

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra etiky, psychologie a charitativní práce

Bakalářská práce

## STRESORY V SOCIÁLNÍ PRÁCI Z POHLEDU STUDENTŮ

Vedoucí práce: Mgr. Nicole Emrová

Autor práce: Gabriela Bukovská

Studijní obor: Sociální a charitativní práce; kombinované studium

Ročník: třetí

2021

## **Prohlášení**

„Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.“

31. 3. 2021

---

*Gabriela Bukovská*

„Děkuji mé vedoucí práce Mgr. Nicole Emrové za velmi cenné rady, připomínky a odborné vedení. Rovněž děkuji své rodině a přátelům za podporu a trpělivost.

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	5
<b>1 Vlastní výzkum</b> .....	7
<b>1.1</b> Cíl výzkumu .....	9
<b>1.2</b> Hypotézy .....	9
<b>2 Sociální práce</b> .....	10
2.1 Nároky na sociální práci .....	11
2.2 Sociální pracovník .....	13
2.3 Výzkum .....	14
<b>3 Stres</b> .....	15
3.1 Definice stresu .....	15
3.2 Rozdělení stresu .....	16
3.3 Výzkum .....	17
3.4 Reakce na stres .....	18
3.5 Dělení stresových reakcí.....	19
3.6 Stresory .....	22
3.7 Výzkum .....	24
3.8 Syndrom vyhoření .....	25
3.9 Vliv stresu na zdraví.....	27
3.10 Výzkum .....	27
<b>4 Způsoby zvládnání stresu</b> .....	28
4.1 Coping.....	29
4.2 Psychohygiena.....	30
4.3 Výzkum .....	31
<b>5 Diskuze</b> .....	33
<b>Závěr</b> .....	37
<b>Seznam použitých zdrojů</b> .....	38
Seznam zkratk .....	43
Seznam příloh .....	44
<b>Příloha č. 1</b> .....	45
Abstrakt.....	50
Abstract.....	51

## Úvod

Stres patří ke každodennímu životu každého z nás. Ohrožuje nás ze všech stran, obzvláště pak v době rychlých změn a čím dál větších požadavků, které jsou na nás kladeny. Téma své bakalářské práce jsem zvolila na základě toho, že se pohybuji v prostředí sociálních služeb, studuji, starám se o rodinu, a stres jako takový a jeho dopady do každodenního života jsou velkým tématem nejen u mne, ale i pro lidi v mém okolí. Díky studiu i možnosti setkávat se s praxí vidím, že sociální pracovníci jsou často ohroženi stresem až vyhořením nejen v práci, ale i v osobním životě. Proto mne zajímal pohled studentů, mých kolegů, na toto téma. Předkládaná práce se zaměřuje jak na teorii, která je základním předpokladem pro výkon sociální práce, a práce se stresem, tak na názory budoucích sociálních pracovníků v oblasti stresu, jak představují zvládání stresu, případně jak k němu sami přistupují, jaké jsou jejich zkušenosti.

Cílem této práce je porovnat teoretická východiska relevantní literatury, pohled a zkušenosti studentů sociální práce (obor Sociální a charitativní práce). Hlavním cílem je zjistit, zda se odborná teorie z oblasti nároků na sociální práci, stresu a jeho zvládání liší od praxe, a jak se studenti vysoké školy vypořádávají se stresem.

Práce obsahuje teoretickou i praktickou část, pro přehlednost a větší komplexnost však není rozdělena do částí, nýbrž rovnou v textu propojuje obě části. Teoretická část je vždy okomentována kvantitativním výzkumem, který se zabývá pohledem a zkušenostmi studentů sociální práce (oboru Sociální a charitativní práce) na stresory.

První kapitola se zabývá popisem vlastního výzkumu. Praktická část je složena z kvantitativního výzkumu, kterých byl realizován prostřednictvím dotazníků. Grafy se získanými vyhodnocenými údaji z dotazníku jsou průběžně vkládány k jednotlivým teoretickým tématům a odvíjí se od nich celá praktická část bakalářské práce, ve které se propojují, a zároveň porovnávají s údaji z teoretické části.

Druhá kapitola se zabývá tématem sociální práce, třetí kapitola definuje pojmy stres, stresové reakce, stresory apod... a v poslední kapitole se teoretická část zabývá způsoby zvládání stresu - psychohygienu.

Autoři, o které se teoretická část práce opírá, jsou např.: Vladimír Kebza, Karel Nešpor, Jana Levická, Markéta Elichová, Oldřich Matoušek, Jaro Křivohlavý, Zuzana Havrdová, Jacquelin Renaud a další.

Přínosem práce je teoretické shrnutí faktů zabývajících se tématikou stresu pro další využití v oblasti zvládnání stresu studenty vysokých škol. Praktická část poukazuje na nejčastější stresory v sociální práci a zvládací strategie, které používají studenti. Pokud si budou nejen studenti, ale především pracovníci v pomáhajících profesích, uvědomovat všechny rizikové faktory, bude jednodušší předcházet syndromu vyhoření a jiným zdravotním problémům, které souvisí se stresory.

# 1 Vlastní výzkum

Součástí práce je realizace vlastního výzkum, pomocí kterého budu srovnávat výpovědi respondentů s poznatky z relevantní literatury uvedené v teoretické části práce. Cílem výzkumu je zjistit, jaké zkušenosti a názory mají respondenti, studenti sociální práce, a v jakém vztahu jsou v teoretickým poznatkům, tedy zda existuje shoda mezi teorií a žitou praxí studentů.

Pro praktickou část jsem zvolila kvantitativní výzkumné šetření dotazníkovou formou. Kvantitativní výzkum je metoda sběru dat většího počtu respondentů. Slovo kvantitativní pochází z latinského slova „quantitas“ - množství. Kvantita jinak také například počet, velikost, četnost. Hlavní otázka kvantitativního výzkumu je „*Kolik?*“ Výzkum získává statistická data, při kterých využívá statistické metody popisující více jevů a jejich vzájemné vztahy, kdy se následně vztahy testují a vyvozují závěry, které se poté zobecňují. Kvantitativní výzkum bývá zpravidla jednodušší na vyhodnocení, jelikož se nejčastěji využívá uzavřených odpovědí, tzn. dotazování, vybírají z daných možností.<sup>1</sup>

Dotazník (viz. příloha č. 1), který byl pro výzkumné šetření vytvořen v systému Microsoft Forms (MF), tvořilo dohromady 16 uzavřených otázek. Sběr dat proběhl v únoru roku 2021. Základní 4 otázky položené v dotazníku byly identifikační a ostatní již cílily na zjišťování požadovaných informací. Otázky zjišťovaly, co studenty stresuje jednak při studiu a v případě, že jsou zaměstnáni, tak co je jejich největším stresorem v zaměstnání. Dále zjišťovaly, zda respondenti stresu nějak předchází a v případě, že ano, tak jakými způsoby. Byla položena i otázka zaměřená na emociální symptomy prožívaného stresu a reakce na stres.

Otázky měly poodhalit postoje ke stresu včetně strategií zvládání stresu. Poslední otázka, č. 16 měla za úkol zjistit, zda dotazované respondenty stresuje, a jaký má vliv

---

<sup>1</sup> REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009. Sociologie (Grada). s. 8

současná pandemická situace. Tuto otázku jsem považovala na relevantní vzhledem k celospolečenské situaci, která výrazně ovlivňuje již rok jak oblast každodenního soukromého života, tak především oblast sociální práce, a dá se předpokládat, že na respondenty a jejich vnímání stresu bude mít vliv.

Odpovědi se v systému MF ukládaly, shromažďovaly a rovnou zde byly vyhodnoceny.

Vzhledem k tomu, že studenti vysokých škol jsou často díky praxi, studiu a leckdy i zaměstnání vystaveni stresu a stresovým situacím oslovila jsem studenty 1. až 3. ročníků kombinovaného i prezenčního studia oboru Sociální a charitativní práce Teologické fakulty. Všichni mají vhléd i do teoretické části, a proto byli nejrelevantnější k oslovení. Respondenti byli oslovováni elektronickou formou přes emaily, které jsem získala z veřejně přístupných zdrojů, a to ze školního systému STAG. Oslovila jsem celkem 178 studentů, získaných odpovědí bylo 62, což je návratnost 34,83 %.

Věková hranice oslovených se pohybuje od 20–56 let, převažují však z velké části studenti ve věku 20 – 25 let, a to s převahou 53 %. V 94 % odpovídaly ženy. Tento údaj nás utvrzuje v tom, že sociální práce se týká stále i v dnešní době více žen než mužů. Což dokládá i studie ve sborníku sociální práce, kde se uvádí, že genderové vyrovnání sil mezi muži a ženami v sociální práci je stále nerovné. Muži se v sociální práci objevují zřídka a jsou spíše na vyšších pozicích a ženy zastávají podstatnou část sociální práci. Základní kámen byl již položen v minulosti, kdy byly právě ženy průkopnicemi SP, ženy jsou od přírody tzv. „pečovatelky“ starají se o rodinu a mají ochranné sklony, To vše nechává společnost v nastavení, že sociální práce je vhodná spíše pro ženské pohlaví.<sup>2</sup>

Získané odpovědi od všech dotazovaných studentů jednotlivých ročníků byli silně vyrovnány a nelze říci, že by nějaký ročník zaostával v odpovědích, což nám pomůže v porovnání názorů jednotlivých ročníků. Ale na druhou stranu se zapojilo více studentů kombinovaného studia, kteří mají většinou již velké zkušenosti se sociální prací oproti prezenčním studentům.

---






<sup>2</sup>Srov. PROHUMAN. Podľa Creative Commons, sú publikované texty pod licenciou: Attribution-NonCommercial-ShareAlike (CC BY-NC-SA ), [online]Dostupné na: [https://www.prohuman.cz/files/2007\\_sbornik\\_SP\\_mezi\\_pomoci\\_a\\_kontrolou.pdf#page=39](https://www.prohuman.cz/files/2007_sbornik_SP_mezi_pomoci_a_kontrolou.pdf#page=39)



**Graf. č. 1 „Věkové rozmezí“**

2. V jakém věkovém rozmezí se nacházíte:

[Další podrobnost](#)  Insights

 20-25	33
 26-35	10
 36-45	13
 46-55	5
 56 a více	1



Zdroj: Vlastní výzkum

## 1.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, jaké zkušenosti a názory mají respondenti, studenti sociální práce, a v jakém vztahu jsou v teoretickým poznatkům, tedy zda existuje shoda mezi teorií a žitou praxí studentů.

## 1.2 Hypotézy

Pro dosažení cíle výzkumu byly zformulovány následující hypotézy:

**H1:** Studenti oboru Sociální a charitativní práce na Teologické fakultě se identifikují s popsanou teorií a zažívají popsané situace.

**H2:** Studenti oboru Sociální a charitativní práce na Teologické fakultě vnímají stres spíše jako přítěž (distres) než jako stimul (eustres).

## 2 Sociální práce

Abychom se mohli zabývat hlavní podstatou bakalářské práce, měli bychom si říci, co to vlastně sociální práce je. Zuzana Havrdová ve své knize uvádí hned dvě definice sociální práce. První definici sociální práce dělí na obor a na činnost. „*Sociální práce jako obor je aplikovaná věda, která zkoumá komplexní souvislosti mezi intrapsychickými, interpersonálními, skupinovými a společenskými procesy a způsoby jejich ovlivnění legislativními, organizačními, komunikačními a vztahovými prostředky, s cílem zlepšit životní pohodu všech lidí.*“<sup>3</sup> Sociální práce je aplikovaná věda, ze které vyplývá nárok na sociální práci více než na sociální pracovníky. I přesto je zde implicitní výzva pro jednotlivé sociální pracovníky. „*Sociální práce jako činnost je profesionální aktivita, která vytváří podmínky pro rozvoj a lepší využití zdrojů jednotlivce, skupin, komunit a společnosti využíváním prostředků analýzy a komunikace, profesionálním utvářením a usnadňováním vzájemné interakce (organizováním, vyjednáváním) a realizací a změnou legislativních a společenských podmínek, s cílem ochránit a posílit zejména znevýhodněné a ohrožené skupiny a jednotlivce ve společnosti.*“<sup>4</sup>

Druhá definice se již nezabývá zkoumáním, ale možnostmi vytváření podmínek pro sociální práci, cíli na použitelné nástroje sociální práce a na klienty. Jsou zde již naznačeny nároky na sociální pracovníky, jejich schopnost komunikace, organizování, analyzování, atd. Oproti Havrdové Matoušek svou definici nerozděluje. Shodují se ale, že sociální práce je společenskovědní obor i praktická činnost. Matoušek ve své definici dále uvádí „...*cílem je odhalování, vysvětlování, zmírňování a řešení sociálních problémů (např. chudoby, zanedbávání výchovy dětí, diskriminace určitých skupin, delikvence mládeže, nezaměstnanosti). Sociální práce se opírá jednak o rámec společenské solidarity, jednak o ideál naplňování individuálního lidského potenciálu. Sociální pracovníci pomáhají jednotlivcům, rodinám, skupinám i komunitám dosáhnout způsobilosti k sociálnímu uplatnění nebo ji získat zpět. Kromě toho pomáhají vytvářet pro jejich uplatnění příznivé společenské podmínky. U klientů, kteří se již společensky uplatnit*

---

<sup>3</sup> Cit. HAVRDOVÁ, Z. *Kompetence v praxi sociální práce: metodická příručka pro učitele a supervizory v sociální práci*. Praha: Osmium, 1999. s. 154.

<sup>4</sup> Cit. tamtéž, s. 154

*nemohou, podporuje sociální práce co nejdůstojnější způsob života.*“<sup>5</sup> Matouškovo definice je obsáhlejší, ale vystihuje přesně komu je sociální práce určena. Havrdová i Matoušek se shodují v názoru, že prvotně je nutné pojmenovat a popsat problémy a až posléze řešit, zmírňovat nebo přetvářet společenské podmínky. Zmiňována je i společenská solidarita nebo důstojnost.

Sociální pracovník, stejně jako například lékaři, zdravotní sestry, psychologové, patří mezi pomáhající profese – povolání, kde je hlavní náplní pomáhat lidem. Vztah ke klientovi je podstatnou součástí práce, neboť se pomáhající profesionál setkává často s lidmi v nouzi, kteří potřebují pomoc.<sup>6</sup> Sociální práce může být vykonávána sociálním pracovníkem ve spolupráci s ostatními odbornostmi (např. z oblasti psychologie, práva, medicíny, pedagogiky, sociologie).<sup>7</sup> Sociální pracovník by měl rozpoznat důstojné podmínky od nedůstojných a v případě potřeby by měl umět pomoci zajistit důstojnost klienta. Markéta Elichová zase říká, že sociální práce se nezaměřuje jen na jednotlivce, skupiny nebo komunity, ale že sociální práce ovlivňuje celou kulturu.<sup>8</sup>

## 2.1 Nároky na sociální práci

Mnozí autoři označují sociální práci jako relativně náročné povolání. Sami sociální pracovníci hodnotí svou pracovní zátěž jako poměrně vysokou.<sup>9</sup>

Nároky na sociální pracovníky můžeme identifikovat přinejmenším v následujících oblastech:

- předpoklady pro výkon povolání (viz zákon – vzdělání, dodržování standardů v souladu se zákonem, řídí se etickým kodexem atd.)
- nároky plynoucí z profese (další vzdělávání v souladu se zákonem § 111 profesní kompetence jako utváření vztahů s klienty, emoční inteligence

---

<sup>5</sup> Cit. MATOUŠEK, O. *Základy sociální práce*. Praha: Portál, 2001, s. 10

<sup>6</sup> Srov. KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*, s. 14-15

<sup>7</sup> Srov. Radka J, Celá. B.: Kritická praxe mezi „jinou“ sociální prací a aktivismem. In: Sociální práce/Sociální práce, 2/2016, [online]s. 22-38. Dostupné na: [http://www.socialniproce.cz/soubory/sp2-2016\\_web-19021114207.pdf](http://www.socialniproce.cz/soubory/sp2-2016_web-19021114207.pdf)

<sup>8</sup> ELICHOVÁ, M. *Sociální práce: aktuální otázky*. Praha: Grada, 2017. s. 38

<sup>9</sup> Srov. PAULÍK, K. *K otázce zvládnutí pracovních nároků v sociální práci*. [online], [cit. 2/2006] Dostupné na: <https://kont.zsf.jcu.cz/pdfs/knt/2006/02/15.pdf>

- nároky na osobnost (schopnost sebe-rozvoje, neboť osobnost pracovníka je jedním z nástrojů sociální práce)<sup>10</sup>
- očekávání od sociální okolí a další

Nároky sociální práci a nároky na sociální pracovníky najdeme již v samotných definicích sociální práce, standardech kvality SP nebo v etických kodexech. V zákonu č. 108/2006 Sb., o sociálních službách můžeme některé nároky vyčíst – koordinaci poskytování služeb, sociální šetření, sociálně právní poradenství, administrativní agenda, poradenství, vzdělávání aj..<sup>11</sup> V neposlední řadě se nároky na sociální pracovníky odrážejí v popisu jejich jednotlivých kompetencí v zaměstnání.

Vykonávání a způsoby sociální práce jsou dány také druhem a formou služby. To je již rozlišováno v zákoně. Jiné nároky jsou kladeny na pracovníka, který pracuje s osobami bez přístřeší, jiné nároky prožívá pracovník v zařízení pro děti, jiné v zařízení pro seniory a jiné zažívá ten, který pracuje s lidmi s postižením. Zjednodušeně řečeno má každá cílová skupina svá specifika a tím pádem si klade i různé nároky na sociální pracovníky.

Nesmíme také opomenout, jakou roli hraje osobnost sociálního pracovníka, který se nárokům podřizuje a současně je utváří a přetváří. Toto ovlivňuje na začátku studia svou volbou, kdy se rozhodl pro toto náročné povolání. Pracovní skupiny, zabývající se profesní identitou sociální práce je motivací pro studium především smysluplnost, možnost pomoci ostatním lidem. Motivací pro setrvání v sociální práci je naděje, možnost učit se, sebe rozvoj a možnost změny.<sup>12</sup> Nároky na sociální práci si klade sociální práce sama a nároky na sociální pracovníky si kladou sociální pracovníci sami, jelikož cílem sociální práce je zlepšování lidských životů, podmínek pro život, fungování společnosti.

---

<sup>10</sup> ELICH, M.: Kompetentní sociální pracovník/pracovnice. [online], [cit. Dne 4. 6. 2019] Dostupné na: <http://socialninovinky.cz/novinky-v-socialni-oblasti/570-kompetentni-socialni-pracovnik-pracovnice>

<sup>11</sup> ZÁKON O SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH. [online], Dostupné na: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

<sup>12</sup> MPSV, *Podzimní škola sociální práce*. [online], Dostupné na: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/Shrnuti\\_-\\_Profesni\\_identita\\_socialnich\\_pracovniku.pdf/2b1c93ff-0caf-5cff-527d-0a231ea01d9e](https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/Shrnuti_-_Profesni_identita_socialnich_pracovniku.pdf/2b1c93ff-0caf-5cff-527d-0a231ea01d9e)

## 2.2 Sociální pracovník

Levická uvádí, že „sociálního pracovníka lze vydefinovat skrze vykonané činnosti, mezi které patří například:

- Pomáhat jednotlivci vytvářet si rovnováhu mezi možnostmi a požadavky sociálního prostředí a vlastními potřebami a schopnostem
- Nabádat k správným postojům k životu a k společensky vhodným způsobům chování
- Učit jednotlivce rozvíjet a zlepšovat jejich schopnost řešit problémy
- Vychovat jednotlivce k pocitu zodpovědnosti za vlastní sociální situaci, případně za situaci vlastní rodiny“<sup>13</sup>

Profese sociálního pracovníka vznikla na základě reakce na potřebu řešit nepříznivé sociální situace, které způsobují problémy nejen jednotlivcům, ale i celé společnosti.

Sociálního pracovníka charakterizuje jeho úkol ve společnosti. Zařazujeme sem zejména úkol přispívat ke zlepšení sociálních vztahů v přirozeném prostředí, vést jednotlivce ke správným životním postojům a chování.<sup>14</sup> Sociálního pracovníka můžeme označit za takové „pojivo“ společnosti. Pokud chce sociální pracovník naplnit své poslání, musí spojit s komunitou pomocí multidisciplinárních týmů nejen své klienty, ale v rámci řešení problémů musí spojovat i ostatní odborníky.<sup>15</sup> „Kompetentní sociální pracovník je ten, kdo má pravomoc vykonávat sociální práci jednak jako absolvent odborného vzdělání, dále jako člen sociální organizace a v neposlední řadě ten, kdo je schopen ve svém povolání jednat v souladu s uznávanou profesionální rolí.“<sup>16</sup>

---

<sup>13</sup> Cit. LEVICKÁ, J. *Základy sociální práce*. Trnava: Spoločnosť pre podporu vedy a vzdelávania na FZaSP TU, 2004, 170 s. ISBN: 8096895230

<sup>14</sup> MALLOTOVÁ K. Burn-out neboli syndrom vyhoření. *Psychologie dnes*, roč.2003, č.2, ISSN 1212-6907. s.14

<sup>15</sup> HANUŠ, P. Kdo je sociální pracovník a proč by měl být vzdělaný. *Sociální práce*, roč. 2007, č.1, s.5-6. ISSN 1213-6204

<sup>16</sup> HAVRDOVÁ, Z. *Kompetence v praxi sociální práce*. 1. vydání, 1999, Praha: Osmium, 167 S.

Nároky na sociálního pracovníka jsou stanoveny legislativně. Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, upravuje v části osmé předpoklady pro výkon povolání sociálního pracovníka. Tato úprava již v § 110 cit. Zákona vyžaduje, aby sociální pracovník měl vyšší odborné či vysokoškolské vzdělání.<sup>17</sup>

Sociální pracovníci vytvářejí společenské podmínky a kladou si za cíl pomáhat jednotlivcům, komunitám, rodinám, i skupinám a tím dosáhnout způsobilosti sociálního uplatnění. U klientů, kde již není společenské uplatnění možné, podporuje sociální práce co nejdůstojnější způsob života.<sup>18</sup>

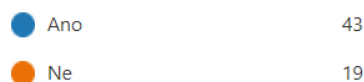
### 2.3 Výzkum

Při dotazování bylo zjištěno, že při studiu je zaměstnáno 69 % studentů. Vzhledem k tomu, že odpovědělo 61 % studentů kombinovaného studia a 39 % prezenčního studia, lze předpokládat podle výsledků odpovědí na otázku „*Jste při studiu zaměstnána?*“ že zaměstnání nejsou pouze studenti kombinovaného studia, u kterých se tato možnost nabízí, ale týká se to z části i studentů prezenčního studia. Pro studenty to znamená, že jsou pod větším tlakem nároků, musí skloubit studium z prací, u některých se dá předpokládat, že ji část pracuje v praxi a z těchto nároků na ně kladených se dostávají více do stresu.

Graf. č. 2 „Zaměstnání při studiu“

7. Jste při studiu zaměstnán/a?

[Další podrobnost](#) Insights



Zdroj: Vlastní výzkum

<sup>17</sup> HANUŠ, P. Kdo je sociální pracovník a proč by měl být vzdělaný. *Sociální práce*, roč. 2007, č.1, s.5-6. ISSN 1213-6204

<sup>18</sup> MATOUŠEK, O. *Metody a řízení sociální práce*, 1 vydání, Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2

## 3 Stres

Otázku „*Co je stres?*“ se snažilo v minulosti definovat již mnoho odborníků. Hovorově můžeme stres označit jako frustraci nebo úzkost. Stres podle některých autorů přichází, když nám něco nejde tak jak mi sami chceme. Do stresu se nejčastěji dostáváme tehdy, když máme pocit, že se nám situace vymykají z rukou. Jacqueline Renaudová ve své knize píše, že stres je reakce na agresi. Stres je souhrnem reakcí a obranou organismu proti agresi. Trvá-li agrese příliš dlouho, organismus se přestane bránit, začne být vyčerpán a tím stresován. Agrese je nehmotná a nemůže nikterak ovlivnit tělesný stav, ale spustí biologickou reakci, která začne škodit organismu.<sup>19</sup>

### 3.1 Definice stresu

*„Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dost silná.“*<sup>20</sup> Takto popisuje stres Jaro Křivohlavý ve své knize *Jak zvládat stres*. Každý autor přistupuje ke stresu různě a odborníci, kteří zabývající se touto problematikou mají většinou odlišné názory. S jistotou je stres téměř každodenní součástí lidských životů a je neopominutelnou součástí. V mém výzkumu se neobjevil ani jeden dotazovaný, který by odpověděl, že se se stresem nasetkal nikdy. Stres byl a je významným problémem dnešní společnosti. Řeší se v souvislosti s duševní hygienou, zdravím, kvalitou pracovního prostředí apod.

Pojem stres si odbornost i laická veřejnost vysvětluje různě. Stres začal zkoumat na konci 19. století fyziolog C. Bernard a počátkem 20. století na jeho zkoumání navázal W. Cannon, který pomocí sledování lidí a zvířat v ohrožení zjistil, že zvířecí reakce jsou velmi podobné lidským reakcím a přednesl svou teorii, že lidé i zvířata reagují na

---

<sup>19</sup> RENAUD, J. *Stres: Co je stres a jak se mu vyhnout: Testy a antistresové programy*. Praha: Práce, 1993. 137 S.

<sup>20</sup> Cit. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. Str.10

stresory buď bojem, nebo útekem.<sup>21</sup> Kebza se zmiňuje, že až v roce 1936 kanadský fyziolog, endokrinolog a psycholog, Hans Selye byl první, kdo použil termín stres tak, jak ho chápeme dnes, a definoval ho jako „neurčitou reakci těla na jakýkoli požadavek na změnu.“ Selye bývá považován za zakladatele tradice systematického výzkumu stresu.<sup>22</sup> V jeho původním pojetí stres neznamena zátěž, ale spíše způsob, jakým jedinec na danou zátěž reaguje. Jako rozhodující pro reakci člověka na stresovou událost Selye uvádí kognitivní zpracování stresoru a zátěžové situace. Komplexní reakci, která vzniká jako odpověď na stresovou situaci, pojmenoval Selye jako Generální adaptační syndrom (GAS).<sup>23</sup>

### 3.2 Rozdělení stresu

Stres označuje stav napětí, kterým lidský organismus reaguje na některé podněty. Dělíme ho na dva druhy - „distres“ a „eustres“.

- **Distres** – stres, který prožíváme negativně. Jedná se o situaci, kterou vnímáme jako ohrožení a často je doprovázena emociálními příznaky. Pokud prožíváme distres často situaci vnímáme jako ohrožení. Dlouhodobý distres člověku škodí.<sup>24</sup> „K distresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a možností – kde nejsme s to – zvládnout to, co nás ohrožuje, a emocionálně nám není dobře. O distresu se hovoří v případě, kdy přetížení člověka v dané situaci výrazně převyšuje jeho možnosti“<sup>25</sup>
- **Eustres** – stres, který vnímáme příjemně. Jedná se o kladně prožívaný emocionální zážitek – např. výhra, narození dítěte, svatba, promoce atd... Vše vyžaduje určitým způsobem námahu, ale přinášejí nám radost. Příkladem, kdy

---

<sup>21</sup> ULRICOVÁ, M. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Ústí nad Orlicí: Oftis ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2012. 100 s. ISBN 978-80-7405-186-9

<sup>22</sup> KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. 264 s. ISBN 80-200-1307-5.

<sup>23</sup> SELYE, H. *Stres života*. Přeložil Petra KUDRNÁČOVÁ. Hodkovičky: Pragma, [2016]. 390 s. ISBN 978-80-7349-392-9.

<sup>24</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. Vyd. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-7178-774-4.

<sup>25</sup> Cit. KŘIVOHLAVÝ, J. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 128 s. ISBN 978-80-247-3149-0.



mluvíme o eustresu mohou být také adrenalinové sporty.<sup>26</sup> Tam, kdy je člověk sice přetížen, ale situace je pro něj emociálně příjemná mluvíme o eustresu.

Kebza ve své knize uvádí, že působení eustresu na nás sice nemusí, ale může mít na organismus škodlivé důsledky. „Ukázalo se též, že významnými okolnostmi určujícími, zda stresová reakce bude nabývat eustresové nebo distresové podoby, je míra svobody, vážící se ke stresové situaci.“<sup>27</sup>

### 3.3 Výzkum

Z odpovědí výzkumného šetření vyplynulo, že 57 % dotazovaných se ve stresu ocitá velmi často, a to hned několikrát za měsíc, 26 % dotazovaných se ve stresu ocitá velmi často – několikrát za týden, zřídka pouze několikrát za rok se se stresem potýká 15 % studentů a pouze 2% uvedla možnost jiné, kdy v jednom případě nebylo specifikováno jinak a druhá odpověď poukazovala na současnou pandemickou situaci, kdy se jednalo o ženu ve věku 46 - 55 let kombinovaného studia, která uvedla, že díky této nelehké době se jí sešlo více problémů najednou, se kterými si neumí poradit, jelikož se nikdy předtím nedostala do stresové situace.

**Graf. č. 3 „Dostali jste se do stresové situace?“**

5. Dostali jste se již někdy do stresové situace?

[Další podrobnosti](#)



Zdroj: Vlastní výzkum

<sup>26</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. 2. Vyd. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-7178-774-4.

<sup>27</sup> KEBZA, V. Psychosociální determinanty zdraví. 1. vyd. Praha: Academia, 2005, 263 s. ISBN 80-200-1307-5.

### 3.4 Reakce na stres

Vše začíná v lidské mysli – mozku. Zapne - li se obvod „emočního signálu“ silně se zaktivuje část mozku zvaná „čichový mozek – rhinence phalon“<sup>28</sup> Reakce na stres jsou různé. Odvozujeme to dle zmíněného faktu, že stres může na lidský organismus působit nejen negativně, ale i pozitivně. Jestliže tělo vyšle nějaký signál, neměli bychom ho ignorovat, ale vyslyšet a jaksepatří na něj reagovat.

Stresová reakce, vzniká v případě, že dochází ke snížení subjektivní schopnosti kontroly. Reakce může být pozorována v rovině pozorovatelného chování, fyziologie (v tělesných příznacích), emocí (nálada, pocity) a myšlenek.<sup>29</sup> Reakce na stres můžeme také dělit např. na fyziologické a psychologické a na reakci akutní a chronickou. „*Všeobecnou reakci na stresor popsal poprvé před sedmdesáti lety jeden z pionýrů fyziologie Hans Selye.*“<sup>30</sup> Na tento objev přišel Selye náhodou při svém pokusu na krysách. Aplikoval jim výtažek z ovárií, jelikož chtěl zjistit, jak bude tato látka v jejich těle reagovat. Po několika měsících měly krysy peptické vředy, zvětšené žlázy nadledvinek a zmenšenou imunitní tkáň. Pokus opakoval ještě jednou, tentokrát na dvou skupinách krys – jedné skupině aplikoval pouze čistý fyziologický roztok a druhé výtažek z ovárií. Výsledek byl stejný. V závěru Selye zjistil, že krysy měly jediné společné - trauma. Krysy ho prodělaly při aplikaci injekcí, kdy několikrát upadly, Selye je musel honit, někdy i tlouci než je chytil zpět a mohlo dojít k dokončení aplikace. Z tohoto všeho vyplývá, že změny, které Selye vypožoroval, jsou reakcí organismu na obecně nepříznivé životní podmínky.<sup>31</sup>

---

<sup>28</sup> RENAUD, J. *Stres: Co je stres a jak se mu vyhnout: Testy a antistresové programy*. Praha: Práce, 1993. 137 s. ISBN 80-208-0297-5.

<sup>29</sup> ČERNÝ, V. *Jak překonat stres: testy a cvičení*. 1. vyd. Praha: Computer Press, 1999, 70 s. ISBN 80-7226-260-2, 70 s.

<sup>30</sup> Cit. JOSHI, V. *Stres a zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, 160 s. ISBN 978-80-7367-211-9

<sup>31</sup> Srov. Tamtéž s. 23

### 3.5 Dělení stresových reakcí

#### 1. Fyziologické reakce

*„U lidí se tělesné signály, které vyvolávají stres, příliš neliší od signálů, jež můžeme zaznamenat u kočky nebo i dalších savců. Hlavní rozdíl je v tom, že člověk je snáze zranitelný neexistujícími stresovými faktory.“<sup>32</sup> Například u studenta, se stresová reakce vytratí okamžitě po tom, co zmizí nebezpečí tím je zkoušení. Člověk má ale přirozený sklon dělat si starosti, zabývat se minulostí případně řeší budoucnost a proto se „problémem“ trápí déle - nejistota z budoucnosti, vzpomínka starou hádku, stres při myšlence zkoušky, atd. „Všechny varovné signály vysílané do mozku zpracovává hypotalamus, malý orgán, který se nachází ve středu mozku. Hypotalamus přenáší tyto signály do celého těla prostřednictvím nervového a krevního oběhového systému.“<sup>33</sup>*

- **Nervový systém** – *„Signály z hypotalamu se šíří sympatickým nervovým systémem, který se podílí na řízení činnosti vnitřních orgánů a cév. Tyto stimuly způsobují změny ve funkci orgánů. Nervové signály zasahují také dřeň nadledvin a stimulují ji ke zvýšené sekreci adrenalinu a noradrenalinu. Tyto hormony se potom dostávají do krve a způsobují změny v celém těle.“<sup>34</sup>*

- **Oběhový systém** – *„Hypotalamus stimuluje činnost hypofýzy, která produkuje různé hormony. Když se tyto hormony dostanou do krevního oběhu, pak ovlivňují celé tělo. Nejdůležitější hormon, který za podpory hypotalamu vytváří hypofýza, je adrenokortikotropní hormon (ACTH neboli stresový hormon). Pod vlivem ACTH vnější vrstva nadledvin (kůra nadledvin) uvolňuje skupinu hormonů (nejdůležitější z nich je kortizol), které způsobují řadu změn v tělesných funkcích. Další hormony*

---

<sup>32</sup> Cit. MELGOSA, J. Zvládní svůj stres: kniha o duševním zdraví. 1. vyd. Přeložil Milan Hlouch. Praha: Advent-Orion, 1997, 190 s. ISBN 80-7172-240-5.

<sup>33</sup> Cit. Tamtéž s. 35

<sup>34</sup> Cit. Tamtéž s. 35

*produkované hypofýzou ovlivňují štítnou žlázu, varlata a vaječníky a mají obrovský účinek na řadu dalších orgánů.*“<sup>35</sup>

Fyziologické příznaky stresového stavu jsou např.: bušení srdce, bolesti hlavy, zvýšené svalové napětí, bolesti, pocity svírání za hrudní kostí, vyrážka, migréna, sexuální problémy, zažívací obtíže – nechutenství, plynatost, křečovitě bolesti břicha, nebo tzv. „knedlík v krku“<sup>36</sup>

## 2. Psychické reakce

*„Vedle reakcí fyziologických vyvolává stres také řadu reakcí, které se projevují v duševní oblasti. V takovém případě hovoříme o psychologických reakcích.“*<sup>37</sup>

Příznaky stresového stavu se projevují v naší psychice např.: zvýšená podrážděnost, výrazné změny nálad, popudlivost, úzkostnost, únava, přehnané starosti, ztráta projevu emocionální náklonnosti, omezování kontaktu s druhými lidmi.<sup>38</sup> Lidé většinou netrpí všemi symptomy najednou, nýbrž maximálně dvěma. Dle Nováka má stres značný podíl na našich psychických a fyzických problémech. Podle statistik se týká čtyř lidí z deseti, kteří vyhledají v západních zemích pomoc. Psychický stres nebývá pro někoho přijatelný a spíše si připouští různé fyziologické problémy – např. nespavost, žaludeční problémy, bolesti hlavy aj. Pokud zmíníme psychosomatická souvislosti, zpravidla si dotyčný vůbec nepřipustí narušení psychiky.<sup>39</sup>

---

<sup>35</sup> Cit. MELGOSA, J. Zvládní svůj stres: kniha o duševním zdraví. 1. vyd. Přeložil Milan Hlouch. Praha: Advent-Orion, 1997, ISBN 80-7172-240-5. s. 35

<sup>36</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 128 s. ISBN 978-80-247-3149-0.

<sup>37</sup> Cit. MELGOSA, J. Zvládní svůj stres: kniha o duševním zdraví. 1. vyd. Přeložil Milan Hlouch. Praha: Advent-Orion, 1997, s. 36

<sup>38</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 128 s. ISBN 978-80-247-3149-0.

<sup>39</sup> Srov. NOVÁK, Tomáš. Jak bojovat se stresem: [protistresové rituály a mýty o stresu : podivínství a mezilidské vztahy : zásady laického poradenství : dotazníky, testy, relaxační techniky]. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 140 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0695-4.

### 3. Akutní stres

Akutní stres trvá pár minut maximálně několik hodin. Jedná se o situaci, která je ohrožující.<sup>40</sup> „Z psychologického hlediska je hlavní charakteristikou tzv. akutního stresu to, co nazýváme termínem „výzva“ (challenge).“<sup>41</sup> Je považována také za přechodnou poruchu, kdy člověk reaguje na výjimečný fyzický a duševní stres, který trvá několik hodin nebo dnů.<sup>42</sup>

### 4. Chronický stres

V případě, že náš organismus prožívá stresovou reakci příliš dlouho, mluvíme o chronickém stresu. Začnou se v našem těle odehrávat nervové a duševní reakce. Chronický stres je dlouhodobý – trvá týdny, měsíce a někdy i roky. Následkem chronického stresu mohou být pozorovány změny na orgánech – např. zvětšení nadledvinek, zmenšení sleziny, atrofie brzlíku, úbytek lymfocytů.<sup>43</sup> Velké přetížení znamená stres pro naše srdce a cévní systém. Kardiovaskulární onemocnění je v dnešní době čím dál častější a už i u mladých lidí.<sup>44</sup> „Při chronickém stresu stěží pomáhá jednoduchá preventivní technika. Zde může vyléčit pouze zásadní změna způsobu života.“<sup>45</sup>

---

<sup>40</sup> BROCKERT, S. Ovládání stresu. 1. vyd. Přeložil Lukáš Strašík. Praha: Melantrich, 1993, 144 s. ISBN 80-7023-159-9

<sup>41</sup> Cit. KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. 2. Vyd. Praha: Portál, 2003, 279 s. ISBN 80-7178-774-4.

<sup>42</sup> Srov. Mezinárodní klasifikace nemocí 10. Online: <https://mediately.co/cz/icd/F00-F99/set/F40-F48/cls/F43.0/akutn%C3%AD-stresov%C3%A1-reakce>

<sup>43</sup> BARTUŇKOVÁ, S. Stres a jeho mechanismy. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010, 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6

<sup>44</sup> JOSHI, V. Stres a zdraví. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, 160 s. ISBN 978-80-7367-211-9

<sup>45</sup> Cit. BROCKERT, S. Ovládání stresu. 1. vyd. Přeložil Lukáš Strašík. Praha: Melantrich, 1993, 144 s. ISBN 80-7023-159-9

### 3.6 Stresory

Stresor je „spouštěč“ stresu. Stresor je jakýkoli nadměrný požadavek, který je kladený na naše duševní a tělesné proporce. Stresory můžou být jak fyzikální, chemické, biologické tak hlavně psychosociální. Můžou být každý spuštěni samostatně nebo se spustí více stresorů najednou.<sup>46</sup> „Stresorem může být nepříjemná událost, ale i očekávání nepříjemné nebo i příjemné události. Může jím být také naše myšlenka nebo představa, kterou se obíráme“<sup>47</sup> Jaro Křivohlavý popisuje stresory jako různorodé faktory, které dostávají člověka do nepříznivých tlaků a vlivů. Tyto vlivy mají za důsledek ocitnutí se ve stresující situaci.<sup>48</sup>

Výsledky novějších studií často mluví o stereotypních nepříjemnostech, drobných problémech, které se nahromadí a pak způsobují více stresu.<sup>49</sup>

Rheinwaldová dělí stresory na myšlenkové, úkolové a fyzikální.<sup>50</sup>

- **Myšlenkové stresory** – vznikají z pohledu na sebe samé, na ostatní lidi, nebo z pohledu na situace, do kterých se dostáváme. Mohou vznikat z emocí a vztahů.
- **Úkolové stresory** – původ pramenící z našeho způsobu řešení úkolů, za které si zodpovídáme.
- **Fyzikální stresory** – jsou faktory, týkají se prostředí, kde žijeme, naše pracoviště, lidský organismus a vše s ním spojené co ho ovlivňuje.<sup>51</sup>

Podle Bartůňkové můžeme obecně stresory rozdělit do čtyř kategorií:

- Fyzikální – teplo, chlad, tlak, vibrace, záření
- Chemické – jedy, toxiny, alkohol, otravy, infekce

---

<sup>46</sup> KEBZA, V. a ŠOLCOVÁ, I. *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004. ISBN 80-7071-246-5.

<sup>47</sup> Cit. PRÁŠKO, J. a PRÁŠKOVÁ H. *Proti stresu krok za krokem: aneb jak získat klid a odolnost vůči nepohodě*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001, 188 s. ISBN 80-247-0068-9

<sup>48</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat depresi*. 3., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2013. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-4774-3.

<sup>49</sup> ČÁP, J. a MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7

<sup>50</sup> RHEINWALDOVÁ, E. *Dejte sbohem distresu*. 1. vyd. Praha: Scarabeus, 1995, 211 s. ISBN 80-85901-07-2.

<sup>51</sup> Tamtéž s. 8

- Biologické – hlad, žízeň, bolest, patologické stavy jako operační, popáleninový, posttraumatický, hemoragický stres
- Psychosociální – úzkost, strach ze zkoušky, z vystoupení, ze sexuální nedostatečnosti, inkontinence, z nemoci, z hospitalizace, ze smrti<sup>52</sup>

Velmi časté jsou lidské stresory, týkající se narušení mezilidských vztahů v rodině, na pracovišti nebo v partě.<sup>53</sup>

Práško a Prášková uvádějí jako nejčastější-stresory:

- **Vztahové stresory** – společné bydlení s rodiči, žárlivost, neshody v partnerských vztazích, nesoulad v sexuálním životě, problémy ve výchově dětí, aj.
- **Pracovní a výkonové stresory** – nízký příjem, nezaměstnanost, dluhy, vztahy s nadřízenými, nedostatečné ohodnocení, nesmyslnost náplně práce, aj.
- **Stresory související se životním stylem** – nevyhovující bydlení, stereotyp, chybějící přátelé, izolace od okolí, chybějící zájmy.
- **Nemoci, závislosti, handicap** – jsou to tělesné, duševní onemocnění nebo nemoc člena rodiny, závislosti na psychotropních látkách, alkoholu, gambling, závislosti u dětí, aj.<sup>54</sup>

Stres a jeho spouštěče neodmyslitelně patří do našeho každodenního života. Člověk se dostává do situací, kdy se nemůže chovat přirozeně a tím se dostává pod „tlak“.

Sociální pracovníky řadíme do pomáhající profese, která je z psychického hlediska velmi náročná na výkon. Při výkonu profese zde působí nežádoucí vlivy, které mohou vyvolat řadu psychických a somatických potíží.

---

<sup>52</sup> BARTŮŇKOVÁ, S. Stres a jeho mechanismy. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010, 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6

<sup>53</sup> Tamtéž s. 17

<sup>54</sup> PRÁŠKO, J. a PRÁŠKOVÁ, H. Proti stresu krok za krokem: aneb jak získat klid a odolnost vůči nepohodě. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001, 188 s. ISBN 80-247-0068-9.

Důsledky potíží jsou u každého jiné, zpravidla se jedná o nízký pracovní výkon, rutinní a jednotvárný přístup k práci. Stále častěji se setkáváme s diskuzemi na téma stresorové faktory. Ty působí na sociálního pracovníka při jeho výkonu.

Jeden z nejčastějších důsledků stresu se u pomáhajících profesí objevuje syndrom vyhoření. Jestliže chceme předcházet syndromu vyhoření, nebo mu předcházet případně zmírnit jeho dopady je z mého pohledu velmi důležité se s touto problematikou blíže seznámit a nepodceňovat sebemenší příznaky stresu a jeho příčin.

### 3.7 Výzkum

Respondentů jsem se ptala, s jakými stresory se setkávají při zaměstnání a s jakými při studiu. V zaměstnání se nejvíce studentů potýká jako s největším stresorem práce s klienty – 34 %, stresující jsou jednak klientské případy tak někdy i vystupování klientů. Hned v závěsu za tímto stresorem jsou termíny -32 %, sociální pracovníci jsou pod neustálým tlakem dodržování termínů například dotačních řízení, množství sjednaných schůzek do určitého termínu atd... Jedna studentka odpověděla, že nepracuje v sociální práci, tudíž jsou pro ni stresory pouze studijní a další odpověděla, že je pro ni velkým stresorem strach z vlastní chyby v zaměstnání. Největším stresorem při studiu je pro 98 % dotazovaných zkouškové období. Tato informace je shodná s několika studii. Ve studii, která byla zaměřená na studenty medicíny, se potvrdilo, že zkouška jako taková pro ně velkým stresorem.<sup>55</sup> Přílišný stres vedl k únavě, poruchám spánku, podrážděnosti, poruchám pozornosti, ale také k dalším příznakům jako potíže s příjmem potravy, bolesti břicha, hlavy a deprese. Výzkum také ukázal, že až 6 % studentů muselo vyhledat lékařskou pomoc kvůli potížím spojených se stresem. Jako další stresory uvádí studie obecné problémy ve škole, problémy v rodině a vztahy s akademickými pracovníky.

Pracovní zátěž sociálních pracovníků dle Paulíka v jeho výzkumu je o 62 % vyšší než zátěž jiných pracovníků v rozdílných oborech. Náročnost profese sociálních pracovníků bývá v nedostatku času, neoptimální distribuci pracovních povinností,

---

<sup>55</sup> KSIĄŻEK, P., GRABSKA, K. & TROJANOWSKA, D. a kol. (2015). *Stress and methods of coping with it among students of the Medical University of Lublin*. Lublin. [online], [cit. dne 25. - 8. 2015]. Dostupné z: [http://psjd.icm.edu.pl/psjd/element/bwmeta1.element.-psjd-doi-10\\_1515\\_pjph-2015-0032](http://psjd.icm.edu.pl/psjd/element/bwmeta1.element.-psjd-doi-10_1515_pjph-2015-0032)

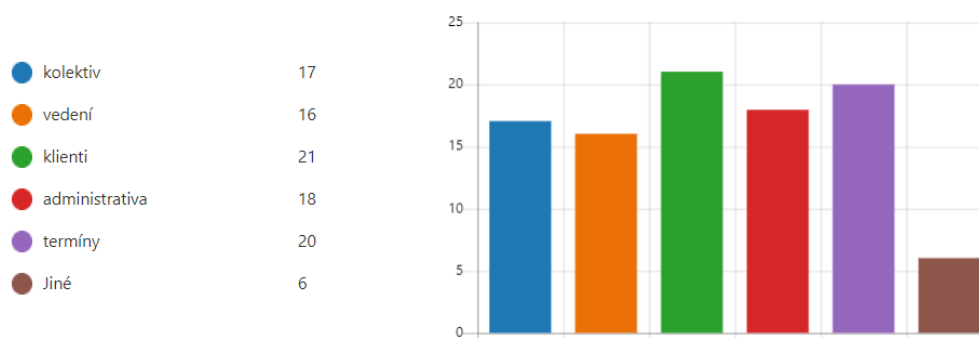


velkém rozsahu a rozmanitosti řešených problémů, ale také v nevhodném chování klientů – špatná spolupráce, nedorozumění atd...<sup>56</sup>

#### Graf. č. 4 „ Stresory v zaměstnání“

8. Pokud Ano. S jakými stresory se setkáváte v zaměstnání?

[Další podrobnosti](#)



Zdroj: Vlastní výzkum

### 3.8 Syndrom vyhoření

Vyhnout se stresu v současné době zřejmě není zcela úplně možné. Jak uvádí teorie, nemusí to být ani žádoucí, nebo stresu může být také pozitivním faktorem, a problematické je spíše než jeho přítomnost v našem životě to, když je stres dlouhodobý, nadměrný nebo s ním není pracováno, a tím pádem nás ohrožuje. V extrémním případě může docházet k jevu, hojně popsanému v pomáhajících profesích, který se nazývá syndrom vyhoření.

„Vyhoření“ je v posledních letech hodně používaný termín také mimo odbornou veřejnost. Britská armáda tento syndrom nazývala „poválečná deprese“ americká armáda

---

<sup>56</sup> PAULÍK, K. *Problém zvládnání profesních požadavků v sociální práci*. [online], [cit. 15. 12. 2006] Kontakt 2006, 8 (2): 292 – 300, Doi: 10,32725, kont. 2006.048 Dostupné na: <https://kont.zsf.jcu.cz/pdfs/knt/2006/02/15.pdf>

zase „únavou z boje“ a nynější generace jej spojuje s výrazem „deprese“.<sup>57</sup> Syndrom vyhoření je výsledek neustálého a opakovaného emočního tlaku. Tato intenzivní účast je obvyklá ve zdravotnických, školských profesích a zejména v sociálních službách, kde je „náplň práce“ poměrně značně emočně vypjatá – zabývá se psychickými, sociálními a tělesnými problémy druhých lidí. Vyhoření je bolestné zjištění, že již nedokážu pomáhat lidem v nouzi, že již v sobě nemám nic, z čeho bych mohla rozdávat.<sup>58</sup>

Vyhoření je nejčastěji charakterizováno tělesným oslabením, negativními postoji k práci a životu nebo k lidem ve svém okolí. Ve své extrémnosti je to určitý hraniční zlom, a pokud člověk překročí tuto hranici, snižuje se jeho schopnost zvládat požadavky na něj kladené. Syndrom vyhoření způsobuje jak osobní škody, tak celkové narušení vztahů.<sup>59</sup>

Mezi doprovázené příznaky syndrom vyhoření bývá např. tělesné zhroucení, negativní postoje k práci, pocity bezmoci a beznaděje, ztráta iluzí, ztráta důvěry k lidem ve svém okolí a nechuť k životu. Člověk, ztrácí smysl života a dostává se na tzv. hraniční bod, jeho schopnosti jsou sniženy a nezvládat požadavky kladené společností. Syndrom vyhoření je odpovědí organismu na situace, které dostávají člověka do stresového stavu. Do nejtěžších forem syndromu vyhoření upadají nejčastěji nejvytíženější lidé.<sup>60</sup>

---

<sup>57</sup> MLČÁK, Z. Potenciální zdroje stresu v sociální práci. *Sociální práce*, roč. 2005, č.3, s.123-138. ISSN 1213-6204

<sup>58</sup> HAWKINS, P., SHOHET, R. *Supervize v pomáhajících profesích*. 1. vydání, Praha: Portál, 2004. s. 99, ISBN 80-70-78-715-9

<sup>59</sup> BARTOŠÍKOVÁ, I. *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry*. 1. vyd. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006. 86 s. ISBN 80-7013-439.

<sup>60</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. 1. vydání, Praha: Grada Publishing, 1998. 136 S. ISBN 80-7169-551-3

### 3.9 Vliv stresu na zdraví

Ačkoliv se do stresové situace může dostat kdokoliv, nejčastěji postihuje lidi ve věku 25 až 54 let. Ve 25 % se člověk pod stresem v zaměstnání vymaní až na dva týdny z pracovního procesu kvůli zdravotním problémům. Pokud stres trvá chvilkově a v přiměřené míře, tak člověka stimuluje k vyššímu nebo lepšímu výkonu, podporuje látkovou výměnu, hormonální zajištění i duševní schopnost či tvořivost. Naopak je tomu v případě nadměrného stresu, který přetrvává dlouhodobě a ohrožuje tělesné i psychické lidské zdraví, které může poškodit, a dokonce způsobit až smrt v důsledku nadměrné zátěže a vyčerpání organismu.<sup>61</sup>


### 3.10 Výzkum

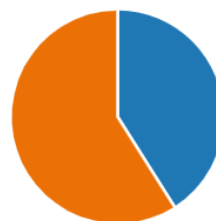
V dotazníku – příloha č. 1 byla studentům položena otázka, pokud se ocitnou ve stresu, zda podávají lepší výkon. Přestože všech 100 % respondentů odpovědělo, že se ve stresu již někdy ocitlo, tak pro 41 % je stres stimuluje k podání lepších výkonů, což nám zmiňuje i teorie. Respondentů, které stres nikterak k lepším výkonům nestimuluje ba právě naopak je 59 %.

Graf č. 5 Podávání výkonu ve stresu

15. Pokud se dostanete do stresu, podáváte lepší výkon?

[Další podrobnost](#) 

 Ano	25
 Ne	36



Zdroj: Vlastní Výzkum

<sup>61</sup> REHABILITACE.INFO, *Stres a jeho vliv na zdraví- co nám způsobuje?*, [online],[cit. Dne 15.12.2006], Dostupné na: <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/stres-a-jeho-vliv-na-zdravi-co-nam-zpusobuje/>

## 4 Způsoby zvládání stresu

Je nutné nalézt v sobě osobní sílu a schopnost zvládat těžké životní situace, abychom dokázali čelit stresu. Získané schopnosti by měly být doplňovány určitým teoretickým vybavením a každý člověk by měl umět uplatňovat jistou strategii při vyrovnávání se s životními těžkostmi.<sup>62</sup> Přijmout musíme nejen jeden důležitý fakt a to, „že stres není v tom, co se nám stalo, ale jak se na situaci díváme, jaký postoj k ní zaujímáme.“ Opomíjet nesmíme ani fakt, že „stres je tak velký, jak mu dovolíme ve svých myšlenkách, aby byl“.<sup>63</sup> Na základě toho vyplývá, že každý vnímá stres kolem sebe individuálním způsobem, uplatňuje jinou strategii zvládání stresu a dívá se na stresovou situaci úplně jiným způsobem. Musíme si uvědomit, že člověk ve stresu má myslet a věnovat se hezkým věcem a neutápět se myšlenkami na svou těžkou životní situaci.

Na stres reagujeme vyvinutím větší energie ve snaze ustát vzniklou situaci. Pokud stres trvá příliš dlouhou dobu a je intenzivní, utlumuje to schopnost člověka racionálně a pohotově jednat. Každý máme hladinu stresu položenou jinak. Situace, která je pro jednoho nezvladatelná může být pro druhého pozitivním hnacím motorem.

Každý z nás reaguje na stres jinak, není proto možné obecně definovat metody pro zmírnění nebo předcházení stresu. Existují ale mechanismy pro zvládání stresu, které nám tyto situace usnadňují. Nešpor popisuje stresovou reakci jako přechod lidského těla do obraného režimu. Zastává názor, že mírný stres je pro organismus produktivní, jelikož zvyšuje naši bdělost, motivaci a udržuje pozornost. Při mírném stresu se jedinec spoléhá na vlastní rozumové schopnosti, které nejsou tímto stavem nějak omezeny. Zdravý stres se nejčastěji vyznačuje stavem produktivity, kdy jsme schopni racionálně myslet. Oproti tomu klasická stresová reakce je pro nás již zdraví ohrožující stav, kdy je naše schopnost myslet potlačena.<sup>64</sup>

Podle Vavricové můžeme zvládání stresu vymezit „jako soubor reakcí zaměřených na snížení anebo odstranění fyzického, emocionálního anebo psychologického

---

<sup>62</sup> Cit. BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. [Kralice na Hané]: Computer Media, 2011. s. 70 ISBN 978-80-7402-110-7.

<sup>63</sup> Cit. Tamtéž s. 70

<sup>64</sup> NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. 144 s. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0778-8

*břemena*“.<sup>65</sup> Anglickým výrazem pro tento pojem je slovo coping. Význam tohoto slova nalezneme v překladu následovně: překlenout, zdolat, vypořádat se s něčím. Nejvýstižnější a veřejností uznávaná je následující definice. Coping je „*kognitivní a behaviorální úsilí člověka, které je zaměřené na zvládnutí, redukování nebo tolerování vnitřních a vnějších požadavků, které jsou daným člověkem hodnocené jako ohrožující anebo převyšující jeho zdroje.*“<sup>66</sup> Definice se pokouší předat myšlenku, že každý člověk, který vynakládá určité úsilí pro zvládnutí, nebo zmírnění požadavků převyšují jeho kapacity.

Proces zvládání stresu je především na svém počátku provázen intenzivními, převážně negativními emocemi. Snahou jedince je tyto emoce nějak zregulovat, ale není možné je z celého procesu zvládání stresu odstranit.<sup>67</sup> Proto Vavricová vysvětluje coping jako „*snahu jedince mobilizovat, usměrňovat a řídit emoce a chování při stresu.*“

#### 4.1 Coping

Pojem coping je znám po celém světě a přiřazujeme mu funkci obrácené strategie jedince při zvládání stresu, kterou doprovází snaha o udržení kontroly nad vlastními emocemi a chováním.

Karel Nešpor vytvořil krátký souhrn rad pro zvládání stresu.

- Vyvarovat se zevním spouštěčům (tzv. rizikovým situacím a prostředím) nebo se alespoň pokusit omezit jejich vliv
- Vyvarovat se vnitřním spouštěčům (tzv. rizikovým duševním stavům, např. únava, nuda) nebo alespoň omezit jejich vliv
- Umět pracovat s vlastní motivací. Zásadní je dobré sebeovládání<sup>68</sup>

---

<sup>65</sup> Cit. VAVRICOVÁ, M. Súčasný trendy vo výskume zvládania stresu. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. Praha: Československá akademie věd, 2013, s.135 ISSN 0009-062X.

<sup>66</sup> Cit. Tamtéž s. 136

<sup>67</sup> VAVRICOVÁ, M. Súčasný trendy vo výskume zvládania stresu. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. Praha: Československá akademie věd, 2013, s.135 ISSN 0009-062X.

<sup>68</sup> Srov. NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. 144 s. Praha: Portál, 2015.

## 4.2 Psychohygienu

Duševní hygiena, jinak také psychohygienu je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví, jak zvyšovat odolnost vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Psychohygienu nám poskytuje návod, jak cíleně upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se jednak zabránilo nepříznivým vlivům, ale hlavně, aby se co nejvíc uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici rovnováhu. Má nás naučit předcházení psychickým obtížím. V případě, že již nastaly, učí nás, jak je nejlépe zvládat.

*„K dosažení klidu a duševní vyrovnanosti mohou přispět některé postupy, které nebyly součástí běžného lékařství, ale jsou stále častěji používány. Jsou to relaxace, jóga, autogenní trénink či meditace“<sup>69</sup>* Dnes již běžně používaná relaxace byla v minulosti známa pod pojmem fyziologie – uvolnění svalů. Když se řekne relaxace, představíme si uvolnění, zklidnění. K relaxování přispívá hudba, četba nebo jakákoli aktivita spojená s příjemnou tělesnou námahou, např. sport, zahradní práce, fitness, jóga aj. Jóga je systém cviků a psychofyziologických postupů, které vedou k dosažení vyrovnaní a duševní pohody. Cviky jógy zlepšují vnímání života a tím slouží jako obrana proti stresu.

Jako další relaxační metodu můžeme zmínit autogenní trénink. Cílem relaxace je soustředění se na tělesné pocity, jako je chlad nebo teplo a jejich autosugesci či cílené soustředěné uvolnění. Meditace bývá hluboká, ať už z náboženského (Budhismus) nebo nenáboženského zamyšlení se, je zde snaha o dosažení klidu a rovnováhy. Nesoustředíme se zde na žádný konkrétní problém nebo předmět.<sup>70</sup> Při meditaci se soustředíme pouze na svůj dech.

Od stresu si pomáháme pláčem, křikem, humorem, masáží, hudbou nebo např. aromaterapií.<sup>71</sup> Jako nevhodná relaxace je požívání alkoholu a jakékoli jiné drogy. Tento způsob řešení není ideální, a může být spojen s rozvojem dalších potíží.

---

<sup>69</sup> Cit. SCHREIBER, V. Lidský stres. 2. upravené vyd. Praha: Akademia, 2000, 106s. ISBN 80-200-0240-5.

<sup>70</sup> Tamtéž 106s.

<sup>71</sup> KOCIANOVÁ, Renata. Personální činnosti a metody personální práce. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, 215 s. ISBN 978-80-247-2497-3.

### 4.3 Výzkum

Z výzkumného šetření vyplynulo, že se stresu snaží předcházet 92 % respondentů. Nejčastěji se dostávají do duševní rovnováhy hudbou, sportem nebo meditují – relaxují. V těsném závěsu odpovědí byli i ostatní odpovědi typu nakupování, četba, vana. Příklady, kdy respondenti uvedli, že je do pohody dostává samota, bylo 27 % oslovených a 13 % vyplnilo v dotazníku kolonku jiné. Z odpovědí vyplynulo, že se věnují rodině, cestují, nepřetěžují se a hlavně se nezanedbávají – kosmetika, kadeřník.

Graf. č. 5 „, Předcházíte stresu?“

13. Snažíte se stresu předcházet?

[Další podrobnost](#) Insights

Ano	57
Ne	5



Zdroj: Vlastní výzkum

Vzhledem k současné pandemické situaci jsem se studentů dotazovala, zda se cítí v současné době více ve stresu než obvykle. Respondentů, kteří odpověděli, že se ve stresu momentálně cítí částečně více, bylo 47 % a pouze 15 % odpovědělo, že na ně současná pandemická doba nemá žádný dopad a nikterak to nepocítují. Jedna odpověď byla cílena nato, že jediné, co na současnou situaci dotazované ženě vadí je, že nemohou

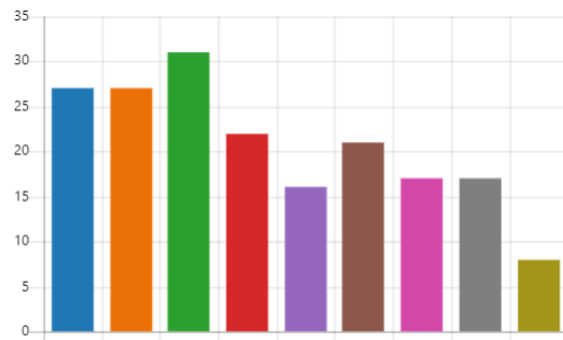
děti do školy, ale jinak se tato doba nikterak na zvýšené míře stresu nepodepisuje. Pokud se cítí člověk díky pandemii více ve stresu, není to zdaleka nic neobvyklého ba naopak. Je zde velké napětí z toho, co bude, zvýšené nároky na psychiku, strach o své blízké, zvýšené nároky doma i v zaměstnání, tlak stresových informací z médií apod...<sup>72</sup>

**Graf č.6 „Metody předcházení stresu“**

14. Pokud Ano. Co děláte?

[Další podrobnosti](#)

meditace/relaxace	27
sport	27
hudba	31
vana/sprcha	22
nakupování	16
četba	21
samota	17
věnuji se mazlíčkům	17
Jiné	8



Zdroj: Vlastní výzkum

<sup>72</sup> UNIVERSITAS, Kvůli koronaviru teď prožíváme stres, [online], [cit. 13. 3. 2020], dostupné na: <https://www.universitas.cz/osobnosti/4832-to-v-cem-ved-kvuli-koronaviru-zijeme-je-podobne-valecnemu-stavu-rika-odbornice-na-stres>



## 5 Diskuze

Delší dobu je stres přítomen v mém životě – rodina, zaměstnání, škola... Stres a shon se neobjevuje jen v pomáhajících profesích, ale v každodenním životě nás všech. Vzhledem k tomu, že jsem sama začala stres vnímat o něco více při studiu, rozhodla jsem se pro zpracování bakalářské práce na téma „Stresory v sociální práci z pohledu studentů“.

Cílem mé práce bylo porovnat teoretická východiska relevantní literatury, pohled a zkušenosti studentů sociální práce (obor Sociální a charitativní práce). Hlavním cílem bylo zjistit, zda se odborná teorie z oblasti nároků na sociální práci, stresu a jeho zvládnání liší od praxe, a jak se studenti vysoké školy vypořádávají se stresem.

V diskuzi shrnu poznatky získané výzkumným šetřením a popsané teorie, které jsem již dílčím způsobem představila v textu bakalářské práce.

Mezi dospělými pociťuje více než třetina lidí pravidelný pocit stresu a nedostatek času. Pocit časové tísně se objevuje v různé míře závislosti na věku. Pravidelný stres pociťuje třetina dospělých od 18 – 24 let, mezi lidmi od 35 – 44 let ho zažívá už téměř každý druhý. Tato věková hranice se potvrdila i v mém výzkumném šetření. Podobně je tomu ve věkové skupině od 45 – 54 let. Mezi staršími lidmi se už stres vyskytuje méně, přesto jeho míra není zdaleka zanedbatelná. Trápí téměř každého pátého senior mezi 65 až 74 lety.<sup>73</sup> V současné situaci je i tato poslední věková skupina ve vysokém pravidelném stresu.

Výzkumu k bakalářské práci se zúčastnilo 62 studentů Teologické fakulty oboru Sociální a charitativní práce. Pro analýzu dat bylo použito informací ze všech odevzdaných dotazníků, jelikož je respondenti odevzdali zcela a adekvátně vyplněné. Výzkumný soubor tvořilo 178 respondentů. Návratnost byla 35 %, což je dáno způsobem sběru dat, tj. elektronickým dotazováním. Také je možné, že návratnost byla ovlivněna

---

<sup>73</sup> Srov. Proměny české společnosti, [online], dostupné na: [http://www.promenyceskespolecnosti.cz/aktuality/aktualita22/Jak\\_Cesi\\_travi\\_cas\\_TK\\_20-06-2016.pdf](http://www.promenyceskespolecnosti.cz/aktuality/aktualita22/Jak_Cesi_travi_cas_TK_20-06-2016.pdf), s.16

aktuální situaci, kdy jsou studenti vázáni na online výuku, a vypořádávají se s dalšími nároky.

Z výzkumu dále vyplynulo, že všech 100 % respondentů se někdy dostalo do stresové situace a ve stresu se ocitá několikrát za týden 26 %, několikrát za měsíc 57 % respondentů a zřídka tj. několikrát za rok 15 % z celkového počtu zúčastněných. V teorii také zmiňují, že občasný stres může být stimulující a zlepšovat výkon. Toto zjišťovala patnáctá otázka, zda respondenti podávají lepší výkon, když jsou ve stresu. Respondentů, kteří odpověděli, že ve stresu lepší výkon nepodávají, bylo 59 % a 41 % zúčastněných odpovědělo, že stres je podněcuje k podání lepších výkonů obdobně, jako uvádím v teorii z výzkumného šetření studie - vliv stresu na zdraví, kdy je zmíněno, že krátkodobý stres stimuluje člověka k podání lepších výkonů. Lze tedy shrnout, že odpovědi byly vyrovnané, a s největší pravděpodobností záleží jak na charakteru stresoru, tak osobností vybavě daného respondenta, neboť pro jednoho může být tentýž stresor vnímán jako stimulace, a pro druhého nikoliv.

Respondenti byli dotazováni, s jakými stresory se setkávají při studiu a v zaměstnání. Pro dotazované je při studiu největším stresorem zkouškové období, což uvedlo 98 % respondentů - toto nám potvrdila i zahraniční studie, která uvádí, že zkouškové období je největší stresor pro studenty vysokých škol<sup>74</sup> a obdobně uvádí u českých studentů VŠ ve své práci Řezáč.<sup>75</sup> Jako další stresor při studiu byly uvedeny náročné předměty – 25 dotazovaných – 40 %. Respondenti uvedli ve 4 případech – 6 % možnost jiné. Uvedli ve třech případech, že stresor v tomto období je pro ně současná pandemická situace a vládní nařízení. Jedna respondentka uvedla čas – je pro ní stresující pochopit látku v krátkém čase. Jako nejmenší stresor vnímali respondenti kolektiv, což bylo zmíněno i v teoretické části.

Co se týká stresorů v zaměstnání, byly odpovědi dosti vyrovnané. Pro dotazované je největší stresor v podobě klientů 34 % a hned v závěsu termíny 32 %. Oproti stresorům

---

<sup>74</sup> Srov. KSIĄŻEK, P., GRABSKA, K. & TROJANOWSKA, D. a kol. (2015). *Stress and methods of coping with it among students of the Medical University of Lublin*. Lublin. [online], [cit. dne 25. - 8. 2015]. Dostupné z: [http://psjd.icm.edu.pl/psjd/element/bwmeta1.element-psjd-doi-10\\_1515\\_pjph-2015-0032](http://psjd.icm.edu.pl/psjd/element/bwmeta1.element-psjd-doi-10_1515_pjph-2015-0032)

<sup>75</sup> Srov. REZÁČ, J. *Zvládání stresu studenty vysokých škol v České republice*. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze Fakulta humanitních studií. 2017, s. 32

při studiu se v zaměstnání kolektiv objevuje v 27 % ze všech dotazovaných. I v těchto případech se nám potvrdilo, co uvádí odborná literatura.

Respondentů jsem se také ptala, jak se chovají, pokud se dostanou do stresové situace. Respondenti, kteří odpověděli, že se stáhnou do sebe, bylo 58 %, 50 % respondentů nadává a 10 % odpovědělo, že je agresivní. Vyhodnocený výzkum máme potvrzený v bodě 3. 4. reakce na stres. Reakce na stres dělíme na fyziologické a psychologické a na reakci akutní a chronickou.

Stres se u respondentů nejčastěji projevuje v 73 % tím, že cítí úzkost, 50 % odpovědělo, že cítí mdloby, nevolnost. Další projevy byly uváděny pláč, podrážděnost, třes, návaly... Všechny tyto projevy nám uvádí i odborná literatura, která je zmíněná v teorii. Stres dle výzkumu se neprojevuje u 8 % respondentů, jelikož umí vnější projevy potlačit.

Stresu se snaží předcházet 92 % zúčastněných respondentů. Nejčastěji poslouchají například hudbu – 50 %, sportují – 44 %, meditují – 44 %. To vše nám potvrzuje v teoretické části popis psychohygieny, kdy se teoretická část zabývá možnostmi předcházení a zvládnutí stresu.

Poslední otázka byla zaměřená na současnou pandemickou situaci, kdy 47 % odpovědělo, že díky současné pandemické situaci se cítí částečně více ve stresu, 37 % odpovědělo, že se cítí ve stresu velmi a 15 % respondentů, že to nikterak nepociťuje. To, že se většina respondentů cítí více ve stresu v současné době, je informace, která se nám potvrzuje ze získaných zdrojů.

Cílem celého výzkumu bylo získat odpovědi od respondentů na otázky položené v teoretické části a zjistit, zda se s teorií shodují nebo rozcházejí. Pro dosažení cíle výzkumu bylo nutné zformulovat hypotézy:

H1: Studenti oboru Sociální a charitativní práce na Teologické fakultě se identifikují s popsanou teorií a zažívají popsané situace.

Tato hypotéza se potvrdila, což dokládám výše v textu, kdy respondenti popisují vlastní zkušenosti v souladu s dostupnou teorií, ať se jedná o věk, kdy se lidé nejčastěji potýkají se stresem, tak s tím, že stres může být stimulující a motivující (platí pro téměř polovinu respondentů). V reakcích na stres se objevovaly běžné reakce, a žádný

z respondentů neuvedl odlišnou reakci, která by se nedala porovnat s teorií. Hypotéza se potvrdila také v oblasti vyrovnání se se stresem, tj. v oblasti copingových strategií. Vzhledem k současné situaci, která má spojitost s dopady a důsledky pandemie Covid-19, se dá předpokládat, že se lidé cítí více ve stresu, zvyšuje se úzkost a další negativní emoce a postoje, což deklaruje mezi jinými také tisková zpráva Rady vlády pro duševní zdraví, která již na podzim 2020 zvýšila počet podpůrných služeb pro občany České republiky, neboť předpokládala, že pandemie negativně ovlivní duševní zdraví všech.<sup>76</sup> Tento předpoklad byl potvrzen také respondenty, neboť pouze necelá čtvrtina uvedla, že dopady a více stresu nepocítuje.

H2: Studenti oboru Sociální a charitativní práce na Teologické fakultě vnímají stres spíše jako přítěž (distres) než jako stimul (eustres).

Tato hypotéza se potvrdila. Odpovědi respondentů však byly poměrně vyrovnané, neboť 59 % uvedlo, že ve stresu lepší výkon nepodávají, kdežto pro 41 % zúčastněných odpovědělo je stres stimulující pro podání lepších výkonů. Toto zjištění však dokládá teorii, že považovat stres pouze za negativní faktor není dobré, neboť může působit jak negativně, tak pozitivně, a je na místě hovořit spíše o konkrétní podobě a povaze stresu a stresorů. Stejně tak je potřeba brát ohled na individuální osobnostní nastavení konkrétního člověka, neboť co je pro jednoho negativním stresem, může být pro druhého potřebným stimulem k lepším výkonům.

---

<sup>76</sup> Srov. MZČR. *Rada vlády pro duševní zdraví projednala dopady epidemie covid-19 na psychiku občanů a navrhla soubor opatření* [online], [cit. dne 22. 3. 2021]. Dostupné z: <https://koronavirus.mzcr.cz/rada-vlady-pro-dusevni-zdravi-projednala-dopady-epidemie-covid-19-na-psychiku-obcanu-a-navrhla-soubor-opatreni/>

## Závěr

Téma práce jsem si zvolila, neboť se pohybuji v oblasti sociálních služeb, a vím, že stres je významným faktorem během práce sociálních pracovníků. Zároveň jako studentka sociální práce sdílím s kolegy zkušenosti, kdy stresory působí již během odborné přípravy na budoucí sociální pracovníky. Impulsem pro výběr tématu by byla otázka, zda teorie stresu, stresorů a jeho zvládání je poplatná praxi tak, jak ji zažívají studenti Sociálních a charitativní práce na Teologické fakultě.

Cílem práce bylo porovnat teoretická východiska relevantní literatury, pohled a zkušenosti studentů sociální práce (obor Sociální a charitativní práce), a zjistit, zda se odborná teorie z oblasti nároků na sociální práci, stresu a jeho zvládání liší od praxe, a jak se studenti vysoké školy vypořádávají se stresem.

Pro dosažení stanoveného cíle bylo potřeba nejprve se seznámit s teoriemi teoretiků popisující stres a stresory a následně oslovit vysokoškolské studenty oboru Sociální a charitativní práce, kteří měli vhléd praktiků.

Z výzkumného šetření, které bylo provedeno kvantitativní výzkumnou strategií, konkrétně pomocí dotazníků, bylo zjištěno, že všichni studenti, kteří se zúčastnili dotazování, ve svých zkušenostech zažívají situace v souladu s teorií, identifikují stejné způsoby zvládání a předcházení stresu. Toto zjištění může být užitečné například v situaci, kdy chceme, ať již osobně v rámci svého profesního růstu, nebo celkově v rámci organizace, pracovat na eliminaci stresu a prevenci syndromu vyhoření, což je důležitou součástí praxe. Zjištění, že teorie není v zásadním rozporu s názory a zkušenostmi pracovníků nám dává důležitý podklad pro vybudování například nástrojů v organizaci, které budou funkční a erudované. Celkově propojení teorie a praxe vidím jako velmi potřebné, ať se jedná o oblast stresu nebo jinou tematiku.

Během výzkumného šetření jsem se setkala se zájmem o konečné výsledky výzkumu. Má práce, proto může posloužit jako zpětná vazba pro ty, kteří se zajímají o tematiku stresu, případně se sami setkávají se stresem a stresory.

## Seznam použitých zdrojů

- BARTOŠÍKOVÁ, I. *O syndromu vyhoření pro zdravotní sestry*. 1. vyd. Brno. Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006. ISBN 80-7013-439
- BÁRTOVÁ, Z. *Jak zvládnout stres za katedrou*. [Kralice na Hané] Computer Media, 2011. ISBN 978-80-7402-110-7
- BARTŮŇKOVÁ, S. *Stres a jeho mechanismy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2010, 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6
- BROCKERT, S. *Ovládání stresu*. 1. vyd. Přeložil Lukáš Strašík. Praha, Melantrich, 1993, 144 s. ISBN 80-7023-159-9
- ČÁP, J. a MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007, ISBN 978-80-7367-273-7
- ČERNÝ, V. *Jak překonat stres: testy a cvičení*. 1. vyd. Praha: Computer Press, 1999, ISBN 80-7226-260-2
- ELICHOVÁ, M. *Sociální práce: aktuální otázky*. Praha: Grada, 2017 ISBN 978-80-271-0080-4
- HANUŠ, P. *Kdo je sociální pracovník a proč by měl být vzdělaný*. *Sociální práce*, roč. 2007, č. 1, ISSN 1213-6204
- HAVRDOVÁ, Z. *Kompetence v praxi sociální práce*. 1. vydání, Praha: Osmium, 1999. ISBN 80-902081-8-5
- HAWKINS, P., SHOHET, R. *Supervize v pomáhajících profesích*. 1. vydání,
- JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007, ISBN 978-80 7367-211-9
- KEBZA, V. a ŠOLCOVÁ, I. *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2004. ISBN 80-7071-246-5
- KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005 ISBN 80-200-1307-5
- KOCIANOVÁ, R. *Personální činnosti a metody personální práce*. 1. vyd, Praha: Grada Publishing, 2010,ISBN 978-80-247-2497-3

- KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese*. Vydání osmé, v Portále sedmé. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1147-1
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. 1. vydání, Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-551-3
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. Vyd. Praha: Portál, 2003, s. 279 ISBN 80-7178-774-4
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. 1. vyd Praha: Grada, 2010, 128 s. ISBN 978-80-247-3149-0
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat depresi*. 3., aktualiz. a rozš. vyd. Praha Grada, 2013. *Psychologie pro každého*. ISBN 978-80-247-4774-3
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. *Pro vaše zdraví 190s* ISBN 80-7169-121-6
- LEVICKÁ, J. *Základy sociálnej práce*. Trnava: Spoločnosť pre podporu vedy a vzdelávania na FZaSP TU, 2004. 170s. ISBN 80-968952-3-0
- MALLOTOVÁ K. *Burn-out neboli syndrom vyhoření*. *Psychologie dnes*, roč 2003, č. 2, ISSN 1212-6907
- MATOUŠEK, O. *Metody a řízení sociální práce*, 1 vydání, Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2
- MATOUŠEK, O. *Základy sociální práce*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-473-7
- MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres: kniha o duševním zdraví*. 1. vyd. Přeložil Milan Hlouch. Praha: Advent-Orion, 1997, 190 s. ISBN 80-7172-240-5
- MLČÁK, Z. *Potenciální zdroje stresu v sociální práci*. *Sociální práce*, roč. 2005, č. 3, s. 123 – 138. ISSN 1213-6204
- NEŠPOR, K. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2015 ISBN 978-80-262-0778-8
- NOVÁK, T. *Jak bojovat se stresem: [protistresové rituály a mýty o stresu podivínství a mezilidské vztahy : zásady laického poradenství : dotazníky, testy, relaxační techniky]*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 140 s. *Psychologie pro každého*. ISBN 80-247-0695-4

- PRÁŠKO, J. a PRÁŠKOVÁ, H. Proti stresu krok za krokem: aneb jak získat klid a odolnost vůči nepohodě. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001, ISBN 80-247-0068-9
- REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009 Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3006-6
- RENAUD, J. *Stres: Co je stres a jak se mu vyhnout : Testy a antistresové programy*. Praha: Práce, 1993. ISBN 80-208-0297-5
- RHEINWALDOVÁ, E. Dejte sbohem distresu. 1. vyd. Praha: Scarabeus, 1995, ISBN 80-85901-07-2
- SELYE, H. *Stres života*. Přeložil Petra KUDRNÁČOVÁ. Hodkovičky Pragma, [2016]. ISBN 978-80-7349-392-9
- ULRICOVÁ, M. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Ústí nad Orlicí: Ofis ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9
- VAVRICOVÁ, M. *Súčasný trendy vo výskume zvládania stresu. Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. Praha: Československá akademie věd, 2013, **57**(2), ISSN 0009-062X



## Internetové zdroje:

- ELICH, M.: Kompetentní sociální pracovník/pracovnice. [online], [cit. Dne 4. 6. 2019] Dostupné na: <http://socialninovinky.cz/novinky-v-socialni-oblasti/570-kompetentni-socialni-pracovnik-pracovnice>
- KSIĄŻEK, P., GRABSKA, K. & TROJANOWSKA, D. a kol. (2015). *Stress and methods of coping with it among students of the Medical University of Lublin*. Lublin. [online], [cit. dne 25. - 8. 2015]. Dostupné z: [http://psjd.icm.edu.pl/psjd/element/bwmeta1.element.-psjd-doi-10\\_1515\\_pjph-2015-0032](http://psjd.icm.edu.pl/psjd/element/bwmeta1.element.-psjd-doi-10_1515_pjph-2015-0032)
- Mezinárodní klasifikace nemocí 10. Online: <https://mediately.co/cz/icd/F00-F99/set/F40-F48/cls/F43.0/akutn%C3%AD-stresov%C3%A1-reakce>
- MPSV, *Podzimní škola sociální práce*. [online], Dostupné na: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/Shrnuti\\_-\\_Profesni\\_identita\\_socialnich\\_pracovniku.pdf/2b1c93ff-0caf-5cff-527d-0a231ea01d9e](https://www.mpsv.cz/documents/20142/225517/Shrnuti_-_Profesni_identita_socialnich_pracovniku.pdf/2b1c93ff-0caf-5cff-527d-0a231ea01d9e)
- MZČR. *Rada vlády pro duševní zdraví projednala dopady epidemie covid-19 na psychiku občanů a navrhla soubor opatření* [online], [cit. dne 22. 3. 2021]. Dostupné na: <https://koronavirus.mzcr.cz/rada-vlady-pro-dusevni-zdravi-projednala-dopady-epidemie-covid-19-na-psychiku-obcanu-a-navrhla-soubor-opatreni/>
- PAULÍK, K. *Problém zvládnání profesních požadavků v sociální práci*. [online], [cit. 15. 12. 2006] Kontakt 2006, 8 (2): 292 – 300, Doi: 10,32725, kont. 2006.048, Dostupné na: <https://kont.zsf.jcu.cz/pdfs/knt/2006/02/15.pdf>
- PROHUMAN. Podľa Creative Commons, sú publikované texty pod licenciou: Attribution-NonCommercial-ShareAlike (CC BY-NC-SA ), [online]Dostupné na:[https://www.prohuman.cz/files/2007\\_sbornik\\_SP\\_mezi\\_pomoci\\_a\\_kontrolou.pdf#page=39](https://www.prohuman.cz/files/2007_sbornik_SP_mezi_pomoci_a_kontrolou.pdf#page=39)

- Proměny české společnosti, [online], dostupné na:  
[http://www.promenyceskespolecnosti.cz/aktuality/aktualita22/Jak\\_Cesi\\_travi\\_cas\\_TK\\_20-06-2016.pdf](http://www.promenyceskespolecnosti.cz/aktuality/aktualita22/Jak_Cesi_travi_cas_TK_20-06-2016.pdf)
- Radka, J. Celá, B.: Kritická praxe mezi „jinou“ sociální prací a aktivismem. In: Sociální práce/Sociálna práca, 2/2016, [online], dostupné na:  
[http://www.socialni prace.cz/soubory/sp2-2016\\_web-190211114207.pdf](http://www.socialni prace.cz/soubory/sp2-2016_web-190211114207.pdf)
- REHABILITACE.INFO, *Stres a jeho vliv na zdraví- co nám způsobuje?*, [online],[cit. Dne 15.12.2006], Dostupné na:  
<https://www.rehabilitace.info/zdravotni/stres-a-jeho-vliv-na-zdravi-co-nam-zpusobuje/>
- ZÁKON O SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH. [online], Dostupné na:  
<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

## Seznam zkratk

ACTH	Stresový hormon
Aj.	a jiné
Apod.	a podobně
Atd.	a tak dále
BP	bakalářská práce
GAS	Generální adaptační syndrom
MF	Microsoft Forms
Např.	Například
SP	sociální práce

## Seznam příloh

Příloha č. 1 – Dotazník použitý k výzkumu

## Příloha č. 1

Stresory v sociální práci z pohledu studentů

Prosím o chvilku Vašeho času a vyplnění mého dotazníku k BP na téma stresory....

Vyplnění Vám zabere maximálně 5 minut, něco se třeba dozvíte a mě tím pomůžete :-)

Děkuji za Váš čas a vyplnění

1. Pohlaví

- muž
- žena

2. V jakém věkovém rozmezí se nacházíte:

- 20-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55
- 56 a více

3. Typ studia

- Prezenční
- Kombinované

4. Jste studentem

- 1. ročníku
- 2. ročníku
- 3. ročníku

5. Dostali jste se již někdy do stresové situace?

- Ano
- Ne

6. Pokud Ano - jak často se ocitáte ve stresu?

- velmi často (několikrát za týden)
- často (několikrát za měsíc)
- zřídka (několikrát za rok)
- 

jiné

7. Jste při studiu zaměstnán/a?

- Ano
- Ne

8. Pokud Ano. S jakými stresory se setkáváte v zaměstnání?

- kolektiv
- vedení
- klienti
- administrativa
- termíny
- 

jiné

9. S jakými stresory se setkáváte při studiu?

- zkouškové období
- kolektiv
- vyučující
- on-line výuka
- rodina
- náročné předměty
- obavy z výkonu praxe
- 

jiné

10. Pokud se dostanete do stresové situace, jak se chováte?

- jsem agresivní (fyzická agrese např. kopání do věci)
- uteču/odejdu od zdroje stresu
- změním aktivitu
- nadávám
- stáhnu se do sebe
- podávám lepší výkon
- 

jiné

11. Jak se u Vás stres projevuje?

- zrudnu
- pláču
- potím se

- stoupne/ klesne mi krevní tlak
- mám návaly
- cítím nevolnost (mdloby, žaludek, střevní potíže)
- třesu se
- cítím úzkost
- vnější projevy umím potlačit
- 

jiné

#### 12. Jak stres řešíte?

- uvolním napětí (křik, bouchnutí do stolu, sport, atd...)
- vše v klidu proberu
- odejdu
- uzavřu se do sebe
- sahám po alkoholu
- přejídám se
- 

jiné

#### 13. Snažíte se stresu předcházet?

- Ano
- Ne

#### 14. Pokud Ano. Co děláte?

- meditace/relaxace
- sport



- hudba
- vana/sprcha
- nakupování
- četba
- samota
- věnuji se mazlíčkům
- 

15. Pokud se dostanete do stresu, podáváte lepší výkon?

- Ano
- Ne

16. Cítíte se více ve stresu v současné covidové situaci?

- Ano, velmi
- Ne, nikterak to nepociťuji
- Částečně ano
-

## Abstrakt

BUKOVSKÁ, Gabriela. Stresory v sociální práci z pohledu studentů.

České Budějovice, 2021. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra etiky, psychologie a charitativní práce. Vedoucí práce: Mgr. Nicole Emrová

Cílem této práce je porovnat teoretická východiska relevantní literatury, pohled a zkušenosti studentů sociální práce (obor Sociální a charitativní práce). Hlavním cílem je zjistit, zda se odborná teorie z oblasti nároků na sociální práci, stresu a jeho zvládání liší od praxe, a jak se studenti vysoké školy vypořádávají se stresem.

Práce obsahuje teoretickou i praktickou část, pro přehlednost a větší komplexnost však není rozdělena do částí, nýbrž rovnou v textu propojuje obě části. Teoretická část je vždy okomentována kvantitativním výzkumem, který se zabývá pohledem a zkušenostmi studentů sociální práce (oboru Sociální a charitativní práce) na stresory.

### **Klíčová slova:**

sociální práce, sociální pracovník, stres, stresor, syndrom vyhoření, psychohygiena

## Abstract

BUKOVSKÁ, Gabriela. Stressors in social work from the point of view of students. České Budějovice, 2021. Bachelor's thesis. University of South Bohemia in České Budějovice. Theological Faculty. Department of Ethics, Psychology and Charity Work. Head of work: Mgr. Nicole Emrová

The aim of this thesis is to compare the theoretical starting points of relevant literature, perspective and experience of social work students (social and charity work). The main goal is to find out whether professional theory in the field of demands on social work, stress and its management differs from practice, and how university students deal with stress. The thesis contains both theoretical and practical parts, but for clarity and greater complexity it is not divided into parts, but directly in the text it connects both parts. The theoretical part is always commented on by quantitative research, which deals with the view and experience of students of social work (social and charity work) on stressors.

### **Keywords:**

social work, social worker, stress, stressor, burnout syndrome, psychohygiene