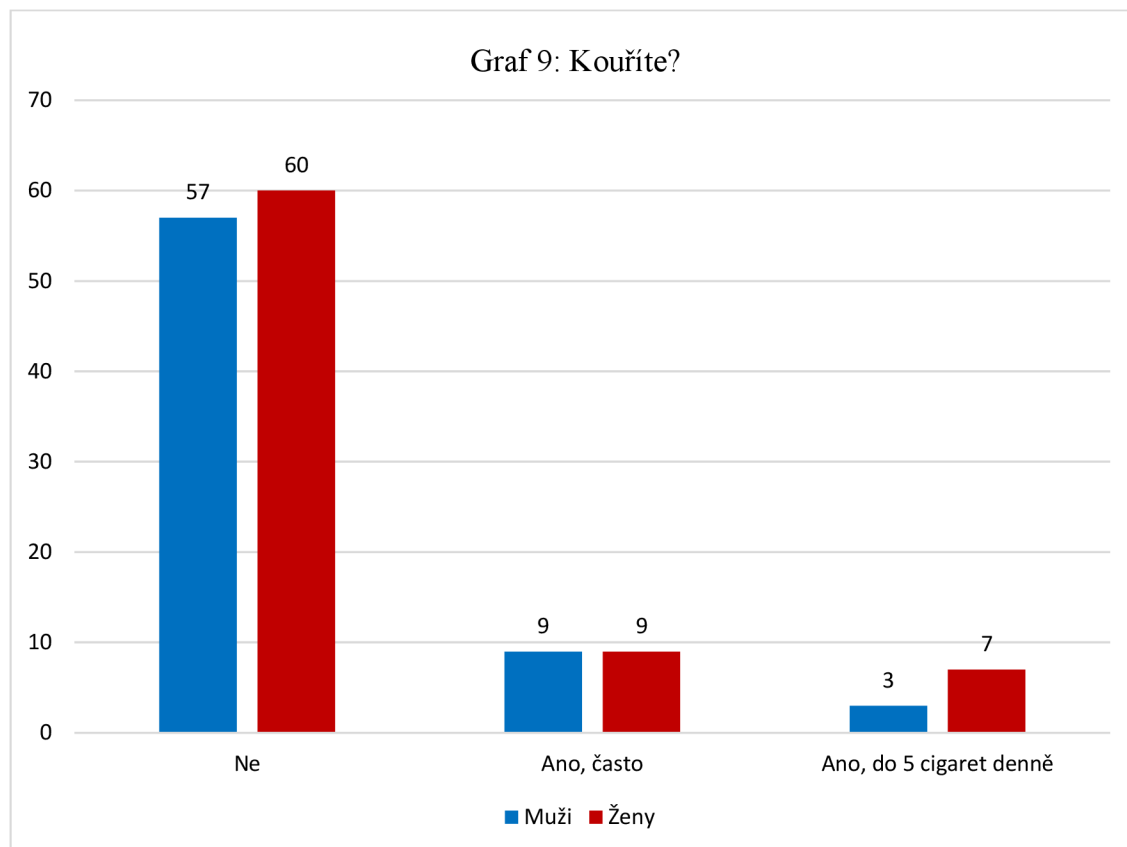
39 % mužů na otázku, zda řeší problémy na poslední chvíli, zvolilo odpověď „někdy“, tuto odpověď vybralo i 46 % žen. 35 % mužů řeší problémy na poslední chvíli „málokdy“, stejně tak 29 % žen. Možnost „velmi často“ zvolilo ve své odpovědi 26 % mužů a 21 % žen. Možnost „nikdy“ zvolila 4 % žen.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

### OTÁZKA č. 9: Kouříte?

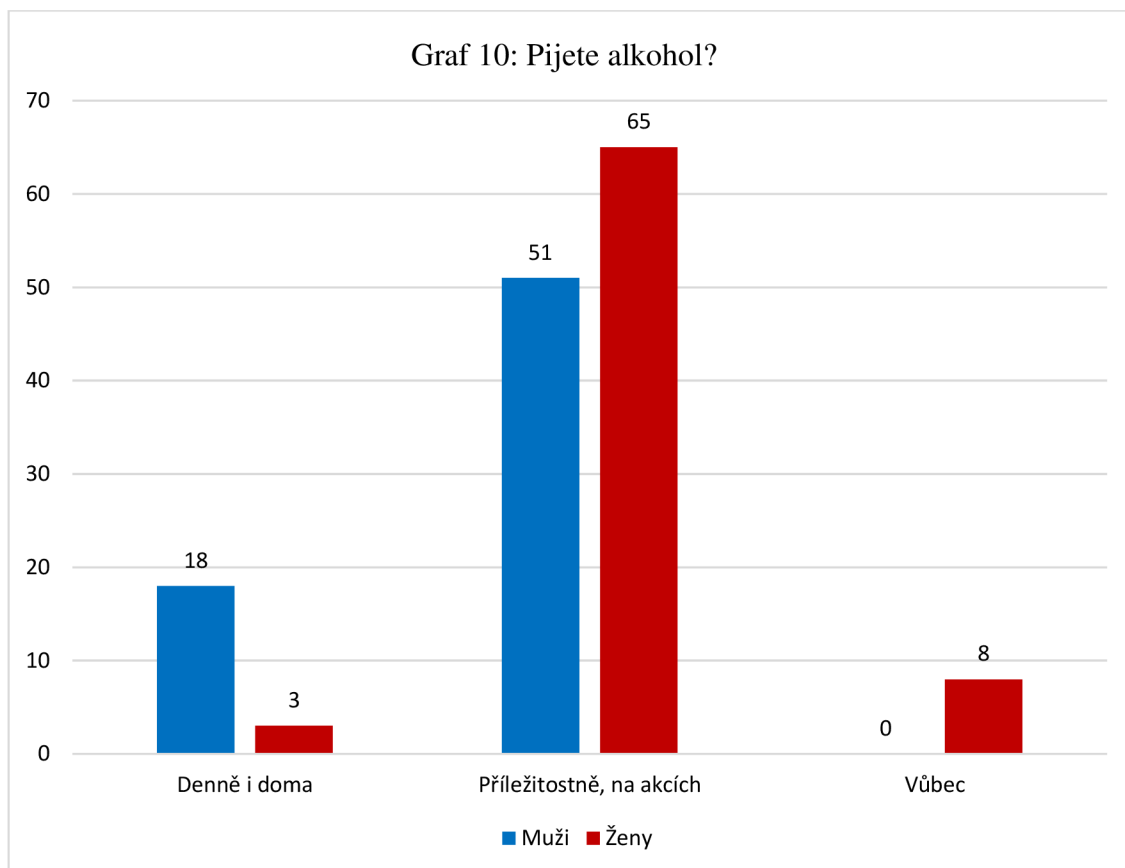
Na otázku, zda kouří, odpovědělo „Ne“ 83 % mužů a 79 % žen. Do 5 cigaret denně kouří celkem 4 % mužů a 9 % žen. 13 % mužů a 12 % žen uvedlo, že kouří často.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

## OTÁZKA č. 10: Pijete alkohol?

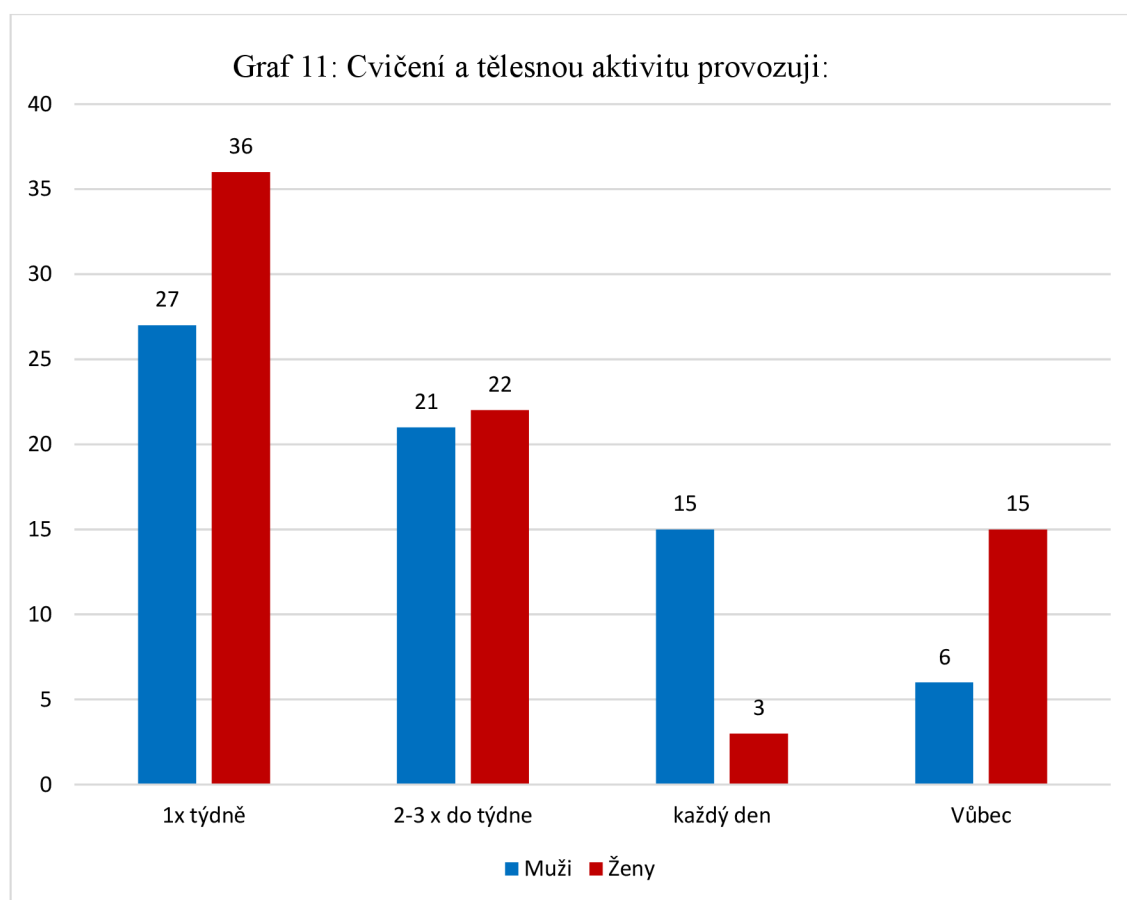
Příležitostně alkohol užívá 74 % mužů a 86 % žen. Dále 26 % mužů a 4 % žen uvedlo, že pijí denně, a to i doma. 10 % žen nepije vůbec.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

### OTÁZKA č. 11: Cvičení a tělesnou aktivitu provozují:

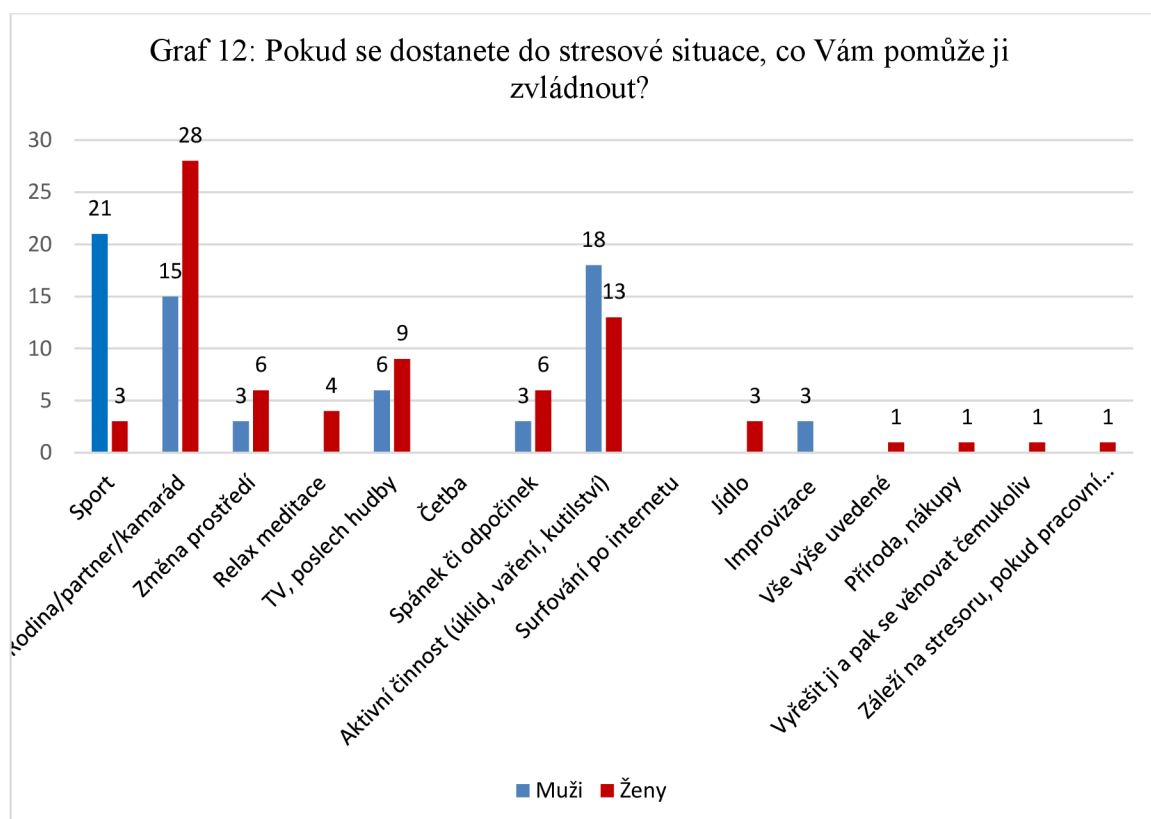
Na otázku, jak často provozují respondenti tělesnou aktivitu (plavání, běh atd.) nebo cvičení, odpovědělo 39 % mužů a 47 % žen, že 1x týdně. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že 2–3 x do týdne, což uvedlo 30 % mužů a 29 % žen. Každý den se hýbe 22 % mužů a pouhá 4 % žen. Možnost vůbec vybralo 9 % mužů a 20 % žen.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

## OTÁZKA č. 12: Pokud se dostanete do stresové situace, co Vám pomůže ji zvládnout?

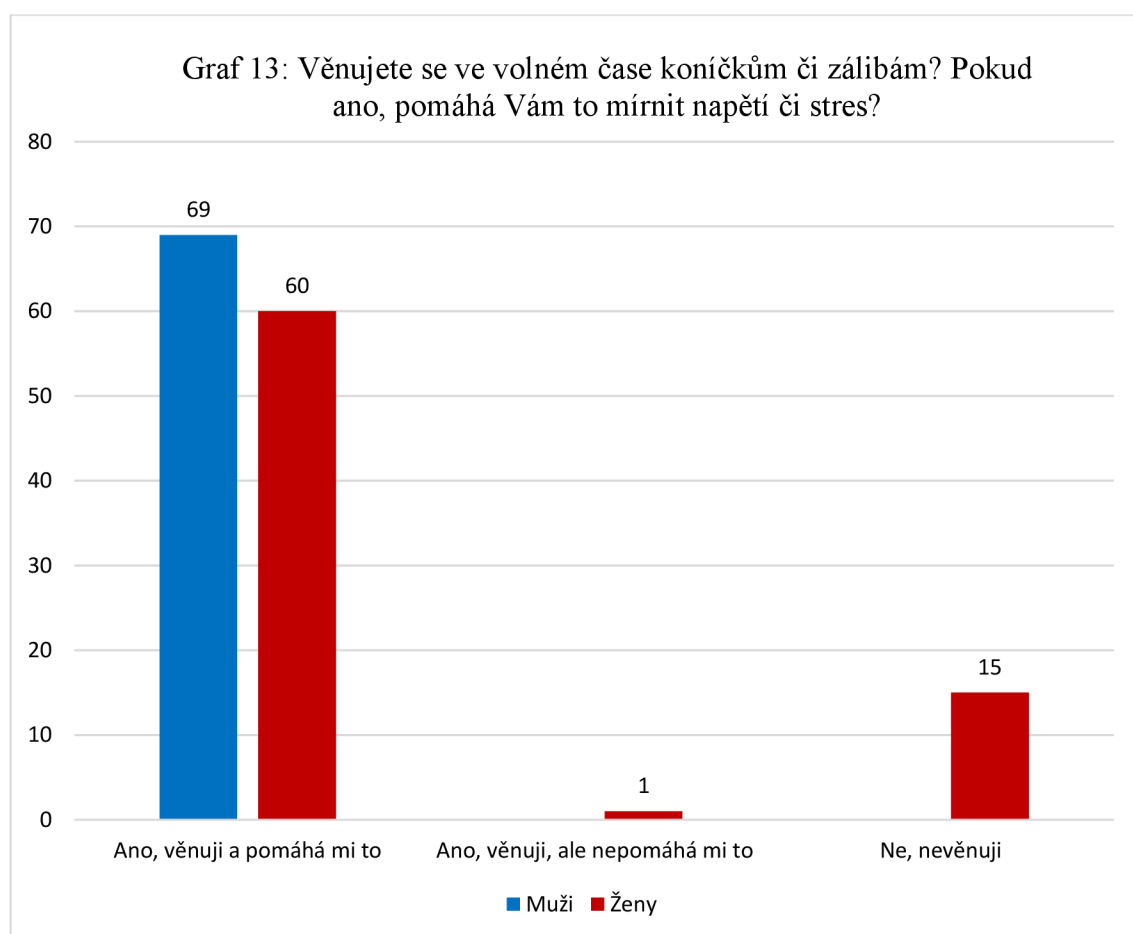
Nejvíce mužů, celých 31 %, uvedlo, že pokud se dostanou do stresové situace, pomůže jim ji zvládnout sport. Oproti tomu 37 % žen uvedlo, že stresové situace jim pomáhá zvládnout rodina/partner/kamarád. 26 % mužů vyhledává při stresových situacích aktivní činnost, 22 % mužů pomáhá rodina/partner/kamarád, 9 % mužů se uchyluje k TV, poslechu hudby či četbě, změnu prostředí uvedla 4 % mužů, stejně tak 4 % uvedla spánek a odpočinek, muži také využili možnost vyjádření své odpovědi v polouzavřené otázce a psali možnost improvizace 4 %. U žen je aktivní činnost na druhém místě, tuto možnost zvolilo 18 % žen. Dále pak TV, poslech hudby a četbu uvedlo 12 % žen, spánek a odpočinek 8 %, změnu prostředí taktéž 8 %, relax a meditaci vybralo 5 % žen, 4 % žen uvedla jídlo, stejný počet žen, tedy 4 %, uvedla sport. Další respondentky využily možnost vyjádřit svou odpověď v polouzavřené otázce individuálně, uvedly například, že jim pomáhá vyřešení situace 1 %, příroda či nákupy 1 %. Další odpovědí bylo, že pokud se jedná o pracovní úkol, pomůže jeho dokončení 1 %, vše výše uvedené 1 %.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

**OTÁZKA č. 13: Věnujete se ve volném čase koníčkům či zálibám? Pokud ano, pomáhá Vám to mírnit napětí či stres?**

Všichni oslovení respondenti mužského pohlaví uvedli, že se ve volném čase věnují koníčkům a zálibám a zároveň jim to pomáhá mírnit napětí a stres. Celkem 79 % žen uvedlo totéž, pouze 1 respondentka uvedla, že se koníčkům věnuje, nicméně ji to nepomáhá při mírnění napětí. 20 % žen uvedlo, že se zálibám ani koníčkům nevěnuje.

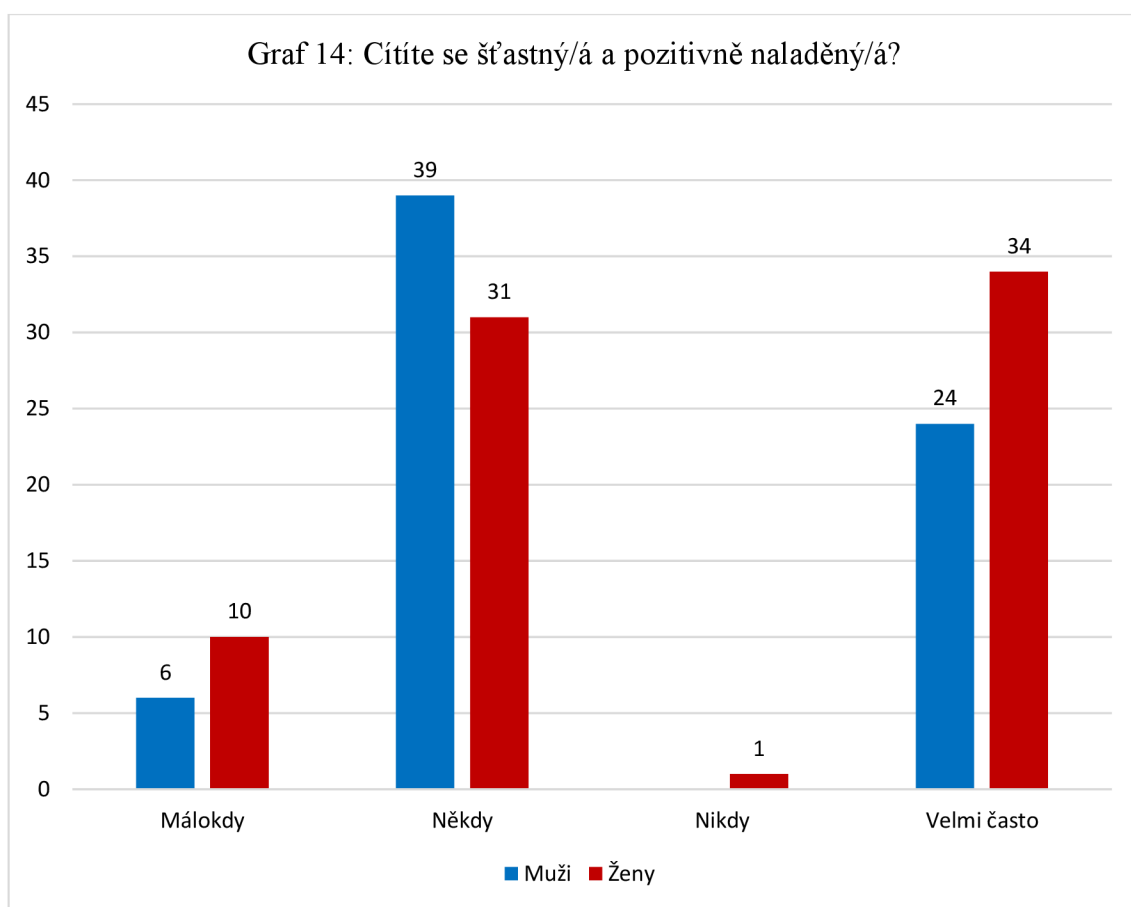


Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)



#### OTÁZKA č. 14: Cítíte se šťastný/á a pozitivně naladěný/á?

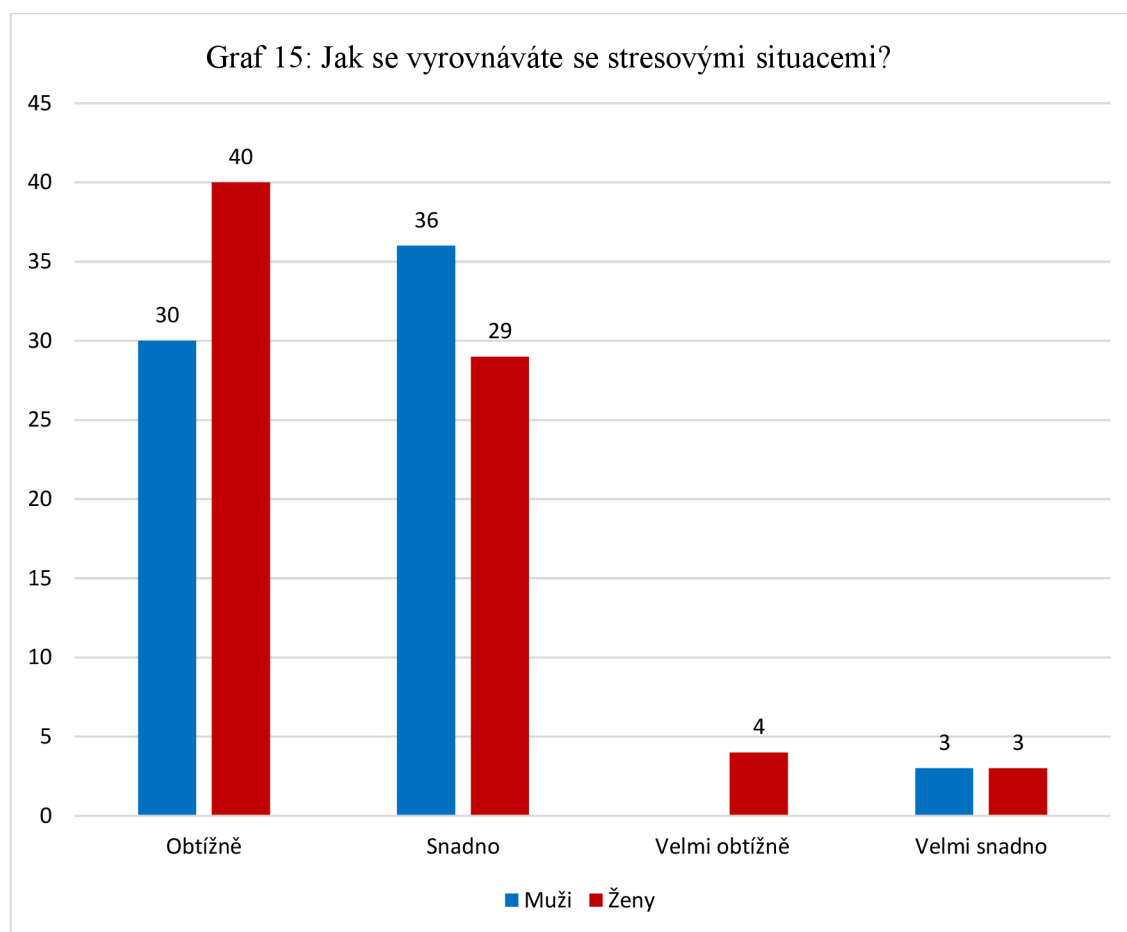
Celkem 56 % mužů odpovědělo, že se někdy cítí šťastní a pozitivně naladěni, 35 % dokonce velmi často, 9 % se cítí šťastně málokdy. 45 % žen uvedlo, že se cítí šťastné a pozitivně naladěné velmi často, 41 % se takto cítí někdy, málokdy se šťastně cítí 13 % žen a 1 žena uvedla, že se šťastně a pozitivně necítí nikdy.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

### OTÁZKA č. 15: Jak se vyrovnáváte se stresovými situacemi?

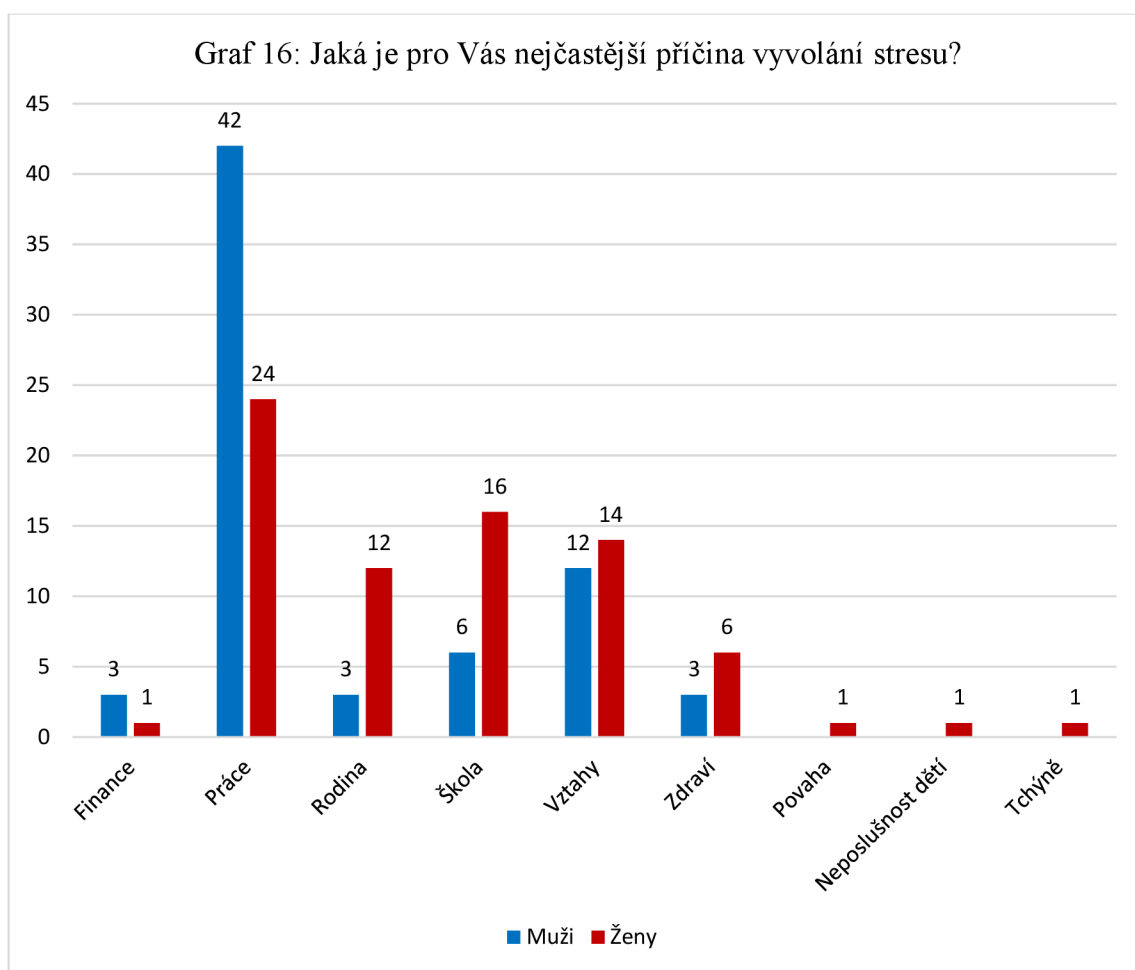
Respondenti mužského pohlaví nejčastěji, v celých 52 %, uvedli, že se se stresovými situacemi vyrovnávají snadno. Obtížně se se stresovými situacemi vyrovnává 44 % mužů a velmi snadno 4 %. Žádný z mužů si nevybral možnost, že by se se stresovými situacemi vyrovnával velmi obtížně. Celkem 53 % žen uvedlo, že se se stresovými situacemi vyrovnávají obtížně. Dále pak snadno 38 %, velmi snadno 4 % a velmi obtížně 5 % žen.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

### OTÁZKA č. 16: Jaká je pro Vás nejčastější příčina vyvolání stresu?

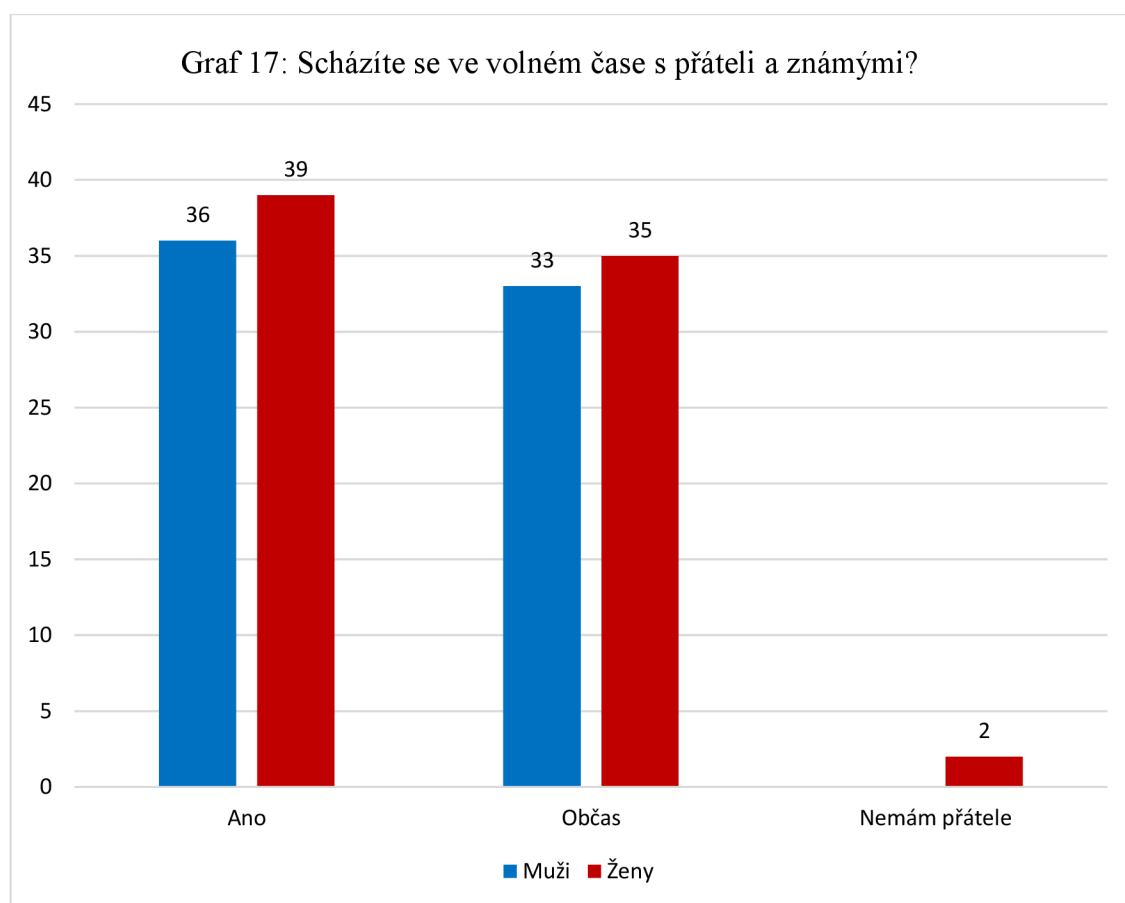
Nejčastější příčinou stresu u mužů je práce, uvedlo to 61 % z nich. Dále pak vztahy, což uvedlo 18 % mužů, škola 9 %. Finance, rodina, zdraví jsou na stejné úrovni a vyvolávají stres vždy u 4 % mužů. U žen stres nejčastěji vyvolává taktéž práce, což uvedlo 32 % žen. Dále pak škola 21 %, vztahy 19 %, rodina 16 %, zdraví 8 %, finance 1 %. Ženy využily možnost polouzavřené otázky a napsaly individuální odpovědi jako povaha, neposlušnost dětí, tchýně.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

### OTÁZKA č. 17: Scházíte se ve volném čase s přáteli a známými?

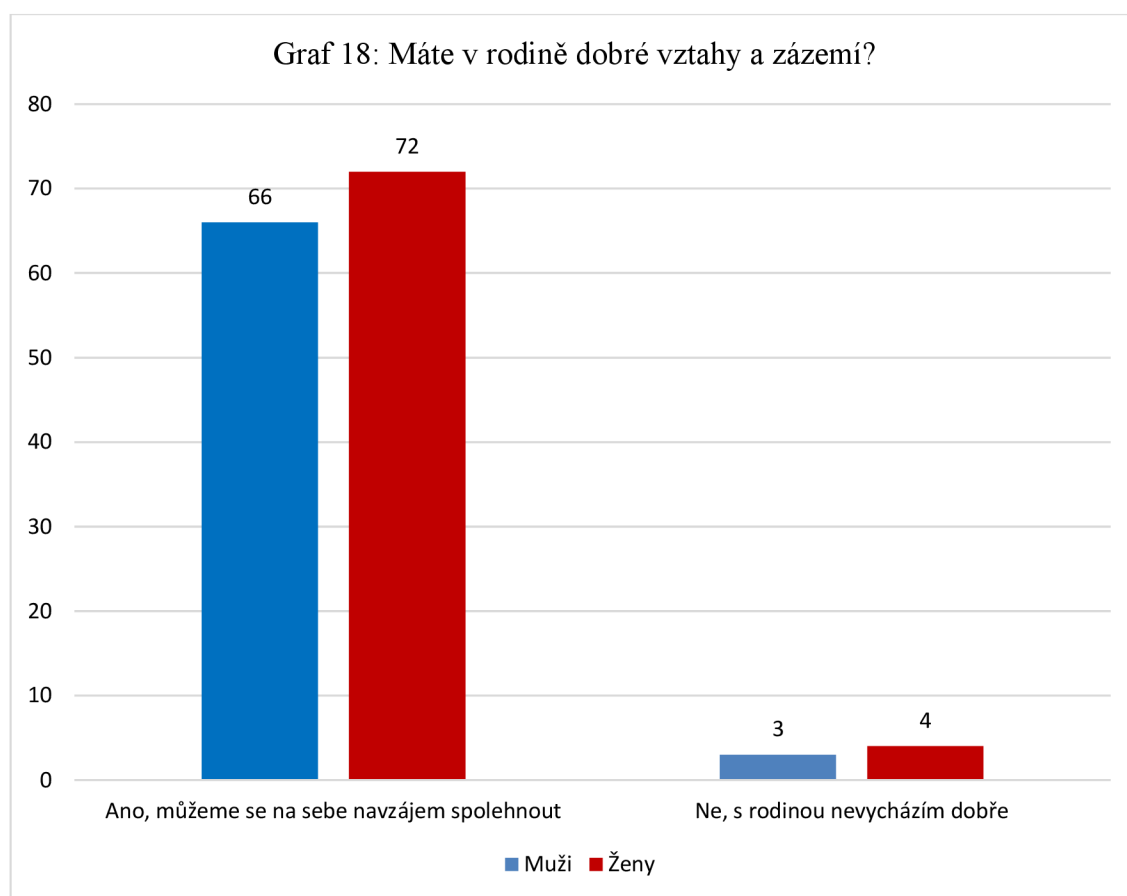
Celkem 52 % mužů uvedlo, že se ve volném čase setkává s přáteli a známými, 48 % mužů uvedlo, že se setkávají občas. U žen je to obdobné, 51 % z nich uvedlo, že se s přáteli a známými ve volném čase setkává, občasná setkání uvedlo 46 % žen a 3 % uvedla, že přátele nemají.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

### OTÁZKA č. 18: Máte v rodině dobré vztahy a zázemí?

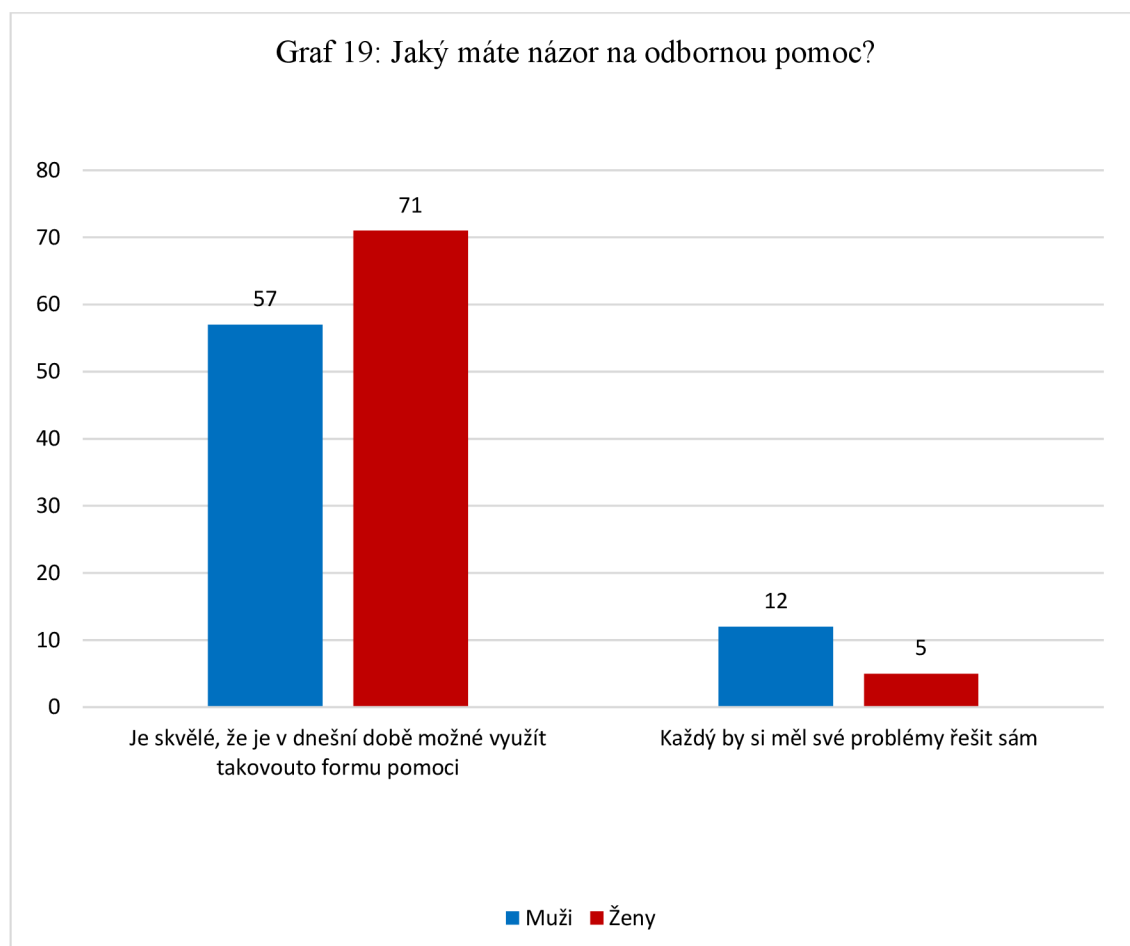
Ohledně vztahů v rodině uvedlo 96 % mužů, že se na sebe v rodině mohou vzájemně spolehnout, 4 % uvedla, že s rodinou nevychází dobře. Ženy na tuto otázku odpovídaly obdobně, 95 % z nich uvedlo, že mají v rodině dobré vztahy, a 5 % žen uvedlo, že s rodinou nevychází dobře.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

### OTÁZKA č. 19: Jaký máte názor na odbornou pomoc?

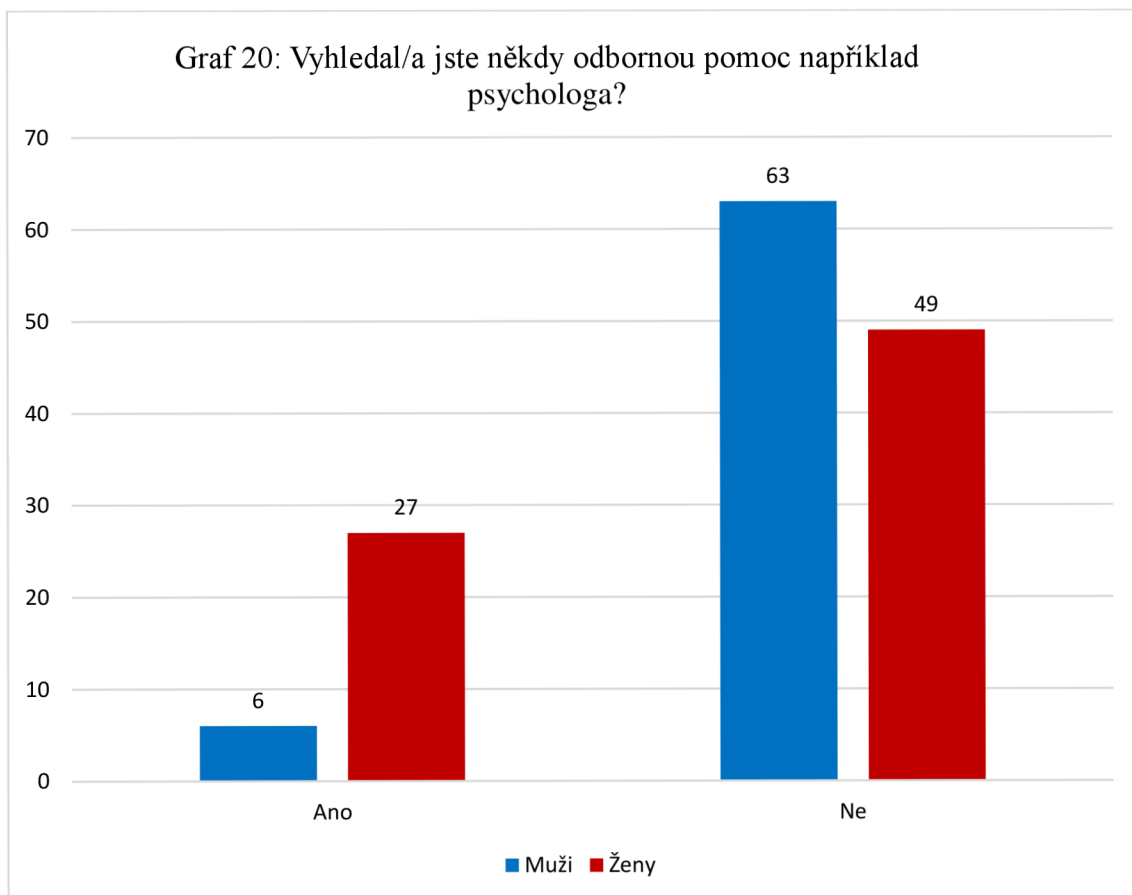
83 % mužů a 93 % žen kvituje možnost využití odborné pomoci, 17 % mužů má za to, že by si každý měl své problémy řešit sám, stejný názor má 7 % žen.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

### OTÁZKA č. 20: Vyhledal/a jste někdy odbornou pomoc například psychologa?

Většina mužů, tedy 91 %, uvedla, že nikdy odbornou pomoc nevyhledala. 9 % z nich uvedlo, že odbornou pomoc vyhledalo. 64 % žen uvedlo, že odbornou pomoc nevyhledalo, 36 % však uvedlo, že ano.



Zdroj: autor práce, 2022 (vlastní šetření)

## 5.5 Vyhodnocení výzkumných otázek a diskuze s odbornou literaturou

### VO1: Je stres větším rizikem pro ženy nebo muže?

Pro odpověď na výzkumnou otázku byl použit podrobnější rozbor otázky č. 4, otázky č. 5, otázky č. 6, otázky č. 7, otázky č. 8 a otázky č. 14.

Otázka č. 4 Režim spánku:

Otázka č. 5 Nemohu usnout a během spánku se budím:

Otázka č. 6 Jak často prožíváte stresové situace?

Otázka č. 7 Pokud máte volno:

Otázka č. 8 Řešíte problémy na poslední chvíli?

Otázka č. 14 Cítíte se šťastný/á a pozitivně naladěný/á?

Z odpovědí na otázku č. 4 vyplynulo, že spánkový režim u mužů i u žen je více méně podobný. Liší se spíše podle věku, zejména respondenti v důchodovém věku uváděli, že spí méně než 7 hodin nebo že je jejich spánek velice nepravidelný. Tyto dvě varianty odpovědi volily také matky na mateřské či rodičovské dovolené. Stejně tak odpovědi na otázku č. 5 byly z hlediska pohlaví více méně stejné. Na otázku č. 6 odpovědělo 46 % žen, že zažívá stres několikrát týdně. Mohlo by se tedy zdát, že u žen je stres častějším jevem, nicméně u mužů byla často volena odpověď „každý den“, tuto možnost vybralo celých 21 % mužů. Odpovědi mužů se rozmělnily do dalších variant. Nicméně nejmenší množství respondentů celkově odpovědělo, že stres nezažívá téměř vůbec. Z toho je patrné, že ať se jedná o muže či ženy, většina lidí se stresu nevyhne. Pokud porovnáme odpovědi otázky č. 4 a otázky č. 6 lze sledovat, že respondenti, kteří uvedli, že spí více než 7 hodin, zároveň uvedli, že prožívají stres méně často než respondenti, kteří odpověděli, že je jejich spánek nepravidelný. Respondenti, kteří uvedli, že je jejich spánek velice nepravidelný, nikdy nezvolili odpověď „téměř vůbec“ u otázky č. 6 „Jak často prožívají stresové situace“. Lze tedy konstatovat, že režim spánku je se stresem velmi spjatý. Na otázku č. 7 většina respondentů odpovídala obdobně, a to výběrem možnosti „Občas si na práci vzpomenu, ale více to neřeším“. U mužů byly další dvě možnosti odpovědi vyrovnané, přičemž u žen vedla varianta „naprosto vypnu a užívám si volno“. Na otázku č. 8, zda řeší problémy na poslední chvíli, odpovídali respondenti opět velmi podobně, nejvíce žen i mužů vybralo odpověď „někdy“. Ostatní možnosti



odpovědi měly dosti podobné počty, pouze několik žen uvedlo, že problémy na poslední chvíli nikdy neřeší. Zde je možné porovnáním otázek č. 6 a č. 8 vysledovat, že respondenti, kteří odpovídali, že velmi často řeší problémy na poslední chvíli, zároveň častěji uváděli, že prožívají stresové situace každý den. Naopak respondenti, kteří dle svých odpovědí problémy na poslední chvíli řeší málokdy nebo nikdy, uváděli, že stres zažívají jen párkrát ročně nebo téměř vůbec. Na otázku č. 14, zda se někdy cítí šťastní a pozitivně naladěni, volili muži nejčastěji odpověď „někdy“. U žen to není tak jednoznačné, většina žen uvedla, že se velmi často cítí šťastně a pozitivně, dále pak byla hojně zastoupena možnost „někdy“, „málokdy“, ale jedna respondentka také uvedla, že se necítí šťastně a pozitivně nikdy, což žádný z mužů neuvedl.

Na **výzkumnou otázku č. 1** lze uvést, že stresem jsou ohroženi jak muži, tak ženy. Nelze přesně specifikovat, pro jaké pohlaví představuje stres větší riziko. Vždy záleží zejména na dispoziční výbavě a osobnostních vlastnostech jedince. Na tom, jak zátěž či stres vnímá. Paulík (2012, s. 35) uvádí, že v souvislosti se stresem jsou nasnadě otázky právě ohledně dispozičního vybavení obou pohlaví a problémy vnějších nároků kladených na příslušníky každého pohlaví a objektivní podmínky k jejich zvládnutí. V podstatě záleží na tom, do jaké míry jsou rozdílné jednak kladené nároky na muže a ženy a také dostupné možnosti vyrovnat se s nimi v určitých společensko-kulturních podmínkách, a dále pak možnosti a příležitosti pro osobní rozvoj a uplatnění vůbec.

## **VO2: Jaké jsou nejčastější stresory u žen a u mužů?**

Pro odpověď na výzkumnou otázku byl použit podrobnější rozbor otázky č. 16, otázky č. 17 a otázky č. 18.

Otázka č. 16 Jaká je pro Vás nejčastější příčina vyvolání stresu?

Otázka č. 17 Scházíte se ve volném čase s přáteli a známými?

Otázka č. 18 Máte v rodině dobré vztahy a zázemí?

Na otázku č. 16 jednoznačně největší procento mužů odpovědělo, že jako nejčastější stresor je pro ně práce, dále pak měla větší procento odpovědí možnost vztahy. U žen se odpovědi rozmělnily více, a to zejména mezi možnostmi práce, škola, vztahy, rodina. U otázky č. 17 byly odpovědi téměř totožné. Většina respondentů, tedy mužů i žen,

odpovídala, že se s přáteli ve volném čase schází. Na otázku č. 18 byly odpovědi taktéž téměř totožné, jelikož 96 % mužů i 95 % žen hodnotilo rodinné vztahy kladně. Pouhá 4 % mužů a 6 % žen sdělilo, že s rodinou nevychází dobře.

Na **výzkumnou otázku č. 2** lze odpovědět, že stresory u žen a mužů se nikterak významně neliší. Muži uváděli jako nejčastější příčinu stresu práci. Ženy jako nejvíce stresující oblast uváděly taktéž práci, dále pak školu, vztahy, rodinu. Dále muži i ženy ve svých odpovědích uváděli zdraví a finance. Lze říci, že respondenti, kteří u otázky č. 18 zvolili odpověď, že v rodině nemají dobré vztahy, uváděli jako nejčastější stresor právě rodinu či vztahy.

V literatuře je známá stupnice, kterou koncem 60. let v Seattlu sestavili dva sociologové Thomas Holmes a Richard Rahe. Na základě ankety seřadili životní události podle toho, jakou míru stresu pro člověka představují. Průzkum ukázal, že nejnáročnější životní událost je pro respondenty smrt životního partnera, která dostala 100 bodů. Dalších 41 událostí bylo hodnoceno podobně, kdy se dané bodové ohodnocení vždy odvíjelo od této nejnáročnější situace (Witkinová, 2009, s. 83–84). Události ohledně práce a zaměstnání celkově jsou v této stupnici zastoupeny hned několikrát, což souhlasí s výsledky výzkumného šetření v této práci, kdy se ukázalo, že jedním z nejčastějších stresorů u mužů i žen je práce/zaměstnání. Pro příklad je možné uvést několik situací ohledně zaměstnání, které se nachází na vyšších příčkách stupnice: Výpověď ze zaměstnání (47 bodů), přechod na jinou práci (36 bodů), změna odpovědnosti v zaměstnání (29 bodů), problémy s nadřízeným (23 bodů), změna pracovní doby nebo prostředí (20 bodů). Stupnice životních situací podle míry zátěže dále obsahuje životní události z oblasti rodiny, vztahů, financí i z oblasti týkající se zdraví. V literatuře je práce obecně uváděna jako jedna z nejčastějších příčin stresu, a to jak pro lidi pracující, studující, tak i pro nezaměstnané. Lze tedy říci, že výsledky výzkumu provedeného v této práci jsou ve shodě s odbornou literaturou.

### **VO3: Liší se strategie zvládání stresu u žen a u mužů?**

Pro odpověď na výzkumnou otázku byl použit podrobnější rozbor otázky č. 9, otázky č. 10, otázky č. 11, otázky č. 12, otázky č. 13 a otázky č. 15.

#### Otázka č. 9 Kouříte?

Otázka č. 10 Pijete alkohol?

Otázka č. 11 Cvičení a tělesnou aktivitu (běh, plavání, ...) provozují:

Otázka č. 12 Pokud se dostanete do stresové situace, co Vám ji pomůže zvládnout?

Otázka č. 13 Věnujete se ve volném čase koníčkům či zálibám? Pokud ani, pomáhá Vám to mírnit napětí či stres?

Otázka č. 15 Jak se vyrovnáváte se stresovými situacemi?

Na otázku č. 9 odpověděla většina respondentů, že nekouří. Nejčastějšími kuřáky jsou muži ve věku 31-50 let. Mezi kuřáčky se nejčastěji řadí ženy ve věku 31-50 let. Na otázku č. 10, zda pijí alkohol se také většina odpovědí mužů a žen shodovala, nejčastější odpovědí byla možnost, že respondenti pijí pouze příležitostně, na akcích. Muži častěji než ženy uváděli, že pijí denně, a to i doma. Několik žen uvedlo, že nepijí vůbec. Tuto odpověď žádný z mužských respondentů neuvedl. U otázky č. 11 se odpovědi nejvíce liší tím, že větší počet mužů cvičí každý den. A zároveň větší počet žen uvedlo, že necvičí vůbec. Na otázku č. 12, co pomáhá zvládnout stresovou situaci, nejvíce mužů uvádělo sport a také aktivní činnost. Ženy na tuto otázku jednoznačně uváděly, že rodina, partner či kamarád. Na otázku č. 13 odpověděli mužští respondenti jednoznačně, všichni se ve volném čase věnují svým koníčkům či zálibám. U žen takto jednoznačné odpovědi nebyly, přesto že se většina žen ve volném čase koníčkům věnuje, téměř 20 % žen uvedlo, že se žádným koníčkům ani zálibám nevěnují. U otázky č. 15 volily ženy nejčastěji odpověď „obtížně“, u mužů byla nejčastěji volena odpověď „snadno“. Porovnáním odpovědí u otázek č. 11 a 15 lze dojít k závěru, že respondenti, kteří uváděli, že cvičí každý den, častěji odpovídali, že se se stresovými situacemi vyrovnávají snadno či velmi snadno. Je tedy patrné, že cvičení a tělesná aktivita obecně má na zvládnání stresu značný vliv. Dále lze sledovat, že respondenti, kteří uvedli, že se věnují ve volném čase koníčkům a zálibám také častěji uváděli, že se se stresovými situacemi vyrovnávají snadněji. Respondentky, které uvedly, že se koníčkům a zálibám ve volném čase nevěnují, odpovídaly častěji, že se se stresovými situacemi vyrovnávají obtížně či velmi obtížně.

Na **výzkumnou otázku č. 3** je možné odpovědět, že strategie zvládnání stresu se mezi ženami a muži liší. Dle výzkumu, a potvrzuje to i odborná literatura, ženy ve stresových situacích častěji vyhledávají sociální kontakt. Šolcová (1996) uvádí, že v zátěžové situaci vyhledávají ženy sociální oporu více než muži. Ženy ze svých sociálních vztahů dle

Šolcové umějí také mnohem více těžit, ve smyslu zisku pro své zdraví a psychickou pohodu. Podle Paulíka (2012, s. 38) se při zátěžových situacích u mužů předpokládá vyšší aktivita, orientace na řešení problému, spíše vnější lokalizace kontroly, vyšší odolnost vůči akutnímu stresu. U žen je předpokládána vyšší pasivita, orientace na zvládnání vlastních emocí, častější vyhledávání i poskytování sociální opory, mají tendenci k odreagování se účastí na kulturních akcích, četbou, péčí o domácí mazlíčky, ale mají také vyšší odolnost vůči dlouhodobější zátěži. Výsledky provedených výzkumů ukazují, že ženy mají tendenci častěji vyhledávat sociální oporu a ventilovat své pocity, také ale méně často uplatňují humor. Stresovaní muži naopak častěji sáhnou po drogách či návykových látkách, oproti ženám se snaží o pozitivní přeznačení situace s využitím humoru, méně často vyjadřují své emoce navenek.

#### **VO4: Liší se názor žen a mužů na vyhledání odborné pomoci?**

Pro odpověď na výzkumnou otázku byl použit podrobnější rozbor otázky č. 19 a otázky č. 20.

Otázka č. 19 Jaký máte názor na odbornou pomoc?

Otázka č. 20 Vyhledal jste někdy odbornou pomoc například psychologa?

Z odpovědí na otázku č. 19 je zřejmé, že většina žen i mužů zastává kladný postoj k využití odborné pomoci, pokud má člověk problém, na který již sám nestačí. Pokud však porovnáme respondenty, kteří uvedli, že by si každý své problémy měl řešit sám, je to názor převládající spíše u mužů. Z otázky č. 20 vyplynulo, že většina mužů odbornou pomoc nevyhledala, zatímco nemalé procento žen uvedlo, že někdy odbornou pomoc vyhledaly. Nejvíce respondentů, kteří vyhledali odbornou pomoc bylo ve věkové kategorii 31–50 let, a to celých 52 % žen a 100 % mužů.

Na **výzkumnou otázku č. 4** lze odpovědět, že názor na vyhledání odborné pomoci se mezi muži a ženami významně neliší. Nicméně stále je vyhledání odborné pomoci spíše ženskou záležitostí, u mužů to v tuto chvíli není tak časté. Všeobecně se v literatuře uvádí, že muži si své problémy spíše řeší sami, než aby se svěřili do péče odborníků.

## ZÁVĚR

Tato bakalářská práce byla koncipována tak, aby srozumitelně a přehledně vysvětlila a popsala problematiku psychické zátěže a s ní spojený stres. Dále pak bylo cílem představit možné metody a strategie, pomocí kterých lze zátěži a stresu odolávat, či je úspěšně zvládat. Jelikož je téma psychické zátěže a stresu velmi obsáhlé, důraz byl kladen zejména na vysvětlení a představení základních pojmů a strategií souvisejících s danou problematikou.

Stres a psychická zátěž obecně jsou v dnešní době velmi aktuálními a diskutovanými tématy, jak již bylo zmíněno v úvodu práce. Z tohoto důvodu bylo téma na Strategie zvládání zátěže navrženo, zvoleno a zpracováno. Lidský život se v dnešní době neobejde bez stresu, nikdy se mu nelze zcela vyhnout. Stres je všude přítomný a skoro každý člověk s ním má zkušenost. Je možné říci, že pocity stresu člověk prožívá neustále. Doba je uspěchaná, životní tempo je rychlé a stejně tak rostou i nároky moderního života. Lidé jsou zahlceni informacemi, mají méně času, doba odpočinku je čím dál kratší, lidé cítí větší tlak, který souvisí jednak s pracovním, ale také se společenským úspěchem. Ženy v dnešní době zastávají velké množství sociálních rolí, jsou pracujícími matkami, manželkami, starají se o fungování domácnosti. Muži jsou na tom obdobně, snaží se zabezpečit rodinu, být dobrými manželi a otci. Obě pohlaví se musí vyrovnávat s nemalými nároky, které jsou na ně kladeny. Stres se z těchto důvodů stává součástí života každého z nás. Působí na psychiku a ztěžuje nám přirozený výkon jakékoliv činnosti, je neodmyslitelně spjatý s civilizovaným světem a informační společností. Psychická zátěž, potažmo stres, jsou při dlouhodobém působení velmi nebezpečné pro lidské zdraví a je důležité věnovat jim pozornost. Mnoho nemocí je vyvoláno právě působením extrémní emocionální zátěže a stresu. Na stres však lze nahlížet i z pozitivního hlediska, a to tak, že lidem pomáhá přizpůsobit se prostředí, ve kterém žijí.

V praktické části bakalářské práce byl proveden kvantitativní výzkum. Výzkum byl proveden formou dotazníku na téma „Strategie zvládání zátěže“. Cílem výzkumu bylo zjistit rozdíly ve vnímání a zvládání stresu a psychické zátěže mezi muži a ženami. K tomuto účelu byly vymezeny výzkumné otázky, na které bylo následně po vyhodnocení výzkumného šetření odpovězeno. Výsledky dotazníkového šetření byly dále porovnány s odbornou literaturou. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 145 respondentů,

z toho 69 mužů a 76 žen. Z výsledků vyplynulo, že nelze jednoznačně určit, kdo je více ohrožený stresem, zda jsou to muži nebo ženy. V tomto případě záleží zejména na osobnostních vlastnostech a dispozicích jedince. Každý člověk vnímá sílu a intenzitu působení různých vlivů odlišně. Situace, která může být pro jednoho hodnocena jako zatěžující, může pro jiného představovat jen prostou nenáročnou situaci. Dále pak bylo zjištěno, že mezi nejčastější stresory pro muže i ženy patří práce. Na dalších příčkách je rodina, škola, vztahy, zdraví, finance, ale práce je označována jako nejčastější stresor u obou pohlaví. Z výsledků výzkumu bylo také zjištěno, že strategie zvládání stresu u žen a mužů jsou odlišné. Stresovaní muži se spíše zaměřují na fyzickou aktivitu, sport apod. Naopak ženy častěji vyhledávají sociální kontakt a se svými emocemi a pocity se svěřují. Výzkum také přinesl odpověď na to, zda se liší názor mužů a žen na vyhledání odborné pomoci, přičemž bylo zjištěno, že muži i ženy mají kladný názor na vyhledání odborné pomoci, nicméně ženy tuto možnost využívají častěji, muži si své problémy spíše řeší sami.

Ženy a muži se nějak zásadně v problematice stresu a psychické zátěže neliší, na obě pohlaví je v dnešní uspěchané době kladen velký tlak. Je proto dobré být informován a mít povědomí o tom, jaká jsou rizika a jak je možné se těmto rizikům bránit a pracovat s nimi. V neposlední řadě je velmi důležité zachovat si životní nadhled a zejména optimismus, ten je totiž klíčem ke všemu.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

BEDRNOVÁ, Eva a kol. *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.

ČÁP, Jan, DYTRYCH, Zdeněk. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1968. ISBN 14-028-68.

FREJ, David. *Stres*. Praha: Triton, s.r.o, 2004. ISBN 80-7254-578-7.

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HLADKÝ, Aleš, a kol. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-784-2.

HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-7184-889-0.

KEBZA, Vladimír. *Zvládání stresu*. Praha: Státní zdravotní ústav Praha, 1997. ISBN 80-7071-042-X.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 80-716-9425-8.

MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobností*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7.

NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-0993-0.

PAULÍK, Karel. *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*. Ostravská univerzita v Ostravě, 2012. ISBN 978-80-7368-993-3.

PRAŠKO, Ján, PRAŠKOVÁ, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0068-9.

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

ŠOLCOVÁ, Iva. *Psychosociální stres žen: přehled současných poznatků*. Československá psychologie, 1996, 40, (3), s. 237-247.

ŠTIKAR, Jiří. *Psychologie ve světě práce*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0448-5.

VINAY, Joshi. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-211-9.

VOBOŘILOVÁ, Jarmila. *Duševní hygiena a stres*. Praha: České vysoké učení technické v Praze, 2015. ISBN 978-80-01-05724-7.

WITKINOVÁ, Georgia. *Jak přežít stres – průvodce pro ženy aneb všechno, co jako žena potřebujete vědět o stresu*. Praha, 2009. ISBN 978-80-7252-267-5.



## SEZNAM ZKRATEK

apod.	-	a podobně
atd.	-	a tak dále
GAS	-	General Adaptation Syndrome (obecný adaptační syndrom)
mj.	-	mimo jiné
tj.	-	to je
tzn.	-	to znamená
tzv.	-	tak zvaný
WHO	-	World Health Organization (světová zdravotnická organizace)

# SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

## Seznam obrázků

Obrázek 1: Mechanismy stresových reakcí .....	25
---	----

## Seznam grafů

Graf 1: Jaké je Vaše pohlaví .....	44
Graf 2: Kolik je Vám let? .....	45
Graf 3: Jste .....	46
Graf 4: Režim spánku .....	47
Graf 5: Nemohu usnout a během spánku se budím .....	48
Graf 6: Jak často prožíváte stresové situace? .....	49
Graf 7: Pokud máte volno .....	50
Graf 8: Řešíte problémy na poslední chvíli? .....	51
Graf 9: Kouříte? .....	52
Graf 10: Pijete alkohol? .....	53
Graf 11: Cvičení a tělesnou aktivitu provozuji .....	54
Graf 12: Pokud se dostanete do stresové situace, co Vám pomůže ji zvládnout? ....	55
Graf 13: Věnujete se ve volném čase koníčkům či zálibám? Pokud ani, pomáhá Vám to mírnit napětí či stres? .....	56
Graf 14: Cítíte se šťastný/á a pozitivně naladěný/á? .....	57
Graf 15: Jak se vyrovnáváte se stresovými situacemi? .....	58
Graf 16: Jaká je pro Vás nejčastější příčina vyvolání stresu? .....	59

Graf 17: Scházíte se ve volném čase s přáteli a známými? .....	60
Graf 18: Máte v rodině dobré vztahy a zázemí? .....	61
Graf 19: Jaký máte názor na odbornou pomoc? .....	62
Graf 20: Vyhledal/a jste někdy odbornou pomoc například psychologa? .....	63

## **SEZNAM PŘÍLOH**

<b>Příloha A – Dotazník Strategie zvládání zátěže .....</b>	<b>I</b>
---	----------

## Strategie zvládnání zátěže

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

### 1 Jaké je Vaše pohlaví?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Žena  Muž

### 2 Kolik je Vám let?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Méně než 20 let  21 - 30 let  31 - 50 let  51 - 60 let  61 let a více

### 3 Jste:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Pracující  Student  Nezaměstnaný  Důchodce  
 Jiná... (Napište prosím svou odpověď)

### 4 Režim spánku

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Pravidelně spím více než 7 hodin denně  Většinou spím méně než 7 hodin denně  Režim spánku je velice nepravidelný

### 5 Nemohu usnout a během spánku se budím

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Občas  Ne

## 6 Jak často prožíváte stresové situace?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Každý den    Několikrát týdně    Několikrát měsíčně    Jen párkrát ročně    Téměř vůbec

## 7 Pokud máte volno:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Stále myslím na práci, co vše musím ještě udělat    Občas si na práci vzpomenu, ale více to neřeším    Naprosto vypnu a užívám si volno

## 8 Řešíte problémy na poslední chvíli?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Velmi často    Někdy    Málokdy    Nikdy

## 9 Kouříte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, často    Ano, do 5 cigaret denně    Ne

## 10 Pijete alkohol?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Příležitostně, na akcích    Denně i doma    Vůbec

## 11 Cvičení a tělesnou aktivitu (běh, plavání,..) provozuji:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Každý den    2 - 3 x do týdne    1 x týdně a méně    Vůbec

## 12 Pokud se dostanete do stresové situace, co Vám pomůže ji zvládnout?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Sport       Rodina/partner/kamarád       Změna prostředí       Relax, meditace       TV, poslech hudby, četba
- Spánek či odpočinek       Aktivní činnost (úklid, vaření, kutilství)       Surfování po internetu       Jídlo
- Jiná... (Napište prosím svou odpověď)

## 13 Věnujete se ve volném čase koníčkům či zálibám? Pokud ano, pomáhá Vám to mířit napětí či stres?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, věnuji a pomáhá mi to       Ano, věnuji, ale nepomáhá mi to       Ne, nevěnuji

## 14 Cítíte se šťastný/á a pozitivně naladěný/á?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Velmi často       Někdy       Málokdy       Nikdy

## 15 Jak se vyrovnáváte se stresovými situacemi?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Velmi obtížně       Obtížně       Snadno       Velmi snadno

## 16 Jaká je pro Vás nejčastější příčina vyvolání stresu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Práce       Škola       Vztahy       Zdraví       Finance       Rodina
- Jiná... (Napište prosím svou odpověď)

## 17 Scházíte se ve volném čase s přáteli a známými?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano       Občas       Nemám přátele

### 18 Máte v rodině dobré vztahy a zázemí?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, můžeme se na sebe vzájemně spolehnout  Ne, s rodinou nevycházím dobře

### 19 Jaký máte názor na odbornou pomoc?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Každý by si měl své problémy řešit sám.  Je skvělé, že je v dnešní době možné využít takovouto formu pomoci.

### 20 Vyhledal jste někdy odbornou pomoc například psychologa?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano  Ne



## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Monika Paulová

**Obor:** Vzdělávání dospělých

**Forma studia:** kombinované studium

**Název práce:** Strategie zvládnání zátěže

**Rok:** 2022

**Počet stran textu bez příloh:** 62

**Celkový počet stran příloh:** 4

**Počet titulů českých použitých zdrojů:** 20

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů:** 0

**Počet internetových zdrojů:** 0

**Vedoucí práce:** Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská CSc.