

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

magisterské kombinované studium  
2010 – 2012

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Bc. Dana Bajerová

Stres a techniky zvládání stresu

**Praha 2012**

**Vedoucí diplomové práce:**  
PhDr. Eva Živčicová, Ph.D.

**COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE**

Master Combined Studies  
2010 - 2012

**DIPLOMA THESIS**

Bc. Dana Bajerová

Stress and stress management techniques

**Prague 2010**

**The diploma Thesis Work Supervisor:**  
PhDr. Eva Živčicová, Ph.D.

### **Prohlášení**

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Olomouci dne 12.03.2012

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat PhDr. Evě Živčicové, Ph.D. za odborné vedení a také za přínosné rady a připomínky poskytnuté při konzultacích k diplomové práci.

## **Anotace**

Diplomová práce se zabývá stresem a metodami zvládání stresu. Rozebírá vznik stresu, psychologické a fyziologické důsledky stresové situace, vliv stresu na zdraví jedince, souvislosti mezi charakterem osobnosti a odolnosti vůči stresu a metody zvládání stresu. Teoretické poznatky jsou využity v praktické části při analýze vztahů mezi pohlavím a používanými metodami zvládání.

## **Klíčové pojmy**

metody zvládání

nezdolnost

stres

stresory

stresová reakce

zátěž

## **Annotation**

This diploma thesis deals with stress and stress management techniques. It analyzes the emergence of stress, psychological and physiological effects of stress, the effect of stress on the health of individuals, associations between personality characteristics and resistance to stress and stress management methods. Theoretical knowledge is used in the practical part in the analysis of the relationship between gender and coping methods used.

## **Key words**

methods of coping with stress

resilience

stress

stressors

stress response

workload

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	8
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b>	
1. Definice stresu.....	10
1. 1 Eustres a distres.....	13
1. 2 Intenzita stresové reakce.....	16
1. 3 Charakteristiky stresových událostí.....	17
2. Stresory .....	20
3. Psychické reakce na stres .....	23
4. Vliv stresu na zdraví .....	25
5. Způsoby zvládání stresu .....	27
5. 1 Strategie zvládání stresu .....	27
5. 2 Cíle zvládání stresu .....	28
5. 3 Osobnostní charakteristiky a jejich vliv na zvládání stresu .....	29
5. 3. 1 Nezdolnost.....	29
5. 3. 2 Chování typu A.....	31
5. 4 Nevhodné způsoby zvládání stresu .....	32
5. 4. 1 Alkohol, kouření, drogy .....	32
5. 4. 2 Obranné mechanismy .....	33
5. 5 Vhodné techniky zvládání stresu .....	37
5. 5. 1 Zdravé sebepojetí a síla vůle .....	37
5. 5. 2 Síla smysluplnosti našich snah, smyslu života .....	39
5. 5. 3 Ujasňenost, správnost a síla našich přesvědčení .....	39
5. 5. 4 Potřeba sociální opory .....	42
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b>	
6 Popis průzkumu.....	45
6. 1 Cíl průzkumu.....	45
6. 2 Předpoklady průzkumu.....	46
6. 3 Metodika průzkumu.....	48
6. 4 Charakteristika průzkumného vzorku.....	52
6. 5 Interpretace výsledků.....	55
6. 6 Ověření předpokladů .....	64
6. 7 Shrnutí a doporučení.....	68
<b>ZÁVĚR</b> .....	70
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	72
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ</b> .....	74
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	75

# ÚVOD

Tato práce se zabývá stresem a strategiemi jeho zvládání. Stres a jeho zvládání jsou živá a aktuální témata. Zvyšující se životní tempo a stále větší pracovní zátěž nás dostávají do velké stresové zátěže. Každý člověk se setkal s psychickou zátěží nebo stresem. Dnes už asi ani neznáme nikoho, komu by slovo „stres“ nic neříkalo. Situace a zkoušky, jimž jsme ve svém životě vystavováni, jsou mnohem složitější než kdysi. Je tedy velmi užitečné zabývat se způsoby zvládání stresových situací i tím, jak stresu předcházet.

V první kapitole této práce se seznámíme s definicí stresu a jeho fyziologickým působením na organismus a uvedeme krátce několik historických souvislostí. Vymezíme některé důležité pojmy související s problematikou zvládání stresu – eustres, distres, intenzita stresové reakce a popíšeme si charakteristiky stresových reakcí. Ve druhé kapitole se budeme věnovat pojmu stresor, zmíníme pojmy stresová reakce a stresová událost. Ve třetí kapitole rozebereme vliv stresu na psychiku člověka. Ve čtvrté kapitole se budeme věnovat vlivu stresu na zdraví jedince. Nadefinujeme si co je to vlastně zdraví a popíšeme, jaké konkrétní vlivy na zdraví jedince může mít dlouhodobé působení stresu.

Největší díl teoretické části práce je věnován technikám zvládání stresu. Tomuto tématu se věnuje kapitola pátá. Zde si nadefinujeme základní pojmy zvládání, dále se zmíníme o cílech zvládání stresu i základních typech osobností a rozdělení způsobů boje se stresem podle typu osobnosti. Blíže zde popíšeme chování typu A a způsob zvládání stresu u jedinců tohoto typu. Seznámíme se s typem nezdolného jedince a vysvětlíme, proč tyto osoby trpí stresem méně než ostatní. Na závěr kapitoly páté se budeme zabývat způsoby boje proti stresu. Způsoby boje proti stresu jsou zde rozděleny na nevhodné, méně vhodné a vhodné. Jako zcela nevhodné způsoby boje proti stresu zmíníme alkohol, kouření a drogy. Dále popíšeme obranné mechanismy jako



méně vhodné způsoby boje proti stresu. Na závěr teoretické části vyjmenujeme a popíšeme metody vhodné pro zvládání stresu.

V praktické části se věnujeme průzkumu, kterým ověříme, jaký je rozdíl mezi muži a ženami ve smyslu užívání strategií zvládání stresu. Výchozím předpokladem pro náš průzkum je myšlenka, že ženy dbají mnohem více na zdravý životní styl než muži, jsou komunikativnější, mají více zájmů a jsou méně agresivní. Předpokládáme-li pravdivost těchto tvrzení, pak by tedy ženy měly volit pro boj se stresem vhodnějšími způsoby než muži. V praktické části si tedy tato práce klade za cíl ověřit, zda je pravdivý předpoklad, že populace žen je užívá ke zvládání stresu častěji vhodné techniky zvládání než muži.

# TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část se zabývá vymezením základních pojmů týkajících se stresu a způsobů jeho zvládnání. Jsou zde definovány hlavní pojmy jako stres, stresory, zvládnání. Objasňuje se zde působení stresu na lidský organizmus a je zde popsáno jaký vliv může mít dlouhodobé působení stresu na lidské zdraví. Na závěr je zde zmíněno několik způsobů, jak se vyrovnat se stresem a jak zmírnit účinky stresu na zdraví.

## 1. DEFINICE STRESU

Stres je fenoménem dnešní doby. Je všudypřítomný. Tempo doby, moderní technologie, vysoké nároky kladené na jedince, to vše způsobuje, že je dnes pod neustálým tlakem každý z nás. Tento tlak nazýváme stres. Předpokládá se, že právě stres je nejčastější příčinou vzniku civilizačních chorob, jako jsou rakovina, choroby kardiovaskulárního systému a podobně. Proto je třeba se naučit se stresem žít nebo ještě lépe, naučit se ho zvládat. Přestože stres je v povědomí lidí považován převážně za negativní jev, nemusí to být vždy pravda. Stres může být i užitečný. Je to proto, že stres, který člověk úspěšně zvládne, ho posiluje a pomáhá zvyšovat jeho odolnost proti dalšímu stresu. Dalším přínosem stresu je, že motivuje jedince k vyšším výkonům, nutí ho jít až k hranicím svých možností.

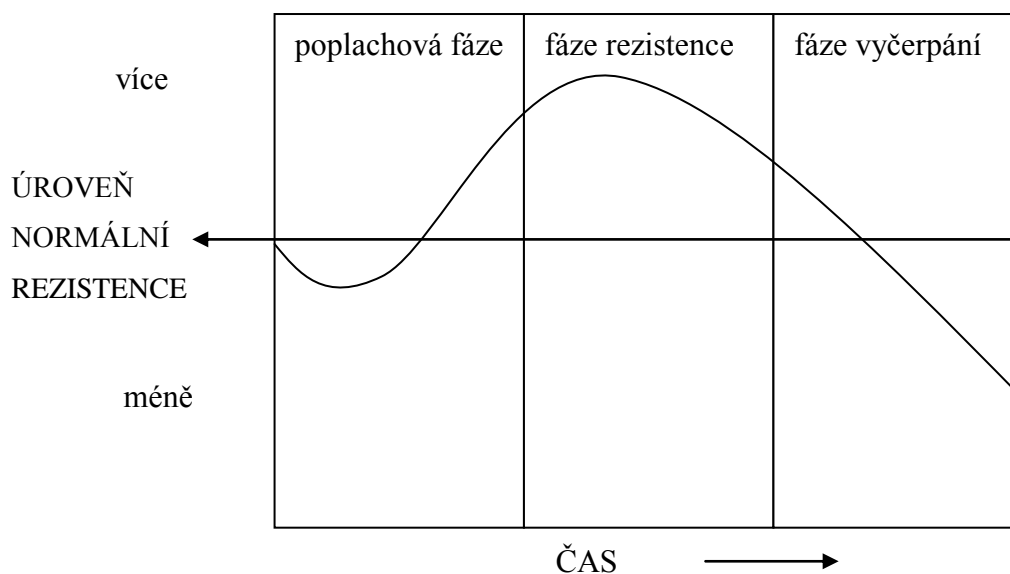
Počátky zájmu badatelů o stres, lze zaznamenat v průběhu 20-tého století. V tomto období začaly první experimenty týkající se projevů a vzniku stresu. Tyto experimenty však neprobíhaly na lidech, ale na zvířatech. Studium chování zvířat se totiž zjistilo, že zvířata trpí stresem stejně jako lidé. První známé výzkumy v oblasti stresu prováděl I.P.Pavlov. I když on sám při svých známých pokusech se psy pojem „stres“ nezmiňoval, v podstatě při svých pokusech dostával pokusné objekty do stresových situací a zkoumal jejich chování v těchto situacích.

Dalším z významných vědců, věnujících se stresu byl americký fyziolog W. Cannon, který studoval chování koček v reakci na ohrožení. Tento vědec se již výzkumům stresu věnoval systematicky. Záměrně přiváděl zvířata (kočky) do stresových situací a zkoumal jejich reakce. Při svých výzkumech zjistil, že zvířata reagují na stresový podnět (v tomto případě se jednalo o napadení psem) vždy stereotypním způsobem. Tento způsob reakce na stres označil termínem „F-F“ (fight or flight) čili „boj nebo útěk“. Intenzita této reakce byla přímo úměrná intenzitě podnětu (tedy síle ohrožení).

Na experimenty W. Cannona navázal nejznámější badatel v studiu stresových reakcí Hans Selye. Ten zjistil, že ačkoliv každý jedinec reaguje na stres odlišně, někdo se dostává do stresu velmi často a lehce, zatímco jiní jsou proti stresu velmi odolní, má reakce organismu na stres, vždy dosti podobný průběh. Největším přínosem Hanse Selyeho v oblasti stresu je tedy zjištění, že průběh zvládání stresu má stabilní průběh. Tyto fáze označil jako *obecný adaptační syndrom – GAS*. Tento syndrom má tři fáze (viz. Obrázek 1):

1. *poplachová fáze GAS* – V této fázi začíná stresor působit. Organismus reaguje vyhlášením poplachu: mobilizují se obranné možnosti organismu, výrazně se zvyšuje činnost sympatiku, do krve se dostává větší množství adrenalinu, zvyšuje se srdeční tep a krevní tlak, zrychluje se dýchání, zvyšuje se potivost a krev se hromadí ve svalech končetin. Tyto reakce připravují organismus k boji nebo k útěku.
2. *fáze rezistence v rámci GAS* – V druhé fázi probíhá vlastní boj se stresorem. Pokud proběhne úspěšně, zvyšuje se obranyschopnost (rezistence) organismu.
3. *fáze vyčerpání v rámci GAS* – Síly jedince jsou vyčerpány. Aktivuje se parasympatikus. Organismus stresu podléhá a hroutí se, přichází deprese.

**Obrázek 1: Fáze podle Selyeova modelu obecného adaptačního procesu (GAS)**



Zdroj: Atkinsonová, str. 497

Jak lze tedy definovat stres? Obecnou představu nám dává již samotný původ tohoto slova. Podle Křivohlavého (1994, s. 7) „slovo stres pochází z anglického stress, toto slovo má původ v latinském slovesu „stringo, stringere“ čili utahovat – utahovat smyčku kolem krku.“ V angličtině má tento termín více významů, vyjadřuje zátěž, tíseň nebo také tlak. Již z anglického překladu slova stres lze tedy vyvodit, že jde o stav, kdy na člověka působí určitá zátěž. Definice stresu existuje velké množství. My zde uvedeme jen několik:

*„Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná“ (Křivohlavý, 1994, s. 10).*

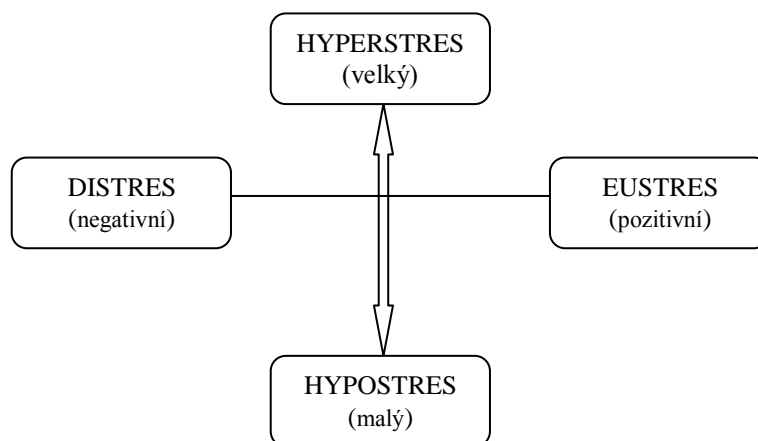
*„Stres se vyskytne tehdy, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody.“ (Atkinsonová, 2003, s. 487)*

Jednoznačná definice tohoto pojmu neexistuje. Někdy si pod tímto pojmem představujeme celou stresovou situaci, jindy je používán pro okolnost,

kteřá na člověka působí (správně stresor). Stresem také bývá nazýván vnitřní stav člověka typu zhroucení, vnitřní napětí nebo jej chápeme jako odpověď organismu na zátěž. V této práci budeme označovat pojmem stres určitý druh tlaku (stresové zátěže), kterým na člověka působí stresory. O stresorech se zmíníme podrobněji v další kapitole.

Stres není veličina jednorozměrná. Podle Křivohlavého (1994) má stres dva základní rozměry (viz. Obrázek 2) – intenzitu a druh působení. Podle intenzity rozlišujeme stres na hyperstres a hypostres, podle druhu působení jej dělíme na distres a eustres. Blíže se s těmito pojmy seznámíme v následujících podkapitolách.

**Obrázek 2: Základní rozměry stresu**



Zdroj: Křivohlavý, str.8

## 1. 1 Eustres a distres

Pod dojmem z uvedených definic bychom mohli předpokládat, že stres je pouze negativní jev. Je to neustálý tlak na člověka, který vyčerpává jeho síly a vede až k úplnému zhroucení organismu, k jeho kolapsu. Jak jsme však naznačili již v úvodu, nemusí to být vždy pravda. Stres může na člověka působit i pozitivně. A nejen to, i negativní stres má pro život pozitivní přínos. Bez něj by život ustrnul. Právě pod dojmem stresových situací vznikají ta

nejlepší umělecká díla, pod tlakem lidé pracují efektivněji, produktivněji. Stres maximalizuje naše výkony. Teprve katastrofy a pohromy nám mnohdy ukáží, že to s lidstvem není tak zlé. Tyto extrémně stresově působící situace nutí objevit v jednotlivcích doposud utajené schopnosti. Někteří jedinci tak až při takovéto extrémní zátěži překvapí svými silami a svou schopností pomoci druhým.

O pozitivních stresu se podobně vyjadřuje Kerstin Kraska-Lüdecke (2007, s. 14): *"Kromě vyjmenovaných negativních projevů nesmíme zapomenout ani na pozitiva stresu. [...] Kdyby nebylo občasných propadů, ani bychom nevěděli, jak je klid cenný. A nebýt stresu, svět by nespátřil spoustu imponantních děl velkých géniů. Pozitivní stres (tzv. eustres) nám dodává aktivní energii, vzbuzuje v nás očekávání. Pozitivní stres nejvíce prožíváme při milování a sportování."*

Ale jak se říká: „Všeho moc škodí“. A pokud stres obdrženy v malých dávkách může člověka nakopnout, posunout dopředu, neustálý tlak působící na jedince, ho může vyčerpat a v konečném důsledku také podlomit jeho zdraví. Tento „negativní stres“ nazýváme distres a je spojen s negativními emocemi. Jeho dlouhodobé působení přináší zdravotní problémy. Z. Mlčák (2004, s. 27) tvrdí, že: *„Považuje se za prokázané, že nejzávažnější vliv na tělesné a duševní zdraví člověka mají velké životní události, které mají distresovou a chronickou povahu, jako je např. přetížení při péči o nemocného člena rodiny, vážné dlouhodobé onemocnění, konfliktní a disharmonické manželství, dlouhodobá nezaměstnanost apod. Např. u dlouhodobě nezaměstnaných byl zjištěn statisticky signifikantně vyšší výskyt neurotických a vegetativních obtíží a v interakci s nepříznivými návyky i výskyt hypertenze, žaludečních vředů či kardiovaskulárních onemocnění.“*

Stres, který nám přináší pozitivní pocity, takzvaně „pozitivní stres“, označujeme jako eustres. Tento stres je spojen s příjemnými událostmi. Je to paradoxní, ale i když je nějaká událost očekávaná a kladná, může nás dostat do stresu. Očekáváme-li významnou událost, cítíme se napjatí, pod tlakem. Odpovědí je pak stresová reakce. Eustresovou událostí prožíváme například

před setkáním s milovanou osobou. Za eustresové můžeme také označit v současnosti tak vyhledávané adrenalinové zážitky.

Dělicí čára mezi eustresem a distresem je velmi tenká a nejasná. Je to proto, že vnímání stresu je velmi individuální záležitost. Z tohoto důvodu nelze u některých jednotlivých událostí jasně určit, zda na jedince působí ve smyly eustresu nebo distresu. Situace, v níž jeden jedinec trpí, může být pro druhého zajímavá a inspirativní. To co jednoho povzbudí a posune dál, může druhého dovést až k zhroucení. Zatímco pro jednoho může být seskok padákem příjemným adrenalinovým povyražením, pro člověka trpícího strachem z výšek může jít o velmi nepříjemnou stresovou situaci.

Z eustresu se stává distres, když míra únosnosti přeteče. Pak se ztrácí pocit jistoty, cítíme se přetížení, zoufalí, ovládne nás úzkost a bezmoc, někdo se stává agresivní. Signálem toho že jsme ve stresu, může být bolest hlavy, únava, slabost, deprese, třes rukou, zvýšené pocení, nervozita, zapomínání, stranění se lidí, nesnášenlivost se členy rodiny, narušený spánek, pláč. Stres má tedy různé příznaky. Do škály projevů, která nám umožňuje posoudit, zda je někdo ve stresu, se je pokusil seřadit H. Selye. Tuto škálu uvádí ve své knize Křivohlavý (1994, s. 182), je v ní uvedeno 30 hlavních příznaků stresového stavu:

1. Snadná obecná vzrušitelnost a citlivost, často spojená s depresemi
2. „Tlučení srdce“, což může být důkazem zvýšeného krevního tlaku
3. Sucho v ústech a v hrdle
4. Impulzivní chování, zvýšená agresivita, emociální nestabilita
5. Neodolatelné nucení plakat nebo utéct se někam schovat
6. Neschopnost se na něco soustředit, dezorientace
7. Zvýšená náchylnost k nehodám a úrazům
8. Celková slabost, závratě
9. Únava, ztráta radosti ze života
10. Pocity obav a úzkosti
11. Emociální napětí, vydrážděnost, rozrušenost
12. Obtíže v sexuální sféře

13. Tiky a třesy
14. Tendence snadno „vyletět“
15. Nervózní smích
16. Zakoktávání, řečové obtíže
17. Skřípění zuby
18. Nespavost
19. Nadměrná pohyblivost a gestikulace
20. Nadměrné pocení
21. Časté nucení na moč
22. Zažívací potíže
23. Extrémní změna chuti k jídlu
24. Bolesti zad a páteře
25. Migrény
26. Zvýšená touha kouřit
27. Zvýšená potřeba léků
28. Zvýšená touha po alkoholu, popř. i po drogách
29. Noční můry
30. Neurotické chování, popř. vážnější psychiatrické onemocnění

## **1.2 Intenzita stresové reakce**

Intenzita stresové reakce může dosahovat dvou hodnot: maxima a minima. Maximální intenzitu stresové reakce označujeme jako hyperstres, minimální jako hypostres.

Hypostres je stres, který ještě nedosáhl hranice nezvládnutelnosti, ale kumulací s dlouhodobým působením může dojít ke zvratu. Je to v podstatě typ každodenního stresu, který se neustále opakuje a nabaluje. O tom jak tento druh stresu zvládneme, rozhoduje z velké části typ naší osobnosti, naše povaha.

Hyperstres - tímto pojmem označujeme stres přesahující hranice adaptability. Velmi často tento druh stresu vzniká pod vlivem traumatických událostí. Traumatické události jsou definovány jako „*mimořádně nebezpečné situace, které se vymykají běžné lidské zkušenosti*“ (Atkinsonová, 2003, s.



488). Jsou to např. přírodní katastrofy, války, znásilnění, vážné dopravní nehody, fyzické napadení, psychický teror, úmrtí dítěte apod. Dle Horowitze prožívají lidé zasažení traumatickou událostí specifický sled událostí:

1. stadium: oběti jsou ohromeny, neuvědomují si zranění nebo nebezpečí
2. stadium: oběti jsou pasivní, neschopné sami něco dělat
3. stadium: začínají pociťovat úzkost a obavy, obtížně se soustředí, v některých případech stále znovu vyprávějí, jak události došlo. Někteří jedinci se naopak uzavírají do sebe. (Atkinsonová, 2003)

Ve většině případů je třeba postiženým traumatickou událostí poskytnout odbornou psychologickou pomoc. Pokud se důsledky traumatické události včas neřeší, může dojít k přerodu v dlouhodobý problém.

Ne každý jedinec hodnotí intenzitu stresové zátěže stejně. *„Stupeň, ve kterém je událost stresová, se samozřejmě u každého liší. To znamená, že lidé se liší v míře, v níž hodnotí tutéž událost jako neovlivnitelnou, nepředvídatelnou a kladoucí velké nároky na jejich schopnosti a sebepojetí a toto hodnocení z velké části ovlivňuje stupeň vnímané stresové události.“* (Lazarus a Folkman, 1984 in Atkinsonová, 2003, s. 489).

### **1.3 Charakteristiky stresových událostí**

*„Jako stresové může jednotlivec prožívat různé podněty od nejjednodušších (kapání vody z kohoutku) až po explozi letecké bomby.“* (Boroš, 2001, s. 135) Ke stresové reakci podle Atkinsonové (2003) vedou události, které splňují tři charakteristiky: neovlivnitelnost, nepředvídatelnost a míru, ve které představují výzvu pro hranice našich schopností a pro naše sebepojetí.

#### a) Neovlivnitelné události

*„Čím více nám událost připadá neovlivnitelná, tím častěji ji vnímáme jako stresovou [...] naše vnímání neovlivnitelnosti událostí je pro naše hodnocení jejich stresovosti stejně důležité jako skutečná neovlivnitelnost těchto událostí.“* (Atkinsonová, 2003, s. 489) Není tedy pravidlem, že stresová událost musí být nutně opravdu neovlivnitelná

(např. přírodní katastrofa, nemoc). Stejně stresující jsou pro jedince situace, o nichž se domnívá, že je nelze ovlivnit. Například naši budoucnost lze vlastním chováním ovlivnit, v pozitivním i v negativním smyslu, přesto se někteří domnívají, že o jejich budoucnosti rozhodne stát, vláda, a oni na tudíž stav nemají možnost, jakkoliv změnit svůj život k lepšímu. Tento pocit sebou nepochybně přináší pesimistický přístup k životu a tím i permanentní stres.

b) Nepředvídatelné události

Intenzita stresové události stoupá, jestliže ji nejsme schopni předvídat. Netušíme, co nás čeká, co nás může překvapit, v negativním smyslu tohoto slova. Za velmi stresující se proto považují povolání, kde se s nepředvídatelností setkáváme každodenně (např. povolání zdravotní sestry, hasiče, policisty apod.). S nepředvídatelností je spojen i vznik a průběh závažných onemocnění. Pacienti s vleklými, mnohdy nevléčitelnými, onemocněními tak trpí neustálým stresem.

c) Události, které jsou výzvou pro hranice našich schopností

*„Některé situace jsou poměrně snadno ovlivnitelné a předvídatelné, ale přesto jsou prožívány jako stresové, protože nás tlačí až na hranice našich schopností a představují výzvu pro náš pohled na sebe samé.“* (tamtéž, s. 491) Každý jedinec má nepochybně pevně stanoveny hranice jeho možností, ať už fyzických či duševních. Je-li potom dlouhodobě nucen pohybovat se na hranici těchto schopností (např. v zaměstnání), dostává ho to do stresu.

Každou životní změnu lze vnímat jako stresující, pokud sebou přináší nepředvídatelné, neovlivnitelné změny a jedinec se musí jí přizpůsobovat. A toto se netýká jen změn negativních, ale i pozitivních událostí. Holmes a Rahe vyvinuli tzv. Škálu životních událostí, která si bere za cíl změřit vliv životních událostí na člověka. Jako nejvíce stresující faktor je zde uvedeno úmrtí partnera, které je hodnoceno plným počtem bodů (100). Nejmenší počet bodů, které za událost člověk obdrží je 11. Mezi tyto nejméně stresující záležitosti

patří třeba Vánoce či drobné porušení zákona (např. pokuta). Pokud sečtete body za jednotlivé stresové situace, v nichž jste se ocitli za posledních 24 měsíců, daný test vyhodnotí vaši míru stresu a pravděpodobnou možnost onemocnění ze stresu. Test je samozřejmě pouze orientační ukazatel situace a stavu, v němž by se mohl nacházet jakýkoliv člověk, jehož výsledná bodová hodnota je podobná té vaší. Vysoká bodová hodnota získaná v tomto testu, však může být prvním varováním, upozorněním, že je třeba něco dělat.

Všechny výše uvedené události působí na člověka z vnějšku. Nejen vnější události však ovlivňují člověka. Dá se říci, že daleko větší vliv na psychický stav člověka mají vnitřní konflikty, kterým musí čelit. Jde o nevyřešené konflikty, ať už vědomé či nevědomé. K těmto konfliktům dochází, když se člověk musí rozhodnout mezi neslučitelnými nebo vzájemně se vylučujícími cíli nebo postupy jednání. Jde o otázky typu: „Věnovat se rodině nebo budovat kariéru?“, „Být dobrým člověkem nebo být více dravý?“ a podobně. Mnohdy jsme okolím nuceni do pozice, která pro nás není přirozená. V dnešní společnosti není vítaná slabost a „dobrota a citlivost“ je mnohdy vnímána jako naivita a změkčilost. Jedinci, kteří mají tyto vlastnosti vrozené, tak mnohdy trpí stresem díky neustálému boji se sebou samým.

## 2. STRESORY

Stres vzniká působením stresorů. Zatímco pojmem stres rozumíme stav organismu, pojmem stresor označujeme jev, který daný stav organismu způsobil. Stresory jsou různorodé, těžko – zvládnutelné životní situace, které působí na člověka a tímto působením vyvolávají stresovou reakci. Podle Atkinsonové (2003, s. 487) se tyto situace „*obvykle nazývají stresory a reakce lidí na stresory stresové reakce.*“

Stresové reakce mají buďto funkci adaptivní, což je v případech, kdy je možné utéct před stresem nebo jej napadnout (reakce útěk nebo boj) nebo maladaptivní. Stresor je maladaptivní, jestliže působí chronicky dlouho nebo jej nelze kontrolovat.

Křivohlavý (1994, s. 12) definuje stresor jako „*negativně na člověka působící vliv*“. Tyto vlivy mohou být krátkodobě působící (konflikt, leknutí, špatná zpráva) a nebo mohou působit dlouhodobě (ztráta partnera, rozvod, ztráta zaměstnání).

Existuje několik druhů dělení stresorů. Hladký (1993 in Mlčák, 2004) uvádí dělení základních stresorů do těchto skupin:

- Závažné životní události
- Kumulované, drobné a nepříjemné denní situace
- Chronicky nepříznivé životní situace
- Neuspokojivé pracovní podmínky

Křivohlavý (1994) dělí stresory jinak, z hlediska působení: na makro a mikrostressory. Za mikrostressory jsou pokládány „*poměrně mírné až velmi mírné okolnosti či podmínky vyvolávající stres*“. Stres, který je způsoben mikrostressory nazýváme hypostres. Makrostressory jsou naopak stresory vyvolávající hyperstres (viz. podkapitola Intenzita stresové reakce).

Dalším rozdělením, je rozdělení podle délky působení stresorů. Stresory mohou na jedince působit krátkodobě (vyvolávají tzv. akutní stresovou reakci)

nebo dlouhodobě (jde o chronický stres). S krátkodobým působením stresorů se jedinec vyrovnává lépe, naopak dlouhodobě působící (chronický) stres sebou nese mnohem závažnější důsledky pro lidské zdraví. Chronický stres bývá ve většině případů způsobený celou řadou mikrostressorů. Neshody v manželství, k tomu vysoká zátěž v zaměstnání, nepříznivá finanční situace, problémy se zdravím a spousta různých jiných drobností včetně nepříznivého počasí, to vše se v průběhu času kumuluje a výsledkem bývá vážné onemocnění, popřípadě psychické problémy. Pokud by se v tomto případě jednalo o jeden stresor, i když dlouhodobý, je v silách jednotlivce se s takovou situací vyrovnat. Problémem bývá, jestliže působí více stresorů současně. Z toho vyplývá, že tak, jako je důležitá délka působení stresorů, je důležitý i počet těchto stresorů. Jak zmiňuje Uzel (2008, s. 23): *„Silný stres nebývá dán jen jedním či dvěma stresory. Většinou se jedná o komplex vlivů: osobní faktory spojené s prací, osobním zdravím a katastrofou, která se někde udála, vyvolávají ve společném spolupůsobení stresovou reakci. Někdy jen zdánlivě nepatrná drobnost znamená poslední kapku, kterou se definitivně naruší naše rovnováha vnitřní kapacity odolnosti a vnějších ohrožujících podnětů a požadavků.“*

Kerstin Kraska-Lüdecke (2007) rozděluje stresory tak, že je zobecňuje a rozděluje na tři základní typy:

### **Psychické stresory:**

Tyto stresory působí například v případech, kdy zaměstnanec vykonává monotónní práci, není za práci dostatečně ohodnocen nebo po přestupu není dostatečně seznámen s požadavky nové pozice. Psychické stresory mohou být také způsobovány narušenými vztahy v partnerském soužití.

### **Sociální stresory:**

Mezi sociální stresory patří jednoznačně nepřátelské prostředí (příliš soutěživé, plné hádek a závisti). Patří sem například i separace či šikana, se kterými se můžeme často setkat v rámci školní výchovy, ale i v zaměstnání.

**Fyzické stresory:**

Jsou stresory fyzikálního původu, které jakkoli bezprostředně působí na fyzickou schránku člověka (jde o časté vystavení chladu, horku, hluku, špatné klimatizaci či osvětlení atp.). Tyto stresory nejčastěji působí na člověka v zaměstnání a zhoršují tak pracovní podmínky. Mohou se však vyskytovat i v jeho obydlí. Samotné působení těchto stresorů není ohrožující, je-li však jejich působení dlouhodobé a kumuluje se navíc i se stresory jiné povahy, lze očekávat, že bude přímo ohrožovat zdraví jedince.

### 3. PSYCHICKÉ REAKCE NA STRES

Kromě fyziologické reakce, vyvolávají stresové situace i psychické (emocionální) reakce. Atkinsonová (2003) uvádí tyto typické psychické reakce jedince na stres:

#### **Úzkost**

Jde o nejčastější reakci na stres. V určité míře ji zažívá každý z nás. Úzkost bývá často spojená se strachem. Jsme ve stresu, protože se něčeho bojíme a to v nás vyvolává pocit úzkosti. S úzkostí také souvisí vznik posttraumatické stresové poruchy. Pokud se jedinec setká s událostí za hranicí normální oblasti lidského utrpení, pak se úzkost rozvíjí v posttraumatickou stresovou poruchu (posttraumatic stress disorder, PTSD). Příznaky této poruchy jsou:

- a) pocity otupělosti vůči okolí, pocit odcizení, snížení zájmu o oblíbené aktivity
- b) ožívování traumatu ve spánku a ve vzpomínkách
- c) úzkost, projevující se poruchami spánku a soustředění, nadměrná ostražitost

Někteří jedinci se cítí provinile zato, že přežili. Posttraumatická stresová porucha vzniká bezprostředně po traumatické události a může trvat neomezeně dlouhou dobu.

#### **Vzteky a agrese**

Poměrně častou reakcí na stresovou situaci je vztek, který může vést až k agresi. Tato reakce je typická převážně pro mužskou část populace. Pocit „zahnání do kouta“ vyvolá u jedince agresivní reakci. Je typické, že pokud nelze agresi nasměrovat přímo proti podnětu, který stres způsobil, vybíjí si postižený vztek a agresi na někom nebo něčem jiném a to jak fyzicky (prásknutí dveřmi, kopnutí do židle apod.), tak slovně (nadávky).

## **Apatie a deprese**

Člověk se uzavírá do sebe. Jedinec se stává apatickým a netečným. Tato reakce je, na rozdíl od vzteku a agrese, typická spíše pro ženy. Paradoxně je tato reakce pro jedince nebezpečnější než agrese, může ho totiž ohrožovat na životě. Jestliže je působení stresu dlouhodobé a tlak na jedince neustává, může se postižený dostat až do stavu deprese. Pokud jsou depresivní stavy podceňovány a zůstávají bez odborné pomoci, mohou vést až k sebevražednému jednání.

## **Oslabení kognitivních funkcí**

Působení stresu může vést k oslabení kognitivních funkcí. Lidé mají problémy se soustředěním a často nedokážou reagovat adekvátně situaci či provést jednoduché úkony, s kterými by jinak neměli problém. Typické je tzv. „okno“ u zkoušky nebo nemožnost najít únikový východ v hořícím domě.

To, jak jedinec na stres reaguje po stránce emocionální, úzce souvisí s typem jeho osobnosti.



## 4. VLIV STRESU NA ZDRAVÍ

Co je to zdraví? Podle Vašiny (1999, s. 7) „*obecně zdraví chápeme jako něco, co souvisí s neporušeností, s dobrou koordinací a správnou funkcí všech orgánů i celého organismu.*“ Nejznámější definicí zdraví je definice, kterou publikovala Světová zdravotnická organizace – WHO (World Health Organisation). Jak uvádí Křivohlavý (2003, s. 37) tato definice konstatuje, že: „*Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti.*“

Jedním z důvodů, proč se zabývat stresem, je jeho negativní vliv na lidské zdraví. Stres narušuje rovnováhu v organismu a tím zapříčiňuje vznik chorob. „*Chronické vystavení stresu, byť nemusí být extrémně vysoký, způsobuje, že je náš organismus nadměrně stimulován, což vede ke vzniku zdravotních potíží.*“ (Uzel, 2008, s. 7)

Předpokládá se, že dlouhodobé působení stresu má negativní vliv na imunitní systém. Postižený jedinec je tak méně odolný chorobám. Z tohoto důvodu pak častěji onemocní. V mnoha případech „*stres nezpůsobuje přímo nějakou konkrétní nemoc, ale zvyšuje pravděpodobnost onemocnění jedince touto nemocí, pro kterou má predispozice.*“ (tamtéž, s. 22) Nemusí se vždy jednat o závažná onemocnění, ale i neustále se opakující lehká onemocnění virového původu, která dovedou způsobit hodně nepříjemností. Člověk se dostává do začarovaného kruhu. Trvalý stres způsobuje vyšší náchylnost k onemocněním. Častá onemocnění pak vedou k tomu, že se stres, který jedinec pociťuje, zvyšuje. To pak opět vede k onemocněním. Dostat se z tohoto začarovaného kruhu není jednoduché. Postižený by se měl snažit nepodléhat stresu z nemoci, zůstat v klidu a dopřát organismu dostatek času, aby se s onemocněním vyrovnal. Rozhodně se nedoporučuje spěchat zpět do zaměstnání, i když je to pochopitelně občas nelehké, obzvláště z finančních důvodů.

Stres může způsobit i mnohem závažnější onemocnění. Předpokládá se, že má svůj podíl na vzniku mnoha civilizačních chorob. Křivohlavý (1994)

dokonce označuje některé nemoci přímo za tzv. „stresové nemoci“. Vyjmenovává tyto konkrétní choroby:

- ischemická choroba srdce
- hypertenze
- vředová nemoc
- alergie, astma

Kromě stresových nemocí může dlouhodobé působení stresu také vést k chronickému únavovému syndromu nebo depresím, které mohou vést až k sebevraždě. Všechny tyto psychické nemoci jsou zapříčiněny tzv. psychosomatickými poruchami. Psychosomatickými poruchami rozumíme *„tělesné poruchy, u kterých se předpokládá, že rozhodující úlohu hrají emoce.“* (Atkinsonová, 2003, s. 499)

Kromě přímého vlivu stresu na zdraví, může ovlivňovat stres zdraví i nepřímo. Stres má vliv na naše chování. Jestliže jsme ve stresu, bere nám to životní energii. Člověk je potom méně ochotný sportovat, má tendenci konzumovat tučná a sladká jídla. U některých jedinců se zvyšuje potřeba kouření, konzumace alkoholu, dochází i k zneužívání drog. Paradoxně se tedy zvyšuje možnost sklouznutí do nezdravého životního stylu, což sebou přináší zvýšenou pravděpodobnost onemocnění.

## 5. ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ STRESU

*„Adaptabilita a koping (zvládání stresu) je pravděpodobně nejtypičtější charakteristikou života. Je to to, co vyjadřujeme termínem „život“. Ztráta této schopnosti je pak to, co označujeme slovem „smrt“. (Selye, 1979 in Křivohlavý, 1994, s. 39) .*

*„Proces, kterým se člověk snaží vyrovnat se stresovými situacemi, se nazývá zvládání (ang. coping).“ (Atkinsonová, 2003, s. 510)*

Dnes již klasickou definici zvládání uvedl Lazarus: *„Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje.“ (Křivohlavý, 2003, s. 69)*

Každý člověk, který se dostane do stresové situace, se ji pokouší zvládnout. Řešení dané situace záleží na schopnostech a zkušenostech jedince, ale také na jeho povahových vlastnostech. Jak bylo zmíněno v předchozí kapitole, nezvládnutý stres má negativní vliv na zdraví každého jedince, proto je důležité umět stres zvládat, umět se s ním vyrovnat.

Jaká je ideální obrana před stresem? To není tak jednoduchá otázka, jak se zdá. Způsobů zvládání stresu je hned několik, ale ne všechny jsou stejně účinné, ne každá je vhodná pro každého a ne všechny jsou žádoucí.

### 5. 1 Strategie zvládání stresu

Existují dvě základní strategie zvládání stresu (Křivohlavý, 2003) strategie zaměřená na řešení problému a strategie zaměřená na vyrovnávání se s emocionálním stavem:

- *Strategie zaměřená na řešení problému* představuje snahu konstruktivně řešit danou situaci. Člověk se snaží aktivně změnit podmínky nebo důvod vzniku stresu, popřípadě odstranit následky této situace. *„Strategie zaměřené na problém mohou být také nasměrovány dovnitř: osoba mění něco v sobě místo toho, aby měnila prostředí.“*

(Atkinsonová, 2003, s. 510) Úspěšnost této strategie závisí na schopnostech sebeovládání jedince.

- *Strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem* se snaží změnit emocionální stav, který byl způsobem stresem (pocity strachu, úzkosti, zlosti). Tyto strategie lze dále rozdělit na behaviorální a kognitivní strategie. *Behaviorální strategie* zahrnují použití různých prostředků k zmírnění situace např. cvičení, pití alkoholu, vybíjení vzteku, hledání psychické opory u přátel. *Kognitivní strategie* se zaměřují na odsunutí problému z podvědomí nebo jeho zmírnění bagatelizací situace. Obě tyto strategie mohou být adaptivní, ale i maladaptivní. (Moss, 1988 in Atkinsonová, 2003)

U dospělých jedinců je běžné používání obou těchto strategií. Naproti tomu malé děti užívají pouze strategii zaměřenou na řešení problému. Schopnost ovládat své emoce a snaha ovlivnit jejich působení se začínají projevovat až u adolescentů.

## 5. 2 Cíle zvládnání stresu

Cílem zvládnání stresu je vyrovnání se se stresem. Cohen a Lazarus (1979 in Křivohlavý, 2003) toto tvrzení upřesňují a uvádějí hned několik hlavních cílů procesu zvládnání:

- Snížit úroveň toho, co člověka ve stresu ohrožuje.
- Tolerovat – unést to nepříjemné, co se děje.
- Zachovat si tvář a pozitivní obraz sebe sama (image).
- Zachovat si emocionální klid (duševní rovnováhu).
- Zlepšit podmínky, za nichž by bylo možno se po zážitku stresu zregenerovat.
- Pokračovat v sociální interakci – v životě s druhými lidmi.

Málokdy je možné dosáhnout všech těchto cílů, ale i naplnění jen některých z nich, tlumí škodlivý vliv stresu na člověka.

### 5. 3 Osobnostní charakteristiky a jejich vliv na zvládání stresu

Na způsob a efektivitu zvládání stresu má nepochybně vliv charakter osobnosti jedince. Podle Atkinsonové (2003) existují tři základní teorie, proč mají určité typy osobností sklon hodnotit události jako stresové: psychoanalytická, behaviorální a kognitivní.

#### a) Psychoanalytická teorie

Tato teorie tvrdí, že některé typy osobností prožívají vnitřní konflikty intenzivněji než ostatní. Lapidárně řečeno „vše si příliš berou“. Tito lidé potom trpí stresem mnohem častěji. Prožívají jako stresové i ty situace, které jiní považují za nedůležité a nepodstatné.

#### b) Behaviorální teorie

Někteří lidé reagují na určité situace strachem a úzkostí, protože v minulosti měli tyto situace za následek nějakou újmu nebo stres. Vznikají u nich potom tzv. fobie. Důsledkem je, že se lidé snaží takovým situacím vyhýbat, což ovšem vede k tomu, že se nezbaví stresu, který je s těmito situacemi spojený.

#### c) Kognitivní teorie

*„Lidé mají atribuční styly, tj. určité styly, kterými připisují příčiny událostem svého života. Tyto styly pak ovlivňují míru, v níž lidé prožívají události jako stresové.“* (Abramsonová, 1987 in Atkinsonová, 2003, s. 506). Optimistický atribuční styl snižuje míru stresu, zatímco pesimistický míru stresu zvyšuje.

#### 5. 3. 1 Nezdolnost

Zjistilo se, že někteří lidé jsou vůči stresu odolnější a to nezávisle na tom, jak velké míře stresu musí odolávat. Tuto charakteristiku označujeme jako nezdolnost. *„Tento typ osobnosti reaguje na stresovou situaci aktivně, bere ji*

*jako výzvu. Tito lidé mají pocit, že mohou více ovlivňovat průběh událostí svého života.*“ (Kobasa, 1979 in Atkinsonová, 2003, s. 506).

Nejčastěji je chápána nezdolnost jako nezdolnost v pojetí A. Antonovského. Antonovsky používá pro skupinu těchto lidí označení „lidé s vysokou mírou soudržnosti osobnosti“. Charakteristika těchto osobností má tři rozměry: srozumitelnost, smysluplnost a zvládnutelnost. K diagnostikování těchto dimenzí osobnosti slouží Antonovského metoda S.O.C. (Sense of Coherence).

a) srozumitelnost:

kognitivní stránka osobnosti – popisuje, jak jedinec chápe svět kolem sebe. Nezdolní jedinci vidí ve světě kolem sebe řád a chápou jej jako důvěryhodný.

b) smysluplnost:

emocionální postoje k životu – nezdolnost v tomto případě spočívá v tom, že překážky jsou brány jako výzva, kterou je třeba s radostí přijmout a zdolat. Nezdolný jedinec cítí, že drží život pevně ve svých rukou a může jej ovlivňovat.

c) zvládnutelnost:

konativní, hybná motivační složka osobnosti nezdolných jedinců. Nezdolní jedinci věří, že všechny úkoly jsou zvládnutelné, věří ve vlastní schopnosti. Osoba se necítí řízena někým jiným, svou činnost si vnitřně řídí sama.

Odlišné pojetí nezdolnosti definovala skupina Kobasa, Maddi a Khan. Tato skupina vypracovala jinou metodu měření nezdolnosti (tzv. Hardiness). Třemi základními rozměry osobnosti zde jsou: oddanost (určitému přesvědčení), představa ovladatelnosti toho, co se děje, a chápání úkolů jako výzvy, kterou přijímám. (Křivohlavý, 1994)

### 5. 3. 2 Chování typu A

Jako první se pokusil nastínit soubor projevů tohoto chování Glass. Podle něj se tento typ chování jeví jako fyzická i psychická hyperaktivita, ale jen po určitou mez. Po překročení této meze se dostavuje hypoaktivita doprovázená H-H syndromem (hopelessness and helplessness – příznak naprosté beznaděje a bezmoci). Tato údobí pak mají různou délku trvání. (Křivohlavý, 2003)

Kardiologové Friedman a Rosenman (1974 in Atkinsonová, 2003) popisují jedince vykazující chování typu A jako výrazně soutěživé, výkonově orientované, pociťující neustálý nedostatek času. Tyto osobnosti nejsou schopné uvolnit se, jsou netrpělivé a zlostné, když je třeba něco odložit nebo jsou nuceni jednat s lidmi, které považují za neschopné a pomalé. Ačkoliv tyto lidé působí jako sebevědomí, jsou pravděpodobně plní pochybností o sobě a to je žene až k nadlidským výkonům. Zjistilo se, že jedinci s chováním typu A trpí ve zvýšené míře ischemickou chorobou srdeční. Za jednu z příčin, proč tyto jedince postihuje infarkt myokardu, se považuje to, že je jejich sympatický nervový systém vůči stresovým situacím přecitlivělý.

Opačné chování vykazují jedinci s chováním typu B. Tito lidé se neradi dostávají do konfliktu. Existuje tvrzení, že jedinci s chováním typu A a B mají v podstatě odlišný nervový systém. Jestliže jsou osoby s chováním typu B rozrušeni, jejich parasympatický nervový systém funguje jako vypínač sloužící k navození klidu. Osoby s chováním typu A mohou mít slabý parasympatický nervový systém, jejich hladina adrenalinu lehce vzroste a oni zůstanou nepříjemně nabuzeni. (Suarez a kol., 1998 in Atkinsonová, 2003)

Naštěstí lze chování typu A ovlivňovat pomocí terapeutických programů. Tímto způsobem je možné snížit riziko ischemické choroby srdeční u těchto osob.

Podle E.Roskiesové (Atkinsonová, 2003) lze zvládat a předcházet chování typu A:

- změnou prostředí a to tak, aby se změnilo nebezpečí ztráty kontroly nad děním
- změnou představ a přesvědčení
- snížením intenzity fyzických a psychických projevů emocionálního vzrušení

Další možností je snížení intenzity stresové odpovědi a to buď farmakoterapeuticky (sedativa), použitím látek blokujících výlev dřene z nadledvinek. Nebo vědomým snižováním úrovně fyzického a psychického vzrušení pomocí relaxace, meditace apod..

## **5. 4 Nevhodné způsoby zvládání stresu**

Způsoby zvládání stresu lze rozdělit na nevhodné, méně vhodné a vhodné. Mezi ty nevhodné způsoby zvládání řadíme užívání alkoholu, kouření a drog. Mezi tyto způsoby můžeme zařadit i zneužívání jídla – přejídání se, které slouží k zbavení se úzkosti. Tento způsob může vést až k poruchám příjmu potravy.

### **5. 4. 1 Alkohol, kouření, drogy**

Bohužel až příliš častým, ovšem ne zrovna vhodným způsobem řešení stresu je alkohol, kouření, popř. i drogy. *„Alkohol - podobně jako kouření – je destruktivní. Žádoucím směrem působí jen dočasně, pak se sám stává problémem.“* (Selye, 1979 in Křivohlavý, 1994, s. 55). Dle všeobecného povědomí působí alkohol relaxačně a ulevuje od pocitů úzkosti. Ve skutečnosti však tyto domněnky nebyly prokázány. Naopak lidé závislí na alkoholu jsou více úzkostní než běžná populace. Jak uvádí Křivohlavý (1994, s. 58) *„člověka k pití alkoholu vede řada různých důvodů, ne však ten, který se v řadě subjektivních výpovědí uvádí – snaha pomocí alkoholu snížit napětí při stresu“*.

Užíváním drog v této souvislosti rozumíme, kromě užívání měkkých, či tvrdých drog, také neúměrnou konzumaci kávy, zneužívání léků pro uklidnění



a na spaní, a kouření. Zneužívání jakýchkoliv drog v reálu nevede k zlepšení situace, drogy pouze odvedou pozornost od skutečnosti. Důsledkem užívání drog je ve skutečnosti zhoršování stresové situace, často se nakonec droga sama stává stresorem.

#### 5. 4. 2 Obranné mechanismy

Obranné mechanismy řadíme mezi méně vhodné strategie zvládnání stresu. Od ostatních strategií zvládnání stresu se liší tím, že neberou ohled na realitu a snaží se situaci řešit nereálným, neuskutečnitelným způsobem. Jedná se tedy o náhradní, neplnohodnotné způsoby řešení stresových situací. Jsou však vhodné k tomu, aby pomohly překlenout dobu vhodnou k nalezení vhodnějších způsobů řešení situace. *„Jsou to poměrně stálé dispozice k určitému způsobu jednání, jehož úkolem je zkreslovat skutečnost v situacích, kdy zdroje sil a možnosti, dovednosti nebo motivace nedostačují k úspěšnému zvládnutí vnitřních konfliktů nebo externích podmínek, ohrožujících zdraví a dobrý stav dané osoby.“* (Ihilevich a Gleser, 1986 in Křivohlavý, 1994, s. 60). Podle Atkinsonové (2003) jsou však obranné mechanismy projevem špatného přizpůsobení osobnosti pouze tehdy, když se stanou převládajícím způsobem reagování na problémy. Mezi obranné mechanismy patří:

a) Represe - vytěšňování z vědomí

Jde o nevědomé potlačení vzpomínky, události, pocitu. Podle Freuda (Křivohlavý, 1994) rozlišujeme dva stupně represe: primární a sekundární. Primární represí rozumíme vytěšnění z vědomí všeho, co bylo bezprostředně spojeno s nepříjemnou událostí. Sekundární represí chápeme vytěšnění všeho, co by mohlo, byť jen nepřímo připomínat primární podnět.

Vytěšnění musíme odlišit od potlačení, což je úmyslné sebeovládání, kdežto u represe se jedná o nevědomou reakci. To že se situace neřeší, není ventilována, však jedinci neprospívá. Jestliže jsou vzpomínky na situaci potlačeny do podvědomí, ovlivňují psychický stav jedince i bez jeho vědomí. Nemůže dojít k vyrovnání se se situací, což má nepříznivý vliv na zdravotní

stav postiženého jedince. „*Zdá se, že jedinci s represivním stylem vykazují obecně sníženou odolnost proti nemoci, včetně ischemické choroby srdeční a rychlejšího průběhu rakoviny.*“ (Bonnano a Singer, 1990 in Atkinsonová, 2003, s. 514). Lidé, kteří se svěřují se svými traumaty, se s nimi lépe vyrovnávají. Povídání o nich způsobuje, že si člověk na traumata postupně zvyká a již pro něj nejsou tak stresující.

#### b) Regrese – ústup, z vývojového hlediska o krok zpátky

Jedinec používá „*návrat k infantilnějším a primitivnějším formám řešení těžkých životních situací.*“ (Křivohlavý, 1994, s. 62) Zjednodušeně lze říct, že se chová jako malé dítě: truceje, pláče, je hysterický. Opakem regrese je progresse – jde o dozrání pod vlivem situace, v tomto případě však nejde o obranný mechanismus jako je regrese, naopak jde o kladný projev. Tento jev se objevuje například u malých, těžce nemocných dětí, které se chovají mnohdy až překvapivě dospěle.

#### c) Inverze – obrácené chování

Člověk, který se nesmí chovat tak, jak by chtěl, volí naprosto opačné chování. Jde o chování typické v situaci neopětovaného citu, kdy postižený ubližuje milované osobě místo toho, aby jí dával najevo svou náklonnost.

#### d) Vytvoření opačného vzoru chování

Při tomto chování se jedinec násilně nutí do chování opačného, než by bylo očekáváno. Je například dost obvyklé, že se bývalý alkoholik stává zarytým odpůrcem alkoholu.

#### e) Popírání – popření nepříznivého faktu

Člověk nechce o ničem slyšet, nechce žádné informace, námitky. Tento postup není v běžném životě vhodný a správný, je ale výhodný pro překlenutí počátečního šoku plynoucího se setkáním s příliš krutou realitou (úmrtí v rodině, postižení vážnou chorobou apod.).

#### f) Nutkavá forma odčinění chyby

Jde o nepřiměřenou formu odčinění chyb. Je správné napravovat svá pochybení, když však tyto snahy překročí určitou mez, stávají se patologickým jevem. Jestliže například jedno z dětí vážně onemocní, stává se, že matka, která mu věnovala v průběhu nemoci veškerý svůj čas, po jeho vyléčení věnuje až chorobnou pozornost druhému dítěti, aby napravila své domnělé pochybení.

#### g) Introjekce

Představuje nadměrné přijímání starostí druhých na sebe. Máme pocit, že celá tíha země leží na našich bedrech, že musíme vyřešit každý problém v našem okolí. Cizí problémy nás dojmají a hluboce se nás dotýkají. Chceme pomoci za každou cenu. Tento způsob zvládání je pro jedince velmi psychicky náročný a může vést až k jeho zhroucení.

#### h) Racionalizace

Hledání racionálních zdůvodnění pro neracionální chování. *„Racionalizace slouží ke dvěma účelům: zmírní naše zklamání, když se nám nepodaří dosáhnout cíle („stejně jsem to nechtěl“), a poskytuje nám přijatelné motivy pro naše chování.“* (Atkinsonová, 2003, s. 515)

#### ch) Sublimace – povznášení, dodávání důstojnosti

Jde o odpoutání od reality, jako řešení skutečných problémů. Jedinec žije jakoby v jiném světě a odmítá si připustit nepříznivou realitu. Jistou formou této obrany je denní snění.

#### i) Sebeobviňování

Přehnané obviňování sebe sama. Jedinec se obviňuje i z viny za situace, které nemohl úplně ovlivnit. Je to velmi špatná metoda zvládání stresové reakce. Způsobuje dlouhodobé působení dané situace na jedince tím, že neumožňuje situaci vyřešit a uzavřít. Pocity viny se neustále navracení a opakovaně přivádějí jedince do stresu.

#### j) Externalizace viny – obviňování druhých

Jde o opačné chování než u sebeobviňování. Člověk hledá příčiny svých selhání v druhých, ať se stane cokoliv. Nepřipouští si své chyby a obviňuje z nich druhé. Toto chování je škodlivé zvláště tím, že znemožňuje poučení se ze svých vlastních chyb.

#### k) Identifikace – ztotožnění

Stává se, že si manžel si ztotožňuje svou manželku se svou matkou nebo rozvedená žena si ztotožňuje své dítě se svým manželem. Tito jedinci pak požadují od dotyčného podobné chování, které by očekávali od „originálu“.

#### l) Projekce

Člověk přisuzuje své vlastní chyby druhým. Jestliže je lakomý, vidí všechny kolem sebe jako lakomce, je-li prolhaný, zdá se mu, že všichni kolem něj lžou.

### **Třídění obranných mechanismů**

Obranných mechanismů je mnoho. Vznikla tedy snaha roztrždit tyto mechanismy do ucelených skupin. Nejčastěji používaný systém třídění obranných mechanismů vytvořili Ihilevich a Gleser, jde o tzv. systém DMI (Defense Mechanism Inventory). Tento systém rozděluje obranné mechanismy do těchto pěti skupin na:

- I. Nepříměřené, přehnaně agresivní a hostilní reakce
- II. Sebeobviňující reakce
- III. Projekce
- IV. Vytěsňování a popírání
- V. Intelektualizace a racionalizace

## **5.5 Vhodné techniky zvládání stresu**

Nejvhodnějšími metodami pro zvládání stresu jsou ty, které se nesnaží mírnit následky stresu, ale naopak mu předcházet reorganizací či integrací osobnosti. Těmito technikami se budeme zabývat dále. Křivohlavý (1994) je rozděluje do tří skupin:

- Zdravé sebepojetí a síla vůle
- Síla smysluplnosti našich snah, smyslu života
- Ujasněnost, správnost a síla našich přesvědčení

### **5.5.1 Zdravé sebepojetí a síla vůle**

#### a) Sebereflexe:

Jde o sebeuvědomování si své osobnosti. Výsledkem je sebepojetí, tj. uvědomění si jaký jsem, kdo jsem. Sebepojetí má svou poznávací (kognitivní), citovou (emocionální) a volní (motivační) složku. Pro zvládání stresů má jednoznačně největší důležitost sebeúcta. Lidé, kteří si sebe váží, mnohem lépe zvládají životní překážky.

#### b) Sebeovládání:

Tato metoda zaměřuje vůli na ovládání sebe sama, vlastního chování a myšlení.

#### c) Biologická zpětná vazba (bio-feed-back):

Při této metodě zvládání získáváme pomocí přístrojů informaci o biologických pochodech v našem organismu a ty se pak snažíme vědomě ovlivnit. Pomocí těchto metod lze léčit nemoci a potíže, při jejichž vzniku působil stres. Nacvičuje se tzv. protistresová dechová reakce, která funguje jako vědomý útok na stres. Jejím principem je změna rytmu dechu. Naučit se tuto metodu je nutné v klidových situacích. Až po perfektním zvládnutí tohoto způsobu relaxace v klidu, se naučíme navozovat stav uvolnění ve stresových situacích.

d) Tělesné cvičení:

Cvičení pomáhá nejen zvyšovat fyzickou kondici, ale také zvyšuje míru sebeovládání. Pohyb pomáhá vyčistit hlavu a tím snížit napětí a stres. Při cvičení, hlavně skupinovém, také vznikají nové sociální vazby, o které se člověk může opřít v krizových situacích. Do tělesných cvičení také zahrnujeme relaxační a dechová cvičení. „*Pravidelná pohybová aktivita a vhodný způsob tělesného cvičení má nejen prokazatelný pozitivní vliv na psychiku člověka a zejména jeho emoční ladění, ale umožňuje lidem lépe kontrolovat jejich hmotnost a napomáhá i ke snazšímu zvládnutí zátěže a stresu.*“ (Mlčák, 2004, s. 15)

e) Metoda sebevidění (video-feed-back):

Využívá moderní techniky k zaznamenávání naší komunikace, čímž odhaluje nonverbální projevy jedince. Studium těchto projevů se pak u dotyčného dociluje toho, že věnuje více pozornosti své nonverbální komunikaci a zároveň se zvyšuje jeho sebeúcta. Tato metoda slouží například k výcviku jednání lékařů s pacienty nebo pomáhá při léčbě anorektických a obézních pacientů.

f) Sebeprosazování – asertivita:

„*E. Vyskočilová definuje asertivitu jako přímé, přiměřené a upřímné vyjadřování vlastních myšlenek, citů a názorů, jak negativních, tak pozitivních, aniž bychom porušovali práva jiných lidí i svá vlastní.*“ (Křivohlavý, 1994, s. 121) Problémem asertivity je, že s její pomocí můžeme prosazovat i nesprávné a nejenom dobré názory. Asertivní postoj je příliš sebevědomý, a proto hrozí jeho zneužití, jestliže není spjat s morálními postoji jedince.

g) Sebekázeň a sebevýchova:

Tyto metody nás učí, jak udělat něco co je třeba, ale co se nám dělat nechce, nebo naopak nedělat co bychom rádi, ale není to vhodné.

### **5. 5. 2 Síla smysluplnosti našich snah, smyslu života**

#### a) Cesta zrání osobnosti:

Jak je možné ovlivňovat zrání osobnosti? Podle Křivohlavého (1994) existují tři možnosti, jak naše osobnost vyzrává. Jde o osobní setkávání s osobnostně zralejšími lidmi, prošlapávání vlastní cesty životem a získávání životní moudrosti.

#### b) Rozbor křivky života:

Cílem této metody je ujasnit si vlastní smysl života a tak přispět ke snaze plněji prožívat svůj život. Stručně řečeno brát svou existenci vážně. Hledání smysluplnosti života zvyšuje naši nezdolnost v boji proti stresu. Existují tři klasické cesty k hledání a nalézání smysluplnosti života: setkávání s lidmi, kteří žijí smysluplným životem, meditace – rozmyšlení nad otázkami hodnot a smyslem života a hledání smysluplnosti vlastní práce. Je důležité, aby se smysl života jedince nevázal pouze na materiální hodnoty a seberealizaci v zaměstnání. Obzvláště v dnešní neklidné době, je nutné hledat hlubší smysl života a to zejména v rodině a ve vztazích s blízkými osobami

### **5. 5. 3 Ujasněnost, správnost a síla našich přesvědčení**

*„Určujícím faktorem není to, co se vám v životě stane, ale to, jak se k tomu postavíte a jak reagujete na životní situace, s nimiž se setkáváte. To určuje, jaký bude výsledek.“* (Selye, 1979 in Křivohlavý, 1994, s. 148)

#### a) Zvyšování informovanosti:

Informovanost nám pomáhá v boji proti stresu. Na situaci můžeme adekvátně reagovat, jen pokud máme dostatek informací. Pokud nám informace chybí, mohou být naše představy o situaci horší než realita. Zbytečně se pak dostáváme do úzkostných stavů.

b) Výchova mysli (kognitivní přístupy):

Cílem této metody je zbavení se falešných představ, které ovlivňují náš život nesprávným směrem. Tyto představy nás podvědomě dovádí ke zevšeobecnění negativních zkušeností a tím nám již dopředu berou sílu pro boj s obtížnou situací. Podle H.Selyeho: „*Je zcela jasné, že stres je věcí percepce. Je-li tomu tak, pak je možno vést tělo k správným reakcím prostě tím, že budeme vychovávat mysl [...]. Změníme-li své myšlení, může se nám podařit i změna vnímání tvrdých realit života.*“ (1979 in Křivohlavý, 1994, s. 151)

Kognitivní terapie uvádí čtyři kroky, které vedou ke zvládnutí falešných představ:

1. Poznat, že daná představa nás vede do těžkých situací.
2. Podrobit ji logické kritice.
3. Zřetelně ji označit jako falešnou a nežádoucí.
4. Postavit proti ní správnou představu.

Jednou z metod kognitivní terapie je metoda GDA (goal directed action). Jejím autorem je D. Kleiber. Metoda GDA spočívá v určení cíle a realistickém plánování cesty k němu. Na každé křižovatce přitom máme více alternativ jak pokračovat.

c) Racionálně emotivní přístupy:

Kognitivní přístupy se nezabývají emocemi a přitom právě emoce mají na zvládnání těžkostí velký vliv. Člověk, který jde do těžkostí s optimistickým přístupem, je zvládne lépe. Emoce tedy ovlivňují přesvědčení, ale platí to i naopak.

d) Meditace, vizualizace a imaginace:

Tyto staré, a dá se říci osvědčené, metody boje proti stresu se opět stávají moderními. Existuje velké množství meditačních metod. O tom, které metody jsou používány, rozhodují nejen kulturní zvyklosti, ale i momentální popularita té či oné metody. Všechny metody meditace však působí kladně při



odbourávání vnitřního napětí a úzkosti způsobené stresem. Při meditaci se využívají metody vizualizace a imaginace. Vizualizace je vyvolání určitých obrazů skutečnosti. Při imaginaci si vyvoláváme určité představy v naší mysli. Vizualizaci a imaginaci chápeme jako nedílnou součást meditace. Představujeme si určité osoby, sehráváme si scény a situace, které s nimi prožíváme, čímž řešíme nakumulované problémy nebo nacvičujeme situace, které by mohly nastat.

Co se vlastně při meditaci děje? Při meditaci dochází k zpomalení metabolismu, přičemž se zvyšuje oběh krve a klesá tepová frekvence. EEG se mění do stavu klidu. Organizmus se uvolňuje a zbavuje se tak napětí způsobeného stresem. Meditace však slouží nejen v boji se stresem. Meares se domnívá, že má meditace kladný vliv na imunologický aparát. (Křivohlavý, 1994) Dalším využitím je pomoc při zbavování se závislosti na drogách či při léčbě poruch příjmu potravy.

e) Akceptace:

Jestliže se smíříme se situací, kterou nelze změnit, daří se nám s ní lépe bojovat. Těžká nemoc, ztráta zaměstnání, to jsou jen některé z těžce stresujících situací. Pokud se oprostíme od pocitů viny a sebelítosti a akceptujeme situaci takovou, jaká je, můžeme se opět postavit na vlastní nohy a začít s ní bojovat.

f) Rozšíření alternativ výstupů:

Je třeba počítat s více alternativami stavu situace, vždy je třeba vidět více možností, pak nás nemůže nic zaskočit. Tuto metodu využijeme například při odchodu do důchodu. Ženy obecně tuto situaci snáší lépe, jelikož mají více zájmů a koníčků než muži. Nejsou tedy změnou životní situace tak zaskočeny, jelikož mají předem určené možnosti trávení volného času.

#### 5. 5. 4 Potřeba sociální opory

*„Četné studie ukazují, že lidé s mnoha sociálními vazbami (partner, přátelé, příbuzní, členové různých skupin) žijí déle a méně podléhají nemocím vyvolaným stresem než lidé, kteří jich mají málo.“ (Cohen, 1996 in Atkinsonová, 2003, s. 516)*

Kromě těchto skupin metod existuje ještě jedna metoda zvládání stojící mimo tyto tři skupiny. Jedná se však o jednu z nejdůležitějších metod – jde o metodu využití sociální opory okolí.

Všechny předešlé techniky se zaměřují na způsob, jak si člověk může ve stresu pomoci vlastními silami. Za jednu z nejdůležitějších pomocí, zvláště při těžkých stresových událostech, je sociální opora okolí. Základem je v těchto případech sociální opora nejbližší rodiny. Křivohlavý (1994) označuje tuto skupinu jako primární sociální skupinu. Pomoci ale může i opora signifikantních, to je pro člověka důležitých, jedinců. Problémem bývá, že se stává poměrně často, zvláště u nejbližší rodiny, že jsou některé situace bagatelizovány („To předci není nic těžkého“) nebo bývá obvyklým jevem plané ujišťování, že bude vše v pořádku. Tento přístup dostává jedince do ještě většího stresu.

V nejtěžších stresových situacích je užitečné vytváření skupin, které spojují stejné problémy (skupiny pro boj s rakovinou, anonymní skupiny alkoholiků, skupiny týraných či znásilňovaných žen, sdružení rodičů s autistickými dětmi apod.). Tyto skupiny mohou navštěvovat nejen sami postižení, ale i rodiny postižených a lékaři. Důležité však je zde především to, že se zde můžeme otevřeně svěřovat lidem, kteří mají stejné problémy a zároveň naslouchat druhým. Je to obrovská terapeutická pomoc, neboť nás přesvědčuje o tom, že v tom „nejsme sami“ a že nejsme jediní, koho postihl „nespravedlivý osud“.

Křivohlavý (1994) uvádí ve své knize několik příkladů forem pomoci osobám stresem těžce postiženým:

- a) Existence doprovazeče: je to člověk, který je nablízku pacientovi. Pomáhá mu i naslouchá.
- b) Terapeutická aliance: vytváří se úzký osobní vztah mezi pacientem a lékařem, popřípadě zdravotní sestrou.
- c) Existence kladného sociálního vzoru: tento vzor funguje např. ve skupinách anonymních alkoholiků, kam dochází i ti, kteří už svůj boj s alkoholem vyhráli.
- d) Existence progresivně orientovaných skupin pacientů (self-help-groups): zájmové skupiny pacientů s těžkou diagnózou, které si navzájem pomáhají, informují se, vzájemně se povzbuzují.
- e) Existence skupinové terapie: napomáhá resocializaci nemocných. Používá se v boji s neurózami, psychózami, u osob s těžším, somatickým postižením, u starších osob.
- f) Existence dobrovolných společností lidí, ochotných pomoci druhým: tyto společnosti pomáhají handicapovaným občanům, onkologicky nemocným a podobně. Jde především o podporu při jednání s úřady a pomáhání s orientací v zákonech.

Co tedy dělat? Jak pomoci člověku ve stresu? Na tyto otázky nám poskytuje odpověď J. Byrd (1979 in Křivohlavý, 1994, s. 180), který pomáhá lidem ve stresu již několik let: *„Usnadnit člověku ve stresu volný projev emocí, obav a strachu, nejistoty a tísně. Umožnit mu, aby plakal, nařikal a třeba i bolestí křičel, jestliže to potřebuje k tomu, aby se mu ulevilo. Umožnit mu, aby byl vnitřně aktivní a být s touto jeho aktivitou v harmonii. Pociť, že někomu o mne jde, že se chce z vlastní vůle zapojit do mého boje a sám se nebojí těchto mimořádně intenzivních emocí, které s tím budou pravděpodobně spojeny, pomáhá člověku v tísní.“*

Na závěr zmíníme ještě jednu důležitou metodu zvládnání stresu. Tato metoda se jmenuje „radost ze života“. Při předcházení a zvládnání stresu je doporučeno žít zdravým životním stylem, nepít, sportovat, zdravě se stravovat. Tato metoda však není účinná, jestliže je spojena s přemáháním a přílišným odříkáním. *„Zkrátka nesmí pro náš zdravotní styl představovat něco, co je sice zdravé, ale jinak hodně nepříjemné. Potom vlastně pro nás takový způsob života může představovat chronický emoční stres a dostáváme se k problému, co vlastně víc škodí a co víc prospívá.“* (Vašina, 1999, s. 76) Občasný „hříšek“ tedy neškodí, jestliže nám přináší radost a uvolnění. A sebeúčinnější cvičení nám příliš neprospěje, jestliže jej děláme z donucení a s nechutí.

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

V teoretické části práce byly objasněny základní pojmy týkající se stresu a byly zde uvedeny hlavní metody zvládání stresu, které jsou rozděleny do tří skupin na nevhodné, méně vhodné a vhodné. Na základě teoretických poznatků získaných v první části práce, se praktická část pokouší odpovědět na otázky spojené s volbou metod zvládání.

### **6. POPIS PRŮZKUMU**

Průzkum probíhal ve čtyřech etapách. Nejprve byly stanoveny hypotézy na základě otázek, které vycházely z teoretické části. Vzhledem k formulaci hypotéz byla jako nejvhodnější metoda průzkumu vybrána kvantitativní metoda, konkrétně metoda dotazovací - dotazník. Po vytvoření dotazníku proběhlo jeho testování formou předvýzkumu. V další etapě průzkumu proběhla samotná realizace průzkumu formou dotazníků. Získaná data byla zanesena do tabulek a vyhodnocena. V poslední etapě byly posouzeny výsledky průzkumu.

#### **6.1 Cíl průzkumu**

Jak jsme již zmínili, stres je spojen s hektickým životem dnešní společnosti. Stresu se ve svém životě nevyhneme. V tomto směru nemáme žádnou volbu. Zvolit si však můžeme způsob, jakým budeme stres zvládat. Ke zvládání stresu vedou vhodné i nevhodné způsoby. Většinou volíme metodu zvládání intuitivně, na základě charakteru naší povahy a předchozích životních zkušeností. Bohužel, intuitivní volba není vždy tou nejvhodnější. Proto je důležité se seznámit se všemi možnostmi, které ke zvládnutí stresu máme a naučit se ve stresové situaci používat ty vhodné.

Každý jedinec přistupuje ke stresové situaci odlišně a každý jedinec také volí odlišné způsoby zvládání stresu. Odlišnost volby způsobů zvládání stresu je ovlivněna různými externími i interními proměnnými. Interními

proměnnými v této souvislosti rozumíme například charakterové vlastnosti jedince, pohlaví a věk. Externími proměnnými ovlivňujícími preference zvládání můžeme označit nejvyšší dosažené vzdělání a vnější prostředí, v kterém stres na jedince působí.

Cílem našeho průzkumu bylo zjistit, zda vůbec, a na které konkrétní skupiny obyvatelstva, je třeba cíleně působit, aby se v populaci obecně zvýšil podíl využívání vhodných metod pro zvládání stresu. Jelikož bychom nebyli schopni našim průzkumem postihnout všechny proměnné, u kterých se dá předpokládat, že mají vliv na volbu strategií zvládání, zaměřili jsme se pouze některé proměnné, u kterých existoval silný předpoklad, že budou mít vliv na preference strategií zvládání stresu. Konkrétně jsme v našem průzkumu ověřovali tyto proměnné: pohlaví, věk a vzdělání jedince. Hlavním úkolem průzkumu, vyplývajícím z volby těchto proměnných, tedy bylo ověřit předpokládanou souvislost mezi pohlavím, věkem a vzděláním jedince a výběrem konkrétních strategií zvládání stresu.

## **6.2 Předpoklady průzkumu**

Následující předpoklady průzkumu byly definovány na základě zvoleného cíle průzkumu. Jak bylo zmíněno výše, náš průzkum předpokládá, že existuje souvislost mezi pohlavím jedince, jeho věkem a vzděláním. Dále objasníme, jaká východiska jsme zvolili při konstrukci tohoto předpokladu.

Předpoklad vlivu proměnné pohlaví na preference strategií zvládání vychází z odlišných přístupů mužů a žen k životu. Pro ženskou část populace je typické, že inklinuje k zdravému životnímu stylu, více sportuje, snaží se zdravě stravovat. Dále je o ženách známo, že jsou komunikativní, rády se svěřují, zapojují do řešení svých problémů svou rodinu, někdy i celé okolí. Z těchto předpokladů se dá odvodit, že ženy budou preferovat spíše vhodnější metody zvládání, konkrétně pak metodu sociální opory a metodu tělesného cvičení.

U mužů tato tvrzení nejsou tak silná. Naopak muži mají obecně sklony k agresivnímu jednání, což je zapříčiněno působením mužského hormonu testosteronu. Pro muže je obvyklé, že se v problémových situacích spíše uzavírají do sebe, neinklinují k používání sociálních kontaktů jako řešení stresových situací. Muži také častěji pijí alkohol a kouří. Z těchto tvrzení můžeme vyvodit, že muži budou spíše volit méně vhodné nebo nevhodné metody zvládnání stresu.

Ověřit, zda jsou tyto obecné předpoklady pravdivé, lze pomocí souhlasné odpovědi na následující průzkumnou otázku:

„Souvisí preference volby strategií ke zvládnání stresu s pohlavím?“

Z této otázky vychází hypotéza:

H1: Ženy volí vhodnější způsoby zvládnání stresu než muži

Jako doplňující k této hlavní hypotéze formulujeme následující dvě doplňující hypotézy, kterými budeme ověřovat rozdíl v četnosti používání konkrétních metod zvládnání u mužů a žen:

H2: Ženy volí častěji ke zvládnání stresu strategii sociální opory než muži

H3: Muži volí častěji ke zvládnání stresu strategii agresivní reakce než ženy

Souběžně s touto otázkou si průzkum klade za cíl ověřit i další souvislosti mezi metodami zvládnání a charakteristikou jedince. Dalším úkolem našeho průzkumu je tedy ověřit, zda má volba metod zvládnání souvislost s věkem a nejvyšším dosaženým vzděláním jedince.

Vyšší vzdělání a s tím související informovanost a všeobecný přehled, vede u jedince k preferenci vhodných metod zvládnání. Tento předpoklad má za úkol ověřit hypotéza H4, kterou formulujeme následně:

H4: Vyšší stupeň vzdělání pozitivně souvisí s výběrem vhodných strategií

Následující hypotéza vychází z předpokladu, že vztah jedince ke stresu je ovlivněn jeho životními zkušenostmi. Jak se člověk vyvíjí, mění se jeho osobnost a postoj k životu samotnému, z toho lze vyvozovat, že s rostoucím věkem, bude jedinec preferovat vhodnější metody zvládání. Z tohoto předpokladu tedy plyne hypotéza H5:

H5: Věk souvisí s výběrem strategií

Všechny tyto hypotézy se pokouší posoudit vztah mezi preferencemi strategií zvládání stresu a proměnnými, reprezentovanými pohlavím respondentů, jejich vzděláním a věkem. Výše uvedené dílčí hypotézy H1 až H5 tedy budou ověřovány z těchto hledisek.

### **6.3 Metodika průzkumu**

Základní průzkumná otázka je otázkou relační. Pro tyto otázky se používají metody jako dotazník, pozorování apod. V našem průzkumu byla jako nejvhodnější zvolena dotazníková metoda. Touto metodou pak byla zjištěna data, na základě kterých byl ověřen vztah mezi proměnnými v průzkumu.

Proč dotazník? Jak jsme již uvedli výše, tato metoda byla zvolena vzhledem ke znění průzkumné otázky. Dalším důvodem byla možnost oslovit velké množství respondentů v krátkém čase, zachování anonymity respondentů a jednoduché vyhodnocení průzkumných otázek. Zachování anonymity respondentů bylo důležité z důvodu intimního charakteru otázek. Z těchto důvodů také nebyl prováděn přímý výběr respondentů (dále viz. podkapitola Charakteristika průzkumného vzorku), který by sice zaručil větší reprezentativnost průzkumného vzorku, ale zároveň by nepochybně ovlivnil pravdivost odpovědí na otázky dotazníku.

Dotazníková metoda má ovšem také své nevýhody. Hlavní nevýhodou této metody je nízká návratnost. Tato vlastnost se bohužel potvrdila i při našem průzkumu, jak je uvedeno v následující podkapitole. U dotazníků také chybí kontrola, zda respondent vyplnil dotazník sám. Stává se, že se na vyplňování



podílí „celá rodina“. Metoda také není flexibilní (otázky jsou jasně dané předem a nelze je v průběhu průzkumu měnit). Dalším negativem bezesporu je, že pokud respondent nerozumí otázce, nemůže se nikoho dotázat. I přes tyto zjevné nevýhody patří dotazník, pro možnost obsáhnout velký vzorek respondentů, anonymitu a možnost počítačového zpracování dat, právem mezi jednu z nejčastěji používaných kvantitativních metod. Pro použití těchto metod dnes hovoří i masové rozšíření internetu, který umožňuje realizaci velmi obsáhlých průzkumů či výzkumů konaných dotazníkovou metodou

Dotazník (viz. Příloha A), použitý pro náš průzkum, byl vytvořen bez jakékoliv předlohy tak, aby odpovídal účelu průzkumu. Je složen z uzavřených otázek. To znamená, že všechny otázky nabízí výběr z předem daných odpovědí. Nevýhodou uzavřených otázek ovšem je, že dávají respondentovi možnost přiklonit se pouze k jedné odpovědi, která podle něj nejvíce odpovídá realitě. Značně tedy omezují možnost odpovědí. Vzhledem k formulaci testovaných hypotéz, neovlivní v našem případě tato omezení výsledky průzkumu.

V úvodní části dotazník obsahuje oslovení respondenta a instrukce potřebné pro vyplnění dotazníku tak, aby ho respondenti mohli zpracovávat samostatně. Předpokládaný čas potřebný pro vyplnění dotazníků respondentem je přibližně 10 minut.

Dotazník obsahuje celkem 49 otázek, které postihují šetřenou problematiku. Je sestaven ze dvou částí.

V první části dotazníku jsou vloženy neparametrické otázky týkající se demografických údajů respondentů (konkrétně věku, pohlaví a nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů).

V druhé části jsou respondentům položeny parametrické otázky, které vycházejí z teoretických poznání, uvedených v první části práce. Otázky jsou zde formulovány oznamovací větou a respondenti na ně mají odpovědět označením souhlasu, který vyjadřují na čtyřbodové škále: souhlasím, spíše

souhlasím, spíše nesouhlasím a nesouhlasím. Tento druh dotazníků bývá též označován jako inventář.

Situace stresové zátěže je v dotazníku ilustrována výrokem: „Když se mi stane něco zlého, cítím se někým poškozen(á), vnitřně napjatý(á) nebo pod velkým tlakem...“. Záměrně nebylo použito slova „stres“, neboť tento pojem by mohl být respondenty chápán různě a odpovědi by tudíž mohly být zkresleny (každý si pod tím pojmem může představovat něco jiného). Za tímto výrokem byly uvedeny jednotlivé otázky ve tvaru oznamovací věty, postihující různé reakce na výše uvedený výrok. Respondenti označovali na dané čtyřbodové škále, nakolik tato tvrzení odpovídají způsobu jejich reakce na stresovou zátěž. Své odpovědi měli označit křížkem nebo zatržením.

Jednotlivé položky dotazníku se vztahují k jednotlivým metodám zvládnání v této struktuře:

Nevhodné metody zvládnání:

- Alkohol
- Drogy
- Jídlo
- Kouření

Méně vhodné metody zvládnání:

- Agresivní a hostilní reakce
- Regrese
- Popírání
- Nutkavá forma odčinění chyby
- Sublimace
- Sebeobviňování
- Externalizace viny

Vhodné metody zvládnání:

- Sebereflexe
- Sebeovládání

- Tělesné cvičení
- Sebeprosazování – asertivita
- Sebekázeň a sebevýchova
- Cesta zrání osobnosti
- Rozbor křivky života
- Zvyšování informovanosti
- Racionálně emotivní přístupy
- Meditace, vizualizace a imaginace
- Akceptace
- Sociální opora

Každá, zde uvedená, metoda zvládání je testována dvěma otázkami. Preference vhodných metod zvládání je ověřována 24 otázkami. Preference použití obranných mechanismů, jakožto méně vhodných metod zvládání je ověřována 14 otázkami a preference nevhodných metod zvládání je ověřována 8 otázkami. Informace o konkrétních otázkách dotazníku, včetně jejich přiřazení k jednotlivým strategiím zvládání, jsou uvedeny v příloze. (viz. Příloha B)

Otázky jsou v dotazníku seřazeny náhodně. Náhodné řazení otázek je zvoleno vzhledem k možnosti zkreslení odpovědí. Ke zkreslení by mohlo dojít v případě odhalení testovaných hypotéz, což by vedlo k volbě takových odpovědí, které by podpíraly nebo popíraly hypotézy a to ať už vědomě, či nevědomě. (Disman, 2002)

Před samotným průzkumem proběhl předvýzkum. Předvýzkumu se zúčastnilo deset respondentů. Cílem předvýzkumu bylo otestovat jednoznačnost a srozumitelnost otázek uvedených v dotazníku. Dále byla takto posouzena délka trvání vyplnění dotazníku a ověřena „snesitelnost“ počtu otázek z hlediska respondentů. Dotazník byl těmto osobám rozdán k vyplnění a na základě jejich připomínek byly některé otázky z dotazníku vypuštěny nebo upraveny.

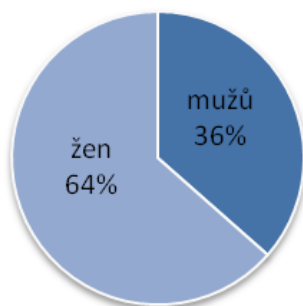
## 6.4 Charakteristika průzkumného vzorku

Náš průzkumný soubor byl získán náhodným výběrem. Dotazníky byly rozděleny na dvou různých místech: v sanatoriu pro děti ve Zlatých Horách a u státní organizace v Olomouci. Formuláře byly k dispozici na vrátnici objektů. Jednotlivé osoby byly osloveny zaměstnancem firmy, který jim nabízel účast v průzkumu. Zpracované dotazníky byly pak respondenty vkládány do zalepených krabic umístěných na téže místě. Sběr dotazníků probíhal v průběhu jednoho měsíce. Dotazníky byly vyplněny formou tužka – papír. Jejich vyplnění bylo dobrovolné a anonymní.

Celkem bylo takto rozdáno 200 dotazníků. Zpět bylo získáno 82 dotazníků. Návratnost tedy byla 41 %, což je mnohem méně, než je obecně udávaná návratnost u dotazníkové metody. Pelikán (2007) uvádí návratnost dotazníků 50-60%, Disman (2002) okolo 50%. Příčinou tak nízké návratnosti bylo nepochybně to, že dotazníky byly volně přístupné na veřejném místě a tudíž byly mnohdy použity i k jiným účelům. S tímto faktem však bylo počítáno již při tisku dotazníků a počet dotazníků byl záměrně vysoký. Domníváme se, že konečný počet získaných dotazníků 82, je pro námi požadovaný průzkum dostatečný. Na závěr musíme ještě zmínit, že osm dotazníků muselo být z průzkumu vyloučeno z důvodů vzájemně si odporujících odpovědí nebo neúplných odpovědí. Nedostatky, které se vyskytly v těchto dotaznicích, byly natolik závažné, že nemohly být v průzkumu použity.

Celkem se průzkumu zúčastnilo 74 respondentů, z toho bylo 27 mužů a 47 žen. Ženy tedy tvořily nadpoloviční většinu respondentů. (viz. Graf č.1)

**Graf 1: Graf rozložení respondentů dle pohlaví**

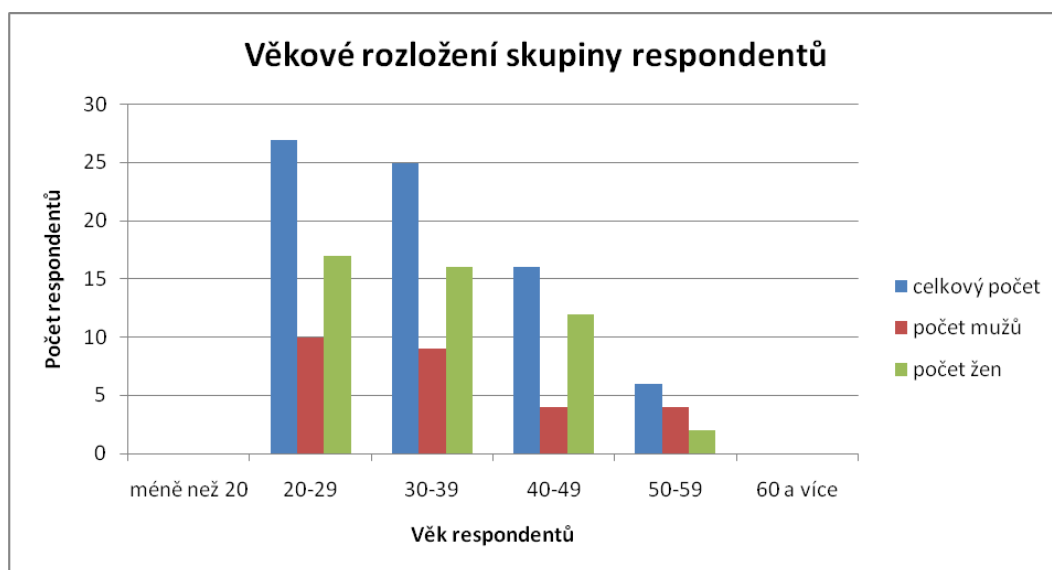


Co se týče věkové struktury respondentů, z celkového počtu bylo více než 36 % respondentů ve věku do 30 let, přes 33 % respondentů dosáhlo věku od 30 do 39 let, respondentů ve věku 40 až 49 let se zúčastnilo 22% a pouze zhruba 8 % respondentů bylo starších 40 let. Věkové rozpětí zkoumaného vzorku tedy bylo 20 - 59 let. (viz. Tabulka č. 1 a Graf č. 2)

**Tabulka 1: Věková struktura respondentů**

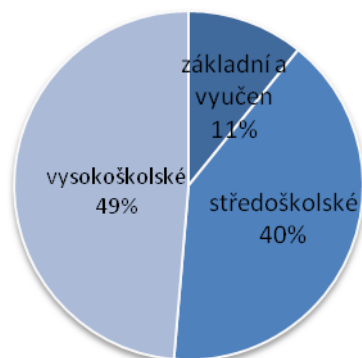
<b>Věk respondentů</b>	<b>Počet mužů</b>	<b>Počet žen</b>	<b>Počet respondentů</b>	<b>Procentní podíl</b>
<b>méně než 20</b>	0	0	0	0 %
<b>20 – 29</b>	10	17	27	36,49 %
<b>30 – 39</b>	9	16	25	33,78 %
<b>40 – 49</b>	4	12	16	21,62 %
<b>50 – 59</b>	4	2	6	8,11 %
<b>60 a více</b>	0	0	0	0 %
<b>Celkem</b>	<b>27</b>	<b>47</b>	<b>74</b>	<b>100 %</b>

**Graf 2: Věkové rozložení skupiny respondentů**



Vzdělanostní struktura respondentů byla následující: nejméně se průzkumu zúčastnilo respondentů vyučených a se základním vzděláním. Jednalo se o 8 respondentů, což tvořilo 11% z celkového počtu respondentů. Počty respondentů se středoškolským a vysokoškolským vzděláním byly téměř vyrovnané. Respondentů s ukončeným středoškolským vzděláním bylo 30, což činilo 40% z celkového počtu respondentů. Respondentů s vysokoškolským vzděláním se průzkumu zúčastnilo 36, což odpovídalo 49% z celkového počtu respondentů. (viz. Graf č. 3)

**Graf 3: Vzdělanostní struktura respondentů**



## 6.5 Interpretace výsledků

Před samotnou analýzou dat byla získaná data ze všech dotazníků zanesena do databáze, která byla vytvořena pomocí tabulkového editoru Microsoft Office Excel 2007. Pomocí tohoto programu byly také vytvořeny vložené grafy.

Data popisující strukturu průzkumného souboru byla vyhodnocena pomocí popisných statistik. Byly získány základní údaje, které byly prezentovány pomocí tabulek četností a pro grafické znázornění byly použity výšečové grafy (viz. podkapitola Charakteristika průzkumného vzorku).

Pro samotné vyhodnocení hypotéz průzkumu bylo použito vyhodnocení posuzovacích škál pomocí průměru. K jednotlivým škálám byly přiřazeny koeficienty následujícím způsobem:

souhlasím = 1

spíše souhlasím = 2

spíše nesouhlasím = 3

nesouhlasím = 4

Těmito koeficienty byly vynásobené hodnoty databáze dat, konkrétně počty shodných odpovědí u jednotlivých tvrzení. Získané součiny byly sečteny a z těchto součtů byly vypočítány průměry u jednotlivých položek. Výhodou metody průměrů je, že umožňuje, na rozdíl od procentuálního vyhodnocení, seřazení jednotlivých položek podle významu.

Náš průzkum se snažil objasnit, jaké strategie zvládání volí respondenti k řešení zátěžových situací nejčastěji. V první řadě byla zkoumána souvislost mezi pohlavím respondentů a volbou strategie zvládání.

H1: Ženy volí vhodnější způsoby zvládání stresu než muži

Tabulka 2 a Graf 4 ukazují průměrné hodnoty dosažené v dotazníku pro jednotlivé metody zvládání. Průměrné hodnoty byly vypočítány pro muže a ženy zvlášť a vzájemně porovnány.

Jak je z uvedených tabulek zřejmé, nenalezl náš průzkum žádný statisticky významný rozdíl mezi vhodností volby strategie zvládání u mužů a žen. Pozitivní je jednoznačný příklon obou pohlaví k volbě metod vhodných k zvládání stresu.

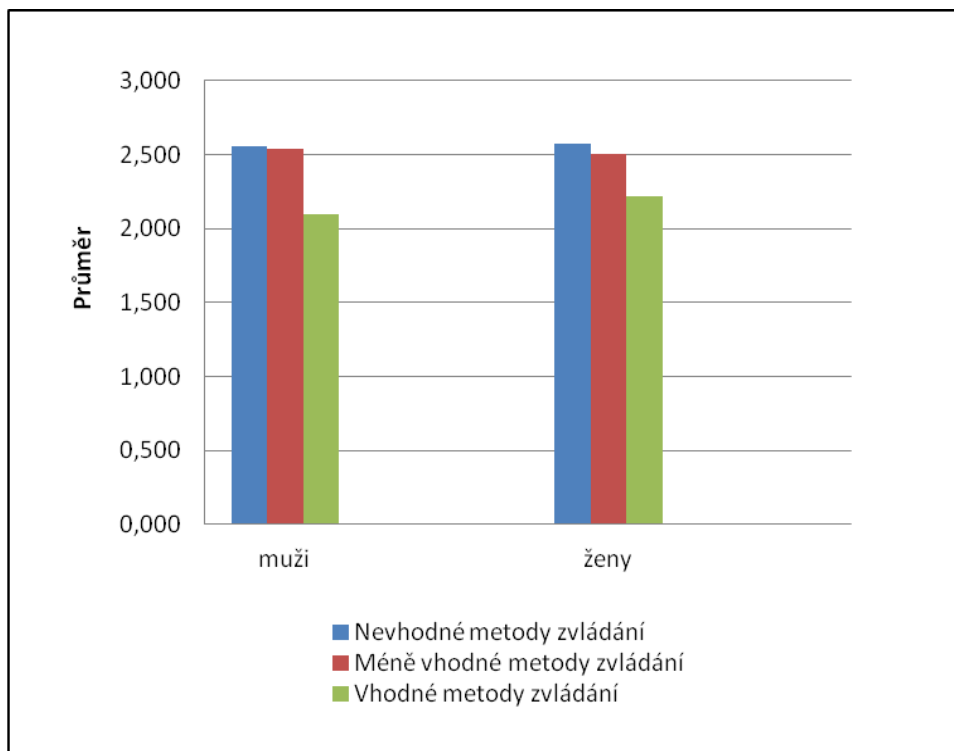
Hypotéza H1 se tedy průzkumem nepotvrdila. Předpoklad, že zdravý životní styl žen ovlivní výběr vhodných metod zvládání, tedy nebyl jednoznačně potvrzen. Ženy sice vybíraly pro řešení stresových situací nejčastěji vhodné metody zvládání, ale u mužů byl výběr těchto metod také nejčastější, dokonce nepatrně častější než u žen.

**Tabulka 2: Volby metod zvládání u mužů a žen**

<b>Metody zvládání</b>	<b>Muži – průměr</b>	<b>Ženy - průměr</b>
<b>nevhodné</b>	2,556	2,577
<b>méně vhodné</b>	2,540	2,502
<b>vhodné</b>	2,099	2,221



**Graf 4: Porovnání volby metod zvládání u mužů a žen**



H2: Ženy volí častěji ke zvládání stresu strategii sociální opory než muži

Z počtu odpovědí na jednotlivé body škály uvedených v Tabulce 3 je jasné, že ženy volí strategii sociální opory ke zvládání stresu častěji než muži. Za pozitivní lze považovat, že se ve zkoumaném vzorku respondentů nevyskytl nikdo, kdo by nevyužíval metodu sociální opory ke zvládání stresu.

**Tabulka 3: Metoda sociální opory- počet respondentů v jednotlivých bodech škály**

Postoj	Muži - počet	Ženy - počet
souhlasím	19	45
spíše souhlasím	16	43
spíše nesouhlasím	19	6
nesouhlasím	0	0

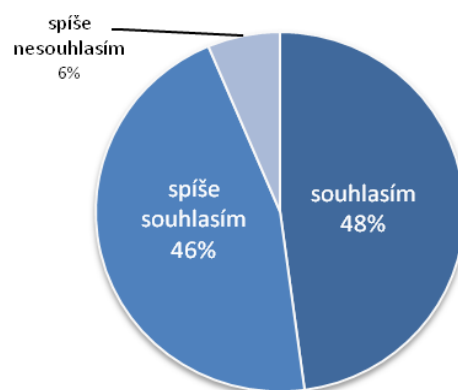
Tabulka 4 uvádí srovnání průměrů dosažených u otázek k užití metod sociální opory u mužů a žen. Z výsledků je patrné, že příklon k řešení stresu metodou sociální opory je u žen významnější, než u mužů. Ženy souhlasí s tím, že používají metody sociální opory k řešení stresu, zatímco muži spíše souhlasí s užitím této metody. Na základě těchto poznatků tedy může být konstatováno, že hypotéza H2 byla průzkumem potvrzena.

**Tabulka 4: Metoda sociální opory – srovnání postojů mužů a žen**

Muži – průměr	Ženy - průměr
2	1,585

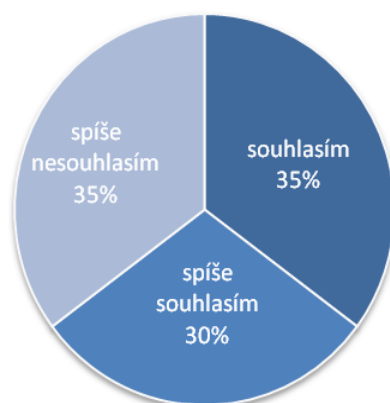
Graf 5 znázorňuje procentuální rozložení škály postojů k strategii sociální opory u žen. Z výsledků průzkumu plyne, že 48% žen používá strategii sociální opory pro řešení stresu, 46% žen tuto strategii spíše používá a jen 6% žen ji spíše nepoužívá. Žádná z respondentek nevedla, že by nesouhlasila s tvrzením, dokládajícím užití metody sociální opory u žen. Respondentky zúčastněné v průzkumu jednoznačně potvrdily, že na stresovou situaci reagují užitím metod sociální opory.

**Graf 5: Ženy – strategie sociální opory**



Co se týče mužů, jak je znázorněno Grafem 6, je procentuální rozložení škály postojů respondentů poměrně rovnoměrné: souhlasím – 35%, spíše souhlasím – 30%, spíše nesouhlasím – 35%. Nesouhlas s tvrzením uvedeným v dotazníku se nevyskytl ani u mužů. Z výsledků průzkumu vyplývá, že součet souhlasných a spíše souhlasných postojů k tvrzení, dokládajícím užití strategie sociální opory, je u mužů vyšší než počet postojů spíše nesouhlasných.

**Graf 6: Muži – strategie sociální opory**



H3: Muži volí častěji ke zvládnání stresu strategii agresivní reakce než ženy

Tabulka 5 a 6 porovnávají použití strategie agresivní reakce muži a ženami. Z Tabulky 6 přitom vyplývá, že muži souhlasí s tvrzením, že používají metody agresivní reakce. Ženy s tímto tvrzením spíše souhlasí. Hodnota s průměrem 2,7 u žen je méně významná než hodnota s průměrem 1,8 u mužů. Hypotéza H5 byla tedy průzkumem potvrzena.

**Tabulka 5: Metoda agresivní reakce – počet respondentů v jednotlivých bodech škály**

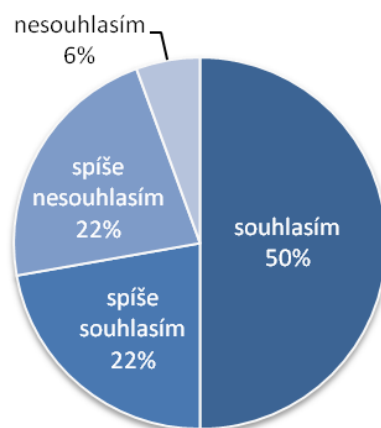
Postoj	Muži - počet	Ženy - počet
souhlasím	27	11
spíše souhlasím	12	36
spíše nesouhlasím	12	17
nesouhlasím	3	30

**Tabulka 6: Metoda agresivní reakce – srovnání postojů mužů a žen**

Muži – průměr	Ženy - průměr
1,833	2,702

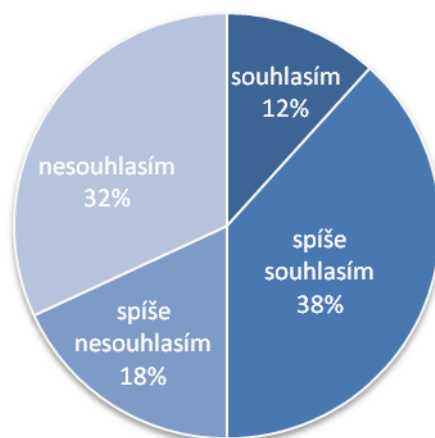
Jak je zřejmé z Grafu 7 muži užívají metodu agresivní reakce z 50%. S tím, že užívají tuto metodu zvládnání, spíše souhlasí 22% mužů, spíše nesouhlasí 22% mužů a nesouhlasí 6% mužů.

**Graf 7: Muži – strategie agresivní reakce**



U žen souhlasí s tím, že užívají metodu agresivní reakce 12% respondentek, spíše souhlasí 38%, spíše nesouhlasí 18% a nesouhlasí 32%. (viz. Graf 8) Procento respondentek, které tuto metodu buďto nepoužívají nebo spíše nepoužívají je stejně vysoké jako procento těch, které tuto metodu používají nebo spíše používají. Analýzou dat bylo zjištěno, že vysoké procento u odpovědi „spíše souhlasím“ bylo způsobeno z 82,4% ženami, které používají verbální agresi jako metodu zvládnání a u odpovědi „souhlasím“ byla pouze jedna odpověď potvrzující fyzicky agresivní reakci na stresovou situaci.

**Graf 8: Ženy - strategie agresivní reakce**



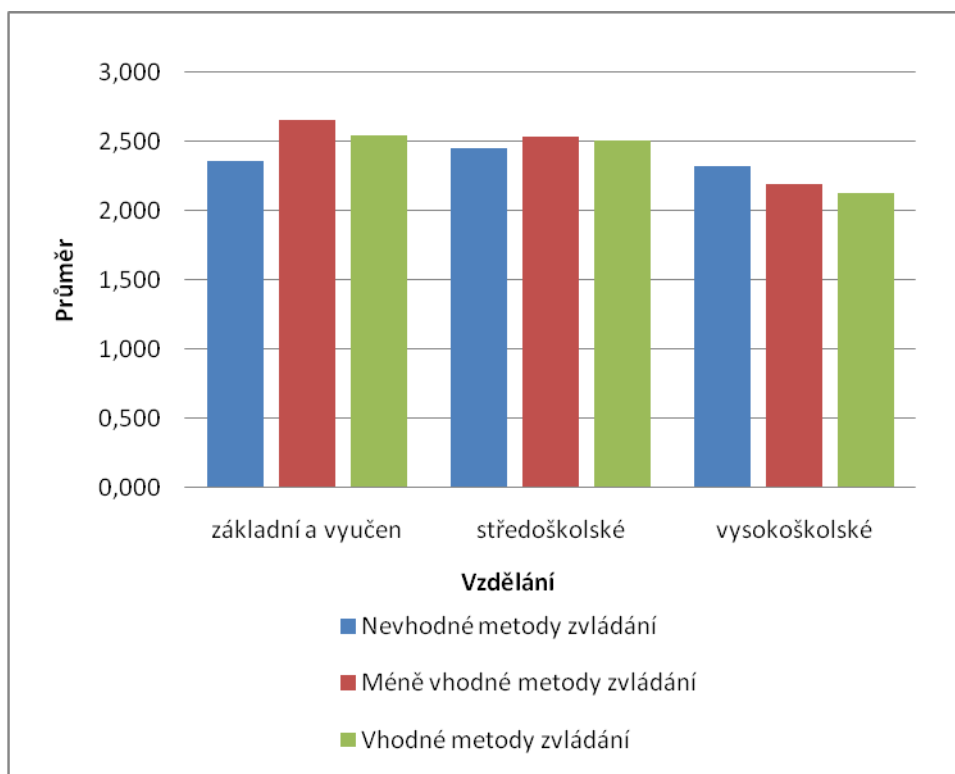
H4: Vyšší stupeň vzdělání pozitivně souvisí s výběrem vhodných strategií

Průměrné hodnoty dosažené respondenty rozdělenými do skupin podle vzdělání ukázaly souvislost mezi nejvyšším dosaženým vzděláním a volbou metod zvládnání. Tabulka 7 a Graf 9 ukazují, že rozdíly mezi jednotlivými skupinami existují. Tabulka vykazuje nárůst počtu užití méně vhodných technik zvládnání a vhodných technik zvládnání u středoškolsky a vysokoškolsky vzdělanými respondenty. U užití nevhodných technik ke zvládnání není závislost jednoznačná. Hypotéza H4 tedy byla potvrzena.

**Tabulka 7: Srovnání volby metod zvládání podle vzdělání**

Metody zvládání	Vzdělání		
	základní a vyučen	Středoškolské	vysokoškolské
Nevhodné	2,359	2,455	2,323
méně vhodné	2,654	2,536	2,192
Vhodné	2,545	2,512	2,131

**Graf 9: Srovnání volby metod zvládání podle vzdělání**



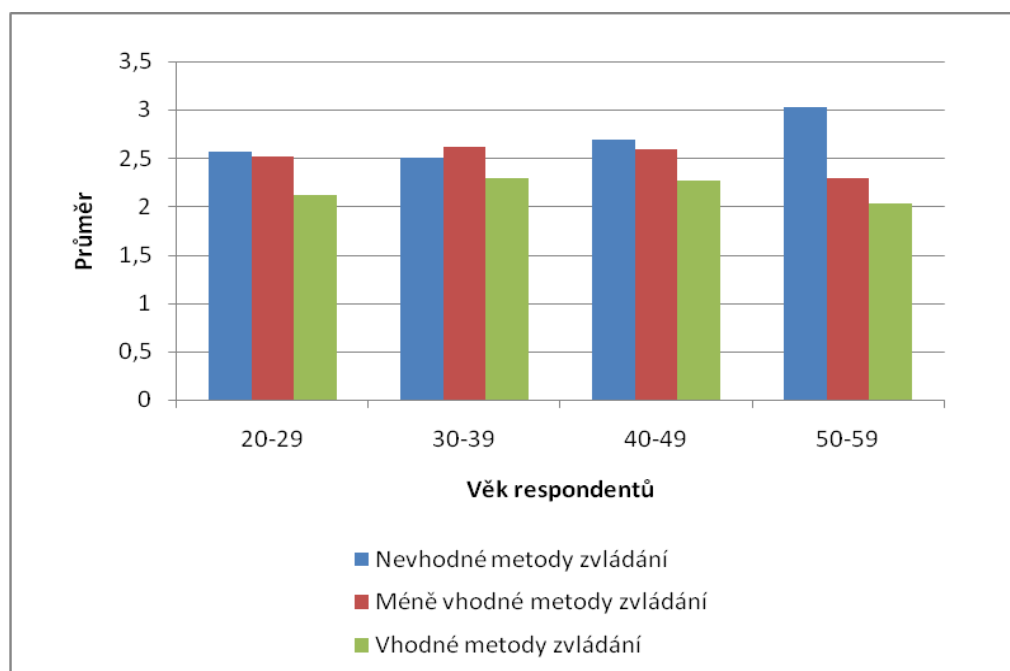
H5: Věk souvisí s výběrem strategií

Analýzou dat získaných vyhodnocením dotazníků se nepotvrdila žádná výrazná souvislost mezi věkem a výběrem strategií zvládání. Větší nárůst používání vhodných a méně vhodných technik při zvládání stresu byl zaznamenán u věkové skupiny 50 - 59 let. V této skupině byl také zaznamenán výrazný úbytek používání nevhodných technik při zvládání stresu. Hypotéza H5 se tedy jednoznačně nepotvrdila.

Tabulka 8 : Srovnání volby metod zvládání podle věku

Metody zvládání	Věk			
	20 - 29	30 – 39	40 - 49	50 - 59
Nevhodné	2,565	2,505	2,695	3,021
méně vhodné	2,521	2,617	2,585	2,298
Vhodné	2,113	2,297	2,268	2,028

Graf 10: Srovnání volby metod zvládání podle věku



Analýzou dat byly u strategií zvládání zjištěny v rámci celého souboru respondentů tyto nejčastěji používané metody zvládání stresu: Zvyšování informovanosti, Sociální opora, Sebereflexe a Rozbor křivky života.

Naopak jako nejméně používanými strategiemi byly vyhodnoceny metody zvládání: Meditace, vizualizace a imaginace, Tělesné cvičení a Regrese. Přehled získaných průměrů u jednotlivých metod je uveden v tabulce: Souhrnná tabulka preferencí metod zvládání (viz. Příloha C)

U respondentů mužského pohlaví byly jako nejčastěji používané metody zvládání vyhodnoceny: Zvyšování informovanosti, Alkohol a Sebereflexe.

Jako nejméně používané metody zvládání byly u mužů vyhodnoceny metody: Regrese, Meditace, vizualizace a imaginace a Tělesné cvičení. Jednotlivé průměry jsou uvedeny v tabulce: Tabulka preferencí metod zvládání u mužů (viz. Příloha D)

U žen byly nejčastěji používanými metodami zvládání: Sociální opora, Zvyšování informovanosti a Rozbor křivky života.

Nejméně byly ženami preferovány následující metody zvládání: Meditace, vizualizace a imaginace, Tělesné cvičení a Regrese. Průměry volby jednotlivých strategií zvládání jsou uvedeny v tabulce: Tabulka preferencí metod zvládání u žen (viz. Příloha E)

## **6.6 Ověření předpokladů**

Prvním předpokladem bylo, že volba strategií zvládání souvisí s pohlavím. Tento předpoklad se nepotvrdil, nicméně byl zaznamenán slabší vztah mezi volbou vhodných strategií zvládání a pohlavím, který by bylo nutné dále ověřit na větším vzorku respondentů. Odchytky mezi volbou vhodných metod zvládání u žen a u mužů byly málo významné. Nebylo tedy jednoznačně možné ověřit tvrzení, že zdravý životní styl vede k významně vyšším preferencím vhodných způsobů zvládání u žen než u mužů. Bylo zjištěno, že



muži i ženy volí nejčastěji vhodné metody zvládání, což je pozitivní zjištění. Jako druhé v pořadí volí muži i ženy méně vhodné metody zvládání. Nevhodné metody zvládání byly muži i ženami zvoleny nejméně často. Za pozoruhodné lze označit zjištění, že muži používají vhodné techniky zvládání dokonce častěji než ženy a nevhodné metody méně často. Výsledek častějšího užití vhodných technik zvládání u mužů je způsoben nahromaděním užití těchto technik v horní části tabulky preferencí metod zvládání u mužů. (viz. Příloha D) Muži tedy tyto techniky neužívají nejčastěji, používají je však téměř všechny a relativně často. U žen volbu nevhodných metod ovlivňuje poměrně časté využívání alkoholu jako řešení stresové zátěže a také používání uklidňujících prostředků, které se ve skupině mužů vůbec nevyskytlo. Užívání drog je u mužů na 19. místě mezi metodami zvládání zátěže jako metoda spíše nevyužívaná, u žen je na místě 16-tém, jako metoda spíše používaná. Četnost využívání metody užívání alkoholu ke zvládání stresu u žen je překvapivá. V tabulce preferencí metod zvládání u žen (viz. Příloha E) se vyskytuje jako 13-tá v pořadí, tedy těsně za polovinou. Další příčinou, proč ženy nepoužívají častěji vhodné metody zvládání než muži, by mohlo být také nevyužívání cvičení a tělesných aktivit ženami, jako metody zvládání stresové zátěže, což odporuje našim předpokladům. Naš předpoklad se nepotvrdil, tudíž nemůžeme z výsledku průzkumu vyvozovat obecnější závěry pro závislost/nezávislost volby metod zvládání na pohlaví. Přesto ale bylo získáno mnoho podnětných informací, především co se týče vztahu žen k alkoholu jako metodě zvládání.

Hypotézy H2 a H3 měly ověřit předpokládaný vliv pohlaví na volbu konkrétních strategií zvládání. Hypotéza H2 testovala, zda ženy volí častěji ke zvládání stresu strategii sociální opory než muži. Průzkum vychází z předpokladu, že ženy mají při každodenním řešení zátěžových situací silnější tendence navazovat kontakt s druhými lidmi, aby získaly podporu, radu či konkrétní pomoc při zvládání problému. Můžeme konstatovat, že tento předpoklad se průzkumem potvrdil. Výsledky průzkumu dokládají, že ženy využívají sociální vztahy pro zlepšení psychické pohody a k řešení stresu pomocí sociální opory. Sociální oporu tak dokáží využít lépe než muži, kteří volí spíše přímé řešení než diskuzi o něm. U žen se v tabulce preferencí metod

zvládání umístila metoda sociální opory dokonce na prvním místě, jako nejčastěji používaná metoda zvládání. U mužů se tato metoda umístila až na místě dvanáctém. Celkový výsledek pro souhrn všech respondentů – druhé místo v tabulce preferencí, lze pokládat za pozitivní tendenci celé populace užívat metody sociální opory k zvládání stresu. Co se týče mužů, u těch je rozdělení do skupin, které používají, spíše používají a spíše nepoužívají metodu sociální opory ke zvládání, téměř rovnoměrné. Jako velmi pozitivní se nám jeví to, že ani u mužů ani u žen se nevyskytl žádný respondent, který by ke zvládání stresu vůbec nepoužíval metodu sociální opory.

Hypotézou H3 jsme testovali souvislost mezi pohlavím a metodou agresivní a hostilní reakce. Hypotéza vychází z předpokladu, že tuto metodu budou mnohem častěji užívat muži, kteří jsou díky vysoké hladině testosteronu náchylnější k agresivnímu jednání. Výsledky průzkumu byly překvapující. Hypotéza se, co se týče srovnání průměrů a jednotlivých skóre potvrdila. Muži opravdu užívají agresi, jako jednu z prioritních metod řešení stresové situace a používají ji častěji než ženy. Dokládá to srovnání tabulek preferencí metod zvládání, kde se agresivní reakce v tabulce umístila: v celkovém souboru na patnáctém místě, u mužů na pátém místě a u žen na místě dvacátém. Při analýze výsledků se však ukázalo, že překvapivě vysoké procento žen spíše souhlasí s tím, že využívají metody agresivní a hostilní reakce. Po sečtení s ženami, které souhlasí s tím, že používají tuto metodu řešení stresových situací, se dostáváme na přesnou polovinu průzkumného vzorku. Podrobnější analýzou dat bylo zjištěno, že téměř ve všech případech je tato volba spojena se slovní agresivitou. Tento výsledek zřejmě souvisí s vysokou komunikativností žen.

Další předpoklad, který jsme ověřovali, předpokládal vztah mezi vzděláním a volbou vhodných strategií zvládání. Tato hypotéza se potvrdila. Zvláště výrazný byl nárůst užití vhodných metod pro zvládání související s nejvyšším ukončeným vzděláním. Náš předpoklad, že se vzdělaností bude narůstat zodpovědný přístup k životu, se tedy potvrdil. Dá se předpokládat, že

vliv na užití vhodnější technik zvládání u vzdělanějších osob má mimo jiné i větší informovanost, kterou můžeme dát do přímé souvislosti se vzdělaností.

Další v řadě byl testován vliv věku respondentů na volbu metod zvládání. Předpokládali jsme vliv životních zkušeností respondentů na preferenci strategií zvládání. Tento vliv se plně nepotvrdil. Analýzou dat byl potvrzen výrazný úbytek užívání nevhodných metod zvládání a nárůst užívání méně vhodných a vhodných způsobů zvládání u věkové skupiny 50 – 59 let. I výsledky u ostatních věkových skupin naznačují jistou souvislost, není však statisticky významná. Konečné výsledky tedy byly zřejmě ovlivněny nedostatečnou reprezentativností průzkumného vzorku. Hypotéza H5 se tedy opět nepotvrdila.

V závěrečné části analýzy dat průzkumu byly hledány nejpoužívanější a nejméně používané strategie v našem průzkumném vzorku. Nejvýznamnějšími metodami zvládání v celém souboru respondentů jsou: Zvyšování informovanosti, Sociální opora, Sebereflexe a Rozbor křivky života. U mužů a žen se objevují stejné tendence, jako v celkovém souboru respondentů. Muži se odlišují od celkového vzorku tím, že mají na druhém místě tabulky preferencí jako metodu zvládání nevhodnou metodu – alkohol. Ženy naopak mají na prvním místě tabulky preferencí metodu sociální opory. Tendence žen řešit stresové situace metodou sociální opory je pozitivním jevem, naproti tomu druhé místo metody řešení stresových situací alkoholem u mužů je jev negativní. To že se na čelním místě objevují metody vhodné ke zvládání, je velmi příjemné zjištění. Lze z toho vyvodit, že v populaci obecně existuje snaha snížit význam stresové situace pomocí informovanosti, posilovat své sebevědomí v boji se stresem a obracet se k smyslu života.

U nejméně užívaných metod zvládání stresu se výsledky zjištěné pro celý vzorek shodují s výsledky skupin respondentů – mužů a žen. Jedná se o dvě vhodné techniky zvládání (Meditace, vizualizace a imaginace, Tělesné cvičení) a jednu méně vhodnou (Regrese). Meditace, vizualizace a imaginace – užití této techniky je nutné soustavně cvičit, učit se je, to je zřejmě důvodem ne příliš častého využívání této techniky v praxi. Negativním jevem je málo

časté používání tělesného cvičení jako metody zvládnání stresové zátěže. Tato metoda je velmi vhodná, jednoduchá a dostupná. Její malé využívání může souviset s nedostatkem času, hlavní příčinou však bude nejspíše pohodlnost. Regrese patří mezi nejméně využívané metody zvládnání. Jelikož se jedná o méně vhodnou metodu zvládnání, můžeme toto zjištění řadit mezi pozitivní. Metoda návratu ve vývoji – regrese, je pravděpodobně volena jen hysterickými osobnostmi a její užití tedy není v běžné populaci příliš běžné.

## **6. 7 Shrnutí a doporučení**

Prvořadým přínosem našeho průzkumu je, že rozšířil praktické poznatky v oblasti volby metod zvládnání stresu. Téma strategie zvládnání pojal z hlediska volby jednotlivých skupin strategií.

Cílem našeho průzkumu bylo zjistit, zda volbu strategií zvládnání ovlivňují proměnné jako pohlaví, vzdělání a věk a zda by se tedy tyto poznatky daly využít k cílenému působení na konkrétní skupiny obyvatelstva. Hypotézy, které jsme v našem průzkumu formulovali, vycházely výše uvedených předpokladů.

Výsledkem průzkumu bylo pozitivní ověření tří předpokladů: že ženy volí častěji strategii sociální opory než muži, že muži volí ke zvládnání stresových situací častěji než ženy metodu agresivní reakce a že preferenci volby vhodných strategií zvládnání ovlivňuje vzdělání jedince. Dva předpoklady se nepodařilo jednoznačně potvrdit. Šlo o předpoklad, že ženy budou častěji volit vhodné metody zvládnání než muži a že preference vhodných metod zvládnání souvisí s věkem. I když se tyto předpoklady nepotvrdily jednoznačně, náš průzkum naznačil jistou souvislost mezi těmito proměnnými a volbou metod zvládnání. Uvedené výsledky průzkumu by měly být inspirací k dalšímu bádání v této oblasti.

Na závěr bychom chtěli zmínit nedostatky a omezení našeho průzkumu. Určitým nedostatkem se jeví výběr respondentů. Je zřejmé, že náhodný výběr respondentů, který byl zvolen mimo jiné z důvodu velké intimnosti otázek,

nám nezaručí reprezentativní vzorek. Je možné, že právě tato „nereprezentativnost“ vzorku zkoumaných osob mohla ovlivnit výsledky průzkumu. Jsme si vědomi, že při posuzování rozdílů mezi muži a ženami by jejich zastoupení mělo být ve zkoumaném souboru vyrovnané, neboť nižší počet mužů mohl negativně ovlivnit výsledek průzkumu.

Další omezení představovala velikost zkoumaného vzorku. S ohledem na způsob oslovení osob se nám podařilo vyšetřit méně respondentů než je obvykle možné u klasicky distribuovaných dotazníků. Menší počet lidí ve vzorku (zvláště pak ještě po rozdělení na muže a ženy), značně ovlivnil výsledek průzkumu, takže jsme získali statisticky málo významné výsledky.

V dalších průzkumech považujeme za vhodné zabývat se dále vztahem pohlaví a preferencemi metod zvládání. Bylo by však nutné, aby testovaný vzorek byl mnohem větší a zahrnoval vyvážený počet mužů a žen.

Dále navrhujeme zahrnout do dalšího zkoumání demografickou proměnnou, kterou představuje věk, neboť naše výsledky naznačují jistý (i když neprokázaný) vliv této proměnné na preference metod zvládání. Testovaný vzorek by v tomto případě měl obsahovat dostatek respondentů ve všech věkových kategoriích, aby bylo možno posoudit vliv jednotlivých vývojových stádií na preference strategií zvládání.

Náš průzkum naznačil také jistou, i když statisticky ne příliš významnou, souvislost mezi vzděláním a volbou metod zvládání. I tuto proměnnou by bylo vhodné použít v dalším průzkumu s větším, reprezentativním vzorkem respondentů.

Dále by bylo zajímavé ověřit tendenci, zjištěnou v našem průzkumu, volit metodu zvládání stresových situací pomocí alkoholu ženami. Je možné, že šlo o náhodnou tendenci naší skupiny respondentů ženského pohlaví inklinovat k tomuto řešení stresové situace. Pokud by se však náš výsledek potvrdil v reprezentativním vzorku populace, šlo by o významné zjištění.

## ZÁVĚR

Současná nepříznivá hospodářská situace klade na každého jedince vysoké nároky, ať už fyzické nebo psychické. Neustálý pracovní tlak spojený se zrychleným tempem doby, psychický tlak způsobený sociální nejistotou i prostředím plné nadměrného hluku, to vše představuje velké zatížení jedince spojené s nebezpečím vzniku chorob fyzických i psychických. Dá se říci, že stres, který s sebou tyto podmínky přinášejí, je jednou z nejzávažnějších civilizačních chorob.

Cílem této práce bylo zabývat se právě stresem, objasnit mechanismy jeho vzniku, seznámit se s jeho působením na jedince. Poznání získaná v oblasti působení stresu na lidský organismus jsou velmi rozsáhlá a také metod ke zvládnutí stresových situací je více, než se podařilo vtěsnat do této práce. I přesto jsme se pokusili postihnout všechny nejdůležitější znalosti o působení stresu a představit alespoň základní techniky sloužící k jeho zvládnutí. Uvedené poznatky jsou využity v praktické části naší práce, která přináší několik podnětů pro další průzkum.

Stres působí prostřednictvím stresorů, výsledkem pak bývá stresová reakce. Výsledkem této reakce bývá posílení organismu proti působení dalšího stresu, jeho adaptace na stres. Je-li však působení stresu dlouhodobé, postihuje jedince jak po stránce fyzické, tak i duševní. Následuje onemocnění tělesného nebo psychosomatického původu. Existují jedinci, kteří jsou až neuvěřitelně odolní proti stresu, ti méně šťastní se naopak do stresových situací dostávají poměrně lehce. I přes tyto rozdíly je stres problémem každého z nás.

Proti stresu ovšem nejsme bezmocní. Existuje množství technik určených k boji proti stresu. Tyto techniky označujeme jako strategie nebo metody zvládnutí. Některé metody jedinec používá podvědomě, jiné je třeba si osvojit pomocí nácviku. V této práci je použito dělení metod zvládnutí podle Křivohlavého (1994). Ten dělí metody zvládnutí podle vhodnosti jejich použití

pro zvládání stresu, do tří skupin na vhodné metody, méně vhodné metody a nevhodné metody.

Každý jedinec používá pro něj typické způsoby zvládání. Volba způsobů zvládání bývá ovlivněna mnoha proměnnými. Náš průzkum se zaměřil jen na některé z nich: pohlaví, věk a vzdělání. Pokoušeli jsme se tedy najít souvislost mezi preferencemi různých strategií zvládání stresu a pohlavím, věkem a vzděláním. Výsledkem průzkumu bylo zjištění, že k zvládání stresu jsou obvykle využívány metody vhodné pro zvládání stresových situací. Objevily se však také znepokojující tendence řešit stresové situace alkoholem, a to jak u mužů, tak i u žen. Tyto tendence mohou být mimo jiné ovlivněny současnou situací v České republice, kdy se jedinec nemůže upnout k žádným sociálním jistotám a zprávy, kterých se mu každodenně dostává, jsou pouze negativního charakteru. Alkohol se pak jeví jako nejrychlejší, nejjednodušší a nejlevnější způsob uvolnění vnitřního napětí. Není to však způsob nejvhodnější. Alarmující bylo také málo časté využívání tělesného cvičení jako jednoho ze způsobů zvládání stresové situace.

Je proto třeba hledat systémové řešení, jak seznamovat populaci s metodami vhodnějšími k boji proti stresu. Je nutné neustále zdůrazňovat, že v době tak těžké, jako je ta dnešní, je třeba se soustředit pouze na skutečně podstatné věci, nezabývat se malichernostmi a obrátit svou pozornost ke skutečně důležitým věcem jako je například rodina.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ATKINSON, R.L., et al. *Psychologie*. 2.vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

BOROŠ, J. *Základy sociálnej psychologie*. (Pre študujúcich humánne, sociálne a ekonomické vedy). 1.vyd. Bratislava: IRIS, 2001. ISBN 80-89018-20-3.

CIMICKÝ, J. *Minimum proti stresu*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1996. ISBN 80-7033-415-0.

ČERNÝ, V. *Jak překonat stres- testy a cvičení*. 1.vyd. Praha: Computer press, 1999. ISBN 80-7226-260-2.

DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3.vyd. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0139-7.

HUBER J., BANKHOFER H., HEWSON E. *30 způsobů, jak se zbavit stresu*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2486-7.

KLUGEROVÁ, J., PRÁZOVÁ, I., VACÍNOVÁ, T. *Jak vypracovat bakalářskou, diplomovou, rigorózní a dizertační práci*. 3.vyd. Praha: UJAK, 2010. ISBN 978-80-7452-004-4.

KRASKA-LÜDECKE K. *Nejlepší techniky proti stresu*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1833-0.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. 1.vyd. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2.vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.

KUBÁTOVÁ, H., ŠIMEK, D. *Od abstraktu do závěrečné práce*. (Jak napsat diplomovou práci ve společenskovedních a humanitních oborech) 4.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. ISBN 978-80-244-1589-5.

MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4

MLČÁK, Z. *Psychologie zdraví a nemoci*. 1.vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, 2004. ISBN 80-7368-035-1



NOVÁK, T. *Jak bojovat se stresem*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2004.  
ISBN 80-247-0695-4

PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 1.vyd. Praha:  
Karolinum, 2007. ISBN 978-80-7184-569-0.

UZEL, J. *Bezpečný podnik – prevence a zvládní stresu*. 1.vyd. Praha:  
Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2008. ISBN 978-80-86973-99-9.

VAŠINA, B. *Psychologie zdraví*. 1.vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, 1999.  
ISBN 80-7042-546-6

# SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

## Seznam obrázků

OBRÁZEK 1: FÁZE PODLE SELYEOVA MODELU OBECNÉHO ADAPTAČNÍHO PROCESU (GAS)

OBRÁZEK 2: ZÁKLADNÍ ROZMĚRY STRESU

## Seznam tabulek

TABULKA 1: VĚKOVÁ STRUKTURA RESPONDENTŮ

TABULKA 2: VOLBY METOD ZVLÁDÁNÍ U MUŽŮ A ŽEN

TABULKA 3: METODA SOCIÁLNÍ OPORY – POČET RESPONDENTŮ  
V JEDNOTLIVÝCH BODECH ŠKÁLY

TABULKA 4: METODA SOCIÁLNÍ OPORY – SROVNÁNÍ POSTOJŮ MUŽŮ A ŽEN

TABULKA 5: METODA AGRESIVNÍ REAKCE – POČET RESPONDENTŮ  
V JEDNOTLIVÝCH BODECH ŠKÁLY

TABULKA 6: METODA AGRESIVNÍ REAKCE – SROVNÁNÍ POSTOJŮ MUŽŮ A ŽEN

TABULKA 7: SROVNÁNÍ VOLBY METOD ZVLÁDÁNÍ PODLE VZDĚLÁNÍ

TABULKA 8: SROVNÁNÍ VOLBY METOD ZVLÁDÁNÍ PODLE VĚKU

## Seznam grafů

GRAF 1: GRAF ROZLOŽENÍ RESPONDENTŮ DLE POHLAVÍ

GRAF 2: VĚKOVÉ ROZLOŽENÍ SKUPINY RESPONDENTŮ

GRAF 3: VZDĚLANOSTNÍ STRUKTURA RESPONDENTŮ

GRAF 4: POROVNÁNÍ VOLBY METOD ZVLÁDÁNÍ U MUŽŮ A ŽEN

GRAF 5: ŽENY – STRATEGIE SOCIÁLNÍ OPORY

GRAF 6: MUŽI – STRATEGIE SOCIÁLNÍ OPORY

GRAF 7: MUŽI – STRATEGIE AGRESIVNÍ REAKCE

GRAF 8: ŽENY – STRATEGIE AGRESIVNÍ REAKCE

GRAF 9: SROVNÁNÍ VOLBY METOD ZVLÁDÁNÍ PODLE VZDĚLÁNÍ

GRAF 10: SROVNÁNÍ VOLBY METOD ZVLÁDÁNÍ PODLE VĚKU

## SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA A - DOTAZNÍK.....	I
PŘÍLOHA B – KATEGORIZACE OTÁZEK PODLE METOD ZVLÁDÁNÍ.....	V
PŘÍLOHA C - SOUHRNNÁ TABULKA PREFERENCÍ METOD ZVLÁDÁNÍ .....	VII
PŘÍLOHA D - TABULKA PREFERENCÍ METOD ZVLÁDÁNÍ U MUŽŮ .....	VIII
PŘÍLOHA E - TABULKA PREFERENCÍ METOD ZVLÁDÁNÍ U ŽEN.....	IX

# PŘÍLOHY

## Příloha A – Dotazník

Milé dámy, drazí pánové,

dovolte, abych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je anonymní a nezabere Vám příliš mnoho času. Všechny údaje v dotazníku budou sloužit pouze k výzkumným účelům. Odpovědi označte křížkem nebo zatržením. Prosím Vás o co nejpečlivější vyplnění. Po vyplnění dotazníků jej prosím vhodte do sběrného boxu.

1. Kolik je Vám let:
  - a) méně než 20
  - b) 20 – 29 let
  - c) 30 – 39 let
  - d) 40 – 49 let
  - e) 50 – 59 let
  - f) 60 a více let
  
2. Jste muž nebo žena:
  - a) muž
  - b) žena
  
3. Jakého jste dosáhl/a vzdělání:
  - a) základní a vyučen
  - b) středoškolské
  - c) vysokoškolské (bakalářské, magisterské)

V následující části se pokuste vyjádřit, jaká se vaše obvyklá reakce na situaci popsanou v následující větě: „Když se mi stane něco zlého, cítím se někým poškozen(á), vnitřně napjatý(á) nebo pod velkým tlakem...“.

K dané reakci můžete zaujmout některý z následujících postojů: souhlasím – spíše souhlasím – spíše nesouhlasím – nesouhlasím. Vybranou hodnotu označte křížkem.

O odpovědi příliš dlouho nepřemýšlejte, první reakce bývá obvykle ta nejvíce vystihující Váš postoj.

Pamatujte! Žádná odpověď na tyto otázky není ani správná ani špatná

		souhlasím	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	nesouhlasím
	„Když se mi stane něco zlého, cítím se někým poškozen(á), vnitřně napjatý(á) nebo pod velkým tlakem...“.				
4.	Vtipkuji				
5.	Musím napravit, co jsem způsobil za každou cenu				
6.	Mluvím klidně				
7.	Myslím na něco příjemného				
8.	Vyřeším to, i když mě to nebaví				
9.	Snažím se neagresivním způsobem prosadit svůj názor				
10.	Řídím se názory zkušenějších				
11.	Upínám se k rodině				
12.	Využiji chyby k tomu, abych se z nich poučil				
13.	Věřím, že všechno zlé, je pro něco dobré				
14.	Musím to zvládnout				
15.	Cítím se někým poškozen				
16.	Snažím se situaci porozumět				
17.	Jsem vůči sobě kritický				
18.	Zajdu si zacvičit				
19.	Snažím se získat o problému co nejvíce informací				
20.	Jdu na procházku				
21.	Pronásleduje mě nepřízeň osudu				
22.	Dostává se mi emocionální podpory od ostatních				
23.	Smlsnu si na něčem sladkém				

		souhlasím	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	nesouhlasím
	„Když se mi stane něco zlého, cítím se někým poškozen(á), vnitřně napjatý(á) nebo pod velkým tlakem...“.				
24.	Zapálím si cigaretu				
25.	Vracím se k minulým zkušenostem				
26.	Naučím se s tím žít				
27.	Když se dám „frčana“ je mi hned líp				
28.	Rozpláči se				
29.	Používám uklidňující prostředky				
30.	Vím, že to dokážu vyřešit				
31.	Relaxuji u kávy				
32.	Zklidním se pomocí meditačních metod				
33.	Nepoddávám se panice				
34.	Dám si něco dobrého				
35.	Nechci o tom nic slyšet				
36.	Snažím se relaxovat				
37.	Udělám si menší flám, to mě odreaguje				
38.	Dokáži se soustředit na řešení problému				
39.	Nakonec někomu vynadám				
40.	Mám chuť něco rozbít				
41.	Cigareta mě vždy uklidní				
42.	Cítím, že je to má vina				
43.	Beru to tak, jak to je				

		souhlasím	spíše souhlasím	spíše nesouhlasím	Nesouhlasím
	„Když se mi stane něco zlého, cítím se někým poškozen(á), vnitřně napjatý(á) nebo pod velkým tlakem...“.				
44.	Mluvím o tom se svými kolegy nebo blízkými				
45.	Odmítám uvěřit tomu, že se to stalo				
46.	Zvládnou vše, co je třeba udělat				
47.	Snažím se ze všech sil, odčinit svou chybu				
48.	Přestanu komunikovat				
49.	Utíkám se ke svým snům				

Děkuji Vám za čas, který jste věnoval/a tomuto dotazníku a přeji hezký den ☺

## Příloha B – Kategorizace otázek podle metod zvládání

Nevhodné metody zvládání	
Alkohol	Udělám si menší flám, to mě odreaguje
	Když se dám „frťana“ je mi hned líp
Drogy	Používám uklidňující prostředky
	Relaxuji u kávy
Kouření	Zapálím si cigaretu
	Cigareta mě vždy uklidní
Jídlo	Dám si něco dobrého
	Smlsnu si na něčem sladkém
Méně vhodné metody zvládání	
Agresivní a hostilní reakce	Mám chuť něco rozbít
	Nakonec někomu vynadám
Regrese	Rozpláči se
	Přestanu komunikovat
Popírání	Nechci o tom nic slyšet
	Odmítám uvěřit tomu, že se to stalo
Nutková forma odčinění chyby	Musím napravit, co jsem způsobil za každou cenu
	Snažím se ze všech sil, odčinit svou chybu
Sublimace	Myslím na něco příjemného
	Utíkám se ke svým snům
Sebeobviňování	Jsem vůči sobě kritický
	Cítím, že je to má vina
Externalizace viny	Cítím se někým poškozen
	Pronásleduje mě nepřízeň osudu
Vhodné metody zvládání	
Sebereflexe	Vím, že to dokážu vyřešit
	Zvládnou vše, co je třeba udělat
Sebeovládání	Dokážu se soustředit na řešení problému
	Nepoddávám se panice
Tělesné cvičení	Jdu na procházku
	Zajdu si zacvičit
Sebeprosazování – asertivita	Mluvím klidně
	Snažím se neagresivním způsobem prosadit svůj názor



Sebekázeň a sebevýchova	Vyřeším to, i když mě to nebaví
	Musím to zvládnout
Cesta zrání osobnosti	Řídím se názory zkušenějších
	Vracím se k minulým zkušenostem
Rozbor křivky života	Upínám se k rodině
	Využívám chyby k tomu, abych se z nich poučil
Zvyšování informovanosti	Snažím se situaci porozumět
	Snažím se získat o problému co nejvíce informací
Racionálně emotivní přístupy	Věřím, že všechno zlé, je pro něco dobré
	Vtipkuji
Meditace, vizualizace a imaginace	Zklidním se pomocí meditačních metod
	Snažím se relaxovat
Akceptace	Naučím se s tím žít
	Beru to tak, jak to je
Sociální opora	Dostává se mi emocionální podpory od ostatních
	Mluvím o tom se svými kolegy nebo blízkými

### Příloha C – Souhrnná tabulka preferencí metod zvládání

pořadí	metoda zvládání	počet	průměr
1.	Zvyšování informovanosti	227	1,5
2.	Sociální opora	257	1,7
3.	Sebereflexe	271	1,8
4.	Rozbor křivky života	273	1,8
5.	Sebekázeň a sebevýchova	285	1,9
6.	Sebeprosazování – asertivita	289	2,0
7.	Sebeovládání	301	2,0
8.	Akceptace	315	2,1
9.	Nutková forma odčinění chyby	319	2,2
10.	Alkohol	322	2,2
11.	Cesta zrání osobnosti	327	2,2
12.	Popírání	338	2,3
13.	Racionálně emotivní přístupy	341	2,3
14.	Kouření	346	2,3
15.	Agresivní a hostilní reakce	353	2,4
16.	Sebeobviňování	360	2,4
17.	Externalizace viny	376	2,5
18.	Sublimace	396	2,7
19.	Drogy	420	2,8
20.	Jídlo	433	2,9
21.	Regrese	464	3,1
22.	Tělesné cvičení	475	3,2
23.	Meditace, vizualizace a imaginace	504	3,4

## Příloha D – Tabulka preferencí metod zvládání u mužů

pořadí	metoda zvládání	počet	Průměr
1.	Zvyšování informovanosti	70	1,3
2.	Alkohol	90	1,7
3.	Sebereflexe	90	1,7
4.	Akceptace	96	1,8
5.	Agresivní a hostilní reakce	99	1,8
6.	Sebeprosazování – asertivita	100	1,9
7.	Sebekázeň a sebevýchova	102	1,9
8.	Racionálně emotivní přístupy	104	1,9
9.	Sebeovládání	104	1,9
10.	Kouření	105	1,9
11.	Rozbor křivky života	108	1,9
12.	Sociální opora	108	2,0
13.	Cesta zrání osobnosti	114	2,1
14.	Nutková forma odčinění	117	2,2
15.	Externalizace viny	129	2,4
16.	Popírání	136	2,5
17.	Sebeobviňování	141	2,6
18.	Sublimace	151	2,8
19.	Drogy	178	3,3
20.	Jídlo	179	3,3
21.	Tělesné cvičení	180	3,3
22.	Meditace, vizualizace a imaginace	184	3,4
23.	Regrese	187	3,5

## Příloha E - Tabulka preferencí metod zvládání u žen

pořadí	metoda zvládání	počet	Průměr
1.	Sociální opora	149	1,6
2.	Zvyšování informovanosti	157	1,7
3.	Rozbor křivky života	165	1,8
4.	Sebereflexe	181	1,9
5.	Sebekázeň a sebevýchova	183	1,9
6.	Sebeprosazování – asertivita	189	2,0
7.	Sebeovládání	197	2,1
8.	Popírání	202	2,1
9.	Nutková forma odčinění chyby	202	2,1
10.	Cesta zrání osobnosti	213	2,3
11.	Sebeobviňování	219	2,3
12.	Akceptace	219	2,3
13.	Alkohol	232	2,5
14.	Racionálně emotivní přístupy	237	2,5
15.	Kouření	241	2,6
16.	Drogy	242	2,6
17.	Sublimace	245	2,6
18.	Externalizace viny	247	2,6
19.	Jídlo	254	2,7
20.	Agresivní a hostilní reakce	254	2,7
21.	Regrese	277	2,9
22.	Tělesné cvičení	295	3,1
23.	Meditace, vizualizace a imaginace	320	3,4

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Dana Bajerová**

**Obor: Andragogika**

**Forma studia: kombinované**

**Název práce: Stres a techniky zvládnání stresu**

**Rok: 2012**

**Počet stran textu bez příloh: 75**

**Celkový počet stran příloh: 9**

**Počet titulů české literatury a pramenů: 16**

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 1**

**Počet internetových zdrojů: 0**

**Vedoucí práce: PhDr. Eva Živčicová, PhD.**