

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO
PRAHA**

magisterské kombinované štúdium
2010 – 2012

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Bc. Veronika Tindúrová

Stres a techniky zvládania stresu

Praha 2012

Vedúci diplomovej práce:

PhDr. Eva Živčicová, Ph.D

COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE

Master Combined Full-Time Studies
2010 - 2012

DIPLOMA THESIS

Bc. Veronika Tindúrová

Stress and stress coping techniques

Prague 2012

The Diploma Thesis Work Supervisor:

PhDr. Eva Živčicová, Ph.D

Prehlásenie

Prehlasujem, že predložená diplomová práca je mojim pôvodným autorským dielom, ktoré som vypracovala samostatne. Literatúru a ďalšie zdroje, z ktorých som pri spracovaní čerpala, v práci riadne citujem a sú uvedené v zozname použitej literatúry.

Súhlasím s prezenčným sprístupnením svojej práce v univerzitetnej knižnici.

V Prahe dňa: 15. 3. 2012

Bc. Veronika Tindurová

Pod'akovanie

Chcela by som sa pod'akovať PhDr. Eve Živčicovej, Ph.D za poskytnutú pomoc a konzultácie pri písaní tejto diplomovej práce.

Anotácia

Táto vypracovaná diplomová práca predstavuje oboznámenie ľudí s problematikou, ktorá sa týka nášho každodenného života, ktorá má za následok stres, ktorý vo väčšej miere pôsobí na psychickú, ale samozrejme aj na fyzickú stránku našej osobnosti. V tejto práci sa budeme snažiť predniesť problematiku spôsobov a metód akými je možné sa vyvarovať stresu, alebo aspoň stres eliminovať. Záver práce bude venovaný novým poznatkom a pohľadom na danú problematiku pomocou prieskumu.

Kľúčové pojmy

Coping, psychologické symptómy, psychická záťaž, prevencia, stres, stresor, stresový syndrom, techniky zvládania stresu.

Anotation

This developed dissertation present familiarization people with problems concerning our daily life that lead to stress, which are more conditious for psychical, but of course the mentally of our personality. In this work we will try to present the issue of means and methods by which it is possible to avoid stress, or at lest eleminate stress. The final part will be devoted to new knowledge and insights with the survey.

Key words

Coping, psychical symptom, psychical weight, preventiv, stress, stresor, stress syndrome, techniques coping stress.

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČASŤ	
1. Stres	11
1.1 Situácia psychickej záťaže.....	15
1.2 Extrémna psychická záťaž.....	16
1.3 Prejavy záťaže.....	18
1.4 Psychologické symptomy stresu.....	19
1.5 Ako vzniká stres.....	23
1.6 Stresory.....	24
1.7 Fázy stresového syndromu.....	27
1.8 Príznaky stresového stavu.....	30
2. Stres a naše zdravie	32
2.1 Ľudská osobnosť a stres.....	34
3. Zvládanie stresu	36
3.1 Obranné mechanizmy.....	37
3.2 Coping.....	38
4. Prevencia proti stresu	40
5. Techniky na zvládnutie stresu	44
PRAKTICKÁ ČASŤ	
6. Prieskum	51
6.1 Stanovenie cieľa a hypotézy.....	51
6.2 Prieskum a jeho metodika.....	52
6.3 Charakteristika vzorky prieskumu.....	52
6.4 Výsledky a vyhodnotenie prieskumu.....	53
6.5 Zhrnutie výsledkov.....	65
ZÁVER	67

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY.....	68
ZOZNAM GRAFOV A TABULIEK.....	69
ZOZNAM PRÍLOH.....	70

ÚVOD

Stres a techniky zvládania stresu ako tému mojej diplomovej práce som si vybrala preto, lebo je v súčasnosti jedným z najväčších problémov sveta. A zdá sa že tento problém sa stále zväčšuje. U mnohých ľudí sa stres spája s určitou stigmou. Ľudia si ho vo všeobecnosti neradi priznávajú ale bez stresu by nebol náš život zaujímavý. Je súčasťou života každého z nás.

Bez ohľadu na to či človek chce, alebo nechce každodenne sa stretáva so stresom a stresovými situáciami a prichádza do kontaktu s rôznymi spúšťačmi stresových reakcií. Reakcie ľudí na stresové situácie sú individuálne a často sú na hranici s našim zdravím. Viem, že je ťažké sa takýmto situáciám vyhnúť, a v dnešnej dobe nemožné ale myslím si, že sa dajú ľahko eliminovať stresové situácie a každý človek by to mal spraviť v záujme zlepšenia kvality svojho života.

Preto je veľmi dôležité naučiť sa predchádzať stresovým situáciám či sa to bude týkať pracovného života alebo osobného života pomocou techník ktoré nám slúžia na zvládanie stresu.

Primeraný stres nie je v podstate nič zlé umožňuje nám zmobilizovať telesnú energiu a rýchle reagovať na určité životné udalosti. Vážne nás začína ohrozovať až vtedy, keď v nás opakovane vyvoláva obranné reakcie.

Na našom fyzickom zdraví sa to odzrkadlí až vtedy, keď sa naše telo nedokáže so stresovými situáciami vyrovnáť. Stres sprevádza človeka od narodenia až do vysokého veku. Patrí k prirodzeným prejavom života, ak je primeraný a ak nepôsobí dlhodobo, lebo vtedy môže prerásť až do chronického chorobného stavu.

Stresovať nás môžu ľudia, veci, udalosti, podnety z vonkajšieho okolia z psychického hľadiska naše emócie, myšlienky, konanie a naše telo. Záleží hlavne od nás ako stres vnímame a ako s ním zaobchádzame.

Bránime sa mu unikáme pred ním, bojujeme proti nemu, prijímame ho predchádzame mu ale univerzálna cesta na odstránenie stresu neexistuje. Je dôležité si uvedomiť, že je možné naučiť sa ovládať stres, čím dosiahneme to že stres bude pracovať v náš prospech.

Kľúčom k správne mu sebazaobchádzaniu so stresom je poznanie, že to čo nám spôsobí ujmu, nie je to, čo stres vyvoláva ale reakcia na určitý podnet.

Preto je dôležité oboznámiť spoločnosť o tom že na to, aby človek vedel prijať a zvládať stres tak, aby si nepoškodil svoje zdravie musí mať veľa teoretických vedomostí. Získať kontrolu nad stresom je oveľa zložitejšie, než sa len poriadne otriasť a ísť ďalej. Snahou ľudí by nemalo byť zo stresu sa „vyliečiť“ ale vedieť proti stresu bojovať.

O tomto závažnom probléme sú ľudia dosť informovaný prostredníctvom kníh, rôznych internetových stránok, ale tie najdôležitejšie informácie tam chýbajú.

Preto je hlavným **cieľom mojej práce** pomocou prieskumu formou dotazníka u respondentov zistiť, či vedia zvládať stres na pracovisku. Prostredníctvom prieskumu získam nové poznatky, ktoré budú pre spoločnosť dôležité a využijú ich v praxi tak aby mali stres pod kontrolou.

1.STRES

Anglické slovo „stress“ pochádza zo starého francúzskeho výrazu „estrecier“ (prinútiť, použiť násilie), ktoré je odvodené z latinského „strictus“ (minulé prídavné slovo od slovesa „stringere“ čiže „uťahovať“, „stláčať“).

Z uvedeného rozboru je zrejmé, že stres môže jednoducho znamenať „byť vystavený vonkajším silám alebo tlakom“ a môže byť buď pozitívny alebo negatívny v závislosti od vplyvu vonkajšej sily. Melgosa (1998, s.21)

Vzhľadom nato, že sa často zdôrazňuje negatívna stránka pojmu stres väčšinou sa chápe ako „úzkosť“ či „tieseň“ (angl. „distress“), a tak prevláda predstava, že stres je sila, ktorá spôsobuje telesné a psychické vyčerpanie a utrpenie. Melgosa (1998, s.22)

Pod slovom stres rozumieme reakciu organizmu na nadmernú záťaž. Stresová odpoveď sa často objavuje po stresoroch v medziľudských vzťahoch aj keď v tomto prípade o život nejde. Praško, Prašková (1996, s.11)

Nemôžeme však povedať, že by stres bol len škodlivý. Určitá miera stresu je potrebná. Bez nej by sme mali nedostatok podnetov k prekonávaniu prekážok. Praško, Prašková (1996, s.11)

Rozlišujeme však medzi prijateľným stresom, ktorému sa hovorí eustres a negatívnym stresom, ktorému sa hovorí distres. Eustres je spojený napríklad s prekonávaním prekážok, s príjemným očakávaním, so sledovaním detektívky čiže je všade tam, kde situáciu máme pod dobrou kontrolou. Distres sa objaví tam, kde veci prestávame zvládať, cítime sa preťažený strácame istotu a nadhľad. Eustres a distres sa telesne prejavujú podobne. Zo zdravotného hľadiska ide skôr o mieru stresu a to, ako často sa objavuje. Škodlivým sa stáva po prekročení určitej individuálnej hranice v tom, aký silný stres človek prežíva a ako často. Praško, Prašková (1996, s.12)

Psychosociálnym stresom označujeme niektoré správanie ľudí. Či to budeme považovať za stresory, záleží hlavne na nás. Praško, Prašková (1996 s.12)

Môžeme si tiež pokojne niečo myslieť o..., alebo sa takýmto ľudom vyhnúť. Niekedy vyhnutie nie je možné a nereagovať na stresovú situáciu je veľmi ťažké. Obzvlášť keď sú to členovia rodiny alebo spolupracovníci.

Preto je potrebné osvojiť si vedomosti, ktoré pomôžu dostať komunikáciu viac pod kontrolu. Najviac často si my sami z *druhých stresorov* vyberáme. Svojimi zlovykmi v správaní, na ktoré oni reagujú tak, že my to prežívame ako stres. Praško, Prašková (1996, s.12)

Ak používame slovo stres v bežných životných situáciách, máme väčšinou na mysli práve tento negatívny aspekt. Výraz „stres“ označuje skôr emocionálny stav, citové vypätie, ktoré je také silné, že obmedzuje našu schopnosť normálne „fungovať“. Melgosa (1998, s.22)

Ak totiž pozorujeme zmeny, ktoré človek prežíva pod vplyvom stresu prichádzame k záveru, že stres je spojenie fyziologických a psychologických reakcií organizmu vystaveného zvýšeným nárokom. Melgosa (1998, s.22)

Stres má dve základné zložky: Melgosa (1998, s.22)

- Stresové faktory (činitele), čiže momentálne okolnosti, ktoré spôsobujú stres.
- Reakciu na stres, teda „odpoveď“ človeka na stresové faktory.

V reakcii na stres nachádzame individuálne rozdiely. Pre niekoho môže byť skúška v škole, dopravná záпча alebo hádky s priateľom či členom rodiny vyčerpávajúcim zážitkom, ktorý veľmi negatívne pôsobí na jeho nervový systém, kým iného človeka to takmer nevyvedie z miery. Melgosa (1998 s.22)

Ak ľudia na ktorých doľahne nadmerná záťaž, nie sú práve vo svojom optimálnom rozpoložení alebo ak ignorujú techniky zvládania stresu, potom je pravdepodobné, že nezvládnu hneď prvú, hoci aj malú prekážku.

Každý program, v ktorom ide o riešenie problému stresu, musí bezpodmienečne spĺňať dve základné kritériá: Melgosa (1998, s.24)

- zmierniť stres a záťaž
- posilniť jedinca

Zakrátko zistíme, že tieto dva ciele spolu úzko súvisia. Ak dosiahneme prvý cieľ uľahčíme si cestu k druhému. Melgosa (1998, s.24)

Křivohlavý (1994, s.190) vychádzajúci z rôznych definícií stresu vo svojej knihe ponúka zhrnutie a stresom rozumie vnútorný stav človeka, ktorý je buď priamo niečím ohrozovaný alebo takéto ohrozenie očakáva a pritom sa domnieva, že jeho obrana proti nepriaznivým vplyvom nie je dostatočne silná.

Pre definíciu stresovej situácie je podstatný pomer medzi mierou (intenzitou veľkosťou, tlakom a pod.) stresogénnou situáciou (stresora alebo stresorov) a „silou“ (schopnosťami, možnosťami a pod.) danú situáciu zvládnuť. Křivohlavý (2009, s. 170)

O stresovej situácií (o strese) hovoríme len v tom prípade, keď miera intenzity stresogénnej situácie je vyššia než schopnosť alebo možnosť daného človeka túto situáciu zvládnuť. Všeobecne ide o tzv. nadlimitnú – nadhraničnú záťaž. Tá vedie k vnútornému napätiu (strain) a ku kritickému narušeniu rovnováhy organizmu. Křivohlavý (2009, s. 171)

Nadlimitnú záťaž tvorí celá rada stresogénnych situácií. Môže ísť len iba o jeden stresor alebo o rad niekoľkých stresorov. Aj keď sa na prvý pohľad zdá, že ide len o jeden jediný stresor bližší pohľad ukazuje, že s týmto kritickým stresorom je zviazaná celá rada ďalších stresorov. Křivohlavý (2009 s.171)

Môže jej byť aj nadlimitné množstvo bežných starostí. V psychológii sa v tejto súvislosti hovorí o tzv. bežných každodenných starostiach, ktoré človeku obrazne povedané „prerastú cez hlavu“. Křivohlavý (2009, s. 171).

Pritom je dôležité aby obecný výklad záťaže a stresu vychádzal z celku všetkých nárokov, ktoré život kladie na človeka ako bytosť predstavujúcu jednotu psychobiosocio-spirituálne ekologických systémov a aby úvahy o záťažových podnetoch a odpovediach zahrňovali všetky komponenty správania, prežívania a rešpektovali spojitosť organizmu s vonkajším prostredím (A. Hladký a kol., 1993, s.17).

V takomto pohľade je možné stres chápať ako špecifický prípad obecné chápanej záťaže. Ide o stav, v ktorom miera záťaže presahuje únosnú medzu z hľadiska adaptačných možností organizmu za daných podmienok. Táto miera je podľa Hladkého a kol. (1993) určená podielom expozičných a dispozičných faktorov.

Stresové situácie sú tie v ktorých dochádza k výraznejšiemu rozporu medzi expozičnými a dispozičnými faktormi. Záťaž neoptimálna je charakteristická preťaženie alebo nevyužitím kapacity odolnosti organizmu úkolmi, sensorickými stimulami alebo informáciami.

Stres môže v podstate nastať: Paulík (2010, s.41)

1. pretože sú pôsobiace podnety extrémne silné prípadne obťažujúce podnety prekračujú únosnú medzu, nakumulovaním rady rôznych nepríjemností alebo dobou svojho pôsobenia.
2. alebo naopak sú nároky dlhodobé (reálne alebo vymyslené) minimálne sa len veľmi málo menia, a ich pracovná kapacita sa nevyužíva a neposkytuje potrebnú kvantitu alebo kvalitu stimulácie (takéto situácie môžu byť pre človeka náročné tým viac, čím je ich potreba podnetov vyššia, potom prežívajú nudu, monotónnosť presýtenie). Paulík (2010, s.42)

Človek sa s podnetmi záťažovej situácie buď vyrovná adaptuje sa na nich zvládne ich bežnými adaptačnými mechanizmami, alebo prebehne stresová reakcia v rovine biologickej psychologickú a behaviorálnu. Keď bežné adaptačné mechanizmy nestačia na zvládnutie situácie a je treba vynaložiť zvýšené úsilie ďalšiu dobu, narastá riziko vyčerpania energetických rezerv organizmu a jeho vážneho poškodenia.

Toto riziko je výrazne vyššie v hraničných prípadoch pri extrémnom strese, kedy prekročenie hranice znamená poškodenie a v krajnom prípade deštrukciu organizmu aj celej osobnosti. Paulík (2010, s.42)

Bartko (1990, s.560) Pokladá stres a záťaž za synonymá a týmito pojmami označuje všetky podnety ktoré pôsobia na organizmus nepriaznivo či už svojou veľkou nad prahovou intenzitou alebo kvalitatívnou nevhodnosťou prípadne neobvyklosťou a ktoré ohrozujú rovnovážny stav organizmu.

Uvádza že psychická záťaž súvisí s duševným zdravím a opisuje jej vplyv na vznik niektorých chorôb.

1.1 Situácia psychickej záťaže

V širšom význame sa pojem záťaž chápe ako nadradený pre súhrnné pomenovanie rôznych psychických stavov a s nimi spätých psychických a fyziologických reakcií, ktoré vyvolali záťažové situácie. Miera používania situácie psychickej záťaže je subjektívna hodnota. U ľudí sú v tomto smere interindividuálne rozdiely.

Situáciu psychickej záťaže vymedzujú vo svojej knihe títo autori J.Boroš, E.Ondrišková, E.Živčicová (1999, s.204) ako: „také okolnosti podmienky, úlohy, ktoré od ľudí vyžadujú nielen mobilizáciu a napätie psychických síl, osvojenie si určitých vedomostí skúseností a zručností ale aj tvorivý (neraz s rizikom spojený) prístup k ich vykonávaniu zvládnutiu či riešeniu.“

Môžu vyvolať stavy stresov, konfliktov, kríz a zlyhaní. Istá miera a kvalita záťažovej situácie môže zohrať pozitívnu úlohu môže byť významnou podmienkou vnútorného zdroja, osvojenia si nových foriem interakcie s prostredím.

Záťaž sa prejavuje v týchto sférach: J.Boroš, E.Ondrišková, E. Živčicová (1999, s. 204)

- vo sfére prežívania – týka sa všetkých procesov a stavov s negatívnym emocionálnym zafarbením (napríklad úzkosť, stavy strachu, ohrozenia a pod.)
- vo sfére poznávacích procesov – v nepozornosti, nepresnosti, no aj v úrovni myslenia, sociálnej adaptácie a pod.

- vo sfére fyziologických funkcií – výrazné zmeny v krvnom tlaku v tepovej a dychovej frekvencii, telesnej teplote, vo vylučovaní hormónov a iné.
- vo sfére takých prejavov ako je mimika, zvýšené svalové napätie motorický neklud, rečové poruchy, poruchy pohybových stereotypov.

Náročné životné situácie sú podmienené dobou. Z tohto hľadiska sú osobitne charakteristické pre ekonomické, sociálne a duchovne vyspelé spoločnosti s ich zložitými štruktúrami a požiadavkami.

Situácie psychickej záťaže sa často vyskytujú v takých situáciách ako je ohrozenie života, príp. udalosti vyvolávajúce prudký hnev, veľký strach, časté napätie, obavy, nespokojnosť, bezvýhodiskovosť a ďalšie iné aktuálne psychické traumy. J.Boroš, E.Ondrišková, E.Živčicová (1999, s.205)

1.2 Extrémna psychická záťaž

Ak sa človek permanentne ocitá v záťažových situáciách, s ktorými sa musí vyrovnávať a prakticky ich riešiť, hovoríme o tzv „ extrémnej psychickej záťaži“ J.Boroš, E.Ondrišková, E.Živčicová (1999, s.205) Z tohto hľadiska môžeme na ilustráciu uviesť že: J.Boroš, E.Živčicová, E.Ondrišková (1999 s.205)

- existujú „exponované profesie“ tzv. také, ktoré kladú špecifické nároky na človeka vyrovnávať sa s nimi
- existujú „problémové osoby“, ktoré sú svojimi psychickými vlastnosťami akoby „predurčené“ na vyvolávanie a rozvoj sociálne nežiadúcich foriem správania
- existujú „vyhrotené životné situácie“, ktoré kladú mimoriadne nároky na adjustáciu človeka.

Práve sem zaradíme napr: „osudové udalosti“ v živote človeka, no aj prípady rozsiahlejších katastrof a živelných pohrôm, sociálnych kríz pri

ktorých dochádza ku kumulovaniu psychickej záťaže. J.Boroš, E.Ondrišková E.Živčicová (1999, s.205)

Ako príklad môžeme uviesť niektoré podstatné príčiny, ktoré vyvolávajú rôzne typy psychickej záťaže: J.Boroš, E.Ondrišková, E.Živčicová (1999, s.205)

a) Neprimerané úlohy a požiadavky – sú najčastejším typom situácií ktoré vyvolávajú psychickú záťaž. V kontexte s riešenou problematikou ide o také druhy úloh a požiadaviek, ktoré:

- kladú na človeka kvantitatívne vyššie nároky, ako je rozsah jeho psychických a fyzických síl
- kvalitou svojich požiadaviek na človeka presahujú kritický bod jeho možností (alebo sa mu blížia)
- nerešpektujú zákonitosti rytmicity v činnosti a odpočinku, t.z. zákonitosti činnosti nervovej sústavy, psychiky, ľudského organizmu vôbec

b) Problémové situácie – súvisiace s nevyhnutnosťou človeka orientovať sa v „neobvyklých“ J.Boroš, E.Ondrišková, E.Živčicová (1999 s.206) podmienkach realizácie činnosti a správania. Najzávažnejšie z nich sú:

- v ktorých stojí človek pred problémom vyrovnať sa s novým systémom povinností a požiadaviek v najširšom slova zmysle (t.j. problémová situácia adaptačná)
- pre riešenie ktorých zatiaľ nie je vyzbrojený dostatočnými skúsenosťami (napr. problémové situácie „tvorivé“, kreatívne)

c) Prekážky – reprezentujú psychickú záťaž, pri ktorej úsilie o dosiahnutie určitého výsledku naráža na prekážky. Tie obmedzujú rozhodovanie, bránia v dosahovaní cieľov, v plnení predsavzatí. Človek často reaguje rozhodovaním sa medzi tromi možnými najdôležitejšími typmi subjektívnej reakcie na prekážku: J.Boroš, E.Ondrišková, E.Živčicová (1999 s.206)

- útokom (bud premysleným účelovým prekonaním bariéry pri dosahovaní cieľa, alebo afektívnou, impulzívnou, často neadekvátnou agresívnosťou)
- voľbou a akceptovaním zástupného (alternatívneho) cieľa, čím prekážka v štádiu rozhodovania a jeho realizácie stráca na sile t.z je istým kompromisom
- rezignáciou „vzdaním sa“, resp. psychickým zlyhaním. J.Boroš E.Ondrišková, E.Živčicová (1999, s.206)

1.3 Prejavy záťaže

Psychická záťaž sa môže prejavit': J.Boroš, E.Ondrišková, E.Živčicová (1999 s.207)

- v oblasti postojov a vzťahov k prostrediu
- v nespokojnosti s vlastnou prácou, v zmene vo výkonnosti
- v zmenách endokrinného, vegetatívneho systému aj v zmenách psychických funkcií.

Na odstraňovanie takých psychických javov psychickej záťaže ako je napätie, úzkosť, strach, zmena postojov, návykov, no aj pri podporovaní motivačných tendencií smerujúcich k dosiahnutiu žiadúcich vlastností a podobne sa využívajú rôzne relaxačné a autoregulačné metódy.

Potrebné je poznať a získať dôveru vo vlastný tvorivý potenciál. Vyriešenie psychickej záťažovej situácie vyvoláva u človeka spokojnosť, až eufóriu, ktorá je často striedaná s vyčerpaním. J.Boroš, E.Ondrišková E.Živčicová (1999, s.208)

Ak pri riešení záťažových situácií dôjde k opakovanému zlyhaniu prejaví sa to prinajmenej v dočasnej deštrukcii psychickej činnosti (správania) vo vzrastajúcej impulzivite, resp. apatii a podobne.

1.4 Psychologické symptomy stresu

Pocity úzkosti

U človeka, ktorý je pod vplyvom veľkého stresu, môžeme často pozorovať prejavy úzkosti, ale aj nervozity, najrozličnejšie obavy, starosti prípadne strach z budúcnosti. Kým stres by sme mohli prirovnať ku kopcu ktorý, človek musí prekonať, pocity úzkosti pramenia v premýšľaní o možných dôsledkoch v prípade, že úlohu nezvládneme.

Stres a stavy úzkosti sú vo vzájomne úzkej súvislosti. Preto je dôležité uvedomiť si, že pocity úzkosti patria k najnebezpečnejším psychologickým symptómom stresu. Mnohí ľudia, ktorí trpia ničujúcimi dôsledkami takých pocitov, môžu počiatok svojho úzkostného stavu vystopovať v čase, keď museli odolávať stresu. Melgosa (1998, s.42-43)

Ak je človek vystavený neistote, je celkom prirodzené, že prežíva určitú mieru úzkosti. Nadmerná úzkosť je však už istý typ neurózy, ktorou trpí nielen postihnutý, ale i jeho rodina. Melgosa (1998, s.43)

Úzkosť je psychický stav s negatívnym emocionálnym podnetom a s očakávaním nepríjemných následkov. Prejavuje sa pretrvávajúcim vnútorným špecifickým prežívaním, objektívne registrovatelnými expresívnymi reakciami a fyziologickými zmenami. Úzkosť možno charakterizovať aj ako: „tendenciu emocionálne negatívne a často defenzívne reagovať na ohrozenie.“ J.Boroš, O.Ondrišková, E.Živčicová (1999, s.212)

Vysoká miera úzkosti je prakticky blízka neuroticizmu. Vznik stavu úzkosti závisí jednak od úzkostlivosti ako dispozície, jednak od reálnej intenzity hrozby. Čím vyššia je úzkostlivosť, tým výraznejšie sú reakcie na stresové situácie a väčšie ťažkosti s ich ovládnutím. Je zistené že: „ľudia s vysokým stupňom úzkostlivosti sú citlivejší na obtiažne, nové a náročné situácie.“ J.Boroš, O.Ondrišková, E.Živčicová (1999, s.212)

Tréma- niekedy sa jav označovaný ako tréma nazýva aj „ľahkým strachom“. J.Boroš, E.Ondrišková, E.Živčicová (1999, s.212) Často sa dostavuje v relatívne presne určených podmienkach. Takmer u každého človeka sa tréma zväčšuje, ak má opakovane absolvovať činnosť, pri ktorej už

bol v minulosti neúspešný, keď už raz „pohorel“. J.Boroš E.Ondrišková E.Živčicová (1999, s.212)

Z hľadiska širšieho rozboru psychickej záťaže môžeme konštatovať že: „tréma je druhom duševného stavu emočného charakteru, vyznačuje sa zvýšeným citovým napätím a vzrušivosťou“. J.Boroš O.Ondrišková, E. Živčicová (1999, s.213).

Sprevádza ju nedostatok sebadôvery prežívanie neistoty, obava zo zlyhania z neúspechu, či doslova z blamáže.

Obava- obvykle sa spája s prežívaním nepríjemného citového stavu. Človek ktorý prežíva takýto stav, nemôže jednoznačne povedať, z čoho má v danej chvíli obavy. Obavu môžeme chápať ako: „druh strachu má u ľudí väčšinou charakter aktivizujúcej emócie“. J.Boroš, E.Ondrišková E.Živčicová (1999, s.212)

Obava o niečo, alebo niekoho stimuluje neraz aktivitu útočného rázu. Dominujúcim prístupom nie je bezprostredná ochrana seba, ale niečoho (niekoho) iného, pričom je človek schopný aj obetovať sa. J.Boroš E.Ondrišková, E.Živčicová (1999, s.212).

Strach- strach sprevádza človeka od kolísky až po smrť. Zdrojom strachu sú najčastejšie konkrétne podnety, ľudia, situácie skutočne hroziace nebezpečenstvo. Strach je: „signálová emócia, ktorá chráni existenciu človeka a v mnohých prípadoch stimuluje jeho činnosť.“ J.Boroš, E. Ondrišková, E. Živčicová (1999, s.213).

Strach narúša koncentráciu pozornosti a myslenia. Zážitok strachu vyvoláva u ľudí reakcie, ktoré najčastejšie môžu mať trojakú povahu:

1. reakcie prejavujúce sa v celkovom zlyhaní vo chvíli, keď hrozí náhle a vážne nebezpečenstvo
2. reakcie pasívno-obranné, ústup, alebo vzdialenie sa z dosahu nebezpečnej situácie, prípadne činnosti
3. reakcie aktívnej (činnejšej) obrany, ide o správanie, ktoré má za cieľ odstrániť to, čo môže spôsobiť nebezpečenstvo. Aktívna obrana vyvolaná v prvom momente strachom, sa môže premeniť na útok naplnený afektom hnevu.

Ak je strach indikátorom nebezpečenstva, tak jeho nedostatok je potom dôležitým problémom z hľadiska puďu sebazáchovy. Na druhej strane potlačenie strachu je súčasťou odvahy, heroizmu. Strach sa dá ovládať a vďaka tomu možno konať odvážne, ak sa stlmí. J.Boroš, E.Ondrišková, E.Živčicová (1999, s.213)

Hnev- má úzky vzťah k stresu. Pri hneve ide totiž o agresívny cit, často prekazenie aktivity (činnosti), smerujúcej na dosiahnutie cieľa.

Je možné uviesť, že všetko čo súvisí s hnevom, sa môže prejavovať nielen „proti niekomu“ , ale aj „pre niečo“. J.Boroš, E.Ondrišková, E. Živčicová (1999 s.214).

Špecifickým pre pochopenie emocionálnej povahy podstaty hnevu (zlosti) je to, že v rozličných formách môže byť orientovaný aj proti sebe samému. Jeden a ten istý človek môže v rozličných situáciách prežívať hnev rôznej sily. Okrem toho nie je zriedkavosťou, že sa ocitne v situácií, v ktorej nepomáha dobré slovo, prosba, ale práve hnev. Aj keď hnev býva obvykle nepríjemný, je pre človeka upozornením:

- že niečo v jeho živote je zlé, alebo aspoň nie také, ako by malo byť
- že môže byť osviežujúcou a vzrušujúcou emóciou
- že je to jednoducho jeden z ľudských citov, ktorý, či ho považujeme za správny alebo nesprávny, každý občas prežíva.

Stavy hnevu obvykle sprevádzajú hlboké zmeny v organizme. Vyvolávajú napätie, často aj útok, či už fyzický alebo verbálny. J.Boroš E.Ondrišková, E.Živčicová (1999, s.214)

Frustrácia a deprivácia

Motivovaný človek sa pri dosahovaní cieľov stretáva s prekážkami. Tie mu sťažujú respektíve celkom zabraňujú ciele dosiahnuť. Tak vzniká zložitý psychický stav, ktorý označujeme pojmom „frustrácia“ J.Boroš E.Ondrišková E.Živčicová (1999, s.214)

Do slovenčiny sa anglické slovo „frustration“ prekladá ako zmarenie prekazenie. Termínom frustrácia sa rozumie: „taký typ psychickej záťaže pri ktorom ide o zmarenie možnosti realizovať aktualizovanú tendenciu v danom

smere jej totálnym blokováním“. J.Boroš, E.Ondrišková E.Živčicová (1999 s.214)

Pretože zvolené spôsoby nevedú k žiadnemu efektu, vzniká výrazné psychické napätie, zvyšuje sa emotivita, rozvíja sa zlosť, strach, žiaľ. Tento stav je pre človeka obvyčajne neprijateľný a neznesiteľný. Frustráciu (frustrujúcu situáciu) musí teda človek nejako riešiť.

Buď zvýši úsilie a presadí sa buď hľadá náhradný cieľ, alebo nejako prekážku obchádza.

Neraz sa s frustrujúcou situáciou zmieri, prípadne z nej uniká, prijíma stratu, odovzdáva sa sneniu, osudu a pod. Dôležité je aby búrlivý priebeh emocií vo frustrujúcej situácii neznižoval úroveň myslenia človeka a jeho ďalších kognitívnych procesov.

Frustrujúce situácie môžu viesť niekedy k agresívnemu alebo depresívnemu správaniu (niekedy aj k plaču). Stretávame sa: J.Boroš E.Ondrišková, E.Živčicová (1999, s.215)

- s priamou fyzickou agresiou, ktorej cieľom je odstrániť (aj zničiť) prekážku
- verbálnou agresiou, ktorá sa prejavuje vo forme ponižujúcich slov a viet adresovaných priamo alebo nepriamo (nadávky osočovanie, ironizovanie, výsmech)
- so sociálnou agresiou (kritika, intrigovanie a pod)

Ak je príčina frustrácie zrejmalá, zameriava sa agresia na túto príčinu bez ohľadu nato, či ide o človeka, zviera alebo vec. Ak je príčina nezistiteľná alebo nezasažiteľná (napr. príliš silná osoba, inštitúcia), uberá sa agresívne správanie cestou najmenšieho odporu. Môže sa stať deštruktívnym a nezmyselným.

Záverom treba uviesť, že psychológia pozná viaceré možnosti riešenia frustrujúcich situácií. Môžeme uviesť následovné typy riešenia: J.Boroš E.Ondrišková, E.Živčicová (1999, s.215)

- pasívny odpor (rezistencia)
- prekonanie prekážky, resp. jej obídenie
- hľadanie náhradného cieľa a stiahnutie sa z frustrujúcej situácie

Psychická deprivácia

Na rozdiel od frustrácie pri psychickej deprivácii nejde o blokovanie aktuálnej tendencie (potreby, záujmu, cieľa) ale ide o : „nemožnosť dlhodobo uspokojiť danú potrebu vôbec“ J.Boroš, E.Ondrišková, E.Živčicová (1999 s.215)

Jednoducho, keď človek sústavne neuspokojuje svoje potreby nedosahuje ciele, ide o psychickú depriváciu.

Podľa toho, ktoré potreby sú deprivované, rozlišujeme napr : J.Boroš E.Ondrišková, E.Živčicová (1999, s.216)

- depriváciu biologickú (fyzickú)
- depriváciu sociálnu
- depriváciu existenčnú

Známe sú viaceré komponenty, ktoré vedú k jej vzniku: J.Boroš E.Ondrišková E.Živčicová (1999, s.216)

- deprivácie senzorickej
- deprivácie z nedostatku súkromia, intimity
- separačnej deprivácie

1.5 Ako vzniká stres

Faktory vyvolávajúce stres sú nám všetkým známe, ale nikdy nie je možné dopredu s istotou určiť ako, kedy, prípadne či vôbec na konkrétneho človeka budú pôsobiť.

Reakciou na takzvané stresory sa človek od človeka líši. Každý človek má vo svojom repertoári celú radu situácií, v ktorých prežíva stres. Každý má však špecifický repertoár, určený pre jeho osobu. Reakcie na stresory najviac vždy závisia na telesnej a duševnej kondícii.

Stručne a krátko: „každý prežíva stres po svojom.“ Kerstin Kraska Lüdecke (2007 s.27)

Podnetom stresorom sa môže stať čokoľvek, čo marí alebo ohrozuje realizáciu cieľov organizmu, alebo jeho rovnovážny stav. O tom čo sa stane stresorom nerozhoduje natoľko druh a intenzita podnetovej situácie, ako význam, ktorý pre človeka táto situácia má.

Stresová situácia vyvoláva zvýšenú podráždenosť (nervozitu) duševné napätie, únavu, pocit slabosti, narúša koncentráciu pozornosti a spôsobuje aj dezorganizáciu správania jedinca. To má veľmi často za následok vznik a rozvoj neurotických porúch. J.Boroš, E.Ondrišková, E.Živčicová (1999 s.209)

Z hľadiska subjektívneho prežívania je možné ako stresogénne faktory uviesť : J.Boroš, E.Ondrišková, E.Živčicová (1999, s.209)

- a) sťažené životné podmienky- preťaženosť v práci v rodinnom živote.
- b) časový deficit- subjektívne prežívaný nedostatok času pri realizácii prijatého rozhodnutia.
- c) tlak povinnosti – sa prejavuje ako silné prežívanie zodpovednosti za správne i presné realizovanie pridelenej úlohy.
- d) tlak ohrozenia – súvisí s podmienkami skutočného, či možného ohrozenia života. Tlak ohrozenia pôsobí ako stresor.

1.6 Stresory

Stresory v medziľudskej komunikácii

Nosičmi sociálneho stresu môžu byť rôzni ľudia okolo nás. Niekedy je to tým že sa správajú spôsobom, ktorý nám nevyhovuje. Často kritizujú alebo moralizujú, nadávajú alebo naopak manipulujú, alebo sa uzatvárajú do seba a nehovoria. Inokedy si uvedomujeme, že ostatní sa správajú primerane, ale stresorom sú naše myšlienky- kritizujeme sa, že situáciu nezvládame, nevieme čo povedať, ako reagovať, ako odmietnuť a podobne. Praško, Prašková (1996 s.24)

Stresorom môže byť pre nás moralizujúci šéf, zhovorčivý kolega a podobne. To či to budeme považovať za stresory bude záležať natom, čo si o nich povieme a natom, ako budeme schopní situáciu s nimi riešiť tzv. ako budeme s nimi komunikovať.

Pre každého z nás to môže byť trochu iné. Nieкто sa cíti v nepohode keď je kritizovaný, iný človek prežíva úzkosť v situácií, kedy by mal prehovoriť pred ľuďmi, niekoho najviac uráža, keď ostatní neocenia jeho kvality. Stresory v medziľudskom kontakte sú teda veľmi individuálne. Praško Prašková (1996, s.24)

Stresory v rodine

Optimálne fungujúca rodina je bezpečným zázemím ako pre partnera tak aj pre deti. Býva azylom, ktorý pomáha vyrovnávať sa s prekážkami a stresormi každodenného života aj zo závažnými udalosťami, ktoré ich členov zaskočia. Praško, Prašková (1996, s.26)

Partneri sa navzájom podporujú a vytvárajú bezpečie pre svoje deti. Stres v rodinnom prostredí je vyvolaný radou komunikačných zlovykov, ktoré v druhom vyvolávajú hnev alebo strach. Praško, Prašková (1996, s.27)

Stres pramení z nevyriešených životných problémov, ktoré sa nemôžu riešiť vďaka tomu, že sa dostatočne medzi partnermi a medzi generáciami nekomunikuje. Príčinou obidvoch je chyba v komunikačných zručnostiach u jednotlivých členov rodiny. Len menšia časť stresorov súvisí s charakterom niektorého zo zúčastnených. Praško, Prašková (1996, s.28)

Rodinné vzťahy od nás vyžadujú veľké „investície“ Praško, Prašková (1996, s.28) Základná investícia je vnímať druhého, čo na ňom máme radi a dávať mu to najavo. Ďalej si máme všimnúť konkrétne veci, ktoré druhý robí a vedieť ich oceniť, pokiaľ možno aj konkrétne a hneď. Složitejšou investíciou je premýšľanie o tom, čo druhému urobí radosť, čo bude potrebovať, ako spoločne čo najlepšie môžeme tráviť spolu čas a pod. Praško, Prašková (1996 s.28)

Stresory v pracovných vzťahoch

Druhým najčastejším zdrojom sociálneho stresu je pracovné prostredie. Väčšina z nás si myslí že najväčší stres v práci vzniká z nesplnených úkolov ale nie je to úplne pravda. Nesplnené úkoly sú často len dôsledkom

nedostatočnej komunikácie v dobe, kedy sa úkoly plánujú alebo je nedostatočná komunikácia v priebehu plnenia. Praško, Prašková (1996, s.28)

Pracovné vzťahy podobne ako rodinné potrebujú naše „investície do vzťahu“ Praško, Prašková (1996, s.28) Medzi tieto investície patrí všímavosť druhých, ochota ich počúvať, porozumieť im, oceniť ich, spomenúť si napr. na ich narodeniny, ale aj vypočuť si ich kritiku, otvorene o tom s nimi hovoriť, čo je problémom medzi nami, naučiť sa o tom hovoriť, čo samy potrebujeme a cítime, ale aj počúvať tomu, čo druhý potrebujú, naučiť sa uzatvárať kompromisy v prípade konfliktu. Praško, Prašková (1996, s.28)

Napríklad Lazarus a Cohen (1977) rozdelili stresory do troch kategórii: (1) prevratné javy alebo náhle silné udalosti, ktoré sa týkajú mnohých ľudí (2) silné udalosti, ktoré sa týkajú menšieho počtu ľudí, napríklad rodinné krízy, a (3) bežné spory alebo opakujúce sa každodenné problémy, napríklad frustrácia v práci a malé zmeny. Berryová (2009, s.487)

Pracovné stresory

Berryová (2009, s.492) Za stresory bolo označených množstvo pracovných charakteristík. Napríklad: požiadavky rolí, miera a povaha pracovnej námahy sú potencionálnymi stresormi (Beehr a Newman, 1978). Patria sem určité manuálne aktivity, úlohy, ktoré vyžadujú použitie viacerých zmyslov, osobne náročné situácie a rozhodovanie (Shaw a Riskind, 1983). Podobne sa zistilo že aj organizačné obmedzenia a okolnosti, ktoré bránia jednotlivcovi efektívne vykonávať prácu, ako napríklad nedostatok nástrojov a zariadenia, môžu súvisieť s úzkosťou a frustráciou zamestnanca (Spector 1987: Spector, Dwyer a Jex, 1988).

Pracovné preťaženie

Množstvo a zložitosť práce, ktorú musí jednotlivec vykonať, môže byť stresujúce. Pracovné preťaženie a pracovné nevyťaženie sa opisujú kvantitatívnymi, ako aj kvalitatívnymi pojmami. Len stručne zhrniem, že kvantitatívne preťaženie znamená mať veľa práce. Kvalitatívne preťaženie sa vynorí ak je práca príliš zložitá. Podobne kvantitatívne nevyťaženie znamená

mať málo práce, kým kvalitatívnym nevyťažením je práca, ktorá je príliš jednoduchá. Hoci to môže dosvedčiť len málo ľudí, aj pracovné nevyťaženie môže byť stresujúce a môže vyústiť do prepuknutia choroby (Ganster, Fusilier a Mayes, 1986).

Berryová (2009, s.493) Pracovnému preťaženiu sa vo výskumoch venovalo veľa pozornosti a ich výsledky sú jednoznačné. Pracovné preťaženie spôsobuje stres. Prepracovanosť je zdrojom pracovného stresu ktorý uvádzajú najmä určité zamestnanecké skupiny vrátane letových dispečerov zdravotných sestier a manažérov.

Nejednoznačnosť a konflikt rolí

Berryová (2009, s.493) Aj zamestnancovo vnímanie vlastnej úlohy v podniku môže byť zdrojom stresu. K nejednoznačnosti úloh dochádza, ak pracovná rola nie je jasná, t.j. ak zamestnanec nevie, čo sa od neho v rámci podávania pracovného výkonu očakáva. Konflikt rolí vzniká, keď pracovné požiadavky alebo iné aspekty práce sú navzájom nekompatibilné.

Ak je zamestnanec úspešný v jednom, nemôže splniť ostatné. Napríklad zamestnanci od ktorých sa očakáva dôkladná a kreatívna práca a ktorí sú zároveň konfrontovaní s prísnyimi termínmi uzávierok, často pociťujú konflikt rolí.

Ten sa objaví aj v tom prípade, ak sú pracovné požiadavky v rozpore s osobnými normami. Ak zamestnanci napríklad vnímajú nejaký produkt ako podradný a napriek tomu ho musia predať, môžu pociťovať konflikt rolí.

1.7 Fázy stresového syndrómu

Stres sa nezakráda nepozorovane za svojou obeťou, ani na ňu neútočí v nejakom nepredvídateľnom okamihu.

Človek je totiž obdarený schopnosťou rozpoznať množstvo signálov ktoré naznačujú blížiacu sa nebezpečenstvo. Od svojho vzniku až po najkritickejší moment prebieha stres v troch fázach: Melgosa (1998, s.24)

V týchto fázach je veľmi dôležitý Obecný adaptačný syndróm (General Adaptation Syndrom – GAS) ktorý je podľa Seleyho rovnaký bez ohľadu na

typ narušenia homeostázy organizmu (mení sa len intenzita odpovedi organizmu v závislosti na intenzite požiadaviek) Paulík (2010, s.46)

Prvá fáza GAS je alarmová (poplachová reakcia) ktorá je prvá reakcia organizmu na pôsobenie stresorov. Pri silnej záťaži organizmus reaguje najprv šokom s neorganizovanými až chaotickými vonkajšími prejavmi a utlmením obranných reakcií. Potom dochádza k určitej adaptácii na vzniknutú situáciu zvýšeniu aktivácie a obnovy obrany. Táto fáza je vytvorená zložitými biochemickými zmenami, ktoré sú spojené s vylučovaním adrenalínu, glukózy a iných látok do krvi a umožňujú pohotovú uvoľnenie energie.

V prvej fáze GAS je reakcia na výraznejšie záťažové podnety ovplyvňovaná sympatikom. Adrenalín vyvoláva zúženie ciev vo vnútorných orgánoch, zrýchľuje sa tep a potenie. Tak vzniká uzatvorený kruh udržiavajúci aktiváciu a emocionálne vzrušenie, aj keď príslušný podnet prestane pôsobiť. Noradrenalín sa dostáva krvnou cestou k hypofýze, kde stimuluje produkciu hormónu podporujúceho činnosť kôry nadľadvín. Behaviorálnym prejavom je útok alebo útek („fight or flight“) emocionálne doprevádzaný hnevom strachom či úzkosťou. Takejto reakcii sa niekedy hovorí aj „ Cannonov stres“ Paulík (2010, s.46)

Druhý typ reakcie, ktorý približuje vo svojom chápaní H. Selye (Selyeho stres) je založený na aktivácii systému hypotalamusu-hypofýzy (adrenokortikotropného hormónu ACTH)- kôrou nadľadvín (glukokortikoidov kortikosterónu a kortizolu).

Aktiváciu hypotalamusu tiež zvyšuje produkcia antidiuretického hormónu (ADH), ktorý pôsobí pozitívne na pamäť, čo je predpokladom pre uplatnenie minulej skúsenosti v riešení situácie aj pre nové učenie. Paulík (2010, s.46)

V správaní sa tento typ reakcie prejavuje ústupom, rezignáciou smútkom a depresiou. H. Selye na začiatku nerozlišoval, či stres predstavuje záťažový podnet alebo reakciu organizmu.

Neskôr označil stresové podnety ako stresory a stres chápal ako: „nešpecifickú reakciu organizmu na každý podnet od určitej intenzity a dĺžky trvania“ jeho pôsobenie viedlo k aktivácií generálneho adaptačného syndrómu. Paulík (2010, s.46)

Človek na väčšinu intenzívnych či dlhotrvajúcich podnetov z prostredia a ohrozujúcich zmien reaguje najskôr produkciou katecholamínov s cieľom aktívne ich prekonať, odstrániť alebo uniknúť z ich vplyvov. Pokiaľ nie je toto riešenie úspešné, stresor pôsobí ďalej a organizmus prejde k produkcii kortikoidov s charakteristickou pasívnou reakciou. Paulík (2010, s.47)

Druhou fázou GAS je štádium rezistencie kde dochádza k relatívnemu ukľudneniu. Prednostne sa zaisťujú ďalšie zdroje pre mobilizáciu energie. Pritom je hormonálnou cestou zaistená spätnoväzbová informácia pre centrum s cieľom zastaviť impulzy k udržiavaniu stresovej reakcie, pokiaľ nie je potrebná. Pokiaľ pôsobenie stresorov trvá a energetické zdroje nestačia na obnovenie homeostázy a adaptácia nie je dostatočne účinná, zostáva organizmus v pohotovosti a trvalom napätí. Paulík (2010, s.46)

Adaptácia na stresor môže byť pozitívna, alebo tiež negatívna. Neschopnosť jednotlivca vyrovnáť sa s chronicky pôsobiacim stresom môže mať vzťah k niektorým chorobám, nazývaných aj choroby psychosomatické. Bartůňková (2010, s.20)

Tretia fáza GAS je štádium vyčerpania. Nastáva keď je pôsobenie zraňujúceho stresoru príliš dlhé a organizmus nemá prostriedky nato aby sa adaptoval. Niektoré fyziologické dysfunkcie z prvej fázy sa znova objavujú. Paulík (2010, s.46)

Vo fáze vyčerpania je získaná rezistencia nedostatočná alebo sa stráca. Príčinou môže byť aj nadmerná intenzita stresu (v tomto prípade táto fáza nadväzuje priamo na poplachovú reakciu). Bartůňková (2010, s.21)

Táto fáza sa prejavuje únavou, stavmi úzkosti a depresiou. Tieto príznaky sa môžu objaviť buď postupne, jeden za druhým, alebo súčasne. Melgosa (1998, s.25)

Únava o ktorej tu hovoríme, nemá nič spoločné s tým druhom únavy ktorú cíti fyzicky pracujúci človek.

Stresovaný jedinec začína pociťovať úzkosť. A nie iba pri kontakte so stresovým faktorom, ale aj v situáciách, ktoré by za normálnych okolností nevyvolali žiadnu úzkosť. Melgosa (1998, s.25)

Ak v tejto súvislosti hovoríme o depresii máme na mysli predovšetkým stratu motivácie, ktorá je nevyhnutná na to, aby človek mohol prežívať radosť z vykonanej práce. Postihnutý trpí nespavosťou, zaoberá sa pesimistickými myšlienkami a jeho negatívne pocity sa stále viac prehlbujú. Melgosa (1998 s.25)

1.8 Príznaky stresového stavu

Zoznam príznakov stresového stavu obsahuje tri druhy príznakov fyziologické psychologické a behaviorálne. Práve posledná skupina je najcitlivejšia a jej príznaky sa objavujú najskôr uvádzame ich na prvom mieste.

Príznaky stresového stavu , ktoré sa objavujú v našom chovaní a konaní : Křivohlavý (2010, s.22-23)

- nerozhodnosť – neistota v situáciách, kde sú viac možností voľby . Táto nerozhodnosť sa prejavuje príliš dlhým rozmýšľaním, či voliť to alebo ono
- zmenený denný rytmus
- zmeny vo vzťahu ku potrave
- zvýšená nepozornosť
- zvýšená snaha vyhnúť sa práci, úkolom a zodpovednosti
- znížené množstvo práce a zhoršená kvalita práce
- zvýšené množstvo vykúrených cigariet
- zvýšený príjem alkoholu (nielen u alkoholikov)
- väčšia závislosť na drogách všetkého druhu

Príznaky stresového stavu, ktoré sa prejavujú v našom duševnom živote a hlavne na našej psychike: Křivohlavý (2010, s. 23)

- prudké a výrazné zmeny nálady
- zvýšená podráždenosť, popudlivosť a úzkostlivosť
- nadmerné starosti o vlastný zdravotný stav a fyzický zjav

- neschopnosť prejavíť emocionálnu náklonnosť
- smútok
- nadmerné pocity únavy
- nespavosť
- poruchy sústredenia

Fyziologické príznaky stresového stavu: Křivohlavý (2010, s. 23-24)

- búšenie srdca
- bolesti hlavy
- nechutenstvo a plynatosť v brušnej oblasti
- časté močenie
- bolesti a pocity zvierania za hrudnou kosťou
- výraznejšie zmeny v menštruačnom cykle
- migréna
- nepríjemné pocity v krku
- vyrážky na koži
- dvojité videnie
- krče bolesti svalov a chrbtice

Veľa odborníkov zaoberajúcich sa stresom sa pokúšalo zostaviť ich zoznam. Pretože takýchto zoznamov vzniklo veľa došlo v Svetovej zdravotníckej organizácii (WHO) k dohode o tom čo je pre stres charakteristické. Takto sa vytvoril zoznam príznakov stresu, ktorý uvádzam v tejto kapitole. Křivohlavý (2010, s. 22).

2. STRES A NAŠE ZDRAVIE

Choroba je spôsobená súhrou niekoľkých faktorov. Je možné že stres je jedným z nich. Ukazuje sa, že stres môže pôsobiť na negatívnu zmenu zdravotného stavu buď priamo, alebo nepriamo. Priamym účinkom stresu na chorobu sa rozumie obvykle jeho vplyv na imunitný endokrinný alebo nervový systém. Nepriamym vplyvom stresu na zdravotní stav sa rozumie vplyv stresu na správanie človeka. Najviac pozornosti bolo doteraz venovanému vplyvu stresu na radu rôznych chorôb (Hladký,1993)

V jednom z najobsadzovanejších štúdií vplyvu stresu v zamestnaní (Karásek et al.,1988) bola venovaná pozornosť vzťahu medzi zdravotným stavom a stresom. Pri kombinácii niekoľkých ďalších psychologických faktorov s takýmto definovaným stresogénnym stavom sa zistilo, že nebezpečenstvo sa zvyšuje a je štyrikrát väčšie u tých ľudí, ktorý tento súbor negatívnych psychologických faktorov nemajú. Křivohlavý (2009, s.184)

Srdce a obehový systém

Keď človek prežíva stres, srdce na základe nervových a hormonálnych podnetov zvýši svoju aktivitu a prečerpáva viac krvi. Súčasne sa začína zvyšovať krvný tlak. Ak táto abnormálna záťaž trvá príliš dlho, môže sa oslabiť činnosť srdca a celého obehového systému.

Za prítomnosti stresu endokrinné žľazy vylučujú do cievnej sústavy hormóny a tie sa postarajú o to aby sa do ciev presunul cholesterol a ďalšie tuky, ktoré majú dodať svalom energiu potrebnú na prekonanie krízového stavu.

V prípade že očakovaná situácia nenastane, cholesterol a ostatné tuky prilipnú k stenám tepien a ostanú tam uložené. Jedným z dôsledkov tohto procesu je artérioskleróza. Melgosa (1998, s.43-44)

Spojenie vysokého krvného tlaku a vysokej hladiny cholesterolu môže zapríčiniť angínu pectoris alebo infarkt myokardu (srdcový infarkt).

Hoci stres je iba jedným zo faktorov podieľajúcich sa na vzniku kardiovaskulárnych (srdcovo-cievnych) ochorení, takmer všetky ostatné faktory so stresom súvisia.

Niektoré-vysoký krvný tlak, zvýšená hladina cholesterolu sú jeho priamym dôsledkom, kým napríklad konzumácia alkoholu alebo sklon k nervozite sa obyčajne vyskytujú v prítomnosti stresu.

Pretrvávajúci stres môže teda priamo alebo nepriamo zvýšiť riziko kardiovaskulárnych chorôb. Melgosa (1998, s.44)

Bolesti hlavy

Vzťah medzi stresom a bolesťami hlavy bol dosť očakávaný. Problémy spočívali v definovaní toho, čo rozumieme bolesťami hlavy. Napríklad medzi známe bolesti hlavy patria „zmiešané druhy bolesti hlavy“ Křivohlavý (2009 s.186)

Keď sa pozoroval výskyt tzv. každodenných starostí a ťažkostí skôr ako jednorázové drastické negatívne zážitky, podarilo sa preukázať, že tento druh stresora má vplyv na vyššie uvedený druh bolesti hlavy (de Benedittis a Lorenzetti,1992).

Migréna (bolesť hlavy podmienená cievnyimi zmenami) vzniká po zúžení ciev vedúcich do mozgu. Cievny potom prechádzajú relaxačným reflexom práve v tom okamihu, keď sa uvoľňujú toxické látky, ktoré keď zasiahnu nervové zakončenia, človek pociťuje bolesť.

Postihnutý nielenže trpí bolesťami hlavy, ale často sa uňho prejavuje aj nevoľnosť, podráždenosť a precitlivosť na svetlo a hluk. Melgosa (1998 s.44)

Tráviaci systém

Stres a úzkosť vedú k výrazným zmenám žalúdočných funkcií. Najprv žalúdok vyšle do mozgu signál, že nechce potravu- strata chuti na jedlo je v stresových situáciách úplne normálnym javom. Melgosa (1998, s.45)

Ďalej v situáciách, keď sme rozčúlení a cítime v sebe nejaký nezmieriteľný odpor, steny žalúdka produkujú kyseliny a enzýmy, ktoré narušujú ochrannú vrstvu sliznice.

Neblahým dôsledkom tohto procesu môže byť vznik žalúdočných vredov. Ak nás pritom prepadne depresia sprevádzaná pocitmi hlbokého zúfalstva, znižuje sa prekrvenie žalúdka, ktorý sa takto stáva ešte zraniteľnejším.

Stresom trpí aj náš pankreas (podžalúdočná žľaza). Upchatie žlčovodu a pankreatického vývodu ako priamy dôsledok stresu môže spôsobiť zápal pankreasu.

Úplne zrejmý je vplyv stresu na črevá. Stres totiž narušuje prirodzenú peristaltiku, ktorá v nich zabezpečuje pohyb nestrávených zvyškov potravy. Okrem toho sa môžu podráždiť črevné steny, čo sprevádzajú ďalšie špecifické symptómy

Príklady niektorých porúch tráviacej sústavy, ktoré majú spojitosť so stresom: Melgosa (1998, s.45)

- žalúdočný a dvanástnikový vred –zo všetkých ostatných porúch tráviaceho traktu majú tieto choroby najjasnejší súvis so stresom.
- vred hrubého čreva
- spastické a dráždivé hrubé črevo

Ak má byť liečba ktoréhokoľvek z týchto neduhov úspešná, musí byť nevyhnutne spojená so zvládnutím stresu. Melgosa (1998, s.45)

2.1 Ľudská osobnosť a stres

Hovorili sme o tom , že každý z nás vníma stresové podnety inak. To čo niekoho položí na lopatky druhému dodá potrebnú silu k ďalšej práci. Vedci pátrali po odlišnostiach štruktúry osobnosti a rozdelili jedinca na dve veľké skupiny: A a B Kerstin Kraska-Lüdecke (2007, s.31)

Osobnosť typu A je ctižiadostivá, ambiciózna, súťaživá, netrpezlivá silne orientovaná na výkon perfekcionistická, agresívna až po bod nepriateľstva. Ochoťne preberá zodpovednosť za svoju časť práce.

Spravidla uvažuje v extrémoch všetko chce mať dokonalé: „proste buď všetko alebo nič“. Kerstin Kraska-Lüdecke (2007, s.31) Vnútorý nepokoj a napätie nie sú na prvý pohľad viditeľné naopak ľudia si myslia že majú dočinenia s celkom pokojným a sebavedomým človekom.

Osobnosť typu B koná v stresových situáciách inak. Dokáže získať nadhľad vecí berie len tak vážne ako je za potrebu do ničoho sa nevrhá bezhlavo. Zachová si pokojnú hlavu, stanoví si priority, to čo je nepodstatné odsunie na druhú koľaj. Táto osobnosť si dokáže odpočinúť, nepotrebuje sa ustavične za niečím naháňať. Kerstin Kraska-Lüdecke (2007, s.31) K typu B patria ľudia ktorí sú ľahkovážni, vedú svoj život menej horúčkovitým spôsobom ako ľudia typu A a menej pravdepodobne u nich vzniknú srdcové ochorenia. Berryová (2009, s.497).

3. ZVLÁDANIE STRESU

Keď sa hovorí o zvládaní stresu dôležité sú predovšetkým príslušné deje, ktoré v záťažových situáciách prebiehajú. Môžeme pritom uvažovať o začiatku, priebehu, ukončení prípadne o dôsledkoch príslušných procesov. Paulík (2010, s.77)

Pri zvládaní stresu ide o to čo robíme, ako sa chováme, ako vyjednávame. Pre ktorú činnosť sa rozhodneme, a ako pritom postupujeme keď sa dostaneme do stresovej situácie.

Ciele tohto zvládania môžu byť rôzne. Môže nám ísť o to aby sme znížili úroveň toho, čo nás zaťažuje. Môže nám ísť aj o to zachovať si emocionálny pokoj a duševnú rovnováhu.

Zachovať si tvár a pozitívny obraz samy o sebe. Môžeme sa usilovať zlepšiť podmienky, za ktorých by bolo možné sa po nejakom zážitku zo stresu zregenerovať. Môže nám ísť aj o to aby sme si odpočinuli (relaxovali) a podobne. Křivohlavý (2010, s.27)

Pri zvládaní stresu je možné použiť tieto postupy: Křivohlavý (2010 s.27)

- plánovať a hľadať riešenie na daný problém
- upokojovanie rozrušených emócií
- stretnúť sa s ťažkou situáciou
- dištancovať sa od stresovej situácie
- hľadanie pozitívnych stránok
- hľadanie sociálnej opory
- prijatie osobnej zodpovednosti za určitú situáciu
- snaha vyhnúť sa stresovej situácií

Vedľa takýchto stratégií existujú aj veľmi konkrétne techniky zvládania stresových situácií. Príkladom môže byť využitie rôznych foriem relaxácie meditácie atd. Křivohlavý (2010, s.28)

Podľa všetkého je nevyhnutné naučiť sa efektívne zvládať stres, ktorý prežívame. Aj stratégie zvládania obsahujú aktivity zamerané na kontrolu fyziologických a emocionálnych reakcií. Berryová (2009, s.502)

3.1 Obranné mechanizmy

Adaptácia na subjektívne nepríjemné skutočnosti ohrozujúce obraz o sebe a tým mimo iného aj pocit istoty je často zabezpečovaná obrannými mechanizmami. Obranné mechanizmy sú viac či menej neuvedomované spôsoby obmedzovania úzkosti prameniace z ohrozenia. Ich základom je zmena hodnotenia a prežívania vnímanej reality. Podrobne sa nimi zaoberal Freud (1926) alebo A. Freudová (2006) a mnoho ďalších autorov.

Z rady obranných mechanizmov sa jedná napríklad o regresiu (návrat k prejavom chovania zodpovedajúcim mladšiemu veku ako je vek dotyčnej osoby) projekciu (premietanie svojich pocitov a motívov do iných ľudí) introjekciu (privlastňovanie si pocitov alebo výsledkov iných osôb) racionalizáciu (zdôvodňovanie existencie „rozumných“ a pochopiteľných dôvodov) Paulík (2010, s.77) bagatelizáciu (znižovanie významu niečoho čo nemôžeme získať) opačné postoje (snaha vyhnúť sa zodpovednosti zaujatím opozičného stanoviska) Paulík (2010, s.78)

Zmysel takýchto postupov uvažovania pôvodne spočíval v obrane ega (sebaúcty) pomocou eliminácie alebo zmiernovania emočne negatívnych pocitov a intenzitu vychádzajúcu z možného negatívneho posudzovania jeho činov v usporiadaní sociálneho prispôsobovania jedinca. Paulík (2010, s.78)

Diskusia na tému obmedzenosti individuálneho repertoáru obranných mechanizmov a ich viazanosti na určité problémy viedla napríklad ku rozlišovaniu obrany v súvislosti s ich adaptačnou hodnotou (G.E. Vaillant 1977) Paulík (2010, s.78)

G . E . Vaillant (1977) v tejto súvislosti rozlišuje nezrelé obrany z nich niektoré je možné označiť ako „nezdravé“ (obrany neurotické psychologické obrany vychádzajúce z porúch osobností).Paulík (2010, s.78)

Okrem nich existujú podľa Vaillanta aj obrany zrelé prípadne „zdravé“ ako je odreagovanie pomocou iných pozitívne zameraných aktivít (šport záujmové materiálne tvorenie) humorný nadhľad, altruistické chovanie, alebo zameranie na prípravu riešenia problému. Paulík (2010, s.78)

Teda môžeme zhrnúť, že ľudská adaptácia na záťaž sa uskutočňuje v podstate dvomi v niečom podobnými, v niečom rozdielnymi spôsobmi: ako obranné reakcie ako reakcie zvládacie. K spoločným znakom obranných a zvládacích reakcií patrí to, že ovplyvňujú emocie a znižujú nežiadúci stres, sú dynamické a potencionálne, rozvíjajú sa s vekom. Paulík (2010, s.78)

K obranám ktoré sú uplatňované v záťaži z hľadiska osobného rozvoja sú problematické, tu môžeme zaradiť naučenú bezmocnosť a úmyselné sebaznevýhodňovanie. Jedinec, ktorý prišiel ku presvedčeniu, že v podstate nemá zmysel riešiť problémovú situáciu vlastnou snahou, sa môže pod zámienkou vlastnej neschopnosti a slabosti účinne zbaviť najrôznejších úkolov na ktoré nemá, a prenechá ich ostatným (rodičom, súrodencom spolupracovníkom) za predpokladu, že niekto z nich bude ochotný jeho riešenie prevziať. Paulík (2010, s.79)

Dominantné osoby a veľmi ochraňujúci rodičia to niekedy chápu ako nutnosť, kedy môžu pocit niekoho bezmocnosti viacej posilniť. Paulík (2010 s.79)

V prípade stratégie úmyselného sebaznevýhodňovania sa na rozdiel od väčšiny obranných mechanizmov ide o uvedomovaný adaptačný postup (viz napr. J. Mareš, 2001), jeho uplatnenie v záťažových situáciách má povahu skôr uhýbacieho alebo defenzívneho manévru pred nebezpečenstvom zlyhaním a následným obviňovaním okolia z neschopnosti.

Medzi faktory, ktoré súvisia z úmyselným sebaznevýhodnením patria sebaoceňovanie, sebavedomie a sebadôvera. Pokiaľ sa na základe zníženého sebavedomia a sebadôvery už dopredu predpokladá možnosť neúspechu odrazí sa to na jeho negatívnom správaní. Pri vysokom sebaoceňovaní je frustrácia z neúspechu silnejšia. Paulík (2010, s.79)

3.2 Coping

Coping sa používa v prípadoch, keď je záťaž vzhľadom k odolnosti osobnosti nadlimitná alebo podlimitná, vtedy je dôležité vyvinúť zvýšenú snahu k vyrovnávaniu sa zo záťažou. Inými slovami coping môžeme chápať ako: „zvládanie náročných alebo stresových situácií“ Paulík (2010, s.79)

Napríklad S. Folkman et al. (1986, s.572) charakterizuje coping ako: „behaviorálnu, kognitívnu alebo sociálnu odpoveď súvisiacu so snahou osoby odstrániť, zvládať alebo tolerovať vnútorný alebo vonkajší nátlak a intenzitu vychádzajúcu z interakcie človeka s prostredím“ Paulík (2010, s.79-80)

Neskôr (napr. 1993, 1994) Lazarus porovnal dva základné typy copingu z hľadiska pôsobenia: (1) coping zameraný na problém a (2) coping zameraný na emócie.

Lazarus a Folkman (1987) vytvorili hierarchický model, ktorý obsahuje tri úrovne: primárna úroveň obsahuje osem faktorov: riešenie problému a kognitívna reštrukturalizácia (príklonové stratégie zamerané na problém) vyjadrenie emócií a vyhľadávanie sociálnej opory (príklonové stratégie zamerané na emócie), vyhýbanie sa problému a fantazijný únik (odklonové stratégie zamerané na problém) sebaobviňovanie a sociálna izolácia (odklonové stratégie zamerané na emócie).

Na sekundárnej úrovni sa príklonové a odklonové faktory delia na štyri pod úrovne, podľa orientácie na problém a emócie.

Terciárna úroveň pozostáva z faktorov príklonu (angažovanosti) a odklonu (neangažovanosti) Príklonové stratégie sa vyznačujú aktívnym jednaním, zvládaním stresového prostredia. Naopak, odklonové stratégie zahŕňajú izoláciu či odklon od vzťahu osoba prostredie, jedinec nezdiera svoje pocity s druhými ľuďmi, vyhýba sa myšlienkam na stresovú situáciu a správanie, ktoré by mohlo viesť ku zmene stresovej situácie sa neobjavuje.

4. PREVENCIA PROTI STRESU

V tejto kapitole sa budem zaoberať niekoľkými veľmi jednoduchými praktickými radami, ktoré nám môžu pomôcť vyriešiť veľa závažných telesných aj duševných problémov za predpokladu, že ich uvedieme do nášho života. Melgosa (1998, s.111)

Ak sa s uvedenými radami nielen rozumovo stotožníte, ale ich aj v praxi vyskúšate a stanú sa vašimi dobrými a trvalými návykmi, môže to pre váš život byť významným prínosom. Melgosa (1998, s.111)

Odpočinok

Ak sa máme dobre zotaviť z duševnej aj telesnej záťaže z vyčerpania za celý deň potrebujeme každodenný odpočinok. So správnym odpočinkom úzko súvisí telesné cvičenie. Človek, ktorý pravidelne cvičí, je schopný lepšie odpočívať. Melgosa (1998, s.112)

Má nižšiu tepovú frekvenciu, čo pomáha srdcu rýchlejšie sa zotaviť. Ľudia, ktorí sa pravidelne venujú pohybovej aktivite, ľahšie usínajú a majú hlbší spánok, takže im na obnovenie síl stačí menej hodín spania.

Významnú úlohu v prevencii stresu hrá aj týždenný odpočinok. Niektorí ľudia využívajú na prácu aj víkend. Ľudia, ktorí pracujú v sobotu i v nedeľu, vystavujú sa vyššiemu riziku silného stresu. Melgosa (1998 s.113)

Potreba odpočívať jeden deň v týždni je prirodzenou súčasťou človeka. Pôvod týždenného odpočinku siaha omnoho ďalej než len do 19.storočia, keď si robotnícke odbory vynútili deň pracovného voľna.

Pri týždennom odpočinku ide o viac než len o prerušenie fyzickej práce. Ide tu nielen o telesný, ale aj o duchovný rozmer našej osobnosti. Ak sa chceme oslobodiť od stresu, tak jeden deň odpočinku za týždeň je k tomu dôležitým krokom. J. Melgosa (1998, s.113)

Strava

So stresom súvisia aj stravovacie návyky. Ľudia , ktorí prežívajú stres majú sklony jesť buď príliš veľa, alebo naopak príliš málo, navyše v zhone narýchlo a nepravidelne. Melgosa (1998, s.115)

Organizmus, ktorý trpí stresom, spotrebuje viac energie a minie ju rýchlejšie, čím je nadmerne zaťažovaný kardiovaskulárny systém.

Pozrime sa bližšie na niektoré užitočné základné princípy: Melgosa (1998, s.115)

- Hoci si to spočiatku bude vyžadovať veľké úsilie, jedzte pomaly a v pravidelnom čase. Každé sústo dôkladne rozžujte. Medzi jedlami nič nejedzte.
- Obmedzte príjem tukov
- Jedzte dostatok ovocia, zeleniny a celozrnných obilnín
- Znížte príjem cukru, soli a korenín
- Veľmi dôležité sú vitamíny skupiny B.
- Vitamín C
- Pre toho, kto prežíva stres, je zvlášť nebezpečná vysoká hladina cholesterolu v krvi. V takom prípade odporúčame čo najviac obmedziť príjem živočíšnych tukov. Melgosa (1998, s.116)
- Snažte sa jesť čo najmenej mimo domova
- Sledujte si telesnú hmotnosť. Niektorí ľudia majú väčší sklon priberať než iný. Každý človek by mal tieto sklony rozpoznať a v priebehu života by sa mal snažiť udržiavať si ideálnu váhu.

Voľný čas

V spoločnosti, kde sa všeobecne preceňuje produktivita a výkonnosť vo všetkých oblastiach života a kde významnú úlohu hrá spotreba, sa odpočinok často považuje za zbytočný prepych a stratu času. Melgosa (1998, s.120)

Uvedme si niektoré pozitívne účinky odpočinku a rekreácie: Melgosa (1998, s.120)

- Kompenzuje negatívne vplyvy, ktoré nám prináša naše zamestnanie

- Pomáha pri budovaní rodinných i medziľudských vzťahov. Narušené vzťahy spôsobujú veľký stres. Jedným zo spôsobov ako tomu predchádzať, sú rekreačné aktivity s rodinou alebo priateľmi. Atmosféra, v ktorej rekreácia prebieha, býva často priateľská a uvoľnená, takže prospieva vzájomným vzťahom.
- Je to dobrá príležitosť na zmenu činnosti. Pomáha nám zabudnúť na každodenné problémy. Zájmy a koníčky môžu slúžiť ako únik zo životného stereotypu. Nezáleží ani tak natom akej konkrétnej záľube sa človek venuje. Dôležité je nájsť si čas na prerušenie každodennej rutiny. Takto strávený čas je veľmi dôležitý, aj keby šlo len o niekoľko hodín počas víkendu. Melgosa (1998, s.121)

Naše myslenie

Najväčšie úspechy v priebehu dejín dosiahli ľudia, ktorí vedeli čo chcú a boli schopní zorganizovať si život tak, aby svoje plány a ciele aj uskutočnili.

Pri predchádzaní stresu a jeho zvládaní sú dôležité nasledujúce dva kroky: Melgosa (1998, s.123)

- 1) Stanovte si osobné ciele a ujasnite si čo je pre vás dôležité. Vytvorte si zoznam priorít.
- 2) Rozumne si zorganizujte svoj čas

Človek bez cieľov je ako kúsok korku na hladine oceánu- akýkoľvek vietor alebo i malá vlnka ním zmieta rôznymi smermi.

Ak chceme zvládať stres a dosiahnuť úspech, musíme mať jasné ciele zoradené podľa dôležitosti : Melgosa (1998, s.123)

- Profesionálne
- Osobné- rozhodnutie správať sa v živote asertívnejšie, lepšie si plánovať čas a prácu
- Týkajúce sa rodiny

V boji proti stresu je dôležité aj plánovať si svoj voľný čas a venovať určitý priestor starostlivosti o iných. Melgosa (1998, s.123)

Naše ciele môžu byť krátkodobé alebo dlhodobé. Najdôležitejšou úlohou je realisticky si stanoviť poradie dôležitosti jednotlivých životných cieľov.

Len vtedy, keď svoje ciele podrobíme dôkladnej analýze a kritike, si môžeme vybrať vhodné aktivity a začať svoj stres zo života odstraňovať. Melgosa (1998, s.124)

5. TECHNIKY NA ZVLÁDNUTIE STRESU

V tejto kapitole sa oboznámime s najbežnejšími technikami, ktoré môžeme použiť na zvládnutie stresu. Niekomu sa môže osvedčiť jedna, inému zase druhá. A mnohí dávajú prednosť kombinácií viacerých metod. Melgosa (1998, s.132)

Relaxácia

Relaxácia je cvičenie, ktoré je jednoduché, a pritom veľmi účinné pri prekonávaní stresu.

Jedným z telesných príznakov stresu je svalové napätie. Ak toto napätie pretrváva viac hodín svaly majú tendenciu si naň „zvyknúť“ Melgosa (1998 s.134) a tento stav sa pre ne stáva prirodzeným a normálnym.

Výsledkom sú často vyskytujúce sa bolesti chrbta, hlavy krku a ramien. Všetky tieto problémy majú spojitosť so stresom, mnoho ľudí si však práve túto spojitosť nevedomuje. Práve relaxačné cvičenia pomáhajú ľuďom vnímať napätie, ktoré spôsobuje bolesť, a vedome pracovať na uvoľňovaní svalstva.

Okrem okamžitej úľavy dodáva relaxácia človeku pocit lepšej výkonnosti a sebaovládania. Inými slovami, ľudia, ktorí sa naučia relaxovať sa už nebudú dívať na svoje napätie ako na niečo, čo sa vymyká ich kontrole ale budú ho vnímať ako riešiteľný problém.

Psyhológovia používajú pri liečbe stresu rôzne relaxačné metódy no nie všetky môžeme odporúčať. Domnievame sa, že každá metóda, ktorá je založená na hypnóze alebo autohypnoze, má negatívne vedľajšie účinky. Tieto metódy vedú totiž k strate kontroly našej mysle- a to je vždy nebezpečné.

Už po prvom uvoľňovacom cvičení má človek príjemný pocit radosti a uspokojenia. Maximálny úžitok však prinesie až pravidelné opakovanie relaxačných techník. Melgosa (1998, s.134)

Umenie relaxácie sa dá zvládnuť v priebehu dvoch mesiacov. To je čas potrebný nato, aby človek na svojom tele spoznal jednotlivé svalové skupiny a vedel rozoznať, kedy sú svaly napnuté a kedy sú svaly uvoľnené. Melgosa

(1998, s.134) Aj napriek tomu sa úžitok z relaxačných cvičení pocíti spravidla okamžite.

Pravidelná relaxácia sa osvedčuje ako dobrý liečebný prostriedok na také zdravotné problémy, ako sú časté bolesti hlavy alebo brucha, migrény či zúžené cievy. Okrem toho sa relaxácia odporúča aj pri poruchách spánku stavoch úzkosti a pri vysokom krvnom tlaku. Melgosa (1998, s.135)

Rýchla relaxácia

Hoci má relaxácia veľa kladov, jej záporom je to, že v niektorých situáciách sa nedá použiť - napríklad v aute, v práci alebo pri styku s ľuďmi. V takýchto prípadoch odporúčame rýchlu formu relaxácie, ktorá je založená na dýchaní. V oblasti klinickej psychológie sa nazýva sebariadenie (self-instruction). Melgosa (1998, s.135)

1. Zhlboka sa nadýchnite, zadržte dych na niekoľko sekúnd (aspoň 3 až 4 sekundy) a potom pomaly vydychujte. Opakujte dva-trikrát.
2. Povedzte si potichu alebo, ak je to možné nahlas : „Som spokojný. Je mi dobre.“ Melgosa (1998, s.135) Zopakujte to dvakrát alebo trikrát.
3. Znova sa niekoľkokrát zhlboka nadýchnite, zadržte dych a vydýchnite.

Potom sa vráťte ku kroku č.1. Po striedavom opakovaní týchto dvoch krokov počas 2 až 3 minút by ste sa mali už lepšie ovládať a byť pokojnejší.

Keď na nás zaútočí silný stres, dych sa zrýchľuje. Táto reakcia je výsledkom myslenia a spúšťa ju automaticky stresový činiteľ. Na vyvolanie tohto efektu nie je nevyhnutná fyzická aktivita.

Len čo stresová situácia pominie, dýchanie sa navracia do normálu. Ak však stres trvá dlho, môžu sa vytvoriť nesprávne dychové návyky. Melgosa (1998, s.136)

Pri relaxácií je dôležité napraviť zlé a vypestovať si správne dychové návyky.

Každý deň by sme mali niekoľko minút venovať dychovému cvičeniu vonku alebo aspoň v dobre vetranej miestnosti si urobiť sériu 20 hlbokých

nádychov a výdychov. Tým dodáme kyslík všetkým bunkám nášho tela vrátane mozgových a súčasne si tým vytvárame návyk správneho dýchania- učíme sa dýchať pravidelne zhlboka a pokojne. Melgosa (1998, s.136)

Meditácia

Meditácia je duševný stav, ktorý človeku umožňuje odpútať sa od bežných denných záležitostí a sústrediť sa na niečo, čo mu pomôže zbaviť sa stresu. Melgosa (1998, s.147)

Ak chceme dosiahnuť duševný pokoj a zmierniť či odstrániť stres a napätie, tak meditácia je v tomto ohľade jedným z najstarších a pravdepodobne aj najúčinnějších prostriedkov.

Meditácia je populárna už celé stáročia, a to pre svoju jednoduchosť a možnosť individuálneho praktizovania bez pomoci iných ľudí. Je len na škodu, že v dnešnej vyspelej spoločnosti akoby strácala na význame. Melgosa (1998, s.147)

Praktické použitie meditácie

- Predovšetkým je to dobré duševné cvičenie, ktoré pomáha ľuďom ovládať, kontrolovať myšlienky. Tí čo pravidelne a systematicky meditujú majú lepšiu kontrolu nad tým čo prechádza ich vedomím a len oni sami napokon rozhodnú o tom, čo prenikne do ich myslenia. Melgosa (1998, s.148)
- Po druhé, vedľajším produktom meditácie je relaxácia. Meditácia a stres sa nezlučujú, pretože pravidelná meditácia spôsobuje svalovú a emocionálnu relaxáciu. Človek sa stáva menej agresívnym, prežíva menej úzkosti a stresu.
- Po tretie, meditácia vedie k väčšej vyrovnanosti našej osobnosti. Meditácia dobre pomáha kompenzovať prípadný funkčný deficit pravej hemisféry, a tým podporuje lepšie využívanie všetkých duševných schopností.

- Napokon, meditácia pomáha človeku povzniesť sa nad materiálnu stránku každodennej reality a dotknúť sa duchovnej dimenzie života. Tento duchovný aspekt však dnešná spoločnosť často prehliada. Melgosa (1998, s.148-149)

Úspech alebo naopak ťažkosti s praktizovaním závisia od toho, aký je náš životný štýl. Kým niektorí ľudia sú schopní meditovať bez problémov pre tých čo sú zvyknutý na neustálu aktivizáciu mozgovej kôry svojimi zmyslami nebude jednoduché koncentrovať sa na meditáciu. Melgosa (1998, s.149)

Treba si zvoliť vhodné miesto a čas na meditáciu. Bolo by ideálne venovať sa jej každý deň, a to vždy v rovnakom čase a na tom istom mieste. Nieкто dá prednosť ranným hodinám, kým pre druhého bude prijateľnejšie zvoliť si skôr večerný pokoj alebo čas pred spánkom. V každom prípade si však dobrá meditácia vyžaduje tiché, pokojné prostredie a pravidelnosť.

Dôležité je pri meditácii rozhodnúť sa čím sa budeme pri meditácií zaoberať. Mali by sme si zvoliť určitú tému alebo skúsenosť, o ktorej chceme meditovať.

Niektoré tradície odporúčajú „mantru“ a iný dávajú prednosť „mandale“ Melgosa (1998, s.150)

Po meditácií sa človek cíti pokojný a odpočínutý. To sa premietne i do našich osobných postojov. Namiesto toho aby sme reagovali v rôznych situáciách tak, že zaujmeme obranné postavenie, budeme teraz schopní hľadať pokoj a harmoniu sami v sebe i vo vzťahu s druhými ľuďmi.

Ak sa rozhodnete napríklad počas jedného týždňa pravidelne denne meditovať rozhodne nič nestratíte. Naopak, možno s prekvapením zistíte, že rastie vaša schopnosť premáhať stres a iné negatívne a škodlivé emócie. Melgosa (1998, s.150)

Prírodná liečba stresu

Najlepší spôsob ako zmierniť stres v našom živote, je udržiavať si organizmus v dobrej kondícii, aby sme boli schopní zvládať stres vlastnou silou. Lepšie je uplatňovať zásady zdravého životného štýlu a využívať dostupné prírodné prostriedky.

Keď nie sme schopní zvládať stres pomocou týchto prostriedkov skúsme hľadať ďalšie postupy. Niektoré z nich v krátkosti uvediem: Melgosa (1998 s.144)

Vodoliečba

Liečebné účinky vody na ľudské telo spočívajú vo vyváženosti efektu povzbudzujúceho (stimulácie) a uvoľňujúceho (relaxácie) teda presne to čo potrebujeme v boji proti stresu.

Uvedme niekoľko spôsobov ako môžeme tieto účinky využiť: Melgosa (1998, s.144)

- Vlažný kúpeľ trvajúci 10 minút spôsobuje celkové uvoľnenie svalstva a odstránenie napätia, ktoré vyvoláva stres. Súčasne povzbudzuje nervovú sústavu a pomáha tým lepšie zvládať stresové situácie.
- Sauna nemala by trvať dlhšie než 45-60 minút. Má čistiace účinky, pretože zvyšuje vylučovanie odpadových látok cez pokožku. Krv sa zbavuje nečistôt a všetky orgány fungujú lepšie. Má aj povzbudzujúce a osviežujúce účinky a pomáha v boji proti stresu, najmä keď sa každých 15 minút osprchujeme studenou vodou. Zmeny teploty vody zlepšujú totiž obranyschopnosť organizmu a posilňujú nervový systém.
- Kúpele v morskej vode dovolenka pri mori je výborným prostriedkom na zmiernenie stresu . Melgosa (1998, s.144)

Kognitívne (poznávacie) techniky

Kým určitá situácia môže byť pre jedného človeka veľmi stresujúca, tá istá môže na iného pôsobiť úplne zanedbateľne.

Aj keď takéto odlišné reakcie na stres sú dané individuálnou úrovňou chápania, rozdiely medzi ľuďmi tkvejú tiež v tom, že niekto spracováva informácie plný nepokoja a obáv, teda negatívnym spôsobom, kým druhý vie veci vnímať a vysvetľovať si ich pozitívnejšie. Ide teda o jav, ktorý sa týka dimenzie pesimizmus- optimizmus. Melgosa (1998, s.136-137)

Optimistom sa často vytýka, že sú príliš bezstarostní a „varovania hádžu do koša“, Melgosa (1998, s.137) isté však je, že oveľa menej trpia stresom než pesimisti.

Klinickí psychológovia používajú techniky, ktoré pomáhajú pacientom ovládať ich myšlienkové procesy tak aby sa vyhli myšlienkam sprevádzajúcim depresiu, úzkosť a stres. Melgosa (1998, s.137)

Napriek tomu sa môže stať, že sa nám starosti a obavy znovu vynoria v mysli a my sa nimi začneme znovu a stále dookola zaoberať. Vtedy sa objaví stres. Melgosa (1998, s.141)

Uvedme si štyri jednoduché kroky ako ovládnuť myšlienky, ktoré so sebou prinášajú úzkosť a stres : Melgosa (1998, s.142)

- Prvý krok spočíva v odhalení príčiny starostí a stresu
- Druhým krokom je ostražitosť a vnímavosť na signály, ktoré varujú pred nástupom negatívneho myslenia.
- Tretím krokom je snaha zadržať myšlienky. Najlepšie je keď to vyslovíme nahlas, to nám pomôže nevhodnú myšlienku okamžite zastaviť. Čím skôr zachytíme signály o blížiacich sa stresujúcich myšlienkach, tým ľahšie sa ich zbavíme.
- Po krátkej chvíli, keď je dobré zhlboka dýchať nastane rozptýlenie negatívnych myšlienok. Snažíme sa pritom myslieť na iné, pozitívnejšie veci. Melgosa (1998, s.142)

Keď sa techniku kontroly mysle rozhodneme používať pravidelne môžeme sa naučiť lepšiemu sebaovládaniu. Budeme schopní lepšie ovládať svoje myšlienky a názory, ktoré by mohli viesť ku stresu či dokonca ku depresii.

Ešte treba pripomenúť, že táto metóda neznamená, že by sme problémy mali skôr ignorovať, než riešiť. Techniku kontroly myslenia používame vtedy keď sme si istí že starosti a obavy nie sú namieste, že veci ničím nepomôžu. Môže ísť napríklad o situáciu, keď vieme, že záležitosť je už stratená, alebo keď sme už podnikli prvé kroky na riešenie problému a očakávame výsledky. Melgosa (1998, s.142-143)

6. Prieskum

6.1 Stanovenie cieľa a hypotézy

Cieľom prieskumu bude :

- Zistiť či zamestnanci rozumejú pojmu stres.
- Zistiť či zamestnanci prežívajú stres na pracovisku.
- Zistiť či zamestnancom spôsobuje stres problémy v zamestnaní, ale aj v súkromnom živote.
- Zistiť či zamestnanci využívajú nejaké metódy na zvládnutie stresu na pracovisku.
- Zistiť či zamestnanci považujú na pracovisku za dôležité využívať techniky na zvládanie stresu.

Z cieľov prieskumu sme stanovili tieto hypotézy :

Hypotéza č.1 : Predpokladáme, že väčšina zamestnancov rozumie pojmu stres.

Hypotéza č.2 : Predpokladáme, že väčšina zamestnancov prežíva stres na pracovisku a vedia ho zvládať.

Hypotéza č.3: Predpokladáme, že väčšine zamestnancov spôsobuje stres problémy v zamestnaní, ale aj v súkromnom živote.

Hypotéza č.4: Predpokladáme, že väčšina zamestnancov využíva na pracovisku metódy na zvládanie stresu.

Hypotéza č.5: Predpokladáme, že techniky na zvládanie stresu na pracovisku považuje väčšina zamestnancov za dôležité.

6.2 Prieskum a jeho metodika

Na základe odbornej literatúry som v prieskume využila metódu formou dotazníka. Táto forma sa mi zdala najvhodnejšia. Dotazník bol anonymný a tvorí ho 9 otázok. V dotazníku som oslovila respondentov na dvoch pracoviskách, ktorí súhlasili s vyplnením dotazníka, ktorý je súčasťou diplomovej práce a uvádzame ho ako prílohu v závere práce.

6.3 Charakteristika vzorky prieskumu

So súhlasom zamestnancov som prieskum vykonávala na dvoch pracoviskách. Prvé pracovisko, na ktorom som vykonávala prieskum bol úrad práce, kde som zamestnancov v dotazníku rozdelila podľa pohlavia. Na tomto pracovisku sú rôzne odbory, na ktorých som vykonávala prieskum. Týka sa to odborov služieb zamestnanosti, odborov informačných poradenských a sprostredkovateľských služieb, odbor sociálnych vecí a rodiny, odbor štátnych sociálnych dávok.

Druhým pracoviskom, kde som vykonávala prieskum bola pošta, kde som tiež zamestnancov v dotazníku rozdelila podľa pohlavia. Obidve spomenuté pracoviská sú podľa mňa stresujúce, lebo sa tam komunikuje hlavne s ľuďmi, keď zamestnanci nevedia zvládať stres, tak je to dosť nepríjemné pre obidve strany.

6.4 Výsledky a vyhodnotenie prieskumu

V tejto časti podkapitoly sme pristúpili k zosumarizovaniu a vyhotoveniu výsledkov, ku ktorým sme dospeli pomocou prieskumu. Výsledky prieskumu uvádzame formou tabuliek a grafov.

Otázka č. 1

Čo podľa vás znamená pojem „stres“?

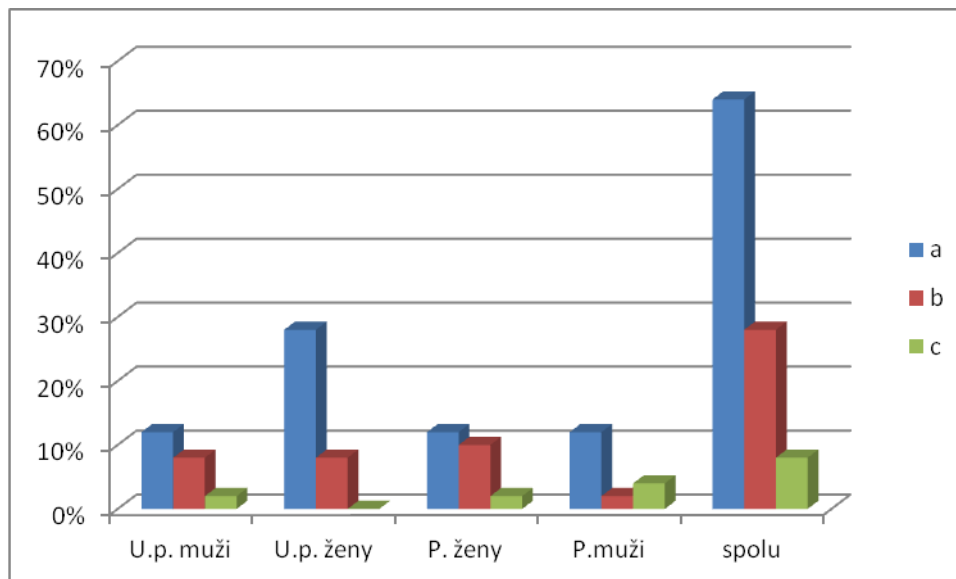
- a) Nadmerná záťaž
- b) Obranná reakciu organizmu
- c) Nerozumiem tomuto pojmu

Tab. 1 Charakteristika stresu

otz.čl	a		b		c	
U.p. muži	6	12%	4	8%	1	2%
U.p. ženy	14	28%	4	8%	0	0%
P. ženy	6	12%	5	10%	1	2%
P.muži	6	12%	1	2%	2	4%
Spolu	32	64%	14	28%	4	8%

Zdroj: vlastný

Graf 1 Charakteristika stresu



Z tabuľky nám vyplýva, že na možnosť a) z mužského pohlavia a z obidvoch inštitúcií nám odpovedalo 12 respondentov a zo ženského pohlavia taktiež z obidvoch inštitúcií 32 respondentov, na možnosť b) nám z mužského pohlavia a z obidvoch inštitúcií odpovedalo 5 respondentov a zo ženského pohlavia na túto možnosť odpovedalo 9 respondentov. Na možnosť c) nám z mužského pohlavia a z obidvoch inštitúcií odpovedali 3 respondenti a len 1 respondent zo ženského pohlavia a to z poštového úradu.

Z grafu nám teda vyplýva, že na možnosť a) mužského aj ženského pohlavia a z obidvoch inštitúcií spolu odpovedalo 64% respondentov, na možnosť b) nám spolu odpovedalo 28% respondentov a na možnosť c) odpovedalo spolu 8% respondentov.

Otázka č. 2

Ako prežívate stres na pracovisku?

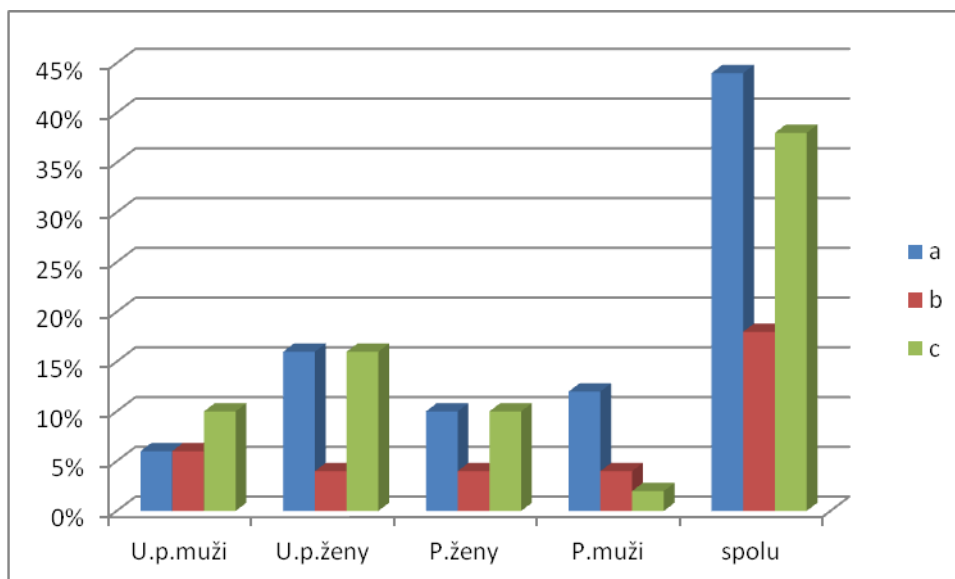
- a) Ako bežnú súčasť života
- b) Niečo nepríjemné
- c) Telesnú a duševnú nepohodu

Tab. 2 Prežívanie stresu

otz.č.2	a		b		c	
U.p.muži	3	6%	3	6%	5	10%
U.p.ženy	8	16%	2	4%	8	16%
P.ženy	5	10%	2	4%	5	10%
P.muži	6	12%	2	4%	1	2%
Spolu	22	44%	9	18%	19	38%

Zdroj: vlastný

Graf 2 Prežívanie stresu



Z tabuľky nám vyplýva, že na otázku č. 2 nám odpovedalo na možnosť a) 9 respondentov mužského pohlavia z úradu práce aj z pošty a 13 respondentov ženského pohlavia u obidvoch inštitúcií, na možnosť b) nám odpovedalo 5 respondentov mužského pohlavia a to z obidvoch inštitúcií a 4 respondenti ženského pohlavia taktiež z obidvoch inštitúcií na možnosť c) nám odpovedalo z mužského pohlavia z obidvoch inštitúcií 6 respondentov a zo ženského pohlavia taktiež z obidvoch inštitúcií nám odpovedalo 13 respondentov. Z grafického znázornenia nám teda vyplýva, že z mužského a súčasne aj ženského pohlavia a z obidvoch inštitúcií nam spolu na možnosť a) odpovedalo 44% respondentov, na možnosť b) 18% respondentov a na možnosť c) 38%.

Otázka č. 3

Ako sa u Vás prejavuje stres na pracovisku?

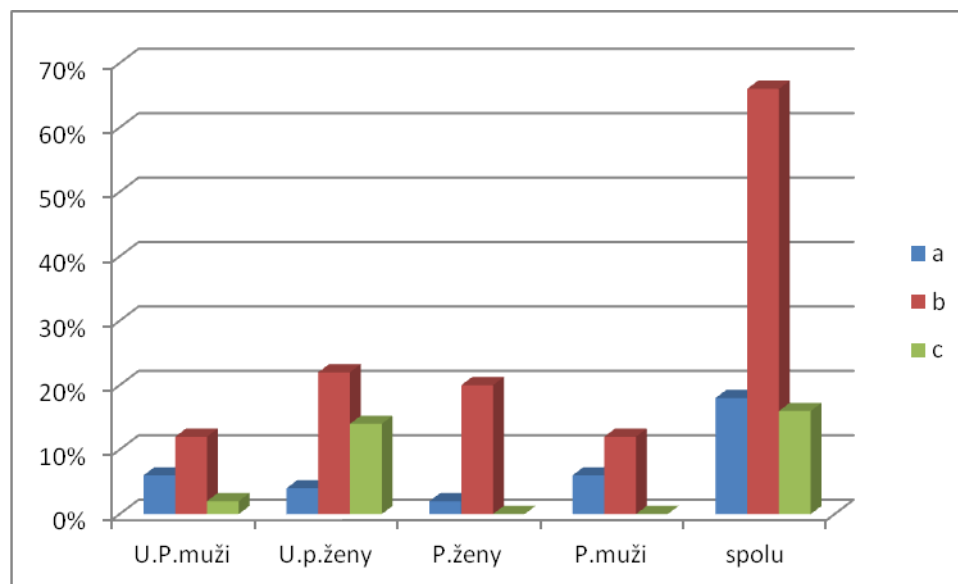
- a) Nemávam stres na pracovisku
- b) Potenie, hnev, nervozita
- c) Iné.....

Tab. 3 Prejavy stresu

otz.č.3	a		b		c	
U.P.muži	3	6%	6	12%	1	2%
U.p.ženy	2	4%	11	22%	7	14%
P.ženy	1	2%	10	20%	0	0%
P.muži	3	6%	6	12%	0	0%
Spolu	9	18%	33	66%	8	16%

Zdroj: vlastný

Graf 3 Prejavy stresu



Z tabuľky nám vyplýva, že na možnosť a) nám spolu odpovedalo z mužského pohlavia 6 respondentov z obidvoch inštitúcií a ženského pohlavia taktiež z obidvoch inštitúcií nám odpovedali 3 respondenti. Na možnosť b) nám odpovedalo 12 respondentov mužského pohlavia a to z obidvoch inštitúcií a 21 respondentov ženského pohlavia a to taktiež z obidvoch inštitúcií. Na možnosť c) nám odpovedal 1 respondent mužského pohlavia a to z úradu práce a zo

ženského pohlavia nám na túto možnosť odpovedalo 7 respondentov a tiež len z úradu práce.

Z grafu nám teda vyplýva, že z obidvoch inštitúcií a obidve pohlavia nám spolu na možnosť a) odpovedalo 18% respondentov, na možnosť b) 66% respondentov a na možnosť c) nám odpovedalo 16% respondentov.

Otázka č. 4

Spôsobuje vám stres vzniknutý na pracovisku nejaké zdravotné ťažkosti?

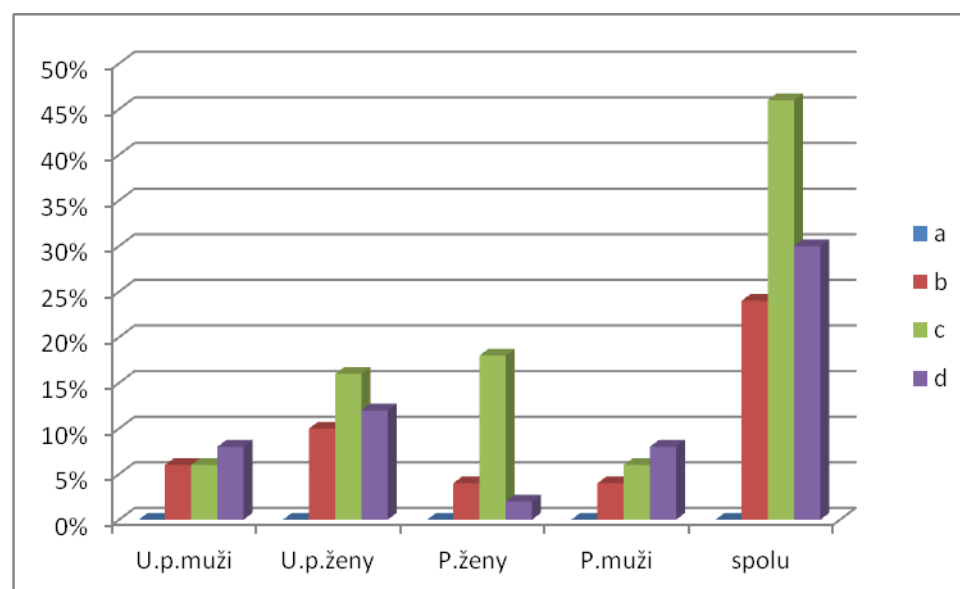
- a) Vždy
- b) Zriedka
- c) Niekedy
- d) Nikdy

Tab. 4 Zdravotné ťažkosti z pracovného stresu

otz.č.4	a		b		c		d	
U.p.muži	0	0%	3	6%	3	6%	4	8%
U.p.ženy	0	0%	5	10%	8	16%	6	12%
P.ženy	0	0%	2	4%	9	18%	1	2%
P.muži	0	0%	2	4%	3	6%	4	8%
Spolu	0	0%	12	24%	23	46%	15	30%

Zdroj: vlastný

Graf 4 Zdravotné ťažkosti z pracovného stresu



Z tabuľky 4 nám vyplýva, že na možnosť a) nám z mužského pohlavia a z oboch inštitúcií a súčasne aj ženského pohlavia a taktiež z oboch inštitúcií neodpovedal žiadny respondent. Na možnosť b) nám z mužského pohlavia a z oboch inštitúcií odpovedalo 5 respondentov a zo ženského pohlavia a z oboch inštitúcií nám odpovedalo 7 respondentov. Na možnosť c) nám z mužského pohlavia a z oboch inštitúcií odpovedalo 6 respondentov a zo ženského pohlavia z oboch inštitúcií to je 17 respondentov. Na možnosť d) nám odpovedalo 8 respondentov mužského pohlavia a z oboch inštitúcií a 7 respondentov ženského pohlavia tiež z oboch inštitúcií.

Z grafického znázornenia sme zistili, že mužské aj ženské pohlavie a z oboch inštitúcií na možnosť a) neodpovedal žiadny respondent, na možnosť b) 24% respondentov, na možnosť c) 46% respondentov a na možnosť d) 30% respondentov spolu.

Otázka č. 5

Má Váš pracovný stres vplyv na Vaše domáce prostredie?

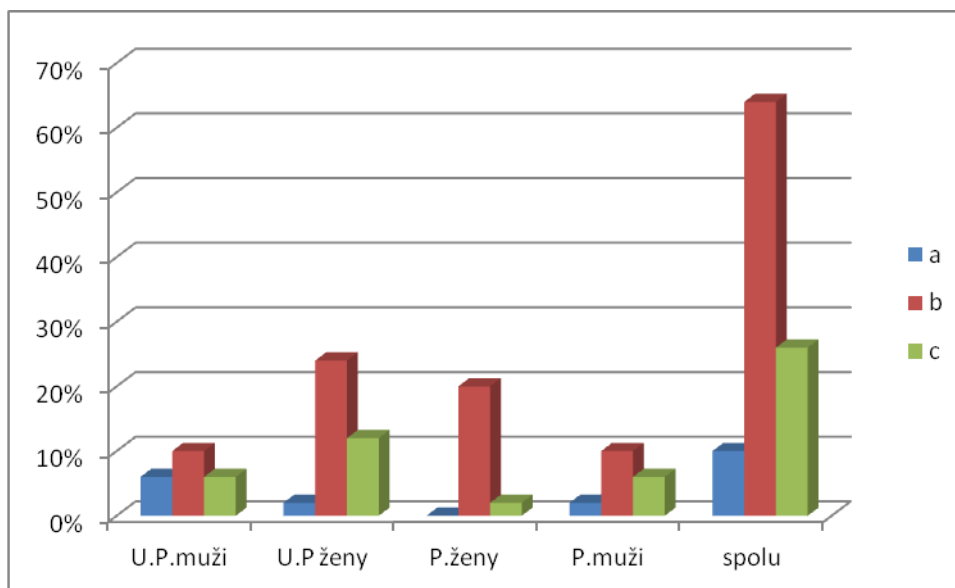
- a) Často
- b) Niekedy
- c) Nikdy

Tab. 5 Vplyv stresu na domáce prostredie

otz.č.5	a		b		c	
U.P.muži	3	6%	5	10%	3	6%
U.P.ženy	1	2%	12	24%	6	12%
P.ženy	0	0%	10	20%	1	2%
P.muži	1	2%	5	10%	3	6%
Spolu	5	10%	32	64%	13	26%

Zdroj: vlastný

Graf 5 Vplyv stresu na domáce prostredie



Z tabuľky nám vyplýva že na možnosť a) nám odpovedali 4 respondenti mužského pohlavia a 1 respondent ženského pohlavia z obidvoch inštitúcií na možnosť b) nám odpovedalo 10 respondentov mužského pohlavia a 22 respondentov ženského pohlavia na možnosť c) nám odpovedalo 6 respondentov mužského pohlavia a 7 respondentov ženského pohlavia z obidvoch inštitúcií.

Z grafu nám teda vyplýva že z obidvoch inštitúcií a obidve pohlavia nám spolu na možnosť a) odpovedalo 10% respondentov b) 64% respondentov c) 26 % respondentov.

Otázka č. 6

Má Váš domáci stres vplyv na Vašu prácu?

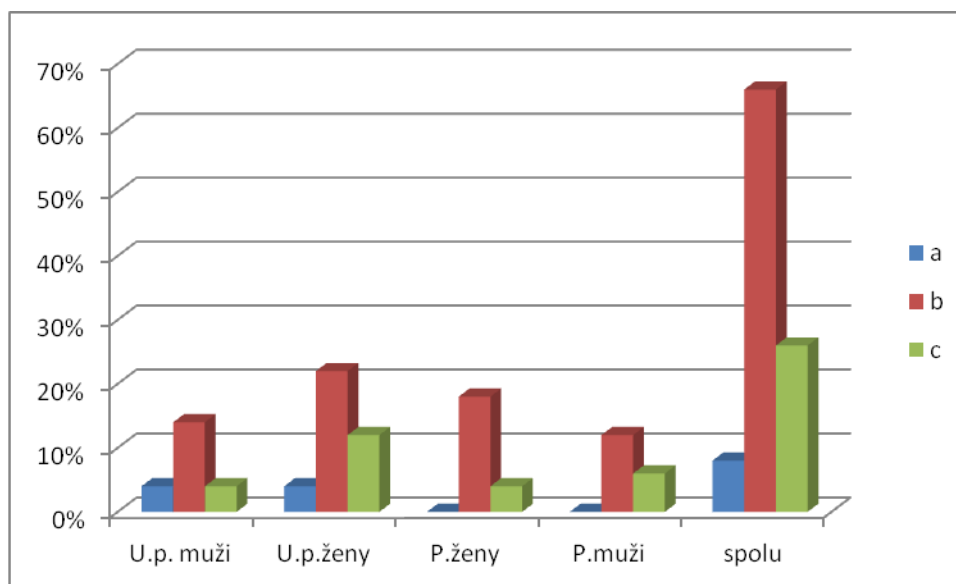
- a) Vždy
- b) Zriedka
- c) Nikdy

Tab. 6 Domáci stres a práca

otz.č.6	a		b		c	
U.p. muži	2	4%	7	14%	2	4%
U.p.ženy	2	4%	11	22%	6	12%
P.ženy	0	0%	9	18%	2	4%
P.muži	0	0%	6	12%	3	6%
Spolu	4	8%	33	66%	13	26%

Zdroj: vlastný

Graf 6 Domáci stres a práca



Z tabuľky vyplýva, že na možnosť a) odpovedali 2 respondenti mužského pohlavia a 2 respondenti ženského pohlavia obidvoch inštitúcií na možnosť b) odpovedalo 13 respondentov mužského pohlavia a 20 respondentov ženského pohlavia na obidvoch inštitúciách na možnosť c) odpovedalo 5 respondentov

mužského pohlavia a 8 respondentov ženského pohlavia. Z grafického znázornenia nám teda vyplýva že na možnosť a) odpovedalo 8% respondentov na možnosť b) 66% respondentov na možnosť c) 26 % respondentov.

Otázka č. 7

Ktorý z uvedených faktorov u Vás vyvoláva stres?

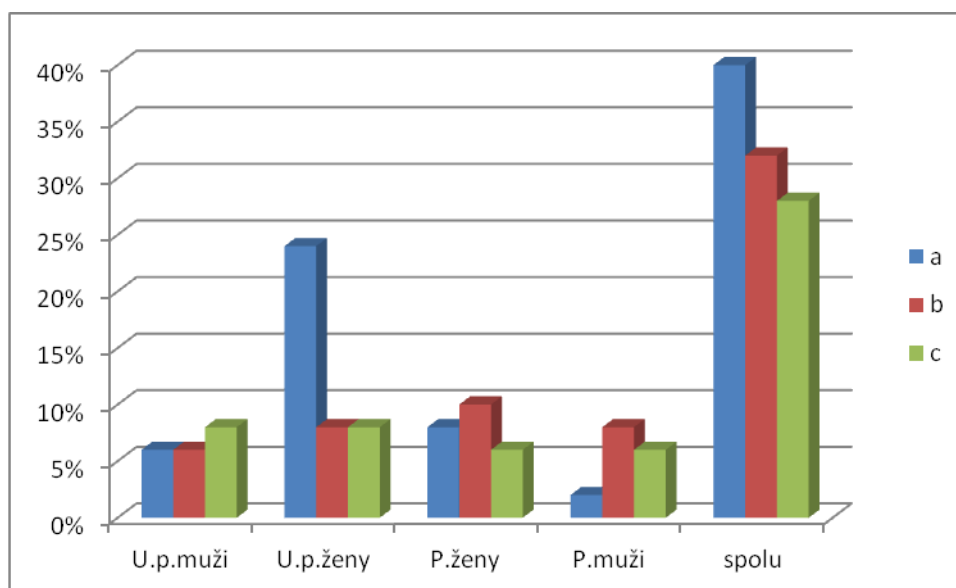
- a) Nadmerná pracovná záťaž
- b) Zlé pracovné vzťahy
- c) Slabá podpora poskytovaná od riadiacich pracovníkov

Tab. 7 Faktory vyvolávajúce stres

otz.č.7	a		b		c	
U.p.muži	3	6%	3	6%	4	8%
U.p.ženy	12	24%	4	8%	4	8%
P.ženy	4	8%	5	10%	3	6%
P.muži	1	2%	4	8%	3	6%
Spolu	20	40%	16	32%	14	28%

Zdroj: vlastný

Graf 7 Faktory vyvolávajúce stres



Z tejto tabuľky vyplýva že na možnosť a) odpovedali 4 respondenti mužského pohlavia na obidvoch inštitúciách a 16 respondentov ženského pohlavia na možnosť b) odpovedalo 7 respondentov mužského pohlavia a 9 respondentov ženského pohlavia na možnosť c) odpovedalo 7 respondentov mužského pohlavia a 7 respondentov ženského pohlavia. Z grafu nám teda vyplýva, že na obidvoch inštitúciách aj podľa pohlavia odpovedalo na možnosť a) 40% respondentov možnosť b) 32% respondentov možnosť c) 28% respondentov

Otázka č. 8

Aké metódy využívate na zvládanie stresu?

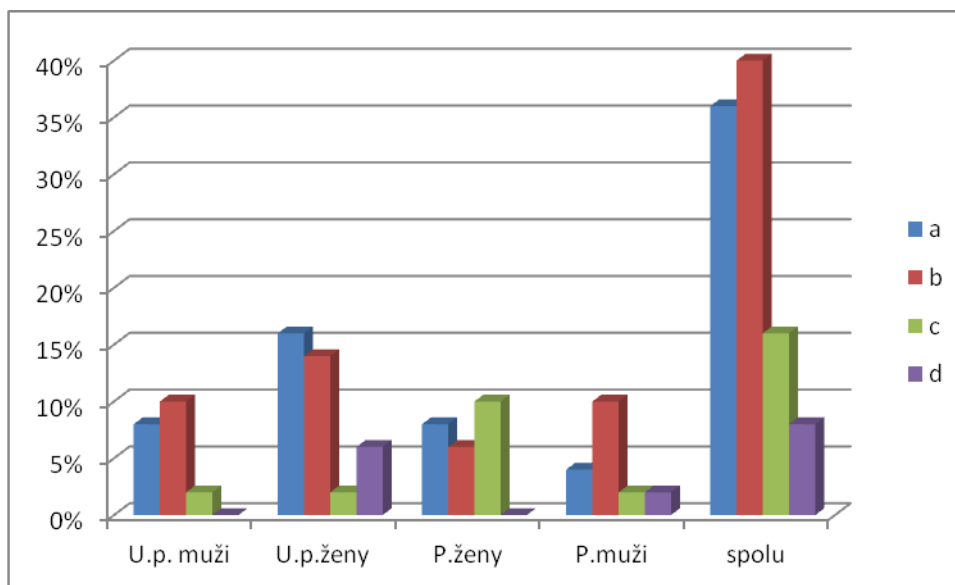
- a) Relaxácia
- b) Pohybová aktivita
- c) Spánok
- d) Iné

Tab. 8 Metódy na zvládanie stresu

otz.č.8	a		b		c		d	
U.p. muži	4	8%	5	10%	1	2%	0	0%
U.p.ženy	8	16%	7	14%	1	2%	3	6%
P.ženy	4	8%	3	6%	5	10%	0	0%
P.muži	2	4%	5	10%	1	2%	1	2%
Spolu	18	36%	20	40%	8	16%	4	8%

Zdroj: vlastný

Graf 8 Metódy na zvládanie stresu



Z tejto tabuľky vyplýva že na možnosť a) odpovedalo 6 respondentov mužského pohlavia a 12 respondentov ženského pohlavia na možnosť b) odpovedalo 10 respondentov mužského pohlavia a 10 respondentov ženského pohlavia na možnosť c) odpovedali 2 respondenti mužského pohlavia a 6 respondentov ženského pohlavia na možnosť d) odpovedal 1 respondent mužského pohlavia a 3 respondenti ženského pohlavia. Z grafického znázornenia sme zistili, že na možnosť a) odpovedalo 36 % b) 40% c) 16% d) odpovedalo 8% respondentov.

Otázka č.9

Je podľa Vás dôležité vedieť využívať na pracovisku techniky na zvládanie stresu?

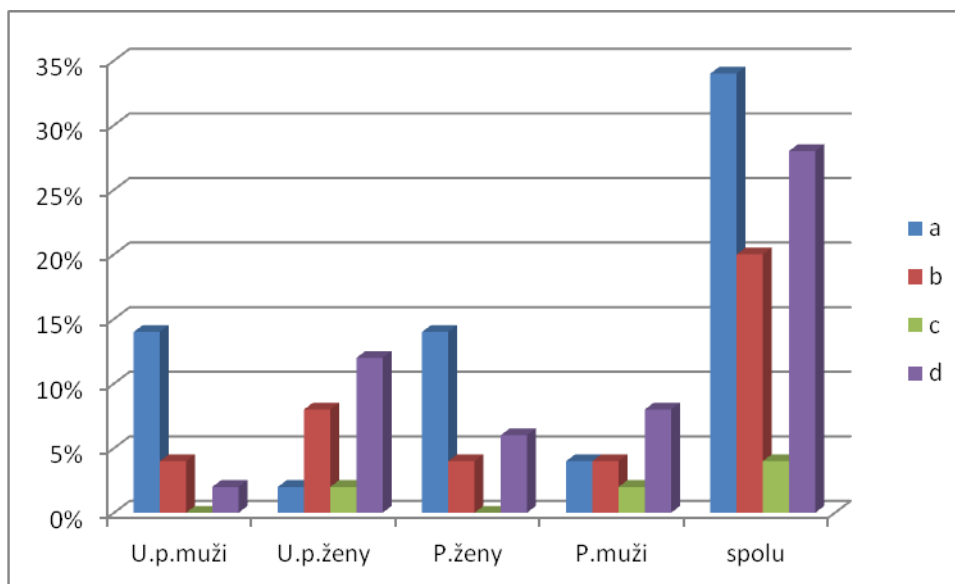
- a) Niekedy
- b) Zriedka
- c) Nikdy
- d) Vždy

Tab. 9 Využívanie techník na zvládanie stresu na pracovisku

otz.č.9	a		b		c		d	
U.p.muži	7	14%	2	4%	0	0%	1	2%
U.p.ženy	1	2%	4	8%	1	2%	6	12%
P.ženy	7	14%	2	4%	0	0%	3	6%
P.muži	2	4%	2	4%	1	2%	4	8%
Spolu	17	34%	10	20%	2	4%	14	28%

Zdroj: vlastný

Graf 9 Využívanie techník na zvládanie stresu na pracovisku



Z tabuľky vyplýva, že na možnosť a) odpovedalo 9 respondentov mužského pohlavia na obidvoch pracoviskách 8 respondentov ženského pohlavia na možnosť b) odpovedali 4 respondenti mužského pohlavia a 6 respondentov ženského pohlavia na možnosť c) odpovedal 1 respondent mužského pohlavia a tiež 1 respondent ženského pohlavia na možnosť d) odpovedali 5 respondenti mužského pohlavia a 9 respondentov ženského pohlavia. Z grafu teda vyplýva že na možnosť a) odpovedalo 34% b)20% c) odpovedalo 4% d) 28% respondentov.

6.5 Zhrnutie výsledkov

Cieľom môjho prieskumu bolo zistiť či vedia ľudia zvládať stres v zamestnaní a aké metódy pri zvládaní stresu využívajú, keď sa dostanú do stresovej situácie. Každá stresová situácia či už je to v zamestnaní, alebo v súkromnom živote stupňuje náš stres. Stres nám v niektorých situáciách môže pomôcť.

V prieskume som si na porovnanie vybrala dve rôzne pracoviská.

V prieskumnej časti som overovala hypotézy, ktoré som si stanovila z cieľov prieskumu.

Hypotéza č. 1 Analýzou získaných výsledkov bola táto hypotéza **potvrdená** prvou otázkou v dotazníku, kde 64 % zamestnancov rozumie pojmu stres.

Hypotéza č.2 Analýzou získaných výsledkov sa mi táto hypotéza **nepotvrdila** a väčšina zamestnancov neprežíva stres na pracovisku, ale berú ho ako bežnú súčasť života.

Hypotéza č.3 Analýzou získaných výsledkov sa mi táto hypotéza **nepotvrdila** v otázke číslo 5. Stres nespôsobuje väčšine zamestnancov problémy ani na pracovisku ani v súkromnom živote.

Hypotéza č.4 Analýzou získaných výsledkov sa mi táto hypotéza **potvrdila** v otázke č.8. Väčšina zamestnancov využíva na zvládanie stresu pohybovú aktivitu a ako druhú metódu využívajú relaxáciu.

Hypotéza č.5 Analýzou získaných výsledkov sa mi táto hypotéza **nepotvrdila** v otázke č.9. Väčšina zamestnancov nepovažuje za dôležité využívať na pracovisku techniky na zvládanie stresu.

Pomocou prieskumu som zistila, že so zvládaním stresu na pracovisku sa vie väčšina zamestnancov ľahko vyrovnáť. Vedia sa prispôbiť stresovým situáciám v každej oblasti.

ZÁVER

V našej práci sme sa snažili hlavne v teoretickej časti zamerať na problematiku, ktorou trpí väčšina populácie. V tejto časti práce sme podrobne vysvetlili pomocou dostupnej literatúry čo znamená pojem stres, aké zdravotné problémy nám môže spôsobiť stres, keď ho nemáme pod kontrolou, čo nám môže stres spôsobiť, ako nám pomôžu obranné mechanizmy pri zvládaní stresu, aký spôsob prevencie je vhodný, aby sme zvládli stres, predstavili sme si aj spôsoby a metódy, akými môžeme stres zvládnuť.

Väčšinu svojho života prežívame bez nálady, v depresiách, bez radosti v smútku a to všetko nám spôsobuje stres, ktorý nás ubíja. Novodobým a stále čoraz viac skúmaným problémom je práve stres, ktorý sa nenápadne vkradne do nášho života, v tej chvíli kedy by sme to vôbec nečakali.

Na jednej strane nám stres ubližuje, ale na druhej strane nám pomáha prekonávať tie najťažšie prekážky v živote a keď tie prekážky vieme prekonať tak len vtedy bude mať náš život zmysel. Keď už na nás stres zaútočí musíme vedieť zaujať určitý postoj k danému problému a začať ten problém riešiť.

Osobný postoj pri zvládaní stresu je veľmi dôležitým faktorom v našom živote. Medzi tieto faktory môžeme spomenúť pozitívne vzťahy s inými ľuďmi tolerovať iných ľudí, zvýšiť si sebadôveru a sebavedomie, myslieť pozitívne. Všetky tieto faktory nám umožnia kvalitnejší život bez stresu.

Našu prácu sme sa snažili vypracovať tak, aby mala veľmi dobré využitie aj v praxi. Pomocou dostupných informácií a vedomostí, sme chceli pomôcť každému kto chce bojovať proti stresu a zvíťaziť nad ním, pretože dlhodobý stres na nás pôsobí negatívne a ohrozuje naše zdravie.

A preto si myslíme, že tento problém, ktorý bude stále narastať nebude vedieť nikto ovplyvniť len my sami. Takže záleží hlavne na nás ako budeme tomuto problému odolávať, aby sme boli v živote len šťastní.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- BARTKO, D: Moderná psychohygiena. 6.vyd.Bratislava: Obzor, 1990, 560. s
ISBN 80-215-0102-2
- BARTŮŇKOVÁ, S: Stres a jeho mechanizmy, Karolinum 2010, ISBN 978-80-246-1874-6
- KŘIVOHLAVÝ, J: Jak zvládat stres. Praha: Grada Avicenum, 1994, 190 s.
ISBN 80-7169-121-6
- KŘIVOHLAVÝ, J : Psychologie zdraví. 3.vyd Praha, Portál 2009, ISBN 978-80-7367-568-4
- KŘIVOHLAVÝ, J: Sestra a stres. 1. vyd. Praha 2010, Grada ISBN 978-80-247-3149-0
- KERSTIN KRASKA –LŮDECKE: Nejlepší techniky proti stresu, 1. vyd. 2007
Grada ISBN 978-80-247-1833-0
- LILLY. M. BERRYOVÁ: Psychológia v práci ISBN 978-80-551-1842-0
- MELGOSA, J: Zvládni svoj stres! , 1998, ISBN 80-88719-81-X
- PAULÍK, K: Psychologie lidské odolnosti, 1. vyd 2010 ISBN 978-80-247-2959-6
- PRAŠKO, PRAŠKOVÁ: Asertivitou proti stresu, Grada 1996, ISBN 80-7169-334-0
- J.BOROŠ, E.ONDRIŠKOVÁ, E.ŽIVČICOVÁ: Psychológia, Iris 1999 ISBN 80-887
- LAZARUS, R.S.,FOLKMAN, S. Transactional theory and research on emotions and coping. In European Journal of Personality. ISSN 0890-2070/87/030141-29, 1987, vol. 1, p.141-169

ZOZNAM TABULIEK A GRAFOV

Zoznam tabuliek

Tab. 1 : Charakteristika stresu.....	53
Tab. 2 : Prežívanie stresu.....	54
Tab. 3: Prejavy stresu.....	56
Tab. 4: Zdravotné ťažkosti z pracovného stresu.....	57
Tab. 5 : Vplyv stresu na domáce prostredie.....	58
Tab. 6: Domáci stres a práca.....	60
Tab. 7 : Faktory vyvolávajúce stres.....	61
Tab. 8: Metódy na zvládanie stresu.....	62
Tab. 9: Využívanie techník na zvládanie stresu na pracovisku.....	64

Zoznam grafov

Graf 1: Charakteristika stresu.....	53
Graf 2: Prežívanie stresu.....	55
Graf 3: Prejavy stresu.....	56
Graf 4: Zdravotné ťažkosti z pracovného stresu.....	57
Graf 5: Vplyv stresu na domáce prostredie.....	59
Graf 6: Domáci stres a práca.....	60
Graf 7: Faktory vyvolávajúce stres.....	61
Graf 8: Metódy na zvládanie stresu.....	63
Graf 9: Využívanie techník na zvládanie stresu na pracovisku.....	64

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha A – Dotazník	I
-----------------------------------	---

PRÍLOHY

Príloha A – Dotazník

Dobrý deň!

Som študentkou druhého ročníka na Univerzite Jana Amose Komenského v Prahe, kde študujem odbor Andragogika. V rámci písania diplomovej práce na tému Stres a techniky zvládania stresu by som Vás poprosila o vyplnenie dotazníka ktorý je anonymný a je súčasťou prieskumnej časti v mojej diplomovej práci.

Odpoveď zakrúžkujte, prípadne vyplňte.

Pohlavie: a) mužské

b) ženské

1) Čo podľa vás znamená pojem „stres“ ?

- a) nadmerná záťaž
- b) obranná reakcia organizmu
- c) nerozumiem tomuto pojmu

2) Ako prežívate stres na pracovisku?

- a) ako bežnú súčasť života
- b) niečo nepríjemné
- c) telesnú a duševnú nepohodu

3) Ako sa u vás prejavuje stres na pracovisku?

- a) nemávam stres na pracovisku
- b) potenie, hnev, nervozita
- c) Iné.....

4) Spôsobuje vám stres vzniknutý na pracovisku nejaké zdravotné ťažkosti?

- a) vždy
- b) zriedka
- c) niekedy
- d) nikdy

5) Má váš pracovný stres vplyv na vaše domáce prostredie?

- a) často
- b) niekedy
- c) nikdy

6) Má váš domáci stres vplyv na vašu prácu?

- a) vždy
- b) zriedka
- c) nikdy

7) Ktorý z uvedených faktorov u vás vyvoláva v práci stres?

- a) nadmerná pracovná záťaž
- b) zlé pracovné vzťahy na pracovisku
- c) slabá podpora poskytovaná od riadiacich pracovníkov

8) Aké metódy využívate na zvládanie stresu?

- a) relaxácia
- b) pohybová aktivita
- c) spánok
- d) iné.....

9) Je podľa vás dôležité vedieť využívať na pracovisku techniky na zvládanie stresu?

- a) niekedy
- b) zriedka
- c) nikdy
- d) vždy

Ďakujem vám za ochotu a váš čas pri vyplnení dotazníka.

Bibliografické údaje

Meno autora: Bc. Veronika Tindúrová

Odbor: Andragogika

Forma štúdia: Kombinovaná

Názov práce: Stres a techniky zvládania stresu

Rok:2012

Počet strán bez príloh: 70

Celkový počet strán príloh: 3

Počet titulov českej literatúry a prameňov: 7

Počet titulov slovenskej literatúry a prameňov: 3

Počet titulov zahraničnej literatúry a prameňov: 2

Vedúca práce: PhDr. Eva Živčicová, Ph.D