

Univerzita Palackého v Olomouci

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie a patopsychologie

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Alice Králíčková

**Zvládání stresových situací a životní spokojenost u pedagogických
pracovníků na základních školách speciálních**

Olomouc 2018

Vedoucí práce: Mgr. Simona Dobešová Cakirpaloglu, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci s názvem Zvládání stresových situací a životní spokojenost u pedagogických pracovníků na základních školách speciálních vypracovala samostatně, a to za použití uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne

.....

Bc. Alice Králíčková

Poděkování

Děkuji své vedoucí, paní Mgr. Simoně Dobešové Cakirpaloglu, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce, za cenné rady a připomínky, které mi poskytovala v průběhu jejího zpracování.

Dále děkuji všem základním školám speciálním, které se mnou spolupracovaly v průběhu získávání výsledků nezbytných k výzkumu této práce.

Děkuji také mé rodině za podporu a trpělivost, kterou mi při tvorbě diplomové práce poskytla.

Obsah

Úvod	6
Teoretická část	7
1 Stres	8
1.1 Vymezení stresu a jeho druhy	8
1.2 Teorie stresu	10
1.2.1 Fyziologický přístup	10
1.2.2 Psychologický přístup	11
1.3 Stresory	13
1.3.1 Druhy stresorů	14
1.4 Příznaky stresu	18
2 Zvládání stresu	22
2.1 Vymezení pojmů	22
2.1.1 Adaptace	22
2.1.2 Coping	23
2.1.3 Strategie	24
2.2 Obranné mechanismy	24
2.3 Osobnostní charakteristiky	26
2.3.1 Rozdíly v přístupu k těžkostem	26
2.3.2 Nezdolnost v pojetí resilience	27
2.3.3 Nezdolnost v pojetí koherence	27
2.3.4 Vnímaná osobní zdatnost	28
2.3.5 Kladné sebehodnocení	28
2.4 Možnosti zvládání stresu	30
3 Životní spokojenost	34
3.1 Kvalita života	34
3.2 Osobní pohoda a životní spokojenost	37
4 Výzkumy	41
Empirická část	44
5 Metodologický rámec výzkumu	45
5.1 Vymezení výzkumného problému	45
5.2 Cíl výzkumu a výzkumné otázky	46
5.2.1 Cíl výzkumu	46
5.2.2 Výzkumné otázky	46
5.3 Metoda výzkumu a technika sběru dat	47
5.4 Výběr cílové skupiny a průběh šetření	49

5.5	Výzkumný soubor	50
5.5.1	Pohlaví výzkumného souboru	50
5.5.2	Věk respondentů	50
5.5.3	Dosažené vzdělání	50
5.6	Metody zpracování dat.....	51
6	Výsledky výzkumu	53
6.1	Celý výzkumný soubor	53
6.2	Výzkumný soubor - ženy	55
6.3	Výzkumný soubor - muži	56
7	Zhodnocení výzkumného šetření a diskuze.....	58
7.1	Zhodnocení výzkumného šetření	58
7.2	Diskuze	58
8	Závěr	61
	Seznam použitých zdrojů	62
	Seznam zkratk	69
	Seznam obrázků, tabulek a grafů	70
	Seznam příloh	71

Úvod

V současné době se zrychluje životní tempo a člověk je vystavován těžkým životním situacím. Těchto situací bývá mnoho a člověk se s nimi setkává téměř denně. Každý z nás musí vynaložit určité úsilí, aby se s těmito chvílemi vyrovnal. To vše se odráží na životní spokojenosti člověka. Není tedy divu, že stres a životní spokojenost je zájmem mnoha odborníků a vznikají různé studie týkající se této problematiky.

Diplomová práce je zaměřena na profesi, ve které se stres vyskytuje ve velké míře. Jedná se o pedagogické pracovníky na základních školách speciálních. Práce učitelů je velmi náročná, jelikož jsou na ně kladeny vysoké nároky ze strany žáků, rodičů, nadřízených pracovníků, ale i kolegů. U pedagogických pracovníků na základních školách speciálních se však nároky na jejich práci ještě více zvyšují. Poskytovat výchovu a vzdělávání žákům s mentálním postižením je velmi náročné a většinou málo doceněné. Není tedy divu, že se práce učitele na základní škole speciální označuje často jako tzv. pomáhající profese.

Diplomová práce je členěna na dvě části, na část teoretickou a část empirickou.

V teoretické části se nejprve věnujeme vysvětlení pojmu stres, fyziologickému a psychologickému přístupu ke stresu, vymezením stresorů a také příznakům stresu. Druhá část diplomové práce je zaměřena na možnosti zvládnání stresu. Jsou zde zmíněny důležité pojmy jako je adaptace, coping a strategie. Dále jsou v této kapitole popsány obranné mechanismy a osobnostní charakteristiky, které hrají velkou roli při vyrovnání se s těžkými situacemi. Třetí kapitola pojednává o životní spokojenosti, kvalitě života a osobní pohodě. Poslední kapitola se věnuje některým výzkumům zaměřených na učitele, které se týkají stresu a životní spokojenosti.

Empirická část zahrnuje vymezení výzkumného problému, výzkumné otázky, popis výzkumného souboru, metodu sběru dat a výsledky výzkumu.

Cílem diplomové práce je zjistit, jaký je vztah mezi jednotlivými oblastmi životní spokojenosti a jednotlivými copingovými strategiemi u pedagogických pracovníků na základních školách speciálních. Výzkumné šetření je založeno na kvantitativní metodě - dotazník životní spokojenosti a dotazník copingových strategií.

Teoretická část

1 Stres

Většina lidí touží po klidném a bezproblémovém životě. Všichni chtějí svůj život prožít šťastně a spokojeně. Během života však nikoho z nás nemine stres, se kterým se setkáváme téměř kdekoliv a kdykoliv (Černý, 1999). Když otevřeme noviny, pustíme televizi či nahlédneme do některého časopisu, tak se s tímto pojmem setkáme. Stres a jeho pomalá akumulace je hlavním faktorem při vzniku nebo spouštění moderních nemocí. Mnoho vědecké literatury popisuje, že onemocnění související se stresem je důsledkem časté aktivace fyziologického systému, který reaguje na akutní fyzickou tíseň, a navíc zůstává zapnutý několik měsíců. Tudíž to, co by mělo pominout během několika minut, tak přetrvává měsíce či dokonce roky (Joshi, 2007). Podle Mayerové (1997) stres náleží k přirozeným projevům života, ale je důležité, aby byl přiměřený a nepůsobil dlouhodobě.

1.1 Vymezení stresu a jeho druhy

Anglické slovo „stress“ pochází ze starého francouzského výrazu „estrecier“, což v překladu znamená přinutit nebo nutit. Pojem stres pochází od doktora H. Selyeho (Melgosa, 1999), který patří mezi největší průkopníky lékařství (Selye, 1976).

Definovat stres není vůbec jednoduché a v odborné literatuře lze najít spoustu pohledů odborníků, jak lze stres popsat. Jednoduše se lze o stresu zmínit tak, že to není běžný zdravotní stav, ale spíše kombinace duševních, fyzických a emočních obtíží. K těmto příznakům patří například migréna, bolest hlavy, poruchy držení těla, bušení srdce, trávicí obtíže, podrážděnost a spousta dalších (Hilton, 2008).

Blonna a Watter (2005) popisují stres jako komplexní transakci mezi člověkem a stresorem, který působí na naše tělo. To vše končí rychlým nástupem stresové reakce. Selye ve své knize *The stress of Life* (1976) uvádí rovnou několik možností, jak lze stres popsat. Jedna z těchto definic popisuje stres jako stav, který se projevuje specifickým syndromem. Tento syndrom zahrnuje všechny změny uvnitř biologického systému, které jsou nespecificky vyvolané.

Hartl ve *Stručném psychologickém slovníku* (2004, s. 263) uvádí následující definici „*Stres je nadměrná zátěž neúnikového druhu, která vede ke stresové reakci; liší se od reakce, v níž zátěž může být vyřešena únikovým mechanismem; rozsah psychologických stresorů je individuálně rozdílný a velmi široký; rozdílná je i tolerance na stres.*“ V *Psychologickém slovníku* (2015, s. 568) uvádí Hartl s Hartlovou stručnější definicí stresu. Zde je stres definován následovně „*Stres je charakteristická odpověď na poškození nebo ohrožení organismu.*“

V předchozích definicích jsme se mohli dočíst, že stres působí jako nadměrná zátěž na lidský organismus. Štefanovič (1976, s. 248) ve své definici označil stres především jako psychickou zátěž. „*Stresem označujeme stav psychické zátěže, který vzniká působením nějakého rušivého faktoru na člověka během uspokojování potřeby nebo dosahování cíle a svým tlakem ztěžuje, ba zpravidla znemožňuje uspokojení potřeby nebo dosažení cíle.*“

Poslední definice, která bude zmíněna, pochází od psychologa jménem Tomáš Pardel. „*Stres (anglicky stress – zátěž, tlak) znamená působení určité síly na organický systém, ve kterém vyvolává napětí, určité opotřebování, rozpad systému.*“ (Pardel, 1979, s. 113)

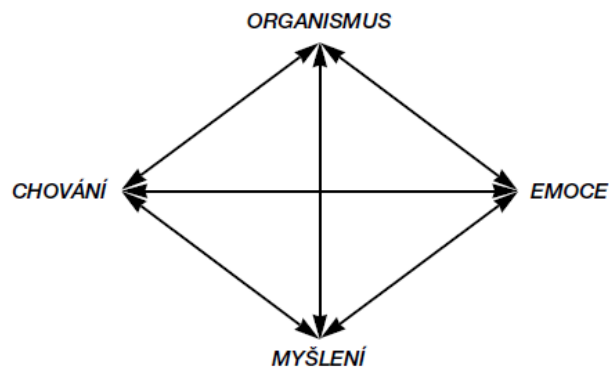
Z výše uvedeného vyplývá, že existuje spousta definic pojmu stres. Některé definice se liší méně, některé poněkud více. V definicích je uvedeno, že lze stres popisovat i podle toho, jak působí na člověka. V této situaci se setkáváme s pojmem eustres, distres, hypostres a hyperstres (Kopecká, 2015).

Eustres, neboli pozitivní stres, se projevuje v situacích, během kterých prožíváme radost (Křivohlavý, 2001) a máme je pod dobrou kontrolou (Praško, Prašková, 2007). Působení eustresu může dokonce zvýšit naši výkonnost a vede i k lepšímu přemýšlení (Christiane, 2014).

Naopak distres se projevuje v situacích, které nám způsobují negativní stres. K distresu dochází, jestliže nemáme dost sil zvládnout danou situaci a emocionálně nám není dobře (Křivohlavý, 2001). Negativní stres je spojován s problémy, jako je například strach, úzkost, afektivní stavy či mezilidské problémy (Mayerová, 1997). Naopak od eustresu se distres objevuje tam, kde člověk přestává situaci zvládat a ztrácí jistotu a nadhled (Praško, Prašková, 2007).

V případě hypostresu se jedinec postupně adaptuje na stresory, které vyvolávají pouze malou odezvu. Naopak u hyperstresu jsou stresory tak silné, že jedinec se nezvládne přizpůsobit a dochází tak k psychickému nebo fyzickému zhroucení. V některých případech může dojít až ke smrti (Kopecká, 2015).

Černý (1999) uvádí ve své knize *Jak překonat stres* schéma, které znázorňuje vlivy působící na spuštění stresu. Jedná se o podnět stresoru a stresovou reakci. Stresor je podnět, který stresovou reakci spouští. Může se jednat o nějakou změnu ve vnitřní i vnější oblasti organismu. Ve stresové reakci se snižuje subjektivní schopnost kontroly a často je popisována na rovině chování, které je pozorovatelné, organismu, emocí a myšlenek. Více se stresory a stresovou reakcí zabývá diplomová práce v další části této kapitoly.



Obr. 1: Schéma stresové reakce (Černý, 1999, s. 2)

1.2 Teorie stresu

Existují dvě teorie stresu, které se zaměřují na specifický vztah mezi vnějšími požadavky procesy těla (Krohne, 2002). Počátky zkoumání stresu představoval prvně fyziologický přístup, který se zaměřoval hlavně na výzkum u zvířat. Nejznámějšími zástupci tohoto přístupu jsou I. P. Pavlov, W. Cannon a H. Selye. V dnešní době však převažuje psychologický přístup ke stresu, jehož nejvýznamnějším představitelem je R. Lazarus (Křivohlavý, 2001).

1.2.1 Fyziologický přístup

Studiem fyziologických změn v organismu zvířat se zabýval Ivan Petrovič Pavlov. Ten svůj výzkum zaměřil na psy, kteří se dostali do těžké konfliktní situace. Tito psi byli vystavováni situacím, které vyžadovaly rozlišení podobných podnětů. Tyto podobné podněty však byly spojeny s diametrálně odlišnými následky. Například při vystavení čtverce dostal pes nažrat. Při vystavení obdélníku dostal pes elektrickou ránu. V experimentech se postupně rozdíl mezi čtvercem a obdélníkem zmenšoval. Pes se postupně dostal do situace, kdy si nebyl jistý, jestli je vystavován čtverec či obdélník. Důsledky těchto situací nazýval I. P. Pavlov „stržení vyšší nervové soustavy“. Dnes bychom tyto důsledky nazvali „stresovými situacemi“. Ve svém fyziologickém výzkumu I. P. Pavlov sledoval, co se děje v organismu psů, a to například rozborem žaludečních šťáv (Křivohlavý, 2001).

Dalším představitelem fyziologického přístupu byl Walter Cannon, který většinu svého života sledoval fyziologické změny v organismu vystavenému těžkým situacím. A stejně jako I. P. Pavlov se zaměřil na zvířata, které ve svých laboratořích přiváděl do těžkých situací, a to například působení nadměrného hluku či nadměrné teploty. Těmito výzkumy zjistil, že v situaci

ohrožení dochází k celkovému zvýšení činnosti sympatického nervového systému (Křivohlavý, 2001).

Na práci W. Cannona navázal Hans Selye. I on ve svých výzkumech využíval zvířata, která uváděl do těžké situace různého druhu a zjišťoval změny v činnosti jejich fyziologických funkcí. Největší pozornost věnoval endokrinnímu systému. Zjistil, že se vždy objevuje stejný soubor fyziologických reakcí bez ohledu na druh zátěže (Selye, 1976). V souvislosti s tímto objevem definoval tzv. obecný adaptační syndrom GAS, který můžeme rozdělit na tři fáze. Jedná se o fázi poplachovou, fázi rezistence a fázi vyčerpání (Krohne, 2002).

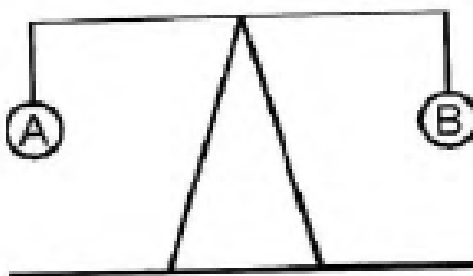
1. Poplachová fáze GAS – zde dochází ke střetnutí organismu se stresorem. V této fázi dochází k vyhlášení poplachu a zvyšuje se srdeční tep a tlak, zrychluje se dýchání, potní žlázy zvyšují své vylučování, krev se uvolňuje z oblastí obklopující trávicí ústrojí shromažďuje se spíše do svalů (Křivohlavý, 2001). Během této fáze se energie připravuje pro poplachovou reakci. Délka trvání závisí na intenzitě a nečekanosti působení stresoru (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009). Během této fáze dochází také k protišoku (Paulík, 2017).
2. Fáze rezistence v rámci GAS – v této fázi jde o boj organismu se stresorem, který může být různě silný. Potom záleží, jak je organismus bojeschopný, a jak se dokáže vyrovnat se stresorem. Může však nastat situace, kdy je organismus se stresorem na stejné úrovni. Dlouhodobé trvání tohoto stavu, kdy se zhoršuje stav organismu, nazval Selye „nemoci adaptace“. Mezi tyto nemoci se řadí například žaludeční a dvanáctníkové vředy či kardiovaskulární onemocnění (Křivohlavý, 2001).
3. Fáze vyčerpání v rámci GAS – tato fáze nastává, když se organismu nepodařilo stresovou situaci zvládnout. Organismus podléhá stresoru a hrouť se. Tato fáze se může projevit příznaky deprese. (Křivohlavý, 2001). Důsledky této fáze však mohou být fatální a končit dokonce smrtí (Paulík, 2017).

1.2.2 Psychologický přístup

Velmi důležitý zlom ve výzkumu stresu znamenala práce R. Lazaruse. Byl prvním, který soustavně studoval specificky lidskou činnost a soustředil se na to, co se děje v psychice člověka v těžké životní situaci. Lazarus se snažil poznat smysl toho, co se děje, vystihnout, odkud nebezpečí přichází a jak moc by to mohlo člověka ohrozit (Křivohlavý, 1994).

Lazaurs a Folkman (1984) vymezují psychický stres jako vztah člověka s prostředím, které hodnotí jako významné pro jeho blahobyt.

Křivohlavý (1994) se zmiňuje o výchozím, neboli také normálním stavu, který je charakteristický rovnovážnou situací. Tímto se rozumí, že činitele, kteří působí na člověka, jsou v rovnováze. Jedná se o činitele hlavně fyzikální, fyziologické, psychické nebo také sociální. Pokud však dojde k vychýlení tohoto stavu, tak jedinec začíná být ohrožený. Na následujícím obrázku je rovnovážná situace znázorněna. Písmeno A znázorňuje zátěž neboli působení stresorů na člověka. Písmeno B znázorňuje schopnost člověka vyrovnat se se stresory.



Obr. 2: Pojetí rovnováhy při zvládání obtíží (Křivohlavý, 1994, s. 45)

Stav, kdy dochází k nerovnováze, si každý uvědomuje a snaží se pochopit, co se to vlastně děje. Jedinec začne uvažovat, co a jak ho ohrožuje. V tomto případě se Lazarus zmiňuje o dvou typech zvažování, a to o primárním a sekundárním hodnocení situace (Křivohlavý, 1994).

Primární myšlenkové hodnocení situace se týká zvažování významu určité události s ohledem na to, jak moc mě ohrožuje. Lazarus rozlišuje tři druhy stresových situací:

- Po události – vztahuje se k hodnocení situace, ve které se poškození již objevilo.
- Výzva – vztahuje se k právě probíhajícím dějům a vyzývá k akci, aby se předešlo poškození.
- Anticipace ohrožení – jedná se o předjímání ohrožení, které se s určitou pravděpodobností objeví po určité době (Křivohlavý, 1994).

Sekundární hodnocení se týká možností, které by měly ohroženému pomoci při zvládnutí toho, co ho ohrožuje. Lazarus (in Křivohlavý, 1994) se zmiňuje o zhodnocení obranyschopnosti, o potenciálu ubránit se a o kapacitě obranných sil. Důležité jsou však také vztahy k druhým lidem.

Primární i sekundární hodnocení je potřeba provádět opakovaně, jelikož se situace různě mění. „Lazarus používá pro tento moment termínu ‘převažování‘ (reappraisal). Jde neustálé znovuuvažování o tom, jak vypadá situace, která mě ohrožuje, i o tom, jaké možnosti a zdroje mám k dispozici, abych tuto situaci zvládl.“ (Křivohlavý, 1994, s. 47)

V návaznosti na primární a sekundární hodnocení situace Lazarus (1991) zmiňuje 15 emocí. Jedná se jak o pozitivní, tak i negativní emoce. Do pozitivních emocí řadí štěstí, pýchu, úlevu a lásku. Do negativních emocí řadí hněv, strach, úzkost, pocit viny, hanbu, smutek, závist, žárlivost a znechucení. Existují však i dvě emoce, které jsou na pomezí. Tyto emoce jsou naději a soucit.

Pardel (1979) uvádí tři stádia, ve kterých probíhá stres.

- Poplachová reakce organismu: jedná se o první stádium, ve kterém se člověk novým situacím nedokáže přizpůsobit. Stabilizují se všechny mechanismy na záchranu života člověka.
- Druhým stupněm je stadium odolnosti, které je charakteristické vypracováním různých druhů obrany.
- Během třetího stádia dochází k vyčerpání. Organismus se opotřebuje a může dojít ke smrti člověka.

1.3 Stresory

Neexistuje určitá skupina faktorů, které vyvolávají stres. Stresorem může být téměř cokoliv. Můžeme se setkat se stresorem, kterým může být sociální faktor. V tomto případě se může jednat například o působení jednoho člověka na druhého. Dále se můžeme setkat se stresorem, kterým může být materiální faktor – nedostatek vody či potravy. Dalším stresorem může být třeba nedostatek času, osamění či nedostatek místa (Křivohlavý, 1994).

Selye (1976) za stresory označuje vše, co způsobuje stres. Ve *Stručném psychologickém slovníku* (Hartl, 2004) jsou stresory popisovány jako činitelé vnějšího prostředí, jejichž vliv na organismus vyvolává stresovou reakci. Dle Hájkové (2011) jsou stresory všechny podněty, které v dané chvíli přetěžují člověka, ruší ho a nepříjemně ho překvapí.

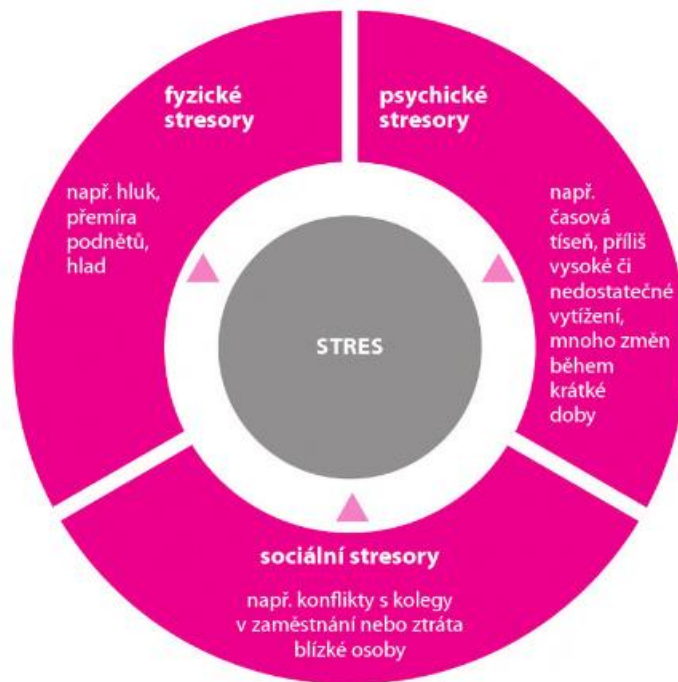
1.3.1 Druhy stresorů

Jelikož působí stresory negativně na zdraví člověka, tak jim dosud věnovali odborníci mnoho pozornosti. Nejprve se zaměřovali na pozorování, ale časem se začaly objevovat experimentální a empirické práce. Tyto práce obsahovaly několik témat, které jsou důvodem ke spuštění stresu. Mezi tato témata patří například vztah charakteristik práce a stresu, hluk, spánek, vztahy mezi lidmi, negativní sociální jevy, nesvoboda a pocit bezmoci, dlouhodobá napětí a omezený prostor (Křivohlavý, 2001).

Podobně jako u stresu, kde se setkáváme s pojmy eustres a distres, tak také u stresorů existují speciální termíny. Jedná se o ministresory a makrostresory. Ministresory, neboli malé stresory, vyjadřují mírné okolnosti či podmínky, které vyvolávají minimální stres. Naopak makrostresory, neboli velké stresory, vyjadřují děsivě působící až vše ničící vlivy (Křivohlavý, 1994).

Kraska – Lúdecke (2007) a Stock (2010) rozlišují tři typy stresorů. Popisují sociální, fyzické a psychické stresory.

Sociální stresory přicházejí v okamžiku, kdy se člověk necítí na pracovišti příjemně. V těchto situacích převládají hádky, konflikty, rivalita a může se objevit i šikana. Fyzické stresory jsou způsobeny fyzickými aspekty práce. Jedná se například o práci na směny, příliš velký hluk, vydýchané prostředí, příliš velké horko nebo naopak chlad (Kraska – Lúdecke, 2007). Psychické stresory jsou způsobeny velkou časovou tísní, nedostatečným či příliš velkým vytížením a také mnoha změnami během velmi krátké doby. Následující obrázek jasně znázorňuje všechny tři typy stresorů, které mohou působit na člověka a jsou často příčinou stresu (Stock, 2010).



Obr. 3: Stresory (Stock, 2010, s. 16)

Selye se zmiňuje i o emocionálních a fyzikálních stresorech. Mezi emocionální stresory zařazuje strach, nenávisť, nevspěšlost, senzickou deprivaci, zármutek, očekávání či obavy. Do skupiny fyzikálních stresorů řadí alkohol, nikotin, kofein, radiaci, znečištění vzduchu, meteorologické vlivy těhotenství, znásilnění a spoustu dalších (Křivohlavý, 1994).

Křivohlavý (2001) popisuje stresory více dopodrobna. Zmiňuje vztah charakteristik práce a stresu, hluk, spánek, vztahy mezi lidmi, negativní sociální jevy, dlouhodobé napětí a omezený prostor.

- **Vztah charakteristik práce a stresu**

Pracovní zátěž byla jednou z prvních oblastí, o kterou se psychologové zajímali. Zjistili, že nedostatek možností řídit chod dění vede ke stresu více, než je tomu u vlastního rozhodování. Výzkumy ukázaly také to, že k největšímu stresu dochází u středních společenských vrstev. Právě na pozice jako jsou mistři či dílovedoucí jsou kladeny velké konkrétní požadavky, kterých mají velmi malou možnost řízení potřebných věcí. V této oblasti hraje důležitou roli i přetížení množstvím práce, časový stres, nevyjasnění pravomocí, neúměrně velká odpovědnost, vysilující snaha o kariéru a také kontakt s lidmi (Křivohlavý, 2001).

- **Hluk**

S hlukem se setkáváme nejen na pracovišti, ale také v osobním životě. Negativní účinek je mezi lidmi znám. Můžeme se setkat s přímým i nepřímým důsledkem hluku. Přímým negativním účinkem se zabývá hlavně lékařství, kdy dochází ke ztrátě sluchu. Nepřímým negativním důsledkem se zabývají spíše psychologové, kteří sledují vliv hluku na stres. Jejich studie potvrzují, že vlivem hlučného prostředí může u lidí docházet ke stresu, který způsobuje například hypertenzi, bolesti hlavy, zvracení, žaludeční vředy a spoustu dalších onemocnění. Existují také studie, které potvrzují, že nepříjemný je nám hluk, který nezpůsobujeme sami (Křivohlavý, 2001).

- **Spánek**

Spánek se chápe jako biologicky účelný částečný útlum centrální nervové soustavy organismu, a to za účelem odpočinku a obnovení energie (Nakonečný, 2015).

- **Negativní sociální jevy**

Sociální charakteristika prostředí hraje velkou roli na vznik stresu. Pokud se jedinec nachází v oblasti, kde je zvýšený počet kriminálních činů, dochází u něj i ke zvýšené míře projevů charakterizující stresový stav. Jedinec se snaží ochránit svůj život například nainstalováním bezpečnostních kamer, ale ve většině případů ani toto opatření nedokáže jedince stresu zbavit (Křivohlavý, 2001).

- **Dlouhodobá napětí**

Poslední oblastí, kterou se tato část práce zabývá, je dlouhodobé napětí. Je všeobecně známo, že pokud člověk žije v delším nervovém napětí, odrazí i na jeho zdravotním stavu. Příkladem jsou například neshody v manželství, finanční potíže, dlouhodobě nevyhovující bydlení, dlouhodobá nezaměstnanost, nadměrná soupeřivost či šikanování. Kumulace těchto problémů situaci ještě více zhoršuje a dochází tak k ještě větší životní krizi (Křivohlavý, 2001).

Epstein zmiňuje další druhy stresorů, které rozdělil do tří skupin podle toho, jakou úzkost nám způsobují. První skupina zahrnuje stresory biologické, které ohrožují náš život nebo funkčnost některých orgánů. Druhá skupina obsahuje stresory ohrožující asimilační kapacitu, která ohrožuje naši schopnost vyrovnat se s obtížemi. Poslední skupina zahrnuje stresory, které ohrožují naši sebeúctu (Vašina, Strnadová, 1998).

V roce 1967 vytvořili Holmes a Rahe Škálu životních událostí. Tato škála obsahuje výčet událostí a vyčíslenou váhu, kterou konkrétní událost vyvolává u osoby. Tyto vyčíslené váhy jsou vyjádřeny v „jednotkách životních změn“ (Mayerová, 1997).

Životní události	Bodů
Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Rozchod s partnerem	65
Úmrtí v nejbližší rodině	63
Odpykání trestu ve vězení	63
Vlastní úraz nebo nemoc	53
Svatba	50
Propuštění z práce	47
Odchod do důchodu	45
Nemoc rodinného příslušníka	44
Těhotenství	40
Sexuální potíže	39
Úmrtí blízkého přítele	37
Změna zaměstnání	36

Tab. 1: The Holmes – Rahe Stress Inventory (Holmes, Rahe, 1967)

Vznikem stresových situací se zabýval Aleš Hladký, který rozdělil zdroje stresu na dvě oblasti. Jedná se o oblast objektivních a subjektivních zdrojů stresu (Vašina, Strnadová, 2002).

Objektivní zdroje stresu lze rozdělit na faktory vytvářející životní stres a faktory vytvářející pracovní stres (Vašina, Strnadová, 2002).

Faktory, které vytvářejí životní stres, mohou představovat velké i malé životní události v životě člověka. Jedná se například o přírůstek nového člena do rodiny či přátelský rozhovor s kolegou v práci. Celkovou kvalitu života však hlavně ovlivňují chronické životní okolnosti podmínky, které se týkají hlavně sociálních rolí člověka (Vašina, Strnadová, 2002).

Faktory, které vytvářejí pracovní stres, je nutné rozlišit na specifické a nespecifické účinky. Specifickými účinky se rozumí prokázaný vztah mezi škodlivinou a poškozením organismu. Příkladem specifických účinků může být toxický prach, hluk, vibrace nebo chemické toxické látky (Vašina, Strnadová, 2002).

Nespecifické účinky souvisí s psychickou pracovní zátěží typu percepce a hodnocením v kognitivní a emotivní sféře člověka. Tyto účinky se vyskytují, pokud na člověka působí příliš velké pracovní nároky (Vašina, Strnadová, 2002).

Stresory lze rozdělit i podle toho, odkud podněty vyvolávající stresovou reakci působí.

- Stresory vnitřní, které vycházejí z našeho těla. Dále lze tyto stresory rozdělit na tělesné a psychické. Do tělesné oblasti řadíme problémy, které jsou spojeny s fyzickou frustrací. Patří sem například únava, nastupující nemoc či bolest.
- Stresory vnější, které na nás působí z okolí. Tyto stresory se dále dělí na fyzikální a sociální. O fyzikálních stresorech se mluví v případě přetrvávajícího hluku, tepla či chladu. Stresory sociální jsou způsobeny závažnými životními událostmi, jako je úmrtí v rodině či rozvod (Zacharová, 2017).

1.4 Příznaky stresu

Pod pojmem příznaky stresu si můžeme představit to, co se děje s člověkem, který prožívá stres. Světová zdravotnická organizace v Ženevě uvádí ucelený přehled příznaků stresu:

Fyziologické příznaky stresu

- bušení srdce (palpitace) – vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce
- bolest a sevření za hrudní kostí
- nechutenství a plynatost v břišní dutině
- křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem
- časté nucení k močení
- sexuální impotence a nedostatek sexuální touhy
- změny v menstruačním cyklu
- bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou
- svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla
- úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu

- migréna – záchvatovitá bolest jedné poloviny hlavy
- exantém – vyrážka v obličeji
- nepříjemné pocity v krku (jako kdybychom měli v krku knedlík)
- dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (tzv. fokusace)

Emocionální a citové příznaky stresu

- prudké a výrazně rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak)
- nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité
- neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování s druhými lidmi
- nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled
- nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi
- nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti
- zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost

Behaviorální příznaky stresu – chování a jednání lidí ve stresu

- nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
- zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech
- sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta
- zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění
- zvýšené množství vykouřených cigaret za den
- zvýšená konzumace alkoholických nápojů
- větší závislost na drogách, zvýšení množství tablet na uklidnění a léků na spaní
- ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání
- změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy

- snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce (Křivohlavý, 1994)

Na jiné rozdělení příznaků stresu upozorňuje i M. Mayerová ve své knize *Stres, motivace a výkonnost* (1997), kde příznaky rozdělila do dvou oblastí. Jedná se o oblast fyziologických příznaků a emocionálních příznaků.

Fyziologické příznaky	Emocionální příznaky
<ul style="list-style-type: none"> • bušení srdce • bolest a sevření za hrudní kostí • nechutenství • bolesti břicha, plynatost, průjem • časté nucení k močení • menstruační poruchy • bolesti nebo pocení rukou a nohou • migréna, záchvaty bolesti hlavy • nezájem o sex, impotence • dvojité vidění 	<ul style="list-style-type: none"> • změny nálad, prudké a výrazné • neschopnost projevit emoční náklonnost • nadměrné starosti o vlastní zdraví • nadměrné snění, omezení sociálních kontaktů • pocity únavy, poruchy pozornosti • zvýšená podrážděnost, popudlivost, úzkost

Tab. 2: Nejčastější důsledky stresu (Mayerová, 1997, s. 58)

Pokud srovnáme nejčastější příznaky podle Světové zdravotnické organizace a M. Mayerové, tak si můžeme povšimnout, že většina příznaků se opakuje. Světová zdravotnická organizace dělí příznaky do tří oblastí. Jedná se o oblast fyziologických příznaků stresu, emocionálních příznaků stresu a behaviorálních příznaků stresu. Mayerová ve svém rozdělení však zmiňuje pouze dvě oblasti, a to oblast fyziologickou a oblast emocionální.

Moderní psychologie (Kučera, 2013) popisuje poněkud odlišné rozdělení příznaků stresu. Jedná se o tři roviny:

- Vnější příznaky – hlavně zrychlení dechu, zvýšení svalového napětí, zúžení zornic, pocení, vztyčení chlupů či například zvýšení tepové frekvence.
- Vnitřní příznaky – zvyšuje se tvorba adrenalinu, noradrenalinu a kortizolu, játra uvolňují krevní cukr pro okamžitou spotřebu energie.
- Neurofyziologické podklady stresu - jedná se o afektivně stresující složku tělesné a sociální bolesti, která souvisí s aktivací rostrálního gyrus cinguli.

Křivohlavý (1994) se zmiňuje o nemocích, které z části vznikají ze stresu. Jedná se o nemoci, mezi které patří například ischemická choroba srdce, hypertenze či vředové nemoci. V knize *Psychologie zdraví* (2001) popisuje Křivohlavý další nemoci, na které má stres podíl. Přidává tak onemocnění jako je astma, diabetes mellitus, infekční onemocnění nebo revmatická artritida.

2 Zvládání stresu

V první kapitole bylo zmíněno, co je to stres, jak vzniká a jak působí na lidský organismus. Druhá kapitola úzce souvisí s předchozí kapitolou, jelikož se věnuje zvládání stresu. Lidé, kteří se dostanou do těžké životní situace a jsou vystaveny stresu, se s ním musí vždy nějak vyrovnat. Na to reagují i odborníci, kteří zvládání stresu více zkoumají. Odborných prací existuje však velmi mnoho a tím i spoustu názorů a pohledů na tuto problematiku. V následující části práce budou vymezeny základní pojmy, které se týkají zvládání těžkých životních situací.

2.1 Vymezení pojmů

V posledních letech vynaložili odborníci mnoho úsilí odborníku, aby zjistili jak zvládnout těžké životní situace. Postupem času vznikly nové pojmy, které se stresem souvisejí. Jedná se o pojmy adaptace, coping a strategie (Křivohlavý, 1994).

2.1.1 Adaptace

Pojem adaptace je v psychologii zkoumán už spoustu let, a to od antiky až po současnost (Křivohlavý, 1994). Adaptace má velmi široký obsah a je těžké ji stručně popsat (Paulík, 2017). Slovo adaptace pochází z latiny a lze si jej vyložit také jako přizpůsobování se. V psychologii si pojem adaptace, v souvislosti se stresem, můžeme volně přeložit jako duševní příprava na těžkou životní zkoušku (Křivohlavý, 1994).

Ve *Slovníku základních pojmů z psychologie* (Gillernová, 2000) je adaptace popisována jako přizpůsobení se a je považována za obecnou funkci psychiky. Základní funkcí adaptace je přizpůsobení se organismu životním podmínkám z hlediska uspokojení potřeb. Termín adaptace je zde popisován ve třech významech. Jako první je zmiňována senzorická adaptace, která je charakteristická změnou čivosti smyslového orgánu a průběhu mozkových procesů v důsledku změny působícího podnětu. Za hlavní znak inteligence je považován znak přizpůsobení, které má podobu akomodace a asimilace. Třetím významem je sociální adaptace, která je typická pro přizpůsobení se novým podmínkám sociálního prostředí. Posledním významem je adaptace ve fylogenezi. Zde se jedná o přizpůsobení stavby a funkce organismu, které se mění podmínkám ve vývoji života na Zemi.

Pedagogický slovník (Průcha, Walterová, Mareš, 2003) popisuje pojem adaptace jako proces přizpůsobení se něčemu. V biologickém smyslu tento pojem znamená přizpůsobení se organismu, který se mění životním podmínkám. Výsledkem tohoto procesu je přežití. Za

sociální adaptaci je tento pojem chápán jako přizpůsobení se člověka novým sociálním podmínkám. V lékařském smyslu se jedná o přizpůsobení se změnám vnitřního a vnějšího prostředí člověka. Ve vývojověpsychologickém smyslu se jedná o výsledek rovnováhy mezi akomodací a asimilací.

2.1.2 Coping

Coping neboli také zvládání těžkostí. Jedná se o pojem, který je v oblasti psychologie spíše novým. Během posledních několika let se ke slovu adaptace začalo používat i slovo coping. Toto slovo se často objevuje například ve vazbě “coping with stress“ případně “coping with heart diseases“. V českém jazyce to můžeme přeložit jako zvládání stresu či zvládání obtíží spojených s onemocněním kardiovaskulárního systému. V češtině slovo coping používáme také ve významu zvládat životní krizi, ať už je způsobena z jakéhokoliv důvodu (Křivohlavý, 1994).

Mezi adaptací a copingem je určitá vazba, ale i odlišnost. Hlavní vazbou mezi těmito pojmy je, že se vztahují k aktivitě člověka v těžké životní situaci. Adaptací se rozumí vyrovnání se zátěží, která je pro člověka poměrně dobře zvládnutelná. Slovem coping se však chápe situace, kdy člověk je vystaven boji se zátěží, která je téměř nad jeho schopnosti (Křivohlavý, 1994).

Během 20. století vznikly tři obecné teoretické přístupy ke copingu. Na počátku 20. století vznikla studia copingu, která jsou spojena s psychoanalýzou. Zde je kladen důraz na osobnostní dispozice jako hlavním prediktorem chování. V rámci tohoto přístupu bylo zvládání obtíží ztotožněno s obrannými mechanismy. Ty byly současně brány jako jeden ze znaků osobnosti (Balaščíková, Blatný, 2003).

Druhé období 20. století je spojeno s R. Lazarusem, který zdůrazňoval důležitost copingového chování a jeho kognitivních a situačních determinant. Tento přístup byl výjimečný v tom, že dbal na důležitost copingového chování a role osobnosti byla téměř potlačena. Tento transakční model rozdělil coping na dva typy. Jedná se o emoce zaměřené na strategii a problém zaměřený na strategii (Balaščíková, Blatný, 2003).

Na konci 20. století se vytvořil zájem o vztah mezi osobností a copingem. V této studii se jedná o osobnostní a situačně – kognitivní charakteristiky situace. Interkační přístup přikládá stejnou důležitost faktorům situačním i faktorům osobnostním (Balaščíková, Blatný, 2003).

2.1.3 Strategie

Slovo strategie se původně používalo ve vojsku. Odborná literatura však nyní uvádí termín strategie i v souvislosti se sportem či matematikou. Slovo strategie pochází z řeckého “stratos“, což znamená v překladu armáda. Druhá část slova pochází z řeckého slova “agein“ v překladu vést (Křivohlavý, 1994).

Zvládnutí stresu je ovlivněno několika faktory. Patří sem například osobnostní charakteristiky lidí bojujících se stresem, styly zvládání, strategie zvládání či techniky zvládání, a také využívání vnějších zdrojů. Zvládání stresu je chápáno jako dynamický proces, při kterém na sebe působí dvě strany. Na jedné straně se nachází daná osoba, která má určité možnosti. Na druhé straně se nachází prostředí, které klade na osobu určité podmínky a požadavky (Křivohlavý, 2001).

Folkmanová a Lazarus se zmiňují o zvládání jako o behaviorální, kognitivní a sociální odpovědi vztahující se k úsilí osoby regulovat napětí, které vyplývá ze střetnutí osoby a prostředí (Baumgartner, 2001).

J. L. Janis věnoval pozornost tomu, jakou strategii zvolit v boji se stresem. Tyto strategie rozdělil na čtyři fáze.

1. vytváření a rozšiřování širšího repertoáru různých strategií, které by mohly přicházet v úvahu při zvládání těžkostí.
2. Vytvoření hypotézy k řešení dané krize.
3. Odevzdání se zvolené strategii.
4. Oddanost jednou zvolené strategii (Křivohlavý, 1994).

2.2 Obranné mechanismy

Další skupinou, představující postup při zvládání stresu, jsou obranné mechanismy. Ty byly poprvé popsány Sigmundem Freudem a následně jeho dcerou Annou Freudovou (Kvintová, Pugnerová, 2016). Tento způsob je spíše vnímán jako náhradní a je realizován především na nevědomé úrovni. Naopak skutečné strategie směřují ke skutečnému řešení stresové situace a bývají spíše vědomé (Kebza, 2009). Obranné mechanismy jsou typické tím, že chrání rovnováhu člověka nitra (Baštecká, 2005) a umožňují získat člověku čas a zmobilizovat sílu (Říčan, 2010).

Mezi nejznámější obranné mechanismy se řadí:

- Projekce – jedná se o přisuzování našich nežádoucích vlastností druhým lidem.
- Popření – odmítání, popření existence nepříjemné reality.
- Racionalizace – racionální, rozumové zdůvodnění, či vysvětlení chování, které by jinak bylo nevhodné či nepřijatelné.
- Vytěsnění – dle S. Freuda základní obranný mechanismus, jehož podstatou je vyloučení ohrožujících či citlivých podnětů z vědomí.
- Sublimace – přesunutí potřeby, která nemůže být určitým způsobem uspokojena, na náhradní cíl.
- Intelektualizace – postup využívající navození emočního odstupu od stresové situace používáním neosobních, abstraktních a intelektuálních výrazů, přičemž emoce a prožitky jsou ignorovány (Kebza, 2009).

Pugnerová, Kvintová (2016, s. 52) uvádí jeden příklad racionalizace jako obranného mechanismu, kdy alkoholička porušila abstinenci a napila se alkoholu: *„Přišla sousedka a řešila osobní problém, tak jsme si daly víno, nemohla jsem ji nechat jen tak odejít. S mámou jsme si vyřikaly všechny problémy a pak jsme to musely oslavit, byl to důležitý okamžik.“*

Křivohlavý (2002) popisuje obranné mechanismy jako klamné a matoucí formy zvládnání těžkých životních situací. Zmiňuje následující obranné mechanismy:

- Represe – vytěsnění z vědomí skutečnosti.
- Suprese – záměrné vytlačení z vědomí toho, co by tam být mělo.
- Regrese – člověk se stáhne na vývojově nižší stupeň.
- Inverze – opačné chování.
- Popírání – člověk si záměrně zakazuje na některé věci a události myslet.
- Introjekce – člověk promítá starosti druhých lidí do svého života.
- Racionalizace a intelektualizace – člověk hledá pádné argumenty pro nesmyslné věci, které dělá.
- Sebeobviňování – člověk hledá příčiny svého onemocnění ve svém dřívějším jednání.
- Externalizace viny – člověk neoprávněně obviňuje druhé lidi za to, co se s ním děje.
- Identifikace – člověk se ztotožní s jiným člověkem.

- Projekce – člověk své vlastní záměry promítá do jednání druhých.

Obranné mechanismy více zkoumala i Anna Freud (1993), podle které máme ve svém boji s dorážením pudů a s afekty k dispozici deset metod. Mezi tyto metody patří vytěsnění, regrese, reaktivní výtvar, izolace, popření událostí, projekce, introjekce, obrat proti vlastní osobě, zvrát v opak a sublimace.

Vaillant třídí obranné mechanismy do čtyř skupin na základě toho, jakou adaptaci dané podmínky umožňují.

- Nezdravá adaptace: patří sem paranoidní zpracování, halucinace.
- Nezralá adaptace: sem se řadí pasivní agrese, projekce, hypochondrické projevy, fantazie.
- Neurotická adaptace: zde Vaillant zmiňuje především iracionalizaci, potlačení.
- Zralá adaptace: poslední skupina zahrnuje altruismus, humor či potlačení (Blatný, 2016).

2.3 Osobnostní charakteristiky

Osobnostní charakteristiky hrají velmi důležitou roli při zvládnání stresových situací. Některé osobnostní charakteristiky pomáhají člověku obtížné situace zvládat, některé působí naopak (Křivohlavý, 2001). Tato část kapitoly se věnuje podrobnějšímu popisu některých těchto osobnostních charakteristik.

2.3.1 Rozdíly v přístupu k těžkostem

Každý člověk přistupuje k problémům různě. Tomuto se věnoval Julian Rotter, který sledoval, jak lidé přistupují k obtížím a jaký je mezi nimi rozdíl. Ve svých výzkumech zjistil, že existují dva póly lidí a jejich přístupy. Na jedné straně se objevují lidé, kteří se opírají o své možnosti a schopnosti. Tito lidé se svými problémy bojují a Rotter je označil termínem lidé s interním locus of control (LOC). Na druhém pólu stojí lidé, kteří své obtíže nechávají osudu. Domnívají se, že svůj osud nemohou velmi ovlivnit a nejsou tudíž iniciativní. Tento přístup nazval J. Rotter termínem lidé s externím locus of control. Mezi těmito dvěma póly se nachází každý z nás (Křivohlavý, 2001).

2.3.2 Nezdolnost v pojetí resilience

Nejprve je důležité vysvětlit pojmy nezdolnost a resilience, aby bylo možné pochopit podstatu boje s těžkými životními situacemi. Pojem nezdolnost je možné vysvětlit jako osobnostní charakteristiku, která se charakterizuje svou bojovností a vzdorovitostí. Jedinec tak se svými problémy soupeří a nenechá se jimi ovlivnit. Druhý pojem resilience lze popsat jako mrštnost či pružnost (Křivohlavý, 2001).

U jedince v těžké životní situaci je důležité, aby byl schopen rychle se vzpamatovat a se svými problémy začít co nejdříve bojovat. Tento termín použila ve svém výzkumu Emmy Wernerová. Tato psychologka studovala změny dětí na ostrově Kauai, které většinou pocházely z chudobných rodin. Třetina těchto dětí dozrála v kompetentní občany, a to i přes to, že jejich životní úroveň byla na minimální úrovni. Tento výsledek E. Wernerová přisuzovala tomu, že děti věřily ve své schopnosti a vyznačovaly se vysokou mírou sebehodnocení (Křivohlavý, 2001).

2.3.3 Nezdolnost v pojetí koherence

Koherence je jedna z dalších osobnostních charakteristik, kterou formuloval Aaron Antonovsky ve svém výzkumu zaměřeném na Židy (Křivohlavý, 2001). Materiály ke svému výzkumu sesbíral během rozhovorů s lidmi, kteří koncentrační tábor přežili (Vašina, 1999). Koherencí se chápe pevná soudržnost více lidí a také vnitřní skloubenost osobnosti člověka. Člověk, který žije v pevné soudržné skupině lidí a i jeho vnitřní jednota je pevná, se dokáže mnohem více bránit těžkým životním situacím (Křivohlavý, 2001).

Osobnostní charakteristiku koherence lze více popsat třemi vlastnostmi. Jedná se o srozumitelnost situace, smysluplnost boje a zvládnutelnost úkolu (Vašina, 1999).

Srozumitelnost lze popsat jako způsob logického chápání světa a lze ji dělit na dva póly. Jedná se o kladný pól, který je charakterizován celkovým viděním světa. Na této straně jedinec chápe jak funkci a hodnotu lidí, tak věci i dění kolem sebe. Díky celkovému chápání světa je možné částečně předvídat budoucnost a do jisté míry ji ovlivnit. Druhý, negativní, pól je popisován jako mozaika různorodých střípků. V této oblasti se zdá být vše chaotické a nespolehlivé. Jedinec vidí svět jako složitý, nepřehledný, nelogický a nevysvětlitelný (Křivohlavý, 2001).

Další vlastností osobnostní charakteristiky koherence je smysluplnost, ve které se skrývá životní cíl osoby. Opět jako u srozumitelnosti, tak i smysluplnost dělíme na kladný a negativní

pól. Kladný pól smysluplnosti se vyznačuje postojem člověka, který se angažuje v problémech a je si jistý, že jeho řešení mají smysl. Při řešení problémů jedinec využívá svou tvořivost. Negativní pól je charakteristický odcizením. Jedinec nemá zájem o to, co se děje. Toto odcizení může přejít až k sociální izolovanosti (Křivohlavý, 2001). Jedinec s vysokou mírou smysluplnosti je přesvědčen, že jeho problémy jsou výzvou k aktivitě (Vašina, 1999).

Třetí osobnostní charakteristiku koherence je zvládnutelnost. Jedná se o proces vnímání možností, které má daná osoba k dispozici ke zvládnutí požadavků. Kladný pól této oblasti je popisován jako povědomí o přiměřenosti vlastních sil a možností. Jedinec má důvěru v to, co je k vyřešení dané situace k dispozici, jde o osobní kompetence. Záporný pól je postojem člověka, který vše vzdává dopředu. Jeho problémy se mu zdají nad jeho síly. Tento pól je charakteristický pocity úzkosti, depresí a obavami (Křivohlavý, 2001).

Všechny tyto tři oblasti osobnostní charakteristiky koherence jde měřit metodou SOC (sense of coherence), která zjišťuje vnímání a chápání sebe samého, světa a života jako koherentní skutečnosti. Diagnostickou metodu SOC vytvořil Aaron Antonovsky a ve svých pracích ukázal, že lidé, kteří mají vyšší hodnotu koherence zvládají životní těžkosti a obtíže mnohem lépe (Křivohlavý, 2001).

2.3.4 Vnímaná osobní zdatnost

Velmi důležitým momentem toho, jak se člověk dokáže vypořádat s těžkými životními situacemi, je jeho subjektivní představa vlastní schopnosti kontrolovat dění (Křivohlavý, 2001). Wallston, Wallston, Smith, Dobbins, 1987 (in Křivohlavý 2001, s. 76) se zmiňují o vnímané kontrole jako o „*přesvědčení, že člověk je schopen určovat a kontrolovat své vnitřní psychické stavy i své chování, ovlivňovat své okolí a dosahovat žádoucích výsledků*“. Vnímaná osobní zdatnost je velmi důležitým obranným faktorem, jelikož úzce souvisí také s kvalitou života, změnou zdravotně závadného v zdravotně žádoucí chování či zlepšenou schopností zvládnání kognitivních úkolů.

2.3.5 Kladné sebehodnocení

Na zvládnání problémových situací a těžkostí má velký vliv i to, jak člověk hodnotí sám sebe. Sebehodnocením (neboli také self-esteem) se rozumí to, jak je člověk schopen vnímat sám sebe, popsat se a ohodnotit se. Sebehodnocením se chápe to, jak se člověk na sebe dokáže podívat s určitým odstupem a výsledky tohoto pohledu vnímat, ať už se jedná o pozitivní nebo

negativní hodnocení (Křivohlavý, 2001). Většinou je sebehodnocení spojeno s hodnocením, které se nám dostává od lidí z našeho okolí (Výrost, Slaměnik, 2008).

U lidí s vysokou mírou sebehodnocení se objevuje mnohem méně vnitřních konfliktů a jsou spokojenější. Je to dáno především tím, že se odvážněji seznamují s novými věcmi i pohledy na skutečnost. Tito lidé často dosahují cílů, které si stanovili, což zvyšuje jejich sebehodnocení (Machová, Kubátová, 2015).

Lidé, kteří se vyznačují nízkým sebevědomím, mají pocit méněcennosti a často se bojí kontaktu s druhými lidmi, se kterými se bojí argumentovat. Tito lidé mají nižší míru asertivity a cítí se příliš slabí na to, aby dokázali bojovat s těžkostmi (Křivohlavý, 2001).

Dle Blatného a Osecké (1998) je kladné sebehodnocení založeno na pozitivních interpersonálních vztazích a také je závislé na emoční vyrovnanosti.

V knize *Výchova ke zdraví* se autoři Machová, Kubátová (2015) zmiňují o dalších osobnostních charakteristikách, které jsou důležité pro zvládání těžkých životních situací. Jedná se o sebedůvěru a sílu vlastního já, svědomitost, naučené zdroje síly, negativní efektivitu a rozdílné typy osobností podle toho, ke které nemoci mají užší vztah.

Poslední zmíněnou charakteristikou se zabýval například Julián Melgosa, který se ve své knize *Zvládni svůj stres* (1999) zmiňuje o dvou lékařích, kteří v padesátých letech popsali dva typy osobnosti. Jedná se o kardiology – Meyer Friedman a Ray Rosenman.

Lidská osobnost a stres	
Typ A	Typ B
Celkové chování	
Neustále v pohybu	Mírný pohyb
Netrpělivost	Klid
Napjatý výraz ve tváři	Uvolněný výraz ve tváři
Hlučný smích	Jemný smích
Nespokojenost s postavením v práci, snaha postoupit výš	Spokojenost se svým postavením
Soutěživý – v práci, při hře, při sportu	Vyhýbá se situacím, při kterých se soutěží
Často si stěžuje	Zřídka si stěžuje
Řeč	
Rychlá a hlasitá	Pomalá a tichá

S kolísáním a důrazy	Jednotvárná
Energický projev, výrazná gestikulace	Klidný projev, gestikulace nevýrazná
Okamžitě odpovídá	Odpovídá až po chvíli
Odpovídá přímo a stručně	Odpovídá obsáhle
Řeč a vyjadřování druhých se snaží urychlit	Pozorně naslouchá
Řeč druhého často přerušuje	S odpovědí čeká, než druhý domluví

Tab. 3: Lidská osobnost a stres (Melgosa, 1999, s. 67)

Pro osobnost typu A je typická netrpělivost, nervozita, soupeřivost, neschopnost relaxovat a odpočívat, hyperaktivita, perfekcionalismus, neustálé zvyšování cílů a dělaní více věcí najednou (Stackeová, 2011). U lidí s osobností typu A je mnohem vyšší riziko výskytu srdečního infarktu a také stresu (Melgosa, 1999). Kromě uvedených typický rysů této osobnosti je důležité zmínit i to, že tyto osoby se nachází v neustálém boji. Hlavním důvodem je neustálé přibývání práce a naopak ubývání času, což vede k příliš velké zátěži autoimunního nervového systému (Nakonečný, 2015). Osobnost typu A lze jednoduše charakterizovat termínem „komplex nadměrné aktivity“ (Křivohlavý, 2001).

Protipólem chování typu A je chování typu B. Charakteristikou tohoto typu je pasivita (Stackeová, 2011) a riziko srdečního infarktu je nízké (Melgosa, 1999).

Existuje ještě jeden typ chování, který byl objeven v nemocnici na onkologickém oddělení. Jedná se o C typ chování, který je protikladem typu A, ale zároveň nesplňuje podmínky pro typ chování B. Během práce s pacienty byly však zjištěny určité společné osobnostní charakteristiky. Jednalo se o dobrou spolupráci s druhými lidmi, psychickou vyrovnanost, ochota pomáhat druhým, trpělivost a nízké nároky. Dalšími specifickými rysy jsou výrazné potlačení negativních pocitů, druhé lidi neobtěžují a dobře snášejí bolest (Křivohlavý, 2001).

2.4 Možnosti zvládnání stresu

Během prožívání stresu se snažíme najít různé strategie jak se mu bránit. Tyto strategie se často nazývají jako copingové strategie (Skutilová, 2016). Baron, Kenny (1986) uvádějí, že zvládnání stresu je ovlivněno dvěma typy proměnných.

- Moderátory – jedná se o sociální a osobnostní proměnné, které popisují vztahy mezi vnějšími okolnostmi, podmínkami, stresovou reakcí a jejími důsledky. Tyto moderátory však nejsou přímo ve vztahu s působícím stresorem.

- Mediátory – jedná se o proměnné, které vstupují do vztahu mezi prediktorem a závisle proměnnou. Mediátory se týkají vnímání a hodnocení působícího stresoru a stresové reakce včetně kognitivního zpracování, pozornosti, vůle, motivace a aktivity.

Strategie zvládání stresu lze rozdělit na dva základní typy. Jedná se o:

- strategii zaměřenou na řešení problému
- strategii zaměřenou na zlepšení emocí (Kvintová, Pugnerová, 2016).

U strategií zaměřené na řešení problému jde o působení vlastní aktivity a snahy dosáhnout přívētivé situace. Člověk se například může snažit změnit podmínky, které jeho stav zhoršují (Stackeová, 2011).

Při strategiích zaměřených na vyrovnaní se s emocionálním stavem se člověk zaměřuje na ovládnání emocionálního stavu, který se mění v důsledkū působení těžkých životních situací (Stackeová, 2011).

Folkman, Lazarus (1980) upozorňují, že strategie zaměřené na řešení problému se uplatňují spíše v pracovním prostředí. Strategie zaměřené na emoce se častěji vyskytují při řešení rodinných problémů.

Lazarus (in Křivohlavý, 1994) uvádí jiné čtyři strategie zvládání stresu:

- Strategie netečnosti (apatie): jedinec z důvodu své lhostejnosti upadá do beznaděje a deprese.
- Strategie vyhnutí se působení noxy (škodliviny): projevuje se obavami a strachem.
- Strategie napadení útočnicka: jedinec útočí na původce stresové situace.
- Strategie posilování vlastních zdrojů síly.

Možnosti zvládání stresu lze dle Vašiny (1999) jsou shrnout do tří velkých bodů. Jedná se o eliminaci stresorů, změnu reakcí na stresory a vytvoření odolnosti vůči zátěži.

Skupina eliminace stresorů má trvalý charakter a řadí se sem všechny zásahy do životního a pracovního prostředí, které odstraňují stresory. Již bylo v práci zmíněno, jaké stresory často působí na člověka. Jedná se například o různé nepříznivé fyzikální podmínky, chemické podmínky a faktory vnějšího prostředí. Existuje spousta předpisů, norem a směrnic, které se snaží tyto stresory odstranit či alespoň snížit. Například pomocí hygienických předpisů lze některé stresory částečně eliminovat. Také co se týká pracovního přetížení, tak se v dnešní době využívá některých pracovních postupů, které dokáží stresory eliminovat. Opatření proti

stresorům je důležité provést nejen v pracovním životě, ale také v osobním. Za velmi důležité se považuje rozložit si svůj čas, aby nám zbyl například čas na rodinu. Také je důležité mít finanční rezervu, která nám může pomoci předejít stresu při mimořádných finančních výdajích (Vašina, 2009).

Druhá skupina, která má relativně krátkodobý efekt, je změna reakce na stresory. Do této skupiny můžeme zařadit různé postupy, které vedou k uvolnění. V lidském těle existuje oblast psychická, kosterně-svalová a vegetativní. Všechny tyto tři oblasti jsou vzájemně propojeny a ovlivňují se. Psychické napětí tedy ovlivňuje svalové napětí a naopak. Lze využít různých technik, které pozitivně zasahují do psychiky, svalů i vnitřních orgánů. Mezi nejznámější patří autogenní trénink a Jacobsnova progresivní relaxace (Vašina, 2009).

Relativně dlouhodobý charakter má zvyšování odolnosti vůči stresu. Tato oblast funguje na základě vytvoření si zdravého životního stylu, který hraje velmi důležitou roli v boji nejen proti stresovým situacím, ale také proti výskytu nemocí. Odolnost proti stresu můžeme zvyšovat prostřednictvím fyzického cvičení, jelikož pravidelné cvičení vede k příznivým změnám v organismu. Pokud se člověk věnuje cvičení pravidelně a soustavně, tak na sobě může postupně pozorovat spoustu změn. Důležité je však to, že během pravidelného cvičení dochází k lepšímu boji se stresory. Další strategií, kterou lze využít v boji proti stresu, je osvojení si vzorce vyváženého života (Vašina, 2009). Albrecht (1979) se zmiňuje celkem o sedmi oblastech činností, které jsou významné pro redukci stresu. Jedná se o:

- Pracovní aktivity – jedná se o hlavní zdroj člověka pro hmotného zajištění nejen své vlastní i rodinné existence, ale i pro další potřeby v životě.
- Tělesné aktivity
- Intelektová oblast – zde jsou zahrnuty aktivity, prostřednictvím kterých si jedinec rozšiřuje obzor znalostí.
- Rodinné aktivity – rodina je základní sociální skupina, která by měla být základem pro sociální podporu bránící vzniku zátěžových situací. Jestliže jedinec není schopen plnit svou funkci v rodině, může pak docházet ke zvyšování zátěžových situací. V případě, kdy se k tomu přidá i například pracovní zátěž, může dojít k chronickému stresu.
- Sociální aktivity – tato oblast uspokojuje sociální potřeby, rozvíjí sociální dovednosti a může být nápravou pro sociální chování v dalších prostředích.

- Spirituální oblast – jedná se o aktivity duchovního charakteru. Úkolem této oblasti je dát člověku hlubší smysl života. Do této skupiny patří náboženské aktivity, či nějaké přesvědčení o jakýchkoliv hodnotách.
- Kulturní aktivity – tyto aktivity jsou úzce spojeny s intelektovými a přispívají k růstu osobnosti.

Machová, Kubátová (2015) zmiňují další možnosti zvládnání stresových situací. K navození duševního uvolnění a emocionální pohody uvádí následující techniky: relaxace, meditace, humor, dechová cvičení, imaginace, beletrie, humor, poskytování sociální opory a biologická zpětná vazba.

3 Životní spokojenost

Životní spokojenost je velmi obtížné definovat, jelikož v České republice, ani v hlavních cizích jazycích se tento pojem dosud jasně nevymezil a existuje několik pojmů, které mají spolu určité souvislosti. Jasně nejsou vyřešeny ani otázky týkající se diagnostiky a intervence. Nejčastěji se však setkáváme s pojmem „well-being“ neboli osobní pohoda (Blatný, Dosedlová, Kebza, Šolcová, 2005). Dále se můžeme setkávat s pojmy životní spokojenost (life satisfaction), štěstí (happiness), kvalita života (quality of life), zdraví (health) nebo také blaho (welfare) (Zemanová, Dolejš, 2015). Životní spokojenost je v této diplomové práci jedním z klíčových témat, a proto budou v následující části pojmy kvalita života, osobní pohoda a životní spokojenost více popsány a vymezeny.

3.1 Kvalita života

O kvalitu života se lidé začali zajímat už v dávné minulosti (Kinney, in Štefflová, 2001, in Vaďurová, Mühlpachr, 2005) a stále narůstá zájem o nové přístupy. Pojem „kvalita života“ poprvé zmínil Pigou v roce 1920, který se zabýval dopadem státní podpory pro sociálně slabší vrstvy na jejich život a státní rozpočet (Vaďurová, Mühlpachr, 2005). V České republice se o kvalitu života se od 80. let 20. století zabýval hlavně J. Křivohlavý (Doležalová, 2003)

V dnešní době existuje desítky organizací po celém světě, které se kvalitou života zabývají. Do těchto organizací patří například American Thoracic Society – QOL Group, Australian Centre on Quality of Life, Cardiff Research Consortium nebo Center for Health Program Evaluation (CHPE) (Vaďurová, Mühlpachr, 2005).

Kvalitu života je poměrně složité přesně vymezit, jelikož se jedná o širokou oblast různorodých oblastí zkušenosti člověka (Gurková, 2011). Světová zdravotnická organizace definuje kvalitu života jako *„jedincovu percepci jeho pozice v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám. Jedná se o velice široký koncept, multifaktoriálně ovlivněný jedincovým fyzickým zdravím, psychickým stavem, osobním vyznáním, sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí.“* (Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 11)

„Kvalita života je definována s ohledem na spokojenost daného člověka s dosahováním cílů určujících směřování jeho života“ (Křivohlavý, 2001, s. 40).

Světová zdravotnická organizace (WHO) předkládá šest základních dimenzí kvality života:

- Fyzické zdraví – faktory, které ovlivňují kvalitu života, jsou energie a únava, bolest a nepohodlí, spánek a odpočinek
- Psychologické zdraví – do této skupiny faktorů ovlivňující kvalitu života patří tělesný vzhled a jeho vnímání jedincem, negativní a pozitivní pocity, sebevědomí, myšlení, učení, paměť a koncentrace.
- Nezávislost jedince – v této skupině faktorů se nachází mobilita jedince, aktivity každodenního života, závislost jedince na léčivech a lékařské péče a také pracovní činnosti.
- Sociální vztahy a interakce – WHO v této skupině zmiňuje vliv vztahů s okolím, sociální podporu a sexuální aktivitu.
- Prostředí – jedná se o rozsáhlou skupinu, kde se WHO zmiňuje o finančních zdrojích, svobodě jedince, fyzické bezpečnosti, zdravotní a sociální péči, kvalitě domácího prostředí, příležitosti pro získávání nových informací, dopravě a také o příležitostech pro rekreaci a volný čas.
- Přesvědčení jedince v oblasti duchovních otázek a náboženství (WHOQOL Measuring Quality of Life: Programme on mental health)

Centrum pro podporu zdraví při univerzitě v Torontu sestavilo model, který demonstruje holistický přístup ke kvalitě života. Tento model se opírá o tři oblasti – být, náležet a realizovat se. Dále je každá tato oblast více popsána do dalších oblastí.

BÝT (being)	Osobní charakteristiky člověka
Fyzické bytí	Zdraví, hygiena, výživa, pohyb, odívání, celkový vzhled
Psychologické bytí	Psychologické zdraví, vnímání, cítění, sebeúcta, sebekontrola
Spirituální bytí	Hodnoty, přesvědčení, víra
NÁLEŽET (belonging)	Vazba k určitému prostředí
Fyzická náležitost	Domov, škola, pracoviště, sousedství, komunita
Sociální náležitost	Rodina, přátelé, spolupracovníci, sousedé (užší napojení)

Skupinová náležitost	Pracovní příležitosti, odpovídající finanční příjmy, zdravotní a sociální služby, vzdělávací, rekreační možnosti a příležitosti, společenské aktivity (širší napojení)
REALIZOVAT SE (becoming)	Dosahování osobních cílů, naděje, aspirace
Praktická realizace	Domácí aktivity, placená práce, školní a zájmové aktivity, péče o zdraví, sociální začleňování
Volnočasová realizace	Relaxační aktivity podporující redukci stresu
Růstová realizace	Aktivity podporující zachování a rozvoj znalostí a dovedností, adaptace na změny

Tab. 4: Kvalita života podle Centra pro podporu zdraví – Toronto, Kanada (Šamánková, 2011)

Veenhoven (2000) uvádí čtyři kvality života, které souvisí s různými popisy kvality života. Tyto kvality vymezuje prostřednictvím dvou základních dimenzí: šance a výsledky, vnější a vnitřní kvality. Dále jsou tyto dimenze kombinovány a vznikají z nich čtyři kategorie, které popisují úroveň života jedince.

- livability of environment
- life-ability of the individual
- external utility of life
- inner appreciation of life

	<i>Outer qualities</i>	<i>Inner qualities</i>
<i>Life chances</i>	Livability of environment	Life-ability of the person
<i>Life results</i>	Utility of life	Satisfaction with life

Tab. 5: Four qualities of life (Veenhoven, 2000, s. 18)

Termínem „livability of environment“ jsou popisovány vnější podmínky života. Termínem „life-ability of the person“ jsou popisovány vnitřní charakteristiky jedince. Termín „utility of life“ popisuje důležitost užitečnosti pro život. Poslední termín „satisfaction with life“ se vztahuje k výsledkům života člověka (Veenhoven, 2000).

Vaňurová, Múhlpachr (2005) ve své knize *Kvalita života* zmiňují subjektivní a objektivní dimenze.

Z objektivní kvality života vyplývá splnění požadavků, které se týkají sociálních a materiálních podmínek života, sociálního statusu jedince a jeho fyzického zdraví (Vymětal, 2010).

Subjektivní kvalita života popisuje jedincovo vnímání jeho role ve společnosti v souvislosti s jeho kulturou a hodnotového systému. Jedincova spokojenost je tak závislá na jeho osobních cílech a očekáváních (Vymětal 2010).

3.2 Osobní pohoda a životní spokojenost

V předchozí části kapitoly byla diplomová práce zaměřena na kvalitu života. Nyní se práce zaměřuje na osobní pohodu a životní spokojenost. Na začátku dvacátého století se psychologie zabývala spíše nemocemi a negativními stavy. V posledních třiceti letech se však psychologové zaměřili i na pozitivní stránku psychologie. Začaly se tam mnohem více objevovat pojmy jako je kvalita života, životní spokojenost či osobní pohoda (Blatný, 2016).

Osobní pohodu lze popsat jako stav, který má přechodný či dlouhodobý charakter a je v něm ukázána celková spokojenost člověka s vlastním životem (Blatný, 2010). V pozitivní psychologii se setkáváme i s pojmem „well-being“, což v předkladu znamená „je mi dobře“. Podle tohoto termínu se drží i Světová zdravotnická organizace, která tento pojem překládá jako „životní pohoda“ (Křivohlavý, 2004).

Podle Diener, Suh, Lucas a Smith (1999) je osobní pohoda v nejširším slova smyslu vymezena dvěma složkami. Jedná se o složku emoční a kognitivní. Kognitivní složka obsahuje vědomé hodnocení vlastního života. Naopak emoční složka je tvořena náladami, emocemi a afekty.

Osobní pohodu lze chápat i jako kombinaci životní spokojenosti, štěstí, pozitivní nálady a vysoké úrovně subjektivního zdraví (Blatný, Dosedlová, Kebza, Šolcová 2005).

Diener (in Slezáčková, 2012) mezi složky konceptu osobní pohody řadí:

- Subjektivní vztah duševní pohody: zde Diener zahrnuje hlavně pozitivní emoce, u kterých je důležitá převaha nad negativními emocemi.
- Kognitivní hodnocení spokojenosti se životem.
- Zhodnocení spokojenost v důležitých oblastech života: jedná se hlavně o míru spokojenosti se svým zdravím, míru spokojenosti týkající se vztahů či pracovních výkonů, využití volného času a také například spokojenost sám se sebou.

Diener, Biswas-Diener (2008) k těmto složkám později přidali navíc i duševní bohatství člověka, které považují se důležitý předpoklad ke štěstí. Podle těchto autorů tato oblast zahrnuje životní spokojenost, štěstí, spiritualitu, smysluplný život, pozitivní postoj, kladné emoce, láskyplné mezilidské vztahy, zapojení se do aktivit a pracovních činností, fyzické a mentální zdraví, a také materiální dostatek pro uspokojení potřeb.

Blatný (2010) rozlišuje zdroje osobní pohody do čtyř kategorií. Jedná se o socioekonomické a demografické faktory, osobnostní dispozice, diskrepance mezi osobními očekáváními a skutečností, a také sociální vztahy.

- Demografické faktory: patří sem pohlaví věk, sociální a ekonomický status, rodinný stav, bydlení, zaměstnání, zdravotní stav či příslušnost k rase.
- Osobnostní dispozice: na základě výzkumů bylo zjištěno, že osobní pohoda má největší vztah k emoční stabilitě a svědomitosti. Dále za těmito faktory následuje extraverte, přátelskost. Naopak nejslabší vztahy jsou u otevřenosti k novým zkušenostem.
- Diskrepance mezi osobními očekáváními a skutečností: Úroveň osobní pohody je z velké části dána i souladem mezi očekáváním, touhami, životními cíli a skutečným stavem věcí. Pokud nedojde k naplnění těchto faktorů, tak jedinec nedosáhne své osobní pohody.
- Sociální vztahy: tento faktor patří k nejsilnějším prediktorům osobní pohody. Za nejsilnější a nejdůležitější sociální kontakt je považován partnerský vztah.

Ryffová a Keyesová (1995) rozlišují strukturu osobní pohody na šest dimenzí:

- Sebe přijetí: důležitou roli hraje pozitivní postoj k sobě samému, přijetí našich dobrých i špatných vlastností a přijetí naší vlastní minulosti.
- Pozitivní vztahy s druhými: dobré vztahy s druhými lidmi jsou velmi důležité pro osobní pohodu. Velkou roli zde hraje schopnost empatie a zájem o blaho druhých.
- Autonomie: tato dimenze je důležitá ve smyslu zachování svého vlastního názoru, jednání a schopnosti odolat sociálnímu nátlaku.
- Zvládání životního prostředí: každý den se musí člověk vyrovnávat s nároky běžného života. Je důležité mít přehled o tom, co se děje v našem prostředí a využít příležitosti pro splnění osobních cílů.

- Smysl života: jedinec musí mít pocit, že jeho život má smysl. Jedná se nejen o přítomný život, ale také minulý.
- Osobní rozvoj: jedná se o pocit stálého vývoje a otevřenosti k novým věcem a událostem.

Na pracovní spokojenost se zaměřil Horn (2004), který na základě provedených výzkumů vytvořil model „osobní pohody zaměstnanců“. Do tohoto modelu je zařazeno pět základních dimenzí. Jedná se o dimenzi afektivní, profesní a pracovní, kognitivní unavitelnosti, sociální dimenze a psychosomatickou dimenzi.

- Afektivní dimenze: tato dimenze zahrnuje emocionální vyčerpání, pracovní spokojenost a ztotožnění se s organizací, kde jedinec pracuje.
- Profesní a pracovní dimenze: do této dimenze spadá autonomie, aspirace, ambice a profesní kompetence jedince.
- Dimenze kognitivní unavitelnosti: jedná se o schopnost jedince zvládat nároky v práci a dokázat se zaměřit na pracovní proces.
- Sociální dimenze: zde se řadí dva typy konceptů, a to depersonalizace neboli negativní vztahy v práci a úroveň začlenění do kolektivu v práci.
- Psychosomatická dimenze: v poslední dimenzi jsou zahrnuty psychosomatické nemoci. Mezi tyto nemoci řadíme například bolest hlavy, bolest břicha či hypertenzi (Horn, 2004).

Diener, Sapyta a Suh (1998) chápou životní spokojenost jako kognitivní zhodnocení života a spokojenosti se životem daného jedince. To však pramení z jeho emoční reakce na události, a to hlavně z přítomných emocí a nálad, které jsou pozitivní.

Rodná a Rodný upozorňují na to, že koncept životní spokojenosti není dosud dostatečně definován. Zmiňují, že je životní spokojenost často zaměňována za kvalitu života či za subjektivní dobré zdraví (Fahrenberg, 2001).

Životní spokojenost lze dle Hamplové (2006) rozdělit na dva základní komponenty ve vztahu k prožívání životní spokojenosti jedincem:

- Komponenta kognitivní (zahrnuje rozumové hodnocení života jedince).
- Komponenta afektivní (jedná se o emoční prožívání vlastní situace).

Hamplová (2004) nahlíží na životní spokojenost ze dvou hledisek – životní spokojenost jako subjektivní pocit nebo životní spokojenost jako objektivně měřitelná fakta. Přičemž větší význam klade subjektivnímu pocitu.

- Subjektivní hledisko – obsahuje vlastní vnímání spokojenosti člověka se svým postavením ve společnosti.
- Objektivní hledisko – jedná se o hledisko, které sleduje z vnějšku pozorovatelné proměnné. Patří sem finanční situace, sociální status, zdravotní stav, ekonomické podmínky a demografické podmínky.

Rodná a Rodný uvádějí čtyři dimenze životní spokojenosti:

- Životní spokojenost (kongruence): tuto dimenzi lze chápat jako životní spokojenost, která je dána plněním vytoužených životních cílů.
- Štěstí: tento pojem se vztahuje k pozitivnímu afektivnímu stavu.
- Pozitivní afekta: jedná se o pocit strachu, který je přechodný. Může se zde vyskytnout i deprese či různé starosti. Tato dimenze lze nazvat také jako pozitivní afektivní komponenta.
- Negativní afekta: opět se jedná o přechodné pocity strachu, deprese či starostí. Tato dimenze lze nazvat také jako negativní afektivní komponenta (Hutyrová, Růžičková, 2017).

4 Výzkumy

Pojem životní spokojenost nebyl dosud zcela jasně vymezen a existuje tak celá řada metod a nástrojů, které jednotlivé složky a dimenze životní spokojenosti měří. Dosud se ani nepodařilo vědecky postihnout všechny proměnné životní spokojenosti (Fahrenberg, 2001). Také stres se stal během 20. století předmětem zájmu mnoha odborníků. Ti jej začali více zkoumat a výzkumy potvrzují, že vysoká úroveň stresu a špatně zvolená strategie jeho zvládnutí jsou spojeny s negativními zdravotními projevy (Tichý, 2011).

Výzkumem stresu se v České republice zabýval Státní výzkumný úřad, který v roce 2002 provedl výzkum. Ten byl zaměřen na pracovní zátěž, stres, hardiness, rizikové typy chování a postojů, povědomost učitelů o vlastním zdravotním stavu a další zdravotní rizika. Výzkumu se zúčastnilo celkem 87 učitelů z 12 pražských škol. Státní zdravotní ústav potvrdil, že u 80 % učitelů se vyskytuje vysoká psychická pracovní zátěž, u 60 % učitelů se vyskytuje nadměrný stres, sníženou odolnost vůči stresu má pouze 25 % učitelů a nedostatky v životosprávě byly zjištěny až u 90 % učitelů (Kohoutek, Řehulka, 2011).

Blahutková a Řehulka prostřednictvím výzkumu zjistili, že mezi nejzávažnější stresory učitelského povolání se řadí pracovní zatížení, nevyhovující prostředí, špatná komunikace vedení školy s učiteli, agresivní žáci a neadekvátní postoje některých rodičů a spolupracovníků (Jansa, 2015).

Také v zahraničí byly provedeny výzkumy zaměřené na stres u pedagogických pracovníků. Fontana a Abouserie v roce 1993 provedli výzkum, který zjistil, že u 72 % britských učitelů se vyskytuje mírný stres a 23 % učitelů trpí vážným stresem. Příčinu stresu se vidí v tom, že na učitele jsou kladeny moc velké nároky nejen při práci s dětmi, ale také s rodiči, kolegy nebo nadřízenými pracovníky. Dalším důvodem je kritika, se kterou se učitelé často setkávají. A to nejen kritiky od nadřízených pracovníků, ale také rodičů (Kohoutek, Řehulka, 2011).

Mlčák (2000) vidí zdroje učitelského stresu v následujících oblastech:

- Učitel a učivo
- Učitel a žáci
- Učitel a pedagogický sbor
- Učitel a škola
- Učitel a vnější instituce

- Učitel a rodiče

Paulík (1998) provedl výzkum, na základě kterého bylo zjištěno nejčastějších 14 stresorů.

Jedná se o:

- Nízké společenské hodnocení
- Neodpovídající plat
- Podřizování se administrativě
- Nedostatek času pro odpočinek a relaxaci
- Učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků
- Nedostatečná spolupráce s rodiči
- Špatné postoje žáků k práci
- Nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování
- Špatné chování žáků
- Učení ve třídách s velkým počtem žáků
- Práce spojená se shonem a chvatem
- Mnoho žáků nenosí do školy potřebné pomůcky
- Potíže s motivováním žáků
- Nedostatek prostoru pro skupinovou práci

Blahutková, Řehulka a Dvořáková doporučují pedagogům pravidelný pohyb. Prostřednictvím pravidelné pohybové aktivity a sportu mohou ovlivňovat svůj životní styl, a to nejen biologický, ale také psychosociální. Prostřednictvím pohybu k lepšímu vyrovnání se se stresem a napětí (Jansa, 2015)

Na počátku zkoumání životní spokojenosti převažovalo hodnocení druhou osobou. Tento výzkum se však postupem času ukázal jako nevyhovující, jelikož to bylo úzce spojeno se sledováním s vnějšími kritérii. Postupně se přešlo na názor více hodnotitelů. Nakonec se však ukázalo, že při zkoumání životní spokojenosti druhou osobou nelze dojít k reálným výsledkům. Začaly se tak sestavovat sebeposuzovací a sebehodnotící metody, které mají mnohem vyšší vypovídající hodnotu (Křivohlavý, 2001).

Tři hlavní skupiny metod, kterými je životní spokojenost zkoumána, uvádí Křivohlavý (2001):

- Metody měření, kde kvalitu hodnotí druhá osoba.
- Metody měření, kde je sama daná osoba hodnotitelem.
- Metody smíšené, které vznikají kombinací prvních dvou metod.

Výzkum Popelkové, Šiškové, Zaťkové (2010), který se týkal učitelů, se zabýval analýzou životní spokojenosti ve vztahu s jejich osobnostními vlastnostmi a faktory působící na jejich spokojenost. Během výzkumu byl použit Dotazník životní spokojenosti, pětifaktorový osobnostní inventář NEO-FFI a Rosembergova škála hodnocení.

Pomocí pětifaktorového osobnostního inventáře NEO-FFI a Rosenbergovy škály hodnocení se zjistilo, že v celkových průměrných výsledcích nejvyššího skóre dosáhla charakteristika svědomitosti (34,29), poté následovalo sebehodnocení (32,18), přívětivost (32,03), extraverte (29,95), otevřenost vůči zkušenostem (26,09) a nejnižšího skóre dosáhla dimenze neuroticismu (21,55). Výzkum byl zaměřen však hlavně na to, jestli má životní spokojenost souvislost s osobnostními charakteristikami. Pomocí Dotazníku životní spokojenosti bylo zjištěno, že je velký pozitivní vztah mezi životní spokojeností pedagogů a charakteristikami extraverte, přívětivosti a svědomitosti. Dále byl zjištěn pozitivní vztah mezi životní spokojeností učitelů a jejich sebehodnocením. Velký negativní vztah byl zjištěn mezi životní spokojeností a neuroticismem učitelů. Potvrzen nebyl vztah mezi životní spokojeností učitelů a otevřeností vůči zkušenostem (Popelková, Šišková, Zaťková, 2010).

Empirická část

5 Metodologický rámec výzkumu

Část diplomové práce s názvem metodologický rámec výzkumu se bude věnovat vymezením zkoumaného problému, seznámením se s cílem výzkumu a s výzkumnými otázkami. Dále zde bude popsána metoda výzkumu, technika sběru dat a výzkumný soubor. Na závěr bude vymezena metoda zpracování dat.

5.1 Vymezení výzkumného problému

Učitelská profese je velmi náročná hlavně po psychické stránce, natož pokud se jedná o pedagogické pracovníky na základních školách speciálních (ZŠS). Práce s žáky s mentálním postižením, ať už jakéhokoliv stupně, je velmi těžká a výsledky jsou často minimální. Pedagog může přes počáteční nadšení ztrácet motivaci, která je důležitá pro dobrý výkon jeho povolání. Z tohoto důvodu považuji za důležité zjistit, jak se tito pedagogičtí pracovníci dokáží vyrovnat se stresovými situacemi a jaký to má vliv na jejich životní spokojenost.

Teoretická část diplomové práce se zabývá tématy, které se týkají strategií zvládnání stresu a životní spokojenosti. Byl podán přehled vybraných poznatků ohledně stresu, jeho příznaků a také byly vymezeny stresory. Dále bylo popsáno zvládnání stresu, přičemž byly vymezeny pojmy adaptace, coping a strategie. Zmiňovány byly také obranné mechanismy, osobnostní charakteristiky a možnosti zvládnání stresu. Třetí kapitola se zabývá problematikou pojetí životní spokojenosti a v závěru teoretické části jsou zmíněny některé výzkumy, které se touto problematikou zabývají. Ráda bych však ještě zmínila několik informací, které se týkají ZŠS.

ZŠS se od běžného typu škol odlišuje. Hlavním znakem tohoto typu školy je používání speciálněpedagogických prostředků a upravené organizační formy vzdělávání. Pro tento typ školy je vypracován Rámcový vzdělávací program pro základní školy speciální, který se člení na dva díly. První díl je určen pro žáky se středně těžkým mentálním postižením. Druhý díl je určen pro žáky s těžkým mentálním postižením a souběžným postižením více vadami. Žáci, kteří plní povinnou školní docházku na tomto typu školy, nezískávají základní vzdělávání, ale pouze základy vzdělání (Valenta, Michalík, Lečbych, 2012).

Dalším charakteristickým znakem tohoto typu školy jsou speciální pedagogové – psychopedové, kteří vzdělávají žáky s mentálním postižením. Dle *Slovníku speciálněpedagogické terminologie* (Kroupová, 2016, s. 206) lze profesi psychopeda popsat následovně: „*Speciální pedagog v oboru péče o osoby s mentálním postižením, příp. jinou*

duševní nemoci. Potřebnou vysokoškolskou kvalifikaci získává studiem psychopedie v oboru speciální pedagogika na pedagogických fakultách.“

Na ZŠS se často setkáváme s asistentem pedagoga. Jedná se o pedagogického pracovníka, který poskytuje pomoc žákům při přizpůsobení se školnímu prostředí, pomáhá učitelům při výchovné a vzdělávací činnosti, spolupracuje se zákonnými zástupci žáků a s komunitou, ze které žák pochází. Pozici asistenta pedagoga upravují zákony Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (Morávková Vejrochová, 2015).

Hlavním úkolem této diplomové práce je zjistit, jaký je vztah mezi jednotlivými oblastmi životní spokojenosti a jednotlivými copingovými strategiemi u pedagogických pracovníků na ZŠS.

5.2 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

5.2.1 Cíl výzkumu

Cílem diplomové práce je následující:

- Zjistit, jaký je vztah mezi jednotlivými oblastmi životní spokojenosti a jednotlivými copingovými strategiemi.
- Zjistit, jaký je vztah mezi jednotlivými oblastmi životní spokojenosti a jednotlivými copingovými strategiemi u žen.
- Zjistit, jaký je vztah mezi jednotlivými oblastmi životní spokojenosti a jednotlivými copingovými strategiemi u mužů.

5.2.2 Výzkumné otázky

Na základě výsledků výzkumu byly stanoveny 3 výzkumné otázky:

- **Jaký je vztah mezi jednotlivými oblastmi životní spokojenosti a jednotlivými copingovými strategiemi?**
- **Jaký je vztah mezi jednotlivými oblastmi životní spokojenosti a jednotlivými copingovými strategiemi u žen?**
- **Jaký je vztah mezi jednotlivými oblastmi životní spokojenosti a jednotlivými copingovými strategiemi u mužů?**

5.3 Metoda výzkumu a technika sběru dat

Pro zjištění cíle diplomové práce byla použita kvantitativní metoda sběru dat. Tato metoda byla zvolena z důvodu získání dat od co největšího počtu respondentů. Byly použity dva standardizované dotazníky – Dotazník životní spokojenosti a Dotazník copingových strategií SVF 78. Tyto typy dotazníků byly zvoleny z důvodu jasného vymezení jejich vyhodnocování a také z důvodu jejich odbornosti.

Dotazník copingových strategií SVF 78, jehož autoři jsou W. Janke a G. Erdmannová, se snaží zachytit variabilitu způsobů, které jedinec rozvíjí a uplatňuje při zvládání zátěžových situací. Tento dotazník obsahuje 78 otázek s pětibodovou škálou a celkem 13 druhů strategií zvládání stresu:

- Podhodnocení (PD)
- Odmítání viny (OV)
- Odklon (OD)
- Náhradní uspokojení (NU)
- Kontrola situace (KS)
- Kontrola reakcí (KR)
- Pozitivní sebeinstrukce (PS)
- Potřeba sociální opory (PO)
- Vyhýbání se (VS)
- Úniková tendence (ÚT)
- Perseverace (PE)
- Rezignace (RE)
- Sebeobviňování (SO)

Prvních 7 strategií je považováno za pozitivní, strategie 10. – 13. jsou negativní, strategie 8. a 9. autoři nevztahují k žádné kategorii, přičemž strategie 9. může být pozitivní i negativní.

Dotazník obsahuje celkem 78 výroků s pětibodovou škálou, kde respondent zaznamenává, nakolik dané tvrzení odpovídá jeho chování:

- 0 – vůbec ne
- 1 – spíše ne
- 2 – možná
- 3 – pravděpodobně
- 4 – velmi pravděpodobně

Dotazník životní spokojenosti (J. Fahrenberg, M. Myrtek, J. Schumacher, E. Brähler) je určen k objektivnímu posuzování celkové životní spokojenosti. Tento dotazník obsahuje celkem 10 oblastí, které životní spokojenost utvářejí. Pro každou oblast je vymezeno 7 výroků, přičemž 1 je vyjádřením pro naprostou nespokojenost a 7 znamená naprostou spokojenost. Mezi oblasti patří:

- Zdraví (ZD)
- Práce a zaměstnání (PZ)
- Finanční situace (FS)
- Volný čas (VČ)
- Manželství a partnerství (MP)
- Vztah k vlastním dětem (VD)
- Vlastní osoba (VO)
- Sexualita (SX)
- Přátelé, známí a příbuzní (PP)
- Bydlení (BY)

Každá oblast obsahuje sedm výroků, ke kterým se respondenti vyjadřují v sedmibodové škále:

- 1 – velmi nespokojen/a

- 2 – nespokojen/a
- 3 – spíše nespokojen/a
- 4 – ani spokojen/a ani nespokojen/a
- 5 – spíše spokojen/a
- 6- spokojen/a
- 7 – velmi spokojen/a (Fahrenberg, 2001).

5.4 Výběr cílové skupiny a průběh šetření

Cílovou skupinou pro tento výzkum se stali pedagogičtí pracovníci na ZŠS v celé České republice.

Mapování výzkumného šetření začalo v prosinci 2017. Na začátku byly osloveny celkem 4 školy. Kontakt se školami proběhl přes e-maily, prostřednictvím kterých byly domluveny osobní schůzky. Do těchto 4 škol bylo rozdáno celkem 90 dotazníků životní spokojenosti a 90 dotazníků copingových strategií. Návratnost dotazníků však byla nízká. Celkem se vrátilo pouze 39 dotazníků životní spokojenosti a 37 dotazníků copingových strategií.

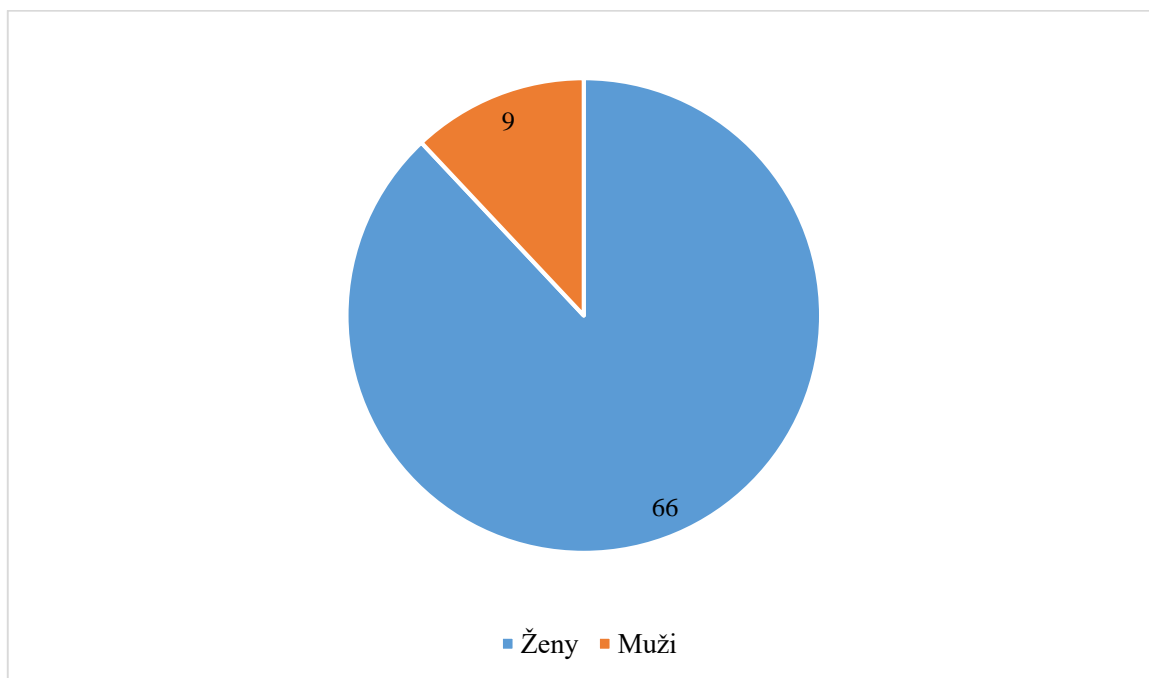
Z důvodu nízké návratnosti dotazníků byla vytvořena elektronická verze dotazníků. Prostřednictvím e-mailu bylo osloveno dalších 32 škol. Většina těchto e-mailů byla odeslána zástupcům ředitele dané školy. Na tyto e-maily odpověděly pouze 2 školy. Data pro výzkumné šetření se však zvýšila. Elektronickou podobu dotazníku životní spokojenosti a dotazníku copingových strategií vyplnilo 21 respondentů. Dalším způsobem pro získání dat k diplomové práci byla zvolena sociální síť. Touto formou dotazník životní spokojenosti vyplnilo 19 respondentů a dotazník copingových strategií 17 respondentů.

I přes velkou snahu získat co nejvíce dat k výzkumnému šetření se podařilo získat pouze 75 respondentů, kteří vyplnili dotazník životní spokojenosti i dotazník copingových strategií. Ve výzkumném šetření někteří respondenti vyplnili pouze jeden druh dotazníku. Tyto dotazníky nebyly do diplomové práce zahrnuty, jelikož bylo potřeba mít od každého respondenta vyplněny vždy oba typy dotazníků.

5.5 Výzkumný soubor

5.5.1 Pohlaví výzkumného souboru

Výzkumu se zúčastnilo celkem 75 respondentů. Na základě vyhodnocení dat bylo zjištěno, že výzkumu se zúčastnilo 66 žen a pouze 9 mužů.



Graf č. 1: Pohlaví respondentů (autorka DP, 2018)

5.5.2 Věk respondentů

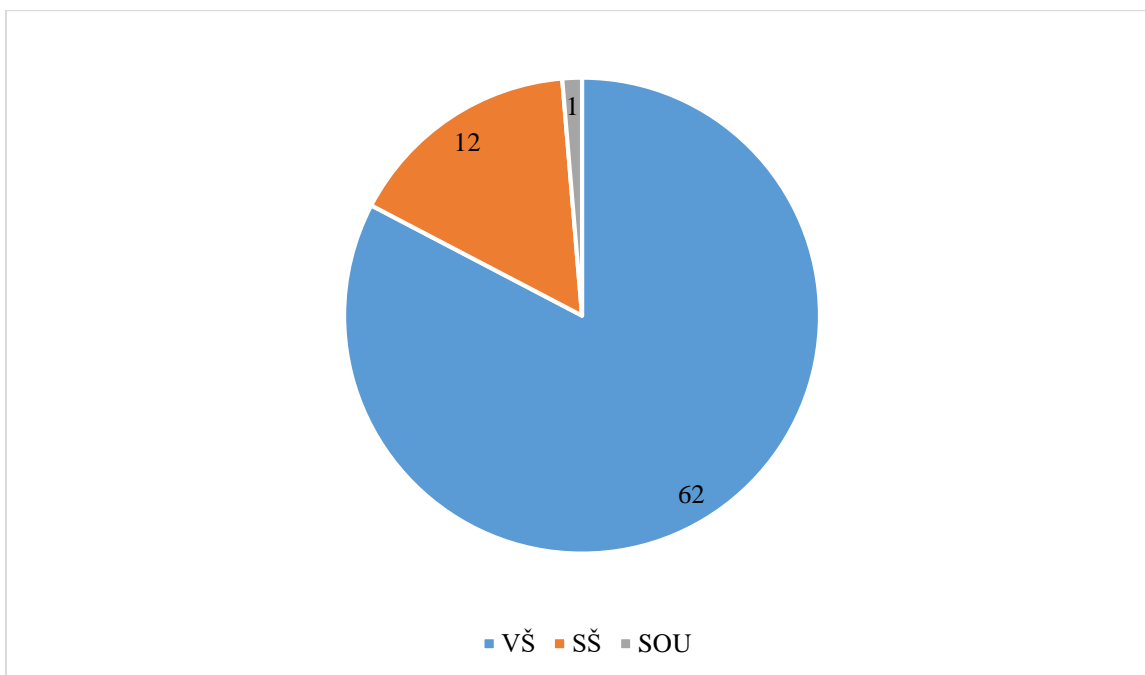
Výzkumu se zúčastnili pedagogičtí pracovníci ze ZŠS ve věku od 20 do 65 let. Průměrný věk respondentů činí 38,11 let.

	Počet respondentů	Průměr	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Věk	75	38,11	20,00	65,00	10,75

Tab. 6: Věk respondentů (autorka DP, 2018)

5.5.3 Dosažené vzdělání

Při vyhodnocení dat bylo zjištěno, že z celkového počtu 75 respondentů bylo celkem 62 vysokoškolsky vzdělaných. Dále bylo zjištěno, že 12 respondentů má středoškolské vzdělání. Pouze u jednoho respondenta bylo zaznamenáno, že je vyučen.



Graf č. 2: Vzdělání respondentů (autorka DP, 2018)

Diplomová práce je zaměřena na pedagogické pracovníky na ZŠS. Ve výzkumném šetření však byl ještě zjišťován přesný druh zaměstnání respondentů. Ve většině případů dotazovaní vyplňovali ke kolonce zaměstnání učitel (učitelka), a to v počtu 23 respondentů. Zaměstnání speciální pedagog vyplnilo 16 respondentů. Výzkumného šetření se dále zúčastnilo 16 asistentů pedagoga, přičemž 3 z nich pracovali ještě jako vychovatelé. Dále bylo ve výzkumném šetření zjištěno, že 12 respondentů uvedlo svou práci na pozici pedagoga. V dotazníkovém šetření se ojediněle objevilo, že respondenti k položce zaměstnání uvedli státní zaměstnanec, učitel + podnikatel, učitel + zástupkyně ředitele. Tyto údaje se však vyskytly jen jedenkrát.

5.6 Metody zpracování dat

Data pro výzkumné šetření byla získána prostřednictvím standardizovaných dotazníků. Jedná se o Dotazník životní spokojenosti od autorů J. Fahrenberg, M. Myrtek, J. Schumacher a E. Brähler (Fahrenberg, 2001) a Dotazník copingových strategií SVF 78 (Janke, Erdmannová, 2003).

V dotazníku životní spokojenosti byly provedeny součty v jednotlivých oblastech. V každé oblasti bylo možné dosáhnout minima 7 bodů a maxima 49 bodů.

Dotazník copingových strategií obsahuje 78 výroků, které byly během vyhodnocení uskupeny do 13 druhů strategií. Jedná se o strategie podhodnocení, odmítání viny, odklon,

náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeba sociální opory, vyhýbání se, úniková tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování. Dále byly u každé strategie provedeny součty určitých 6 výroků.

Zjištěné hodnoty byly převedeny do programu excel. Pomocí tohoto programu byly vytvořeny grafy, které znázorňují rozložení respondentů z hlediska pohlaví a dosaženého vzdělání.

Prostřednictvím statistického programu STATISTICA 13, StatSoft (2014) bylo ověřeno a prokázáno normální rozložení dat. Dále byla použita parametrická statistika, deskriptivní statistika a Pearsonův korelační koeficient.

Statistické testování proběhlo za pomoci vedoucí diplomové práce Mgr. Simony Dobešové Cakirpaloglu, Ph.D.

6 Výsledky výzkumu

Tato kapitola se bude věnovat výsledkům výzkumného šetření. Nejprve budou uvedeny výsledky týkající se celého výzkumného souboru, který se skládá ze 75 respondentů. Dále budou popsány výsledky pouze pro skupinu žen, kterých se výzkumu zúčastnilo 66. Nakonec budou uvedeny výsledky výzkumu pro skupinu 6 mužů.

6.1 Celý výzkumný soubor

Na základě analýzy dat výzkumného šetření nebyly v celém výzkumném souboru nalezeny žádné velmi silné ani silné korelace. Můžeme tedy konstatovat, že se jedná o slabou závislost mezi proměnnými. Celé tabulky výzkumného šetření jsou dostupné v příloze diplomové práce. Červenou barvou jsou v tabulce vyznačeny výsledky, u kterých byly zjištěny statisticky významné hodnoty.

Na základě dat, které máme k dispozici, byl v jedenácti případech zjištěn nulový vztah či vztah nebyl prokázán ($r= 0,00$). Jedná se o vztahy mezi strategiemi potřeba sociální opory a úniková tendence, mezi strategiemi potřeba sociální opory a perseverace. Dále byl nulový vztah zjištěn mezi oblastí práce, zaměstnání a strategií sebeobviňování, mezi oblastí volný čas a strategií náhradní uspokojení, mezi oblastí vztah k vlastním dětem a strategií odmítání viny, mezi oblastí vlastní osoba a odmítání viny, mezi oblastí manželství, partnerství a oblastí přátelé, známí, příbuzní, mezi strategií rezignace a oblastí vlastní osoba, mezi strategií perseverace a strategií úniková tendence, a také mezi oblastí sexualita a strategií rezignace.

Nejvyšší pozitivní závislost ($r= 0,55$) byla zjištěna ve vztahu mezi oblastmi vlastní osoba a finanční situace, bydlení. Nejvyšší záporná závislost ($r= - 0,28$) byla zjištěna ve vztahu oblasti práce, zaměstnání a strategií kontrola reakcí. Z těchto výsledků vyplývá, že se zvyšující se spokojeností v oblasti vlastní osoba se zvyšuje spokojenost i v oblastech finanční situace a bydlení. Naopak při klesající spokojenosti v oblasti práce, zaměstnání klesá i strategie kontrola reakcí.

Z dat výzkumného šetření vyplynulo, že mezi strategií vlastní osoba je pozitivní korelace se strategiemi odklon, náhradní uspokojení a rezignace. Tato korelace značí, že s rostoucími strategiemi odklon, náhradní uspokojení a rezignace roste i strategie odmítání viny. Pozitivní korelace byla nalezena například i mezi strategií kontrola situací a strategiemi vyhýbání se a perseverace. Další zajímavá pozitivní korelace byla zjištěna u strategie úniková tendence. Z výsledků vyplývá, že u strategie úniková tendence je statisticky významný vztah s oblastí

bydlení ($r= 0,28$). Dále bylo zjištěno, že strategie rezignace je v pozitivní korelaci s oblastmi zdraví a bydlení.

U pozitivní sebeinstrukce a potřeby sociální opory nebyly nalezeny žádné statisticky významné hodnoty.

V oblasti zdraví vyšlo několik statisticky významných hodnot. Na základě výzkumu bylo zjištěno, že existuje pozitivní korelace mezi oblastí zdraví a strategií rezignace.

V oblasti vlastní osoby vyšly zajímavé údaje. Bylo zjištěno, že existuje pozitivní korelace mezi oblastí vlastní osoba a oblastmi zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volný čas, vztah k vlastním dětem, sexualita, přátelé, známí, příbuzní a bydlení.

Statisticky významné hodnoty se objevily i u oblasti věku. Zde bylo zjištěno, že věk má vliv na oblastí zdraví ($r= 0,29$), vztah k vlastním dětem ($r= 0,50$) a bydlení ($r= 0,25$). Z těchto výsledků vyplývá, že se zvyšujícím se věkem jsou respondenti spokojeni se svým zdravím, vztahem k vlastním dětem a s bydlením.

Na základě výsledků výzkumu je možné odpovědět na stanovené výzkumné otázky.

Jaký je vztah mezi jednotlivými oblastmi životní spokojenosti a jednotlivými copingovými strategiemi?

Z tabulky Korelace – celý výzkumný soubor, která je uvedena v příloze, vyplývá několik statisticky významných údajů. Z výzkumného šetření bylo zjištěno, že existuje negativní korelace ($r= - 0,28$) mezi strategií kontrola reakcí a oblastí práce, zaměstnání. Pozitivní korelace ($r= 0,23$) byla zjištěna mezi oblastí zdraví a strategií rezignace. U oblasti bydlení vyšly dvě pozitivní korelace se strategiemi. Z výsledků vyplynulo, že oblast bydlení a strategie únikové tendence tvoří slabou pozitivní korelaci ($r= 0,28$). Dále byl zjištěn vztah mezi oblastí bydlení a strategií rezignace, kde vyšla pozitivní korelace ($r= 0,25$). Pozitivní korelace byla zjištěna i mezi oblastí věku a oblastmi zdraví, vztah k vlastním dětem a bydlení.

Na základě výsledků výzkumného šetření lze konstatovat, že s klesající spokojeností v oblasti práce, zaměstnání klesá strategie kontrola reakcí. Při zvyšující se spokojenosti v oblasti zdraví se zvyšuje strategie rezignace. Dále z výsledků vyplývá, že při zvyšující se spokojenosti v oblasti bydlení se zvyšují strategie úniková tendence a rezignace. Bylo také zjištěno, že se zvyšujícím se věkem jsou respondenti spokojeni se svým zdravím, vztahem k vlastním dětem a bydlením.

Tyto výsledky potvrzují, že existují statisticky významné hodnoty pouze mezi některými oblastmi životní spokojenosti a strategiemi zvládnání stresu. Konkrétně se jedná o vztah mezi oblastí zdraví a strategií rezignace, oblastí práce, zaměstnání a strategií kontrola reakcí, oblastí bydlení a strategiemi únikové tendence, rezignace. Dále byl zjištěn pozitivní vztah mezi oblastí věku a oblastmi bydlení, vztah k vlastním dětem a zdraví.

6.2 Výzkumný soubor - ženy

Následující část diplomové práce se bude věnovat 66 ženám, které se zúčastnily výzkumného šetření.

Z tabulky Korelace – ženy, která je uvedena v příloze, byl v několika případech zjištěn nulový vztah či vztah nebyl prokázán ($r = 0,00$). Jedná se o vztah mezi strategií podhodnocení a oblastí přátelé, známí a příbuzní, mezi strategií kontrola situací a oblastí věk, mezi strategií potřeba sociální opory a strategií úniková tendence, mezi strategií sebeobviňování a strategií pozitivní sebeinstrukce. Dále byl zjištěn nulový vztah mezi oblastí manželství, partnerství s oblastmi zdraví a práce, zaměstnání, mezi oblastí věk a oblastí práce, zaměstnání, mezi oblastí věk a strategií kontrola situací a mezi oblastí sexualita a oblastí vztah k vlastním dětem.

Nejvyšší pozitivní závislost ($r = 0,56$) byla zjištěna mezi oblastmi vlastní osoba a finanční situace. Naopak nejvyšší negativní závislost ($r = - 0,32$) byla zjištěna ve vztahu oblasti zdraví a strategií vyhýbání se. Znamená to, že s rostoucí spokojeností v oblasti vlastní osoba jsou respondenti spokojeni se svou finanční situací. Naopak s klesající spokojeností v oblasti zdraví klesá i strategie vyhýbání se.

Jaký je vztah mezi jednotlivými oblastmi životní spokojenosti a jednotlivými copingovými strategiemi u žen?

Z výzkumného šetření vyplynulo, že existuje negativní korelace ($r = - 0,32$) pouze mezi oblastí zdraví a strategií vyhýbání se. Ve třech případech byla objevena pozitivní korelace. Jedná se o vztahy mezi oblastí manželství, partnerství a strategií sebeobviňování ($r = 0,25$), mezi oblastí bydlení a strategií úniková tendence ($r = 0,28$), mezi oblastí bydlení a strategií rezignace ($r = 0,33$). Zde byla zjištěna slabá pozitivní korelace. Pozitivní korelace byla zjištěna i mezi oblastí věku a oblastmi zdraví, vztah k vlastním dětem, přátelé, známí a příbuzní, bydlení.

Na základě výše zmiňovaných korelací bylo zjištěno, že s klesající spokojeností v oblasti zdraví klesá i strategie vyhýbání se. Naopak se zvyšující se spokojeností v oblasti manželství,

partnerství roste i strategie sebeobviňování. Se zvyšující se spokojeností v oblasti bydlení u respondentů stoupá strategie úniková tendence i strategie rezignace. Dále z výzkumného šetření bylo zjištěno, že s rostoucí spokojeností v oblasti věku jsou respondenti spokojeni v oblasti zdraví, vztah k vlastním dětem, přátelé, známí, příbuzní a v oblasti bydlení.

Statisticky významné hodnoty byly nalezeny pouze mezi některými oblastmi a strategiemi. Konkrétně se jedná o vztah mezi oblastí zdraví a strategií vyhýbání se, oblastí manželství, partnerství a sebeobviňování, mezi oblastí bydlení a strategiemi úniková tendence, rezignace. Dále byly zjištěny statisticky významné hodnoty u oblasti věku a oblastmi zdraví, vztah k vlastním dětem, přátelé, známí a příbuzní, bydlení.

6.3 Výzkumný soubor - muži

Následující část diplomové práce se bude věnovat 9 mužům, kteří se zúčastnili výzkumného šetření. U tohoto výzkumného souboru byly zjištěny zajímavější statistické hodnoty, než tomu bylo v předchozích skupinách.

Nulový vztah (popřípadě nebyl prokázán) se nachází pouze mezi strategií kontrola situací a oblastí manželství, partnerství, a mezi strategiemi potřeba sociální opory a pozitivní sebeinstrukce. Můžeme tedy říci, že strategie kontrola situací a manželství, partnerství jsou na sobě nezávislé a neovlivňují se. To stejné platí i u strategie potřeby sociální opory a pozitivní sebeinstrukci.

Nejvyšší pozitivní korelace ($r=0,92$) byla zjištěna mezi strategií kontrola situace a oblastí manželství, partnerství. Stejná korelace byla zjištěna i mezi oblastí sexualita a oblastí volný čas. Lze tedy říci, že s rostoucí spokojeností v oblasti bydlení roste i strategie kontrola situace. Naopak statisticky nejvýznamnější negativní korelace ($r=-0,68$) byla zjištěna ve vztahu strategie perseverace a strategií odklon. Na základě toho můžeme konstatovat, že s klesající strategií perseverace klesá i strategie odklonu a naopak.

Statisticky významné hodnoty vyšly mezi několika oblastmi. Například byla zjištěna silná pozitivní korelace ($r=0,71$) ve vztahu strategie kontrola situací a oblastí přátelé, známí a příbuzní. Na základě těchto výsledků můžeme říct, že s rostoucí strategií kontrola situace roste i spokojenost v oblasti přátelé, známí a příbuzní. Další silná pozitivní korelace ($r=0,69$) byla zjištěna ve vztahu strategie kontrola situací a oblasti zdraví, nebo také u oblastí vztah k vlastním dětem a věk ($r=0,71$). Z tohoto vyplývá, že s rostoucí spokojeností v oblasti zdraví stoupá

strategie kontrola situace. Se zvyšujícím se věkem jsou respondenti spokojeni se vztahem k vlastním dětem.

Jaký je vztah mezi jednotlivými oblastmi životní spokojenosti a jednotlivými copingovými strategiemi u mužů?

Na základě výzkumného šetření bylo zjištěno 5 statisticky významných hodnot mezi jednotlivými oblastmi životní spokojenosti a jednotlivými copingovými strategiemi. Jednalo se o vztah mezi oblastí zdraví a strategií kontrola situací ($r = 0,69$), mezi oblastí práce, zaměstnání a strategií sebeobviňování ($r = 0,70$), mezi oblastí přátelé, známí, příbuzní a strategií kontrola situací ($r = 0,71$). Stejná pozitivní korelace byla zjištěna i u oblasti vztah k vlastním dětem a oblasti věku ($r = 0,71$). Poslední statisticky významná hodnota byla zjištěna mezi oblastí věku a manželství, partnerství ($r = 0,67$).

Z těchto výsledků lze konstatovat, že se zvyšující se spokojeností v oblasti zdraví roste i strategie kontrola situací. Se zvyšující se spokojeností v oblasti práce, zaměstnání roste strategie sebeobviňování. Dále bylo zjištěno, že se zvyšující se spokojeností v oblasti přátelé, známí, příbuzní se zvyšuje strategie kontrola situací. U oblasti věku vyšly dva významné údaje. Bylo zjištěno, že se zvyšujícím se věkem jsou respondenti spokojeni se vztahem k vlastním dětem a s manželstvím, partnerstvím.

7 Zhodnocení výzkumného šetření a diskuze

Tato kapitola bude zaměřena na zhodnocení výzkumného šetření a diskuzi.

7.1 Zhodnocení výzkumného šetření

Diplomová práce se zabývala strategiemi zvládnání stresu a životní spokojeností u pedagogických pracovníků na ZŠŠ. Na začátku výzkumného šetření bylo stanoveno několik bodů, které se staly cílem této práce. Jedná se o následující body:

- Zjistit, jaký je vztah mezi jednotlivými oblastmi životní spokojenosti a jednotlivými copingovými strategiemi.
- Zjistit, jaký je vztah mezi jednotlivými oblastmi životní spokojenosti a jednotlivými copingovými strategiemi u žen.
- Zjistit, jaký je vztah mezi jednotlivými oblastmi životní spokojenosti a jednotlivými copingovými strategiemi u mužů.

Výzkumné šetření začalo v prosinci 2017 a probíhalo prostřednictvím dvou dotazníků – dotazník životní spokojenosti a dotazník copingových strategií. Na začátku výzkumného šetření byly osloveny 4 ZŠŠ. Návratnost dotazníků byla však nízká. Z tohoto důvodu byla vytvořena elektronická forma dotazníků a bylo osloveno dalších 32 ZŠŠ. Výzkumné šetření probíhalo tedy ve dvou fázích, během kterých dotazníky vyplnilo pouze 75 respondentů.

Vyplnění dotazníků vyžadovalo dostatek času a také pozornosti. To mohlo být příčinou nízké návratnosti a neochoty pedagogických pracovníků na ZŠŠ dotazníky vyplnit.

7.2 Diskuze

Práce pedagoga není jednoduchá, zvláště pokud se jedná o pedagoga poskytující výchovu a vzdělávání na základní škole speciální. V této práci jde často o poskytování velké energie, úsilí a pochopení, přičemž výsledky bývají často nejisté. Také finanční ohodnocení těchto pracovníků je nedostatečné. Není tedy divu, že pedagogičtí pracovníci na ZŠŠ jsou často vystaveni stresovým situacím, jejichž vlivy se mohou přenést i do osobního života. Z tohoto důvodu byla práce zaměřena na vztah mezi copingovými strategiemi a životní spokojeností u pedagogických pracovníků na ZŠŠ.

Do výzkumného šetření se zapojilo 75 respondentů, kteří dotazníky vyplnili v tištěné nebo v elektronické formě. Z výsledků vyplynulo, že z celkového počtu 75 respondentů bylo 66 žen (88 %) a pouze 9 mužů (12 %). Počet mužů je v tomto případě velmi nízký, což může být výzvou pro další výzkum, ve kterém by byl počet mužů vyšší. Průměrný věk respondentů činí 38,11 let, přičemž nejmladší pedagogický pracovník uvedl, že je mu 20 let a nejstarší pedagogický pracovník uvedl 65 let.

Z výsledků výzkumného šetření vyplynulo, že 62 respondentů má vysokoškolské vzdělání, 12 respondentů středoškolské vzdělání a pouze 1 respondent uvedl střední odborné učiliště. Vysokoškolské vzdělání se často objevilo i u asistentů pedagoga, kteří současně uvedli, že ještě studují. Na základě toho lze předpokládat, že se jedná hlavně o studenty speciální pedagogiky, kteří během studia pracují buď za účelem získání praxe, anebo z finančních důvodů, popřípadě kombinací obou možností. I tento výsledek může být výzvou pro další zajímavý výzkum.

Prostřednictvím dotazníků bylo také zkoumáno, na které pozici respondenti přesně pracují. Z výsledků bylo zjištěno, že 23 respondentů uvedlo svou práci na pozici učitel (učitelka). Dále byla často uvedena pozice speciální pedagog, pedagog. V 16 případech bylo uvedeno, že respondenti pracují na pozici asistent pedagoga. Pouze jednou se ve výsledcích výzkumu objevilo, že respondenti uvedli svou práci na pozici státní zaměstnanec, učitel + podnikatel a učitel + zástupkyně ředitele.

Cílem výzkumu bylo zjistit, jaký je vztah mezi jednotlivými oblastmi životní spokojenosti a jednotlivými copingovými strategiemi u pedagogických pracovníků na ZŠS. K výzkumnému šetření byly použity dva standardizované dotazníky – dotazník životní spokojenosti a dotazník copingových strategií. Data z těchto dotazníků byla převedena do programu excel a následně do statistického programu STATISTICA 13, který prokázal normální rozložení dat. Pro získání dat byla dále použita parametrická statistika, deskriptivní statistika a Pearsonův korelační koeficient.

Na základě korelační analýzy bylo zjištěno, že u celého výzkumného souboru nebyla zjištěna žádná silná korelace a v několika případech byl zjištěn nulový vztah. Statisticky významná hodnota byla nalezena mezi strategií kontrola reakcí a oblastí práce, zaměstnání. Zde byla zjištěna negativní korelace ($r = -0,28$). Opačně vyšel vztah mezi strategií úniková tendence a oblastí bydlení. Zde vyšla pozitivní korelace ($r = 0,28$).

U výzkumného souboru, který tvořily jen ženy, byla zjištěna negativní korelace mezi strategií vyhýbání se a oblastí zdraví. Tento výsledek ukazuje, že u pedagogických pracovníků

na ZŠ s klesající strategií vyhýbání se klesá i spokojenost v oblasti zdraví. Dále bylo zjištěno, že strategie sebeobviňování, úniková tendence a rezignace jsou v pozitivní korelaci s oblastmi manželství, partnerství a bydlení. Výsledky výzkumného šetření u mužů vyšly statisticky nejzajímavěji. Zde byla zjištěna vysoká pozitivní korelace ($r = 0,92$) u strategie kontrola situací a oblasti manželství, partnerství.

Během posledních let bylo provedeno spousta výzkumů, které se týkají stresu nebo životní spokojenosti u pedagogů. Například výzkum Popelkové, Šiškové, Zaťkové se zabýval životní spokojeností, jejich vztahem s osobnostními vlastnostmi a faktory působící na jejich spokojenost. Tento výzkum byl však zaměřen na učitele běžných škol, nikoliv na učitele pracující s žáky s mentálním postižením. Výzkumem stresu se zabýval například Státní výzkumný úřad v České republice. Bylo provedeno výzkumné šetření, kterého se zúčastnilo 87 učitelů z 12 pražských škol. Z výsledků výzkumu bylo potvrzeno, že 80 % učitelů trpí vysokou psychickou zátěží. Výzkum, který by se však věnoval copingovým strategiím a životní spokojenosti u pedagogů na ZŠ však nalezen nebyl. Z tohoto důvodu nemohou být výsledky diplomové práce srovnány s jinými výsledky.

Přestože výsledky diplomové práce neukázaly výraznější statistické hodnoty, neměli bychom považovat výzkum vztahu jednotlivých copingových strategií a jednotlivých oblastí životní spokojenosti u pedagogických pracovníků na ZŠ za uzavřenou kapitolu. Diplomová práce byla limitována neochotou pedagogických pracovníků ZŠ zúčastnit se výzkumu, a také byla omezena nedostatečným počtem mužů, kteří by vyplnili předložené dotazníky. To považuji za hlavní důvod, proč se tímto tématem nadále zabývat.

8 Závěr

Diplomová práce se zabývala vztahem mezi jednotlivými copingovými strategiemi a jednotlivými oblastmi životní spokojenosti u pedagogických pracovníků na ZŠS. Práce byla rozdělena na dvě části – teoretickou a empirickou.

Teoretická část se skládala celkem ze čtyř kapitol, které vytvořily základnu pro empirickou část. První kapitola se věnovala objasnění pojmu stres, který byl definován z pohledu několika autorů. Dále byly v první kapitole vymezeny stresory a jeho druhy. Nechyběl zde ani výčet příznaků stresu. Druhá kapitola se zabývala zvládáním stresu. Byly zde popsány pojmy adaptace, coping a strategie, které se zvládáním stresu úzce souvisí. Pozornost byla věnována i obranným mechanismům a osobnostním charakteristikám, jelikož hrají při zvládání stresu velkou roli. Na konci této kapitoly byly popsány také možnosti, jak stres zvládnout. Třetí kapitola se zabývala problematikou životní spokojenosti. Nejdříve byla vymezena kvalita života a poté byly popsány souvislosti mezi osobní pohodou a životní spokojeností. Poslední kapitola byla věnována výzkumům popisující životní spokojenost a strategie zvládání stresu u pedagogů.

Cílem empirické části bylo zjistit, jaký je vztah mezi jednotlivými copingovými strategiemi a jednotlivými oblastmi životní spokojenosti u pedagogických pracovníků na ZŠS. Na začátku výzkumného šetření byly stanoveny 3 výzkumné otázky, na které byla hledána odpověď prostřednictvím metody kvantitativního výzkumu. Pro výzkumné šetření byl použit dotazník životní spokojenosti a dotazník copingových strategií. Tento typ výzkumu byl vybrán z důvodu co možná největšího počtu respondentů. Pro analýzu výsledků byl použit statistický program Statistica 13, parametrická, deskriptivní statistika a Pearsonův korelační koeficient. Bylo odkryto několik statisticky významných údajů, které byly použity pro vyjádření se k výzkumným otázkám.

Výsledky výzkumného šetření přinesly zjištění, že existuje vliv copingových strategií na životní spokojenost jen v některých oblastech. V celém výzkumném souboru však nebyla zjištěna žádná silná závislost mezi proměnnými, pouze se jednalo o slabou závislost. Silná korelace byla zjištěna pouze u výzkumného souboru, který tvořili jen muži.

Přestože výsledky diplomové práce nepřinesly žádné větší statisticky významné hodnoty mezi copingovými strategiemi a životní spokojeností, tak považuji za vhodné se touto problematikou více zabývat, jelikož se do výzkumného šetření zapojil nízký počet respondentů.

Seznam použitých zdrojů

ALBRECHT, Karl. *Stress and the manager: making it work for you*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, c1979. ISBN 0138526737.

BALAŠTÍKOVÁ, Veronika a Marek BLATNÝ. Determinanty výběru strategií zvládnání. *Zprávy - Psychologický ústav AV ČR* [online]. Brno: Akademie věd České republiky, Psychologický ústav, 2003, **9**(2.), 22 [cit. 2018-03-14]. ISSN 1211-8818. Dostupné z: http://www.psu.cas.cz/miranda2/export/sitesavcr/data.avcr.cz/humansci/psu-brno/documents/files/zpravy_2003_2.pdf

BAUMGARTNER, František. (2001). Zvládání stresu – coping. In. J. Výrost, I. Slaměník (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing.

BARON, Reuben M. a David A. KENNY. *The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations* [online]. 1986, 10 [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <http://www.sesp.org/files/The%20Moderator-Baron.pdf>

BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0708-X.

BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.

BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.

BLATNÝ, Marek, Jaroslava DOSEDLOVÁ, Vladimír KEBZA a Iva ŠOLCOVÁ. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita & Nakladatelství MSD, 2005. ISBN 80-86633-35-7.

BLATNÝ, Marek a Lída OSECKÁ (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládnání. *Československá psychologie*, 42, 350-394.

BLONNA, Richard a Daniel WATTER. *Health counseling: a microskills approach*. Sudbury, Mass.: Jones and Bartlett Publishers, c2005. ISBN 0-7637-4761-0.

ČERNÝ, Vojtěch. *Jak překonat stres: testy a cvičení*. Praha: Computer Press, 1999. Osobnost. ISBN 80-7226-260-2.

DIENER, Ed a Rober. BISWAS-DIENER. *Happiness: unlocking the mysteries of psychological wealth*. Oxford: Blackwell Pub., 2008. ISBN 978-1-405-14661-6.

DIENER, Ed a Jeffrey J. SAPYTA a Eunkook SUH. *Subjective Well-Being Is Essential to Well-Being* [online]. In: . 1998, s. 6 [cit. 2018-03-15]. DOI: 10.1207/s15327965pli0901_3. ISSN 1532-7965.

DIENER, Ed, Eunkook M. SUH, Richard E. LUCAS a Heidi L. SMITH. *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress* [online]. Psychological Bulletin, 1999, 27 [cit. 2018-03-15]. Dostupné z: <http://media.rickhanson.net/Papers/SubjectiveWell-BeingDiener.pdf>

DOLEŽALOVÁ, P. *Sociálně léčebné aspekty kvality života klientů terapeutických komunit*. Rigorózní práce. Brno: Masarykova univerzita, 2003.

FAHRENBERG, Jochen. *Dotazník životní spokojenosti - džs*. Přeložil Kateřina RODNÁ, přeložil Tomáš RODNÝ. Praha: Testcentrum, 2001, 84 s. ISBN 80-86471-16-0.

FOLKMAN, Susan a Richard S. LAZARUS. *An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample*. American Sociological Association: Journal of Health and Social Behavior, 1980, 22.

FREUD, Anna. *The ego and the mechanisms of defence*. Rev. ed. London: Karnac Books and the Institute of Psycho-Analysis, 1993. ISBN 1855750384.

GILLERNOVÁ, Ilona. *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna, 2000. ISBN 80-7168-683-2.

GURKOVÁ, Elena. *Hodnocení kvality života: pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3625-9.

HAMPLOVÁ, Dana. (2004). *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Praha: Sociologický ústav AV ČR.

HAMPLOVÁ, Dana. (2006). *Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích*. Sociologický časopis, 1, 35–55.

HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 8071788031.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HÁJKOVÁ, Eva. *Rétorika pro pedagogy*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1990-0.

HILTON, Jonathan. *Jak překonat stres: doma, v zaměstnání i na cestách : praktický obrazový průvodce*. Praha: Svojtka & Co., c2008. ISBN 978-80-256-0092-4.

HOLMES, Thomas H. a Richard H. RAHE. *THE SOCIAL READJUSTMENT RATING SCALE* [online]. In: . 1967, s. 6 [cit. 2018-03-14]. DOI: [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4).

HORN, Joan E. van. a kol. *The structure of occupational well-being: A study among Dutch teachers* [online]. In: . The British Psychological Society: Journal of Occupational and Organizational Psychology, 2004, s. 365-375 [cit. 2018-03-15]. Dostupné z: <http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/212.pdf>

HUBER, Johannes, Hademar BANKHOFER a Elisabeth HEWSON. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Praha: Grada, 2009. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2486-7.

HUTYROVÁ, Miluše a Veronika RŮŽIČKOVÁ. *Koheze speciální pedagogiky: IV. Olomoucké speciálněpedagogické dny*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017. ISBN 978-80-244-5256-2.

JANKE, Wilhelm a Gisela ERDMANNOVÁ, G. (2003). *Strategie zvládání stresu. Příručka*. Praha: Testcentrum, s.r.o

JANSA, Petr. *Komparace názorů a postojů české veřejnosti k životosprávě, pohybovým aktivitám a sportu*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2444-0.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.

KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

KEBZA, Vladimír. *Chování člověka v krizových situacích*. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, 2009. ISBN 978-80-213-1971-4.

KOHOUTEK, Rudolf a Evžen ŘEHULKA. *Stresory učitelů základních a středních škol v České republice (zejména stresory způsobené učitelům žáky)*. In: *Výchova ke zdraví: podněty*

ke vzdělávacím oblastem[online]. Škola a zdraví 21, 2011 [cit. 2018-03-16]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/37/texty/cze/kohoutek_rehulka.pdf

KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie 3. díl: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2015. ISBN 9788024738772.

KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007. *Psychologie pro každého*. ISBN 978-80-247-1833-0

KROHNE, H. W. *Stress and Coping Theories* [online]. 2002, 13 [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <http://www.burnout.nl/docs/Krohne-Stress-history-overview.pdf>

KROUPOVÁ, Kateřina. *Slovník speciálněpedagogické terminologie: vybrané pojmy*. Praha: Grada, 2016. *Pedagogika (Grada)*. ISBN 978-80-247-5264-8.

KUČERA, Dalibor. *Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy*. Praha: Grada Publishing, c2013, 213 s. *Psyché*. ISBN 978-80-247-4621-0.

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

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. *Psyché (Grada)*. ISBN 80-247-0179-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004. *Psychologie (Portál)*. ISBN 80-7178-835-x.

LAZARUS, Richard S. *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill, 1966.

LAZARUS, Richard S. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press, 1991.

LAZARUS, Richard S. a Susan. FOLKMAN. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub. Co., c1984. ISBN 0826141900.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada, 2015. *Pedagogika (Grada)*. ISBN 978-80-247-5351-5.

MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada, 2012. *Psyché (Grada)*. ISBN 978-80247-3007-3.

- MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-425-8.
- MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví*. Dot. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1999. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-240-5.
- MLČÁK, Zdeněk. K teoretickému paradigmatu psychické zátěže učitelů. In: *Pedagogická orientace 3*[online]. 2000 [cit. 2018-03-16]. Dostupné z: <https://journals.muni.cz/pedor/article/viewFile/8136/7328>
- MORÁVKOVÁ VEJROCHOVÁ, Monika. *Standard práce asistenta pedagoga*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4722-3.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2015, 662 s. ISBN 978-80-7387-929-7.
- PARDEL, Tomáš. *Obecná psychologie pro střední pedagogické školy*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979. Učebnice pro střední odborné školy a odborné školy.
- PAULÍK, Karel. Co obtěžuje učitele různých typů škol. In *Učitelé a zdraví*. Brno, 1998, s. 35-40.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.
- POPELKOVÁ, M., ŠIŠKOVÁ, A., ZAŤKOVÁ, M. (2010). *Životná spokojenosť a vybrané osobnostné premenné učiteľov*. Psychologie a její kontexty, Vol.1 (No.1), 15-31
- PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 9788071787723.
- PUGNEROVÁ, Michaela a Jana KVINTOVÁ. *Přehled poruch psychického vývoje*. Praha: Grada, 2016. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5452-9.
- RYFF, C. D., KEYES, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, vol. 69, p. 719-727.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.

SELYE, Hans. *The stress of life*. Rev. ed. New York: McGraw-Hill, 1976. ISBN 0070562121.

SKUTILOVÁ, Vladana. *Jak na strach a úzkost v těhotenství*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5469-7.

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada Publishing, 2012, 304 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3507-8.

STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. Praha: Grada, 2011. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3646-4.

STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-3553-5.

STRNADOVÁ, Věra a Lubomír VAŠINA. *Psychologie osobnosti*. I. Hradec Králové, 1998, 299 s. ISBN 8070419741.

ŠAMÁNKOVÁ, Marie. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci: aplikované v ošetrovatelském procesu*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3223-7.

ŠTEFANOVIČ, Jozef. *Psychologie pro gymnázia a pedagogické školy*. 2. vyd. Přeložil Adolf KODÝTEK, Dagmar KODÝTKOVÁ. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976, 323 s.

TICHÝ, Michal. *Osobnostní proměnné a zvládání zátěže u sociálních pracovníků a učitelů: Výzkumné studie* [online]. 2011,11 [cit. 2018-03-16]. Dostupné z: http://psychkont.osu.cz/fulltext/2011/Tichy_2011_2.pdf

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

VALENTA, Milan, Jan MICHALÍK a Martin LEČBYCH. *Mentální postižení: v pedagogickém, psychologickém a sociálně-právním kontextu*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3829-1.

VAŠINA, Bohumil. *Psychologie zdraví*. Ostrava: Ostravská univerzita Ostrava, 1999

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

VAŠINA, Lubomír a Věra STRNADOVÁ. *Psychologie osobnosti I*. 2. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2002. ISBN 80-7041-401-4.

VEENHOVEN, Ruut. *The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life* [online]. 2000, , 28 [cit. 2018-03-17]. Dostupné z:

<https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub2000s/2006f-full.pdf>

VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2667-0.

VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1428-8.

WHOQOL Measuring Quality of Life: Programme on mental health [online]. World health organization, , 15 [cit. 2018-03-15]. Dostupné z:

http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf

ZACHAROVÁ, Eva. *Zdravotnická psychologie: teorie a praktická cvičení*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0155-9.

ZEMANOVÁ, Vanda a Martin DOLEJŠ. *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4492-5.

..

Seznam zkratek

ZŠS základní škola speciální

PD podhodnocení

OV odmítání viny

OD odklon

NU náhradní uspokojení

KS kontrola situace

KR kontrola reakcí

PS pozitivní sebeinstrukce

PO potřeba sociální opory

VS vyhýbání se

ÚT úniková tendence

PE perseverace

RE rezignace

SO sebeobviňování

ZD zdraví

PZ práce a zaměstnání

FS finanční situace

VČ volný čas

MP manželství a partnerství

VD vztah k vlastním dětem

VO vlastní osoba

SX sexualita

PP přátelé, známí a příbuzní

BY bydlení

V věk

Seznam obrázků, tabulek a grafů

Seznam obrázků

Obrázek 1: Schéma stresové situace

Obrázek 2: Pojetí rovnováhy při zvládání obtíží

Obrázek 3: Stresory

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: The Holmes – Rahe Stress Inventory

Tabulka č. 2: Nejčastější důsledky stresu

Tabulka č. 3: Lidská osobnost a stres

Tabulka č. 4: Kvalita života podle Centra pro podporu zdraví – Toronto, Kanada

Tabulka č. 5: Four qualities of life

Tabulka č. 6: Věk respondentů

Tabulka č. 7: Korelace – celý výzkumný soubor

Tabulka č. 8: Korelace – ženy

Tabulka č. 9: Korelace – muži

Seznam grafů

Graf č. 1: Pohlaví respondentů

Graf č. 2: Věk respondentů

Seznam příloh

Příloha č. 1: Korelace – celý výzkumný soubor

Příloha č. 2: Korelace – ženy

Příloha č. 3: Korelace - muži

Příloha č. 4: Dotazník životní spokojenosti

Příloha č. 5: Dotazník copingových strategií

Příloha č. 1: Korelace – celý výzkumný soubor

Proměnná	Korelace – celý výzkumný soubor																									
	\bar{X}	σ	PD	OV	OD	NU	KS	KR	PS	PO	VS	ÚT	PE	RE	SO	ZD	PZ	FS	VČ	MP	VD	VO	SX	PP	BY	V
PD	12,4 7	3,67	1,00	0,18	- 0,06	0,17	- 0,08	0,11	- 0,18	- 0,12	- 0,01	0,04	- 0,07	0,08	- 0,03	0,03	- 0,21	- 0,07	0,20	0,15	0,11	0,06	0,11	- 0,05	- 0,13	0,14
OV	11,6 0	2,95	0,18	1,00	0,23	0,26	0,08	0,05	0,00	0,04	0,03	0,19	- 0,01	0,25	0,03	0,06	- 0,12	- 0,03	0,01	0,03	0,00	0,00	- 0,04	0,11	0,04	0,13
OD	14,5 1	3,04	- 0,06	0,23	1,00	0,27	0,02	0,13	0,07	- 0,06	- 0,13	0,21	- 0,05	0,01	0,11	0,12	0,01	- 0,10	0,01	- 0,11	- 0,03	- 0,06	0,10	0,14	- 0,10	0,10
NU	11,7 1	3,36	0,17	0,26	0,27	1,00	0,22	0,20	- 0,02	- 0,02	0,23	- 0,03	0,15	0,13	0,08	- 0,02	- 0,07	- 0,07	0,00	- 0,18	- 0,02	- 0,11	- 0,09	0,17	- 0,02	- 0,11
KS	15,2 7	2,73	- 0,08	0,08	0,02	0,22	1,00	0,22	0,16	0,12	0,33	0,12	0,37	0,12	0,18	0,15	0,07	- 0,02	0,15	- 0,06	0,01	- 0,06	- 0,10	0,12	0,04	- 0,03
KR	14,5 2	3,55	0,11	0,05	0,13	0,20	0,22	1,00	0,13	0,01	0,11	- 0,07	0,03	- 0,02	0,17	0,06	0,28	- 0,16	0,05	0,09	- 0,07	- 0,02	- 0,04	0,03	- 0,08	0,03
PS	14,6 0	3,16	- 0,18	0,00	0,07	- 0,02	0,16	0,13	1,00	0,05	0,05	0,12	- 0,15	- 0,18	- 0,01	0,07	0,11	0,13	- 0,11	0,10	- 0,07	0,01	- 0,08	0,14	0,12	0,05
PO	13,8 5	3,79	- 0,12	0,04	- 0,06	- 0,02	0,12	0,01	0,05	1,00	- 0,14	0,00	0,00	0,11	0,07	0,10	0,08	- 0,13	- 0,04	0,10	0,05	- 0,08	- 0,07	- 0,05	0,14	0,19
VS	14,6 5	3,43	- 0,01	0,03	- 0,13	0,23	0,33	0,11	0,05	- 0,14	1,00	0,08	0,26	0,05	0,09	- 0,18	0,16	0,19	0,11	- 0,13	0,10	0,14	0,01	0,04	0,19	0,03
ÚT	11,5 2	3,64	0,04	0,19	0,21	- 0,03	0,12	- 0,07	0,12	0,00	0,08	1,00	0,07	0,30	0,35	0,12	0,16	0,03	0,01	- 0,05	0,12	0,15	- 0,01	0,07	0,28	0,22
PE	12,7 5	3,99	- 0,08	- 0,01	- 0,05	0,15	0,37	0,03	- 0,15	0,00	0,26	0,07	1,00	0,23	0,07	0,01	0,02	0,03	0,18	0,01	0,03	- 0,04	- 0,17	- 0,07	0,02	0,05
RE	8,73	2,90	0,08	0,25	0,01	0,13	0,12	- 0,02	- 0,18	0,11	0,05	0,30	0,23	1,00	0,22	0,23	- 0,08	- 0,08	0,15	0,03	0,12	0,11	0,00	0,13	0,25	0,20
SO	11,4 9	3,51	- 0,03	0,03	0,11	0,08	0,18	0,17	- 0,01	0,07	0,09	0,35	0,07	0,22	1,00	0,01	0,00	0,10	- 0,04	0,18	0,03	0,15	0,05	- 0,03	0,12	- 0,09

ZD	34,6 3	5,89	0,03	0,06	0,12	- 0,02	0,15	0,06	0,07	0,10	- 0,18	0,12	0,01	0,23	0,01	1,00	0,12	0,34	0,48	0,02	0,28	0,36	0,26	0,51	0,27	0,29
PZ	36,8 7	6,18	- 0,21	- 0,12	0,01	- 0,07	0,07	- 0,28	0,11	0,08	0,16	0,16	0,02	- 0,08	0,00	0,12	1,00	0,38	0,16	- 0,08	0,11	0,46	0,22	0,27	0,30	- 0,05
FS	34,6 5	6,54	- 0,07	- 0,03	- 0,10	- 0,07	- 0,02	- 0,16	0,13	- 0,13	0,19	0,03	0,03	- 0,08	0,10	0,34	0,38	1,00	0,28	0,14	0,26	0,55	0,31	0,29	0,35	- 0,01
VČ	36,4 9	7,80	0,20	- 0,01	0,01	0,00	0,15	0,05	- 0,11	- 0,04	0,11	0,01	0,18	0,15	- 0,04	0,48	0,16	0,28	1,00	0,13	0,22	0,43	0,54	0,31	0,23	0,05
MP	34,3 3	14,4 0	0,15	- 0,03	- 0,11	- 0,18	- 0,06	0,09	0,10	0,10	- 0,13	- 0,05	0,01	- 0,03	0,18	0,02	- 0,08	0,14	0,13	1,00	0,17	0,11	0,36	0,00	0,07	- 0,02
VD	31,3 6	16,6 5	0,11	0,00	- 0,03	- 0,02	0,01	- 0,07	- 0,07	0,05	0,10	0,12	0,03	0,12	0,03	0,28	0,11	0,26	0,22	0,17	1,00	0,42	0,05	0,36	0,42	0,50
VO	36,1 5	6,17	0,06	0,00	- 0,06	- 0,11	- 0,06	- 0,02	0,01	- 0,08	0,14	0,15	- 0,04	0,11	0,15	0,36	0,46	0,55	0,43	0,11	0,42	1,00	0,45	0,49	0,55	0,03
SX	34,8 5	7,65	0,11	- 0,04	0,10	- 0,09	- 0,10	- 0,04	- 0,08	- 0,07	0,01	- 0,01	- 0,17	0,00	0,05	0,26	0,22	0,31	0,54	0,36	0,05	0,45	1,00	0,26	0,25	- 0,14
PP	37,4 7	5,19	- 0,05	0,11	0,14	0,17	0,12	0,03	0,14	- 0,05	0,04	0,07	- 0,07	0,13	- 0,03	0,51	0,27	0,29	0,31	0,00	0,36	0,49	0,26	1,00	0,47	0,20
BY	38,0 0	6,59	- 0,13	0,04	- 0,10	- 0,02	0,04	- 0,08	0,12	0,14	0,19	0,28	0,02	0,25	0,12	0,27	0,30	0,35	0,23	0,07	0,42	0,55	0,25	0,47	1,00	0,25
V	38,1 1	10,7 5	0,14	0,13	0,10	- 0,11	- 0,03	0,03	0,05	0,19	0,03	0,22	0,05	0,20	- 0,09	0,29	- 0,05	- 0,01	0,05	0,02	0,50	0,03	- 0,14	0,20	0,25	1,00

Příloha č. 2: Korelace – ženy

Proměnná	Korelace - ženy																									
	Ø	σ	PD	OV	OD	NU	KS	KR	PS	PO	VS	ÚT	PE	RE	SO	ZD	PZ	FS	VČ	MP	VD	VO	SX	PP	BY	V
PD	12,4 0	3,47	1,00	0,24	- 0,01	0,16	- 0,05	0,09	- 0,21	- 0,18	0,06	0,07	- 0,16	- 0,02	- 0,03	- 0,04	- 0,21	- 0,07	0,13	0,05	0,13	0,08	0,10	0,00	- 0,13	0,09
OV	11,6 2	2,88	0,24	1,00	0,26	0,29	0,04	0,03	0,03	0,17	0,10	0,22	0,01	0,23	0,03	0,05	- 0,11	- 0,02	- 0,05	- 0,02	0,05	0,02	- 0,05	0,06	0,12	0,19
OD	14,5 1	3,11	- 0,01	0,26	1,00	0,36	0,05	0,20	0,08	- 0,06	- 0,14	0,18	0,04	0,07	0,10	0,15	0,01	- 0,13	0,05	- 0,18	- 0,11	- 0,09	0,09	0,16	- 0,16	0,08
NU	11,8 5	3,40	0,16	0,29	0,36	1,00	0,14	0,17	- 0,01	- 0,07	0,18	0,02	0,10	0,07	0,10	- 0,10	- 0,10	- 0,05	- 0,08	- 0,22	- 0,07	- 0,15	- 0,17	0,11	- 0,03	- 0,13
KS	15,3 7	2,52	- 0,05	0,04	0,05	0,14	1,00	0,19	0,11	0,17	0,23	0,18	0,33	0,11	0,17	0,04	0,07	0,02	0,08	0,07	- 0,03	- 0,15	- 0,24	0,03	- 0,02	0,00
KR	14,6 2	3,59	0,09	0,03	0,20	0,17	0,19	1,00	0,08	0,05	0,11	- 0,04	- 0,07	- 0,06	0,27	0,04	- 0,23	- 0,13	- 0,01	0,03	- 0,08	0,01	- 0,06	0,01	- 0,07	0,02
PS	14,6 0	3,21	- 0,21	0,03	0,08	- 0,01	0,11	0,08	1,00	0,09	0,02	0,12	- 0,24	- 0,17	0,00	0,07	0,20	0,20	- 0,14	0,06	- 0,07	0,03	- 0,08	0,17	0,11	0,02
PO	14,0 2	3,79	- 0,18	0,17	- 0,06	- 0,07	0,17	0,05	0,09	1,00	- 0,21	0,00	0,04	0,12	0,08	0,15	0,07	- 0,10	- 0,01	0,12	- 0,01	- 0,11	- 0,08	- 0,06	0,13	0,16
VS	14,5 7	3,34	0,06	0,10	- 0,14	0,18	0,23	0,11	0,02	- 0,21	1,00	0,12	0,21	0,04	0,09	- 0,32	0,10	0,19	0,06	- 0,12	0,08	0,06	- 0,10	- 0,06	0,12	0,07
ÚT	11,5 1	3,81	0,07	0,22	0,18	0,02	0,18	- 0,04	0,12	0,00	0,12	1,00	0,11	0,35	0,38	0,18	0,19	0,05	0,06	- 0,09	0,11	0,19	0,02	0,13	0,28	0,19
PE	12,6 9	3,91	- 0,16	0,01	0,04	0,10	0,33	- 0,07	- 0,24	0,04	0,21	0,11	1,00	0,19	0,12	- 0,07	0,03	0,04	0,09	0,01	0,11	- 0,05	- 0,24	- 0,10	0,02	0,07
RE	8,78	2,86	- 0,02	0,23	0,07	0,07	0,11	- 0,06	- 0,17	0,12	0,04	0,35	0,19	1,00	0,30	0,22	- 0,09	- 0,09	0,04	- 0,03	0,18	0,12	- 0,05	0,12	0,33	0,21
SO	11,3 4	3,54	- 0,03	0,03	0,10	0,10	0,17	0,27	0,00	0,08	0,09	0,38	0,12	0,30	1,00	- 0,04	- 0,06	0,11	- 0,02	0,25	0,04	0,13	0,05	- 0,07	0,12	- 0,08

ZD	34,4 6	5,91	- 0,04	0,05	0,15	- 0,10	0,04	0,04	0,07	0,15	- 0,32	0,18	- 0,07	0,22	- 0,04	1,00	0,11	0,34	0,43	0,00	0,30	0,32	0,18	0,50	0,26	0,35
PZ	36,5 4	6,22	- 0,21	- 0,11	0,01	- 0,10	0,07	- 0,23	0,20	0,07	0,10	0,19	0,03	- 0,09	- 0,06	0,11	1,00	0,35	0,22	0,00	0,11	0,45	0,21	0,26	0,29	0,00
FS	34,2 9	6,66	- 0,07	- 0,02	- 0,13	- 0,05	0,02	- 0,13	0,20	- 0,10	0,19	0,05	0,04	- 0,09	0,11	0,34	0,35	1,00	0,28	0,19	0,31	0,56	0,29	0,32	0,35	0,05
VČ	36,7 7	7,18	0,13	- 0,05	0,05	- 0,08	0,08	- 0,01	- 0,14	- 0,01	0,06	0,06	0,09	0,04	- 0,02	0,43	0,22	0,28	1,00	0,11	0,31	0,43	0,50	0,32	0,24	0,08
MP	34,7 1	13,9 3	0,05	- 0,02	- 0,18	- 0,22	- 0,07	0,03	0,06	0,12	- 0,12	- 0,09	0,01	- 0,03	0,25	0,00	0,00	0,19	0,11	1,00	0,07	0,14	0,39	0,06	0,01	- 0,13
VD	32,0 6	16,3 3	0,13	0,05	- 0,11	- 0,07	- 0,03	- 0,08	- 0,07	- 0,01	0,08	0,11	0,11	0,18	0,04	0,30	0,11	0,31	0,31	0,07	1,00	0,44	0,00	0,41	0,38	0,51
VO	36,0 9	6,36	0,08	0,02	- 0,09	- 0,15	- 0,15	0,01	0,03	- 0,11	0,06	0,19	- 0,05	0,12	0,13	0,32	0,45	0,56	0,43	0,14	0,44	1,00	0,41	0,48	0,55	0,06
SX	34,9 2	7,70	0,10	- 0,05	0,09	- 0,17	- 0,24	- 0,06	- 0,08	- 0,08	- 0,10	0,02	- 0,24	- 0,05	0,05	0,18	0,21	0,29	0,50	0,39	0,00	0,41	1,00	0,21	0,21	- 0,14
PP	37,5 2	5,17	0,00	0,06	0,16	0,11	- 0,03	0,01	0,17	- 0,06	- 0,06	0,13	- 0,10	0,12	- 0,07	0,50	0,26	0,32	0,32	0,06	0,41	0,48	0,21	1,00	0,53	0,29
BY	38,0 5	6,67	- 0,13	0,12	- 0,16	- 0,03	- 0,02	- 0,07	0,11	0,13	0,12	0,28	0,02	0,33	0,12	0,26	0,29	0,35	0,24	0,01	0,38	0,55	0,21	0,53	1,00	0,26
V	38,2 8	10,9 9	0,09	0,19	0,08	- 0,13	0,00	0,02	0,02	0,16	0,07	0,19	0,07	0,21	- 0,08	0,35	0,00	0,05	0,08	- 0,13	0,51	0,06	- 0,14	0,29	0,26	1,00

Příloha č. 2: Korelace – muži

Proměnná	Korelace – muži																									
	Ø	σ	PD	OV	OD	NU	KS	KR	PS	PO	VS	ÚT	PE	RE	SO	ZD	PZ	FS	VČ	MP	VD	VO	SX	PP	BY	V
PD	12,2 2	4,79	1,00	- 0,16	- 0,29	0,51	- 0,13	0,07	- 0,37	0,40	- 0,07	- 0,18	0,18	0,53	- 0,05	0,42	0,14	0,14	0,43	0,49	0,37	0,21	0,35	- 0,14	0,17	0,43
OV	11,2 2	3,60	- 0,16	1,00	0,10	0,17	0,27	0,14	- 0,35	- 0,65	- 0,22	- 0,06	- 0,13	0,39	0,06	0,18	0,01	0,09	0,11	- 0,19	- 0,13	- 0,03	0,13	0,53	- 0,45	- 0,38
OD	14,6 7	2,74	- 0,29	0,10	1,00	- 0,62	- 0,16	- 0,41	0,13	- 0,11	- 0,23	0,66	- 0,68	- 0,40	0,21	- 0,12	- 0,32	0,03	- 0,17	0,40	0,54	0,15	0,07	- 0,12	0,39	0,37
NU	11,1 1	3,14	0,51	0,17	- 0,62	1,00	0,61	0,62	0,09	0,20	0,50	- 0,54	0,61	0,59	0,01	0,61	0,08	- 0,30	0,38	0,07	0,06	0,25	0,39	0,59	- 0,08	0,06
KS	14,7 8	4,15	- 0,13	0,27	- 0,16	0,61	1,00	0,48	0,58	- 0,25	0,78	- 0,21	0,60	0,15	0,34	0,69	0,12	- 0,24	0,35	0,00	0,05	0,40	0,49	0,71	0,31	- 0,15
KR	13,4 4	3,32	0,07	0,14	- 0,41	0,62	0,48	1,00	0,49	- 0,19	0,49	- 0,42	0,60	0,25	- 0,57	0,28	- 0,58	- 0,14	0,23	0,29	0,14	- 0,04	0,31	0,39	0,07	- 0,06
PS	14,1 1	2,67	- 0,37	- 0,35	0,13	0,09	0,58	0,49	1,00	0,00	0,71	0,15	0,42	- 0,37	- 0,06	0,13	- 0,42	- 0,36	0,06	0,31	0,30	0,07	0,15	0,12	0,61	0,21
PO	13,2 2	3,87	0,40	- 0,65	- 0,11	0,20	- 0,25	- 0,19	0,00	1,00	0,11	0,04	- 0,08	0,07	0,05	- 0,14	0,05	- 0,50	- 0,17	0,07	0,16	0,08	- 0,17	- 0,18	- 0,01	0,64
VS	15,8 9	3,76	- 0,07	- 0,22	- 0,23	0,50	0,78	0,49	0,71	0,11	1,00	- 0,21	0,76	0,17	0,03	0,58	0,02	- 0,13	0,51	0,01	- 0,06	0,53	0,58	0,47	0,43	- 0,02
ÚT	11,5 6	2,55	- 0,18	- 0,06	0,66	- 0,54	- 0,21	- 0,42	0,15	0,04	- 0,21	1,00	- 0,32	- 0,10	0,03	- 0,44	- 0,21	- 0,25	0,36	0,30	0,31	- 0,37	- 0,32	- 0,56	0,26	0,59
PE	12,7 8	4,82	0,18	- 0,13	- 0,68	0,61	0,60	0,60	0,42	- 0,08	0,76	- 0,32	1,00	0,44	- 0,23	0,45	0,12	0,06	0,53	- 0,05	- 0,29	0,15	0,39	0,19	0,20	- 0,19
RE	8,33	3,43	0,53	0,39	- 0,40	0,59	0,15	0,25	- 0,37	0,07	0,17	- 0,10	0,44	1,00	- 0,30	0,31	0,12	0,07	0,54	- 0,05	- 0,23	0,12	0,35	0,20	- 0,32	0,07
SO	12,5 6	3,47	- 0,05	0,06	0,21	0,01	0,34	- 0,57	- 0,06	0,05	0,03	0,03	- 0,23	- 0,30	1,00	0,35	0,70	- 0,15	- 0,08	- 0,21	0,08	0,35	0,04	0,28	0,19	- 0,05

ZD	35,7 8	6,30	0,42	0,18	- 0,12	0,61	0,69	0,28	0,13	- 0,14	0,58	- 0,44	0,45	0,31	0,35	1,00	0,29	0,29	0,80	0,23	0,21	0,81	0,89	0,63	0,45	- 0,14
PZ	40,5 6	3,05	0,14	0,01	- 0,32	0,08	0,12	- 0,58	- 0,42	0,05	0,02	- 0,21	0,12	0,12	0,70	0,29	1,00	0,20	0,21	- 0,58	- 0,50	0,29	0,03	0,10	- 0,14	- 0,37
FS	37,8 9	4,86	0,14	0,09	0,03	- 0,30	- 0,24	- 0,14	- 0,36	- 0,50	- 0,13	- 0,25	0,06	0,07	- 0,15	0,29	0,20	1,00	0,64	0,01	- 0,22	0,38	0,49	- 0,12	0,18	- 0,53
VČ	34,1 1	11,8 7	0,43	0,11	- 0,17	0,38	0,35	0,23	- 0,06	- 0,17	0,51	- 0,36	0,53	0,54	- 0,08	0,80	0,21	0,64	1,00	0,14	- 0,08	0,76	0,92	0,34	0,32	- 0,23
MP	30,4 4	18,2 0	0,49	- 0,19	0,40	0,07	0,00	0,29	0,31	0,07	0,01	0,30	- 0,05	- 0,05	- 0,21	0,23	- 0,58	0,01	0,14	1,00	0,92	0,06	0,34	- 0,25	0,70	0,67
VD	29,7 8	17,3 9	0,37	- 0,13	0,54	0,06	0,05	0,14	0,30	0,16	- 0,06	0,31	- 0,29	- 0,23	0,08	0,21	- 0,50	- 0,22	- 0,08	0,92	1,00	0,09	0,22	- 0,09	0,63	0,71
VO	37,3 3	4,61	0,21	- 0,03	0,15	0,25	0,40	- 0,04	0,07	0,08	0,53	- 0,37	0,15	0,12	0,35	0,81	0,29	0,38	0,76	0,06	0,09	1,00	0,86	0,56	0,41	- 0,14
SX	35,3 3	7,48	0,35	0,13	0,07	0,39	0,49	0,31	0,15	- 0,17	0,58	- 0,32	0,39	0,35	0,04	0,89	0,03	0,49	0,92	0,34	0,22	0,86	1,00	0,50	0,51	- 0,09
PP	37,7 8	5,52	- 0,14	0,53	- 0,12	0,59	0,71	0,39	0,12	- 0,18	0,47	- 0,56	0,19	0,20	0,28	0,63	0,10	- 0,12	0,34	- 0,25	- 0,09	0,56	0,50	1,00	- 0,16	- 0,38
BY	38,7 8	5,65	0,17	- 0,45	0,39	- 0,08	0,31	0,07	0,61	- 0,01	0,43	0,26	0,20	- 0,32	0,19	0,45	- 0,14	0,18	0,32	0,70	0,63	0,41	0,51	- 0,16	1,00	0,37
V	36,0 0	9,50	0,43	- 0,38	0,37	0,06	- 0,15	- 0,06	0,21	0,64	- 0,02	0,59	- 0,19	0,07	- 0,05	- 0,14	- 0,37	- 0,53	- 0,23	0,67	0,71	- 0,14	- 0,09	- 0,38	0,37	1,00

Příloha č. 4: Dotazník životní spokojenosti

DOTAZNÍK

Dotazník životní spokojenosti

J. Fahrenberg, M. Myrtek, J. Schumacher, E. Brähler

Zaškrtněte prosím u každého z tvrzení na následujících stranách vždy to číslo, které nejvíce odpovídá vaší spokojenosti ve vztahu k danému tvrzení.

Příklad:	①	②	③	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)		spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
S počasím jsem ...				X			

Pokud tedy – jako v tomto případě – nejste s počasím ani spokojen(a), ani nespokojen(a), zaškrtněte prosím ④. U každého tvrzení zaškrťávejte prosím pouze jedno políčko.

ZDRAVÍ	①	②	③	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)		spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
Se svým tělesným zdravotním stavem jsem...							
Se svou duševní kondicí jsem...							
Se svou tělesnou kondicí jsem...							
Se svou duševní výkonností jsem...							
Se svou obranyschopností proti nemoci jsem...							
Když myslím na to, jak často mám bolesti, jsem...							
Když myslím na to, jak často jsem až dosud byl(a) nemocný(á), jsem...							

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ (osoby v důchodu: hodnotte prosím své bývalé zaměstnání)	①	②	③	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)		spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
Se svým postavením na pracovišti jsem...							
Když myslím na to, jak jistá je moje budoucnost v zaměstnání, jsem...							
S úspěchy, které mám v zaměstnání, jsem...							
S možnostmi postupu, které mám na svém pracovišti, jsem...							
S atmosférou na pracovišti jsem...							
Co se týká mých pracovních povinností a zátěže, jsem...							
S pestrostí, kterou mi nabízí mé zaměstnání, jsem...							

Objednací číslo: 116-2
© Testcentrum, Praha 2001

FINANČNÍ SITUACE	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nezpokojen(a)	nezpokojen(a)	spíše nezpokojen(a)	ani spokojen(a) ani nezpokojen(a)	spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
Se svým příjmem / platem jsem...							
S tím, co vlastním, jsem...							
Se svým životním standardem jsem...							
S hmotným zajištěním své existence jsem...							
Se svými budoucími možnostmi výdělku jsem...							
S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout své rodině, jsem...							
Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří jsem...							

VOLNÝ ČAS	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nezpokojen(a)	nezpokojen(a)	spíše nezpokojen(a)	ani spokojen(a) ani nezpokojen(a)	spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
S délkou své každoroční dovolené jsem...							
S množstvím svého volného času po práci a o víkendech jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci a víkendy, jsem...							
S množstvím času, který mám k dispozici pro své koníčky, jsem...							
S časem, který mohu věnovat blízkým osobám, jsem...							
S pestrostí svého volného času jsem...							

MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ (Vyplňte prosím pouze pokud máte stálého partnera / partnerku)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nezpokojen(a)	nezpokojen(a)	spíše nezpokojen(a)	ani spokojen(a) ani nezpokojen(a)	spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
S požadavky, které na mne klade mé manželství / partnerství, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							
S upřímností a otevřeností svého partnera / partnerky jsem...							
S pochopením, které má pro mne můj partner / partnerka, jsem...							
S něžností a náklonností, kterou mi můj partner / partnerka projevuje, jsem...							
S bezpečím, které mi poskytuje můj partner / partnerka, jsem...							
S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner / partnerka, jsem...							

VZTAH K VLASTNÍM DĚTEM (Vyplňte pouze pokud máte vlastní děti)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nepokojen(a)	nepokojen(a)	spíše nepokojen(a)	spíše pokojen(a) ani nepokojen(a)	spíše pokojen(a)	pokojen(a)	velmi pokojen(a)
Když myslím na to, jak s dětmi vzájemně vycházíme, jsem...							
Když myslím na úspěchy svých dětí ve škole a zaměstnání, jsem...							
Když myslím na to, kolik radosti mám ze svých dětí, jsem...							
Když myslím na námahu a výdaje, které mě mé děti stály, jsem...							
S vlivem, který mám na své děti, jsem...							
S uznáním, kterého se mi od mých dětí dostává, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							

VLASTNÍ OSOBA	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nepokojen(a)	nepokojen(a)	spíše nepokojen(a)	spíše pokojen(a) ani nepokojen(a)	spíše pokojen(a)	pokojen(a)	velmi pokojen(a)
Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem...							
Se způsobem, jak jsem až doposud žil, jsem...							
Se svým vnějším vzhledem jsem...							
Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem...							
Se svým charakterem (povahou) jsem...							
Se svou vitalitou (tzn. s radostí ze života a životní energií) jsem...							
Když myslím na to, jak vycházím s ostatními lidmi, jsem...							

SEXUALITA	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nepokojen(a)	nepokojen(a)	spíše nepokojen(a)	spíše pokojen(a) ani nepokojen(a)	spíše pokojen(a)	pokojen(a)	velmi pokojen(a)
Se svou tělesnou přitažlivostí jsem...							
Se svou sexuální výkonností jsem...							
S četností svých sexuálních kontaktů jsem...							
S tím, jak často se mi můj partner / má partnerka tělesně věnuje (dotýká se mne, hladí mne), jsem...							
Se svými sexuálními reakcemi jsem...							
Když myslím na to, jak otevřeně mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem...							
Když myslím na to, jak se k sobě s partnerem v sexualitě hodíme, jsem...							

PŘÁTELÉ, ZNÁMÍ A PŘÍBUZNÍ	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Když myslím na okruh svých přátel a známých, jsem...							
S kontaktem se svými příbuznými jsem...							
S kontaktem se svými sousedy jsem...							
S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem...							
Se svými veřejnými a spolkovými aktivitami jsem...							
Se svou společenskou angažovaností jsem...							
Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem...							

BYDLENÍ	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
S velikostí svého bytu jsem...							
Se stavem svého bytu jsem...							
S výdaji za svůj byt (nájem, příp. splátky) jsem...							
S polohou svého bytu jsem...							
S dosažitelností dopravních prostředků jsem...							
Když myslím na míru zátěže hlukem, jsem ve svém bytě...							
Se standardem svého bytu jsem...							

Odpovězte, prosím, na následující otázky tak, že zaškrtnete hodící se odpověď.

Pohlaví: muž žena

Věk: let

Dosažené vzdělání:

- nedokončené základní vzdělání
- základní
- vyučen bez maturity
- vyučen s maturitou
- ukončené středoškolské vzdělání
- ukončené vysokoškolské vzdělání

Rodinný stav:

- ženatý / vdaná
- svobodný(á)
- vdovec / vdova
- rozvedený(á)

Domácnost:

- žiji sám / sama
- žiji s partnerem / partnerkou

Jste zaměstnaný(á)?

- ano
- ano, ve vlastní firmě
- v domácnosti
- anebo jste:
- žák / žákyně
- student / studentka
- v učení
- v důchodu
- nezaměstnaný(á)

Zaměstnání:

Děkujeme za vaši spolupráci.

Příloha č. 2: Dotazník copingových strategií

Dotazník copingových strategií – SVF 78 (W. Janke a G. Erdmannová)
 Testcentrum (2003).

Tento dotazník obsahuje řadu výroků – způsobů, jak člověk může reagovat v situacích, kdy je něčím nebo někým poškozen, vnitřně rozrušen, nebo vyveden z míry.
 Přetčíte si, prosím, každý výrok a uveďte, nakolik odpovídá Vašemu způsobu reagování.
 Svou odpověď označte přeškrtnutím (křížkem X) zvoleného čísla na škále od 0 (vůbec ne) po 4 (velmi pravděpodobně)

vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
0	1	2	3	4

Příklad:
 Když jsem někým nebo něčím poškozena, vnitřně rozrušena, nebo vyvedena z míry.....
zajdu navštívit přísele nebo známé 0 1 2 X 4
 V tomto případě je označeno číslo 3 (pravděpodobně). To znamená, že „navštívit dobré přítele nebo známé“ pravděpodobně odpovídá vašemu způsobu reagování v této situaci.
 Nevynechejte prosím žádný z uvedených výroků a při váhání se přikloňte vždy k vyjádření, které vás nejlépe vystihuje.
 Pokud omylem označíte jinou odpověď a chcete se opravit, označte křížkem X správnou odpověď a navíc ji výrazně podtrhněte.
 U jednotlivých výroků se příliš nezadržujte.

Když jsem něčím nebo někým poškozena, vnitřně rozrušena, nebo vyvedena z míry.....

1.snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného	0	1	2	3	4
2.řeknu si, že se nedám vyvést z míry	0	1	2	3	4
3.snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil	0	1	2	3	4
4.chtím se nějak bezmocná	0	1	2	3	4
5.řeknu si, že si nemám co vyčítat	0	1	2	3	4
6.nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného	0	1	2	3	4
7.přítím se, co jsem zase udělal špatně	0	1	2	3	4
8.promyslím přesně své další jednání	0	1	2	3	4
9.mám tendenci od toho utéct	0	1	2	3	4
10.řeknu si, že to vydržím	0	1	2	3	4

11.vychnu se napříště takovým situacím	0	1	2	3	4
12.vyrováním se s tím rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
13.snažím se ujasnit si všechny detaily situace	0	1	2	3	4
14.přejdu k nějaké jiné činnosti	0	1	2	3	4
15.požádám někoho o radu, jak bych měla postupovat	0	1	2	3	4
16.sám něco dobrého	0	1	2	3	4

17.pak o tom přemýšlím znovu a znovu	0	1	2	3	4
18.řeknu si „co možná pryč od toho“	0	1	2	3	4
19.mám špatné svědomí	0	1	2	3	4
20.řeknu si „musíš se sebrat“	0	1	2	3	4
21.řeknu si, že si přeci nemusím dělat výčitky svědomí	0	1	2	3	4
22.přítě se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím	0	1	2	3	4

23.mám tendenci hned ustoupit	0	1	2	3	4
24.jsem sama se sebou nespokojena	0	1	2	3	4
25.podívám se na něco pěkného v televizi	0	1	2	3	4
26.myslím si „jen se neďar odradit“	0	1	2	3	4
27.prosím mášim o tom s někým hovořit	0	1	2	3	4
28.přepadají mne myšlenky na dítě	0	1	2	3	4
29.odělám vše, abych odstranila příčinu	0	1	2	3	4
30.jsem ráda, že nejsem tak precitlivělá jako druzí	0	1	2	3	4
31.zabývám se pak ještě dlouho touto situací	0	1	2	3	4
32.dělám něco, co mě od toho odvádí	0	1	2	3	4
33.umírám si, že se přitě takovým situacím vyhnu	0	1	2	3	4
34.snažím se podíkat své vzrušení	0	1	2	3	4
35.řeknu si, že za to nemohu	0	1	2	3	4
36.řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili	0	1	2	3	4
37.dělám si výčitky	0	1	2	3	4
38.řeknu si „nesmíš to v žádném případě vzít“	0	1	2	3	4
39.nevím, jak bych mohla takové situaci čelit	0	1	2	3	4

40.nědělám něco dobrého pro sebe	0	1	2	3	4
41.pouze si přeji, abych z této situace co nerychleji vycházela	0	1	2	3	4
42.pořádám někoho o pomoc	0	1	2	3	4
43.vytvorím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit	0	1	2	3	4
44.myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám	0	1	2	3	4
45.řeknu si „jen se nedat zbavit odvahy“	0	1	2	3	4
46.myslím si, že bych se nechtěla v budoucnu dostat do takové situace	0	1	2	3	4
47.nejdě mně ta situace dlouho z blavy	0	1	2	3	4
48.snažím se, abych si zachovala pevný postoj	0	1	2	3	4
49.všechno se mně zdá tak beznaadějné	0	1	2	3	4
50.vrhnu se do práce	0	1	2	3	4
51.řeknu si, že to nakonec byla moje chyba	0	1	2	3	4
52.lépe se kontroloji než druzí v téže situaci	0	1	2	3	4
53.koupím si něco, co už jsem dlouho chtěla mít	0	1	2	3	4
54.obvykle se mně všechno zdá nesmyslné	0	1	2	3	4
55.ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout	0	1	2	3	4
56.myslím si, že na tom nemám vinu	0	1	2	3	4
57.podřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného	0	1	2	3	4
58.snažím se o kontrolu svého chování	0	1	2	3	4
59.pokouším se vymamit ze vzniklé situace	0	1	2	3	4
60.v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám	0	1	2	3	4
61.aktivně se snažím situaci změnit	0	1	2	3	4
62.řeknu si „dokažte se s tím vypořádat“	0	1	2	3	4
63.přece se zase ukáším rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
64.dělám na to, aby přišel k takovým situacím vůbec nedocházelo	0	1	2	3	4
65.hledám něco, co by mě mohlo poštěřit	0	1	2	3	4
66.snažím se od toho odpoutat pozornost	0	1	2	3	4
67.hledám vinu sama u sebe	0	1	2	3	4
68.snažím se s někým o problému hovořit	0	1	2	3	4
69.prosím se pak nemůžu zbavit myšlenek na tuto situaci	0	1	2	3	4
70.myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou	0	1	2	3	4
71.řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu	0	1	2	3	4
72.spolu s nějakým dlouho vztouženým příjím	0	1	2	3	4
73.beru to lehčeji než jiní ve stejné situaci	0	1	2	3	4
74.nějak se od toho odpoutám	0	1	2	3	4
75.mám sklon rezignovat	0	1	2	3	4
76.snažím se přesně ujasnit si důvody, které k situaci vedly	0	1	2	3	4
77.uvažuji, jak se mohu přístě vyhnout takovým situacím	0	1	2	3	4
78.nejraději bych od toho jednoduše utekla	0	1	2	3	4

Dotazník copingových strategií – SVF 78 vydáný Testcentrem (2003).

autori W. Janke a G. Erdmannová. (příloha č. 4)

Teoretické základy dsazovní: Při konkrétní situaci byla vyvíjena specifická vodítka:

1. Psychické a somatické změny, nastupující nebo očekávané v záložných situacích, se nepojímají pasivně, ale jako odpovědi směřující k tomu, aby byla dosažena východní psychosomatická rovnováha, nebo aby se zamazala věstí odchýlka od výchozího stavu. Psychické strategie zvládání stresu lze rozdělit na akční způsoby a intrapsychické způsoby.
2. Způsoby zpracování stresu, které jedinec užívá, se chápou jako habitování rysů osobnosti, ten, že jsou relativně stabilní v čase.
3. Způsoby, které jedinec při zpracování stresu užívá, jsou relativně nezávislé na druhu záložné situace. Tento předpoklad se však může jevit jako nepřesný, neboť v literatuře se uvádějí výzkumy svědků pro situacní specifitnost způsobů zpracování stresu.
4. Způsoby, které jedinec užívá při zpracování stresu, jsou relativně nezávislé na druhu reakce na záložné reakce. Například záložného zvýšení úrovně frekvence.
5. Korelátory lze rozlišit vše relativně nezávislých způsobů užívání při zpracování stresu (multidimensionálnost).
6. Způsoby zpracování stresu nejsou zcela nebo rozhodujícím způsobem určovány jinými osobnostními charakteristikami.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Alice Králíčková
Katedra:	Psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Mgr. Simona Dobešová Cakirpaloglu Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Zvládání stresových situací a životní spokojenost u pedagogických pracovníků na základních školách speciálních
Název v angličtině:	Management of stressful situations and well-being of pedagogical staff at primary schools for learners with specific needs
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá zvládáním stresových situací a životní spokojeností u pedagogických pracovníků na základních školách speciálních. Jejím hlavním cílem je zjistit, jaký je vztah mezi jednotlivými oblastmi životní spokojenosti a jednotlivými copingovými strategiemi u pedagogických pracovníků na základních školách speciálních. Práce obsahuje empirické šetření, které je založeno na kvantitativní metodě – dotazník životní spokojenosti a dotazník copingových strategií.
Klíčová slova:	Stres, strategie zvládání stresu, životní spokojenost
Anotace v angličtině:	This diploma thesis deals with the managing of stress situations and a life satisfaction of pedagogical staffers at special schools. Its main goal is to find out the relationship between the individual areas of a life satisfaction and the individual coping strategies of pedagogical staffers at primary special schools. The thesis contains an empirical survey which is based on a quantitative method – the life satisfaction questionnaire and the coping strategies questionnaire.

Klíčová slova v angličtině:	Stress, stress management strategies, life satisfaction
Přílohy vázané v práci:	
Rozsah práce:	85
Jazyk práce:	český