

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



**Strategie zvládání stresu v souvislosti
s existenciální zakotveností**

Alžběta Protivanská

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Karel Balcar, CSc.

Prague college of psychosocial studies

**Stress coping strategies in relation to
experienced meaningfulness in life**

Alžběta Protivanská

Diploma Thesis Work Supervisor:

Doc. PhDr. Karel Balcar, CSc

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a jiné prameny, které jsem použila.

V Praze dne 1.4. 2012

.....

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu své práce Doc. PhDr. Karlu Balcarovi, CSc. za odborné vedení a cenné rady při přípravě celého projektu. Také mu děkuji za pomoc při zpracování statistických dat. Dále bych ráda poděkovala Mgr. Ondřeji Roubalovi za umožnění testování jeho studentů v rámci výzkumné sondy a za jeho spolupráci při sběru dat. Děkuji také všem respondentům, kteří se testování zúčastnili.

Anotace

Bakalářská práce se zaměřila na hledání souvislostí mezi užívanými strategiemi zvládnání stresu, prožívanou existenciální zakotveností a celkovým zdravím člověka.

V rámci teoretické části autorka popisuje pojetí tématu životní smysluplnosti u nevlivnějších autorit existenciální analýzy a logoterapie. Dále podává výklad existenciální zakotvenosti člověka a pojednává o problematice stresu a vyrovnávání se stresem. Stres je v rámci práce pojat jako rušivý činitel v životě a jsou zde popsány nejčastější stresory. Autorka stručně popisuje vliv stresu na zdraví člověka, jeho vyrovnanost a výkonnost. Práce přibližuje podobu nejčastějších dotazníků k měření míry životní smysluplnosti a užívaných strategií zvládnání stresu.

V rámci empirické části bakalářské práce proběhla výzkumná sonda na pomoci dotazníků ESK, SVF 78 a nepublikovaného dotazníku celkového subjektivně posuzovaného zdraví ZDRAP. Výsledky výzkumné sondy přinášejí nový pohled na vztahy mezi prožívanou životní smysluplností a jejími dílčími složkami a uplatňováním různých stylů vyrovnávání se stresem.

Klíčová slova

stres, strategie zvládnání stresu, existenciální zakotvenost, životní smysluplnost, zdraví, Existenciální škála ESK, SVF 78, ZDRAP

Abstract

The bachelor thesis has focused on searching relations between stress coping strategies, experienced meaningfulness and health.

In the theoretical part author describes school of existential analysis and logotherapy and concepts of meaningfulness in a life. The work attempts to notes existential meaningfulness and stress coping strategies. Stress is conceived as disturbing factor in life. Thesis also describes the most common causes of stress. Author recites the influence of stress on health, sanity and fitness and informs about the most frequently used questionnaires measuring existential meaningfulness and stress coping strategies.

The empirical part informs about research with Existential scale ESK, Stress coping strategies SVF 78 and ZDRAP questionnaires. Outcomes of the research show a new perspective of the relation the stress coping strategies to experienced meaningfulness in life.

Key words

stress, stress coping strategies, existential meaningfulness, meaningfulness in life, health, Existential scale ESK, SVF 78, ZDRAP

Obsah

TEORETICKÁ ČÁST

1	Pojetí člověka v existenciálních přístupech	9
2	Existenciální zakotvení v prožívání smysluplnosti života u V. Frankla, E. Lukasové a A. Längleho	14
2.1	Pojmy smysluplnost života a existenciální zakotvenost.....	14
2.2	Existenciální zakotvení člověka v prožívání smysluplnosti života u V. Frankla	16
2.3	Existenciální zakotvení člověka v prožívání smysluplnosti života u E. Lukasové.....	19
2.4	Existenciální zakotvení člověka v prožívání smysluplnosti života u A. Längleho	21
3	Diagnostika prožívané smysluplnosti - hlavní dotazníkové metody užívané u nás: Existenciální škála ESK, Logo-test.....	23
3.1	Existenciální škála ESK	24
3.1.1	Podoba testu.....	24
3.2	Logo-test.....	27
3.2.1	Podoba testu.....	28
4	Stres jako rušivý činitel v životě	30
4.1	Stres jako rušivý činitel v životě.....	30
4.2	Příčiny stresu.....	32
4.2.1	Katastrofické události	32
4.2.2	Závažné životní události	33
4.2.3	Mikrostresory neboli každodenní starosti	34
4.2.4	Vnitřní stresory	34
4.3	Účinky stresu na tělesné zdraví.....	35
4.4	Účinky stresu na duševní vyrovnanost.....	38
4.5	Účinky stresu na výkonnost.....	39

5	Strategie zvládání stresu	41
5.1	Druhy strategií zvládání stresu podle SVF 78 a jejich vliv na zdraví člověka.....	42
5.1.1	Strategie přehodnocení a strategie devalvace	42
5.1.2	Strategie odklonu	43
5.1.3	Strategie kontroly.....	44
5.1.4	Zřídka se vyskytující strategie.....	44
5.1.5	Negativní strategie.....	45

EMPIRICKÁ ČÁST

1	Problém a metoda.....	46
1.1	Cíl zkoumání.....	46
1.2	Ověřované hypotézy	46
1.3	Metoda zkoumání.....	46
	Zkoumaný soubor	46
	Situace zkoumání	47
	Nástroje zkoumání.....	47
2	Výsledky a jejich interpretace	50
2.1	Porovnání ESK a SVF 78.....	51
2.2	Porovnání ESK, SVF a ZDRAP	55
2.3	Diskuse	56
	Omezení a rizika výzkumné sondy.....	56
	Porovnání výsledků s jinými studii.....	57
	Závěr	58
	Seznam použitých zdrojů.....	60
	Příloha č. 1: Užití dotazníkové metody.....	63
	Příloha č. 2: Druhy strategií zvládání stresu sledované dotazníkem SVF 78.....	72
	Příloha č. 3: Neparametrické korelace získaných dat	73

TEORETICKÁ ČÁST

1 Pojetí člověka v existenciálních přístupech

Existenciální přístupy k psychologii pramení především z filosofických základů děl Martina Heideggera, Soerena Kiekegaard, Jean-Paula Sartra a Martina Bubera. I do dnešní aplikace existenciální teorie v psychologii a psychoterapii se zachoval filosofický základ těchto přístupů. Psychoterapeutické směry pracující s principy existencialismu mají spíše stejná filosofická východiska, než jednotný klinický přístup k praxi. Medard Boss, významný existenciální analytik, prohlásil: *„Mohu jen doufat, že se existenciální psychologie nikdy nestane teorií v moderním, přírodovědeckém smyslu slova. Existenciální psychologie může psychologii jako vědě přispět pouze tím, že bude vědce učit setrvávat u zakoušených a zakusitelných faktů a jevů, nechá tyto jevy, aby odhalily svůj význam a svědectví, a tak budou spravedlivě posouzeny.“*¹ Fenomenologický přístup, který z existenciálních teorií vychází, umožňuje porozumět zážitkům člověka přímo skrze jeho vlastní chápání a konstrukci světa.

Peter Tavel problematiku přibližuje: Psychoterapeutické přístupy vycházející z existenciální teorie mají společný takový přístup ke klientovi,

¹ cit. dle PROCHASKA, J.O., NORCROSS, J. C. *Psychoterapeutické systémy*. 1999. s. 86

který se soustředí na samotný způsob jeho bytí.² Tím rozumíme přístup, jakým daný člověk chápe svět a jaké významy jevům přikládá. Veškeré tyto přístupy pracují nejenom s významovým světem člověka, ale také s jeho hledáním smyslu a celkovým pocitem životní naplněnosti. Řadíme do nich existenciální analýzu, jinak také *daseinsanalýzu*, existenciálně-humanistickou terapii, logoterapii a terapii realitou.

Společně s Karlem Balcarem můžeme říci, že existenciální analýza je poznáváním člověka v jeho subjektivním usilování o smysluplné naplnění života.³ Logoterapie se nejvíce soustředí na chybění smyslu v životě a realitní terapie na nedostatek zodpovědnosti k sobě, světu i vlastnímu prožívání.

Bytí člověka a svět se pokládají za nedělitelnou dynamickou jednotu. Je tomu tak podle J. O. Prochasky především proto, že fenomenologicky je svět jedince jeho vlastní osobní konstrukcí.⁴ To předznamenává svobodu jedince poznat svůj vztah ke světu i k sobě a svobodně se rozhodnout, jak bude vypadat. K pochopení klienta v existenciálně orientované psychoterapii taktéž vede nahlédnutí jeho vlastního jedinečného chápání významovosti světa.

Bytostným určením člověka, se kterým pracují existenciální přístupy k psychologii, je jeho nutné vztahování se k sobě. Určením člověka je jeho existence ve svobodě a zodpovědnosti. Tato svoboda člověka v rozhodování o tom, jak bude přistupovat ke světu, je omezena pouze jeho osudovostí. Nemluvíme zde o osudu, který by byl určen Bohem, řádem světa nebo nějakou jinou vyšší silou. Je to individuální určenost vnitřních a vnějších daností, vlivů, které na jedince celoživotně působí.

² viz TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 2007. s. 18 - 21

³ viz BALCAR, K. *Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla*. 1995a. s. 131 - 134

⁴ viz PROCHASKA J.O., NORCROSS, J. C. *Psychoterapeutické systémy*. 1999.

V hranicích určených těmito danostmi, jak poznamenává J. O. Prochaska, rozeznáváme svobodu člověka rozhodnout se, co pro něj budou znamenat a jaký postoj k nim zaujme.⁵

J. O. Prochaska dále přibližuje východiska existenciálních přístupů: člověk neustále žije ve vztahu ke třem úrovním světa. Vztahuje se k fyzickému a biologickému v životě, což je především bytí v hmotném světě. Druhou úrovní je bytí s druhými v sociálním světě. Třetí je pak bytí ve vlastním světě, které zahrnuje vlastní pochyby, hodnocení i prožívání sebe sama. Každý člověk má vlastní přístup ke každé z těchto kvalit prožívání.⁶

Každá z těchto úrovní existence přináší do života také nějaký druh napětí a úzkosti. Stává se tak nejenom stresujícím faktorem, ale také silnou motivační nebo naopak demotivační silou. Na tělesné úrovni může být člověk determinován nevléčitelnou nemocí nebo postižením. Jak ale vyplývá z výzkumu K. Balcara, pocit celkově horšího zdraví nebo tělesné kondice není vždy podmínkou způsobující pocity nenaplněnosti života.⁷ Naopak může člověka aktivizovat natolik, že napře svoje psychické i duchovní síly a pocit jeho životní smysluplnosti bude ještě posílen.

Nejlepší alternativou, jak se negativním pocitům vyhnout, resp. vyrovnat se s nimi, je podle existencionalistů autentické chování i jednání. Takové jednání přináší neohrožující otevřenost světu, druhým i sobě samému tím, že se jedinec staví světu čelem a neutíká před ním. Autentická existence nám poskytuje svobodu chovat se spontánně a před sebou ani před druhými nic neskrývat.

⁵ viz PROCHASKA, J.O. *Psychoterapeutické systémy*. 1999. s. 85 - 86

⁶ viz PROCHASKA, J.O. *tamtéž*. s. 86 - 90

⁷ viz BALCAR, K. *Životní smysluplnost, duševní pohoda a zdraví*. 1995c. s. 423 - 424

Další určující silou, kterou zdůvodňují existenciální přístupy k psychologii, je jeho zaměřenost k naplnění životního smyslu. Tato zaměřenost, pokud je produktivní, je zaměřena ven mimo jedince a tak jej přesahuje. Nejběžnějším způsob takového sebepřesahu pojmenovává K. Balcar: je jím plné a přítomné setkání s druhým člověkem.⁸

Otázkou po smyslu života se nezabývají jen existencialisté samotní. Ve svých dílech jej buď přímo, nebo ve smyslu celoživotního směřování člověka analyzují i teoretici jiných psychologických směrů. Za nejdůležitější z nich pokládám Sigmunda Freuda, Carla Gustava Junga a Alfreda Adlera.

Carl Gustav Jung mluví jako o jednom ze stěžejních archetypů o tzv. Bytostném Já. „*Bytostné Já je archetyp celosti a regulující centrum Psýché, transpersonální síla přesahující já.*“⁹ C. G. Jung pokládá za celoživotní smysluplné směřování člověka „*vitální spojení s bytostným Já.*“¹⁰ Člověk má tak možnost dosáhnout stavu celosti, ve kterém vědomé i nevědomé obsahy mysli jsou v souladu, nevytváří komplexy a nebrání tak jedinci v plném rozvoji vlastního potenciálu.

„*Podle Adlera usiluje každý člověk o překonání pocitů méněcennosti zakotvených v dětství a o dosažení nadřazenosti.*“¹¹ Tato nadřazenost je sociálního charakteru. Pokud ztratí svoje prosociální zaměření, stává se zdrojem deviací. Podle mého názoru je tento proces blízký Jungovu konceptu individuace, která je společností podporována jen do té míry, dokud se její projevy pohybují ve společenských a kulturních normách.¹²

⁸ viz BALCAR, K. Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla. 1995a. s. 136 - 138

⁹ SHARP, D. *Slovník základních pojmů psychologie C. G. Junga.* 2005. s. 34

¹⁰ SHARP, D. *tamtéž.* s. 36

¹¹ DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti.* 1997. s. 42

¹² viz JUNG, C. G. *Člověk a duše.* 1995. s. 234 - 235

Sigmund Freud se naopak zaměřuje na určení člověka skrze jeho pudové motivy a z nich především na princip slasti. Ten člověka ovládá natolik, že je „*puzen mocnými fyziologickými silami, které mají rozhodující vliv na lidský život.*“¹³ Z toho vyplývá důvod, proč S. Freud považuje otázku po smyslu života za spíše chorobnou. Naopak zdůrazňuje důležitost aktivního přístupu v hledání prosté rovnováhy mezi protichůdnými silami Id, Ega a Superega v osobnostním rozvržení.

Je velmi zajímavé porovnat, jak se k těmto závěrům staví přední existenciální analytik Viktor Frankl. „*Vůle k moci a ... princip slasti objevují se pak teprve tehdy, je-li vůle ke smyslu frustrována.*“¹⁴ Citát je podle mého názoru přeložen velmi složitým způsobem. Rozumím mu tak, že síly, které psychoanalýza považuje v psychickém životě za určující, jsou podle Franklova názoru až důsledkem nenaplnění daleko bazálnější potřeby. Tento výrok je podle mého názoru zásadní kritikou psychodynamických determinujících přístupů a otevírá pole pro nový a svobodnější přístup k člověku.

¹³ DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. 1997. s. 20

¹⁴ FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. 1994. s. 12

2 Existenciální zakotvení v prožívání smysluplnosti života u V. Frankla, E. Lukasové a A. Längleho

2.1 Pojmy smysluplnost života a existenciální zakotvenost

Logoterapie a existenciální přístupy k člověku obecně se zaměřují na specifické otázky existence člověka. P. Tavel poukazuje na to, že takovou je i přirozená tendence odpovědět si na otázku „Pro co?“ a pochopit tak smysl svého směřování i celého života.¹⁵

P. Tavel uvádí výsledky výzkumu M. Stripajové, podle nichž smysl života člověk většinou hledá v několika směrech. Někteří lidé předpokládají, že smysl života lze přijmout ze světa a nikoli z něčeho nebo někoho nad ním. Takoví lidé hledají smysl ve vědě, v objevování neobjeveného, v rozumu a v práci pro dobro lidstva. Další skupina lidí vidí smysl života v opravdovém užívání si jej a ve štěstí. Altruisticky se dá říci, že v tomto případě je smyslem štěstí většiny. Třetím častým postojem je názor blízký křesťanskému přemýšlení. Smyslem života je v tomto případě naplnění lidského poslání ve smyslu následování vyššího plánu nebo vyšší bytosti. Konečně jsou i lidé, kteří nepřipisují existenci života ani dějin důležitý význam a podle Stripajové se hlásí k ateismu. Nejvyšším možným

¹⁵ viz TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 2007. s. 11 - 13

smyslem je pak vyrovnat se s nejistotou žití a přicházejícím zánikem a i přes to si zachovat optimismus a lásku.¹⁶

Prožívání životní smysluplnosti má velký význam v plnohodnotném a kvalitním životě člověka. Podle závěru výzkumu K. Balcara, který byl proveden pomocí dotazníku životní smysluplnosti Logo-test, se zdá, že prožívání smysluplnosti života je zároveň podmínkou pro prožívání pocitu životní pohody.¹⁷ Tento vztah je vyjádřený Franklovým konceptem *Wille zum Sinn*, který je překládán jako vůle ke smyslu, touha po smyslu, orientace ke smyslu nebo také jako potřeba smyslu. Je to vrozená touha člověka najít a vytvořit si smysl života a realizovat svůj život.¹⁸

Tázání se po smyslu souvisí s nutností obstarávat své bytí ve světě. S tím se pojí určité životní směřování vlastní každému člověku. Pokud jedinec ve svém snažení přestane vidět smysl, vzniká stav **existenciální frustrace**. K. Balcar tento pojem konkretizuje: existenciální frustrace představuje pocity napětí nebo až zoufalství a celkový pocit duševní i tělesné nepohody, které pramení z prožívané nenaplněnosti vlastního života smysluplným počínáním.¹⁹ Je to stav, kdy člověk prožívá svůj život jako prázdný a nehodnotný, z čehož plynou intenzivní pocity marnosti a zoufalství.

Existenciální frustrace může vést až k patologickému jednání a existenciálním neurózám. Tzv. noogenní neurózy, jak je nazývá V. Frankl, vyplývají především z maladaptivního vyrovnání se s nároky života a vlastními nároky na život. Mohou se projevovat jako úzkosti nebo fobie, vtíravosti a nutkání, funkční tělesná selhávání i pocity zoufalství z životní

¹⁶ viz TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 2007. s. 13 - 15

¹⁷ viz BALCAR, K. *Životní smysluplnost, duševní pohoda a zdraví*. 1995c. s. 422 - 423

¹⁸ viz TAVEL, P. *tamtéž*. s. 17 - 19

¹⁹ viz BALCAR, K. *tamtéž*. s. 422 - 423

prázdnoty. Naopak však existenciální frustrace nepramení nutně ze subjektivně vnímaného horšího zdraví. Výzkum K. Balcara také prokázal, že čím vyšší je stupeň existenciální frustrace, tím vyšší je stupeň zakoušené citové nepohody.²⁰

Opakem pocitu existenciální frustrace je pocit existenciální zakotvenosti. Je to celkové přesvědčení o smysluplnosti vlastního života a dobrém důvodu životního směřování. Pojí se s celkovým pocitem duševní pohody.

2. 2 Existenciální zakotvení člověka v prožívání smysluplnosti života u V. Frankla

Z prožívané smysluplnosti také plyne pocit celkového dobrého životního zakotvení. Logoterapie předpokládá, že možnosti nalezení smyslu jsou v každé situaci, i když nejsme schopni je momentálně rozeznat. Chápání smyslu života u V. Frankla shrnout do několika tezí.²¹

Vůle ke smyslu je motivací naplnit svou existenci co nejhodnotnějším způsobem. Z tohoto pohledu vůle ke smyslu člověka charakterizuje, protože člověk se vždy bude snažit směřovat k pocitu existenciální zakotvenosti – pocitům jistoty, naplněnosti a celkové duševní i tělesné pohody. Součástí této snahy najít smysl je i dovednost člověka vnímat svět ve smysluplných celcích. Tvarová psychologie tuto organizační tendenci považuje za jednu ze základních schopností psychiky. V. Frankl tento koncept ještě rozšiřuje a říká, že „*člověk se nejen snaží vnímat své*

²⁰ viz BALCAR, K. Životní smysluplnost, duševní pohoda a zdraví. 1995c. s. 422 - 423

²¹ viz TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 2007.

životní prostředí jako smysluplnou totalitu, nýbrž usiluje o to, aby byl tento tvar naplněn – snaží se najít nějaké...ospravedlnění své existence.“²²

Dalším Franklovým tvrzením je, že **smysl je transcendentní**.²³ Znamená to, že stejně, jako hodnoty nebo Bůh, člověka překračuje a odkazuje na něco mimo něj. V. Frankl pokládá výzvu ke směřování ke smyslu spíše za výzvu po dokonalosti a sebepřesahu. V tomto významu je usilování o smysl usilováním o naplňování hodnot existujících za hranicemi vlastního Já.

Tento závěr je podle mého názoru významný i pro psychologii. Realistické poznání toho, na kolik nás některé věci a problémy přesahují, je v podstatě kognitivní strategií zvládnání stresových situací. Umožňuje nám uvědomit si, jak jsou naše problémy objektivně nicotné, a že existují daleko důležitější věci, než ty, kterými se stresujeme. Na uplatnění schopnosti sebepřesahu je motivující i Franklův závěr: jen když se člověk plně oddá nějaké věci, utváří svou osobnost.²⁴ Toto realizování sebe sama přináší nepochybně člověku pocit naplněnosti vlastního počínání a tím i pocit existenciální zakotvenosti. Důraz na sebepřesah logoterapii kvalitativně odlišuje od směrů v biologii i psychologii, které redukuje smysl života jen na udržování života a jeho obstarávání, upozorňuje K. Balcar.²⁵

Dalším důležitým aspektem, který ovlivňuje pocit smysluplnosti a tudíž i celkovou duševní pohodu je **přítomnost či nepřítomnost cíle nebo konce v budoucnu**. Tomu rozumím tak, že orientace na budoucnost nás také chrání před tím, abychom se v přítomnosti věnovali činnostem, které neuskutečňují něco hodnotného. Životní cíl a smysl však nelze ztotožňovat.

²² FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. 1994. s. 25

²³ viz FRANKL, V. E. *tamtéž*. s. 49

²⁴ viz TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 2007. s. 25

²⁵ viz BALCAR, K. *Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla*. 1995a. s. 127 - 129

„Neměli bychom hledat abstraktní smysl života. Každý má v životě své specifické povolání a poslání“.²⁶ Franklovu závěru rozumím tak, že člověk by se měl snažit **co nejlépe odpovídat každodennímu bytí na jeho výzvy** a hledat v každodenních situacích nároky, které jsou na něj kladeny a snažit se je smysluplně naplňovat. Jedině takový přístup může zajistit pocit vlastní kompetence a moci nad situací, tudíž i celkové pohody. „Pravou odpovědí na tyto otázky je jen odpovědnost za vlastní život ve zcela konkrétních situacích a jimi daných úkolech.“²⁷ Pokud si člověk nechá jakoukoli autoritou sebrat možnost osobního rozhodování a zodpovědnosti, připravuje se tak o životní energii, zdraví a radost ze života, protože pozbyl možnost smysluplného naplnění života.

Vědomí smyslu, dle závěrů P. Tavela, **člověku obecně přináší sílu** a odhodlání vydržet všechny životní těžkosti, tím přispívá k celkové existenciální zakotvenosti člověka. Vytváří v osobnosti vnitřní sílu a pěstuje tak její pevnost a odolnost.²⁸

V logoterapii a stejně tak v existenciální analýze dosahuje člověk prožitku smyslu nebo smysluplnosti uskutečňováním určitých hodnot. V. Frankl rozlišil tři druhy hodnot smyslu, kterými jsou **tvůrčí hodnoty**, **zážitkové hodnoty** a **postojové hodnoty**. Život se může stát smysluplný tím, že vytváříme nějaké dílo a naplňujeme tak tvůrčí hodnoty smyslu.²⁹ Stejně tak je to možné tím, že „něco nebo někoho prožívám, a prožívat někoho v jeho celé jednorázovosti a jedinečnosti znamená milovat jej.“³⁰ Tak se naplňují zážitkové hodnoty v životě. „Konečně se však ukazuje, že tam, kde jsme konfrontováni s osudem, který jednoduše nelze změnit ... také tam, ba právě tam, lze ještě pořád utvářet život smysluplně, neboť potom můžeme

²⁶ FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl. Úvod do logoterapie*. 1994. s. 71

²⁷ FRANKL, V. E. *tamtéž*. s. 72

²⁸ viz TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 2007. s. 70 - 73

²⁹ viz FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. 1994. s. 164 - 169

³⁰ FRANKL, V. E. *tamtéž*. s. 167

*uskutečnit dokonce to nejlidštější v člověku a to je jeho schopnost změnit také tragédii ... v triumf.*³¹ Tímto doslovným postavením se osudu se naplňují hodnoty postojové, kterými se stavíme životu čelem a tvůrčím způsobem. Podle mého názoru je tím řečeno, že objevení postojových hodnot dospívá jedinec nejspíše právě ve chvílích utrpení.

Na V. Frankla navazují a rozvíjejí jeho pojetí Elizabeth Lukasová a Alfried Längle, jejichž přístupům věnuji následující podkapitoly.

2.3 Existenciální zakotvení člověka v prožívání smysluplnosti života u E. Lukasové

Elizabeth Lukasová v mnohém na V. Frankla navazuje a shoduje se s ním: *„Člověk potřebuje smysl, pro nějž sám sebe překračuje.*³² Jako jedna z jeho nejlepších žaček však jde ještě dál: *„Kdyby člověk neustále hleděl jen na sebe a na své vlastní blaho, musel by žít v trvalém stavu napětí.*³³ Těmto závěrům rozumím z pohledu logoterapeutické teorie tak, že sebetranscendence umožňuje člověku povznést se nad vlastní nepohodlí nebo trápení ve jménu vyššího smyslu.

Myslím si, že tím E. Lukasová na filosofické úrovni rozvíjí jednu z nejučinnějších kognitivních strategií, které se dají použít ke zmírnění stresu a vypětí v životě. Tím, že se člověk orientuje za hranice svého já na realizaci smysluplného záměru nebo se soustředí na druhé, získává nadhled nad sebou samým a napětí se vytrácí. P. Tavel si všímá, že E.

³¹ FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. 1994. s. 167

³² LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*. 1997. s. 10

³³ LUKASOVÁ, E. *tamtéž*. s. 10

Lukasová jde dokonce tak daleko, že říká, sebetranscendence je podmínkou duševního zdraví.³⁴

E. Lukasová specifikuje vlastnosti životního smyslu: „*má se týkat budoucnosti, má být od člověka odlišný a má být nedosažitelný.*“³⁵ Rozumím tomu tak, že kdyby byl smysl života reálně dosažitelný, nemohl by být pravým smyslem. Smysl, kterého bychom dosáhli, bychom si právě proto nemohli vážít. Je otázkou, zda nedosažitelnost cíle nebude jedince demoralizovat. Myslím si, že málokterý člověk je schopen takové osobní odvahy, aby své úsilí obětoval tak vzdálenému resp. nedosažitelnému cíli.

E. Lukasová tímto pojmenovává nejsilnější nástroj logoterapie, který pomáhá člověku v jakkoli náročné situaci získat pocit smysluplnosti a dobré existenciální zakotvenosti. P. Tavel její pojetí dále rozvíjí: charakteristickým prvkem existenciální zakotvenosti je totiž jasné oddělení osudových faktorů od svobodného postoje a konání. Když jedinec pozná rozdíl mezi tím, co je mu dáno jako neovlivnitelné, a tím, co ovlivnit může, dostává do rukou velký pocit moci a kompetence. Může přestat pátrat po důvodech příkoří, které mu osud přichystal a místo toho se naučit, jakým způsobem je přijme a jaké místo ve svém životě jim udělí. Má možnost napříť svou motivaci a vůli ke smyslu k vyšším, duchovním hodnotám.³⁶ Vidíme zde, že logoterapie překračuje hranice běžné psychoterapie a poskytuje člověku možnost vykročit ze sebe sama.

³⁴ viz TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 2007. s. 88 – 90

³⁵ LUKAS, E. *Psychoterapie in Würde. Sinnorientierte Lebenshilfe nach Viktor. E. Frankl*. 1994. in TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. 2007. s. 89

³⁶ viz TAVEL, P. *tamtéž*. s. 90 - 91

2. 4 Existenciální zakotvení člověka v prožívání smysluplnosti života u A. Längleho

Alfried Längle na V. Frankla taktéž v mnohém navazuje. Shoduje se s ním, že bytostnou charakteristikou člověka je pátrání po smyslu života a potřeba prožívané existenciální zakotvenosti. Existenciální analýza, které se A. Längle primárně věnuje, však předchází logoterapii v tom smyslu, že zkoumá možnosti, jaké každá situace má a jak k nim přistoupit zodpovědně. Logoterapie vede člověka k poznání, jak najít vlastní smysluplné naplnění života.³⁷

A. Längle pojímá smysl jako autentické a tvořivé přijetí každé situace, které umožňuje rozpoznat její nároky a naplňovat je.³⁸ Pokud přijmeme tento úhel pohledu, zbavíme se ulpívání na osobně již předem zvoleném smyslu. „*V posledku je on sám tím, kdo utváří svůj život, kdo může rozhodovat o sobě a o své budoucnosti.*“³⁹

V kapitole o Franklově pojetí jsem popsala jím definované tři možné cesty ke smyslu. Ve své knize *Smysluplně žít* je komentuje i A. Längle. Jedním z takových způsobů nalezení smyslu je orientace na **zážitkové hodnoty** v životě, které jsou reprezentovány láskou k lidem. Další možností je prožívání smysluplnosti světa skrze **tvořivé působení**, během kterého se vykonává tvůrčí práce či se vytváří nějaké dílo. Smysl však může mít i nejnepatrnější lidské konání, pokud je závazné, opravdové, oddané a tím celkově autentické. Studie K. Balcara potvrdila, že pocit zažívané smysluplnosti není nutně podmíněn dobrým celkovým fyzickým zdravím.⁴⁰ Pokud je člověku znemožněno z jakéhokoli důvodu uplatnit svůj smysl pomocí zážitkových a tvořivých hodnot, třetí cestou

³⁷ viz LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*. 2002. s. 7 - 9

³⁸ viz LÄNGLE, A. *tamtéž*. s. 11 - 18

³⁹ LÄNGLE, A. *tamtéž*. s. 13

⁴⁰ viz BALCAR, K. *Životní smysluplnost, duševní pohoda a zdraví*. 1995c. s. 423

jsou **postojové hodnoty**. Jedná se o statečné a tvůrčí přijetí vlastního utrpení. Princip je v neulpívání na vytyčených cílech a nepřidělování přehnaného významu osobním cílům a tužbám.⁴¹ „*Vždy nám zůstává jedna svoboda, totiž svoboda postavit se osudu tak či onak.*“⁴²

Längle připomíná, že smysl je schopen nalézt každý člověk, který je natolik svobodný, aby dokázal činit rozhodnutí. Nejlépe mu v tomto úkolu pomůže jeho vlastní svědomí. „*Četné empirické výzkumy svědčí o tom, že schopnost nacházet smysl patří k jádru každého člověka.*“⁴³ Ukazuje se tak, že hledání smyslu bytí je univerzálním problémem, se kterým se potýká každý bez výjimky.

⁴¹ viz LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*. 2002. s. 34 - 37

⁴² LÄNGLE, A. *tamtéž*. s. 37

⁴³ viz LÄNGLE, A. *tamtéž*. s. 50

3 Diagnostika prožívané smysluplnosti - hlavní dotazníkové metody užívané u nás: Existenciální škála ESK, Logo-test

V terapeutické praxi i ve zkušenostech s tvorbou testů se ukazuje, že přímé otázky na spokojenost i naplnění v životě nevedou ke spolehlivým výsledkům. V metodické příručce ESK Längle upozorňuje, že tyto závěry mohou být ovlivněny narcismem, depresivitou nebo neuroticismem daného jedince.⁴⁴ Za zmínku stojí, že A. Längle ve své knize *Smysluplně žít* nabízí „Návod k hledání smyslu“ v přehledu otázek, které si může zkusit každý zodpovědět.⁴⁵ Cíl použití těchto otázek je však podobný cíli celé knihy, jak jej Längle formuluje: „*Tato kniha nechce poučovat. Chce ukazovat. Protože pojednává o smyslu, jde v ní o Vaše osobní vyrovnání se s Vaším konkrétním životem.*“⁴⁶ Takový přístup je podle mého názoru příliš individuální na to, aby se z něj dala vytvořit relevantní testová metoda.

Tento problém řeší dva základní dotazníky využívané u nás, kterými jsou Existenciální škála ESK⁴⁷ a Logo-test.⁴⁸

⁴⁴ viz LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *ESK – Existenciální škála*. 2001.

⁴⁵ viz LÄNGLE, A. *Smysluplně žít*. 2002. s. 76

⁴⁶ LÄNGLE, A. *tamtéž*. s. 8-9

⁴⁷ LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *tamtéž*.

⁴⁸ LUKAS, E.S.: Logo-test. Test zur Messung von „innerer Sinnerfüllung“ und „existentieller Frustration“. Wien, Deuticke 1986.

3.1 Existenciální škála ESK

Existenciální škála je sebeposuzovací dotazník, který měří kompetence osoby zacházet se sebou a se světem. Podle tohoto pojetí má člověk být sám sebou v každé situaci. Prostředkem k tomu je autentické uchopení světa, jak jsem ho popsala v předešlé kapitole.

Namísto obecných výroků, které si může každý vyložit podle svých zkušeností a způsobu uvažování, postihuje ESK dílčí složky předpokladů existenciálně naplněného života. Od jiných testů životní smysluplnosti se ESK odlišuje především svou analytickou stavbou. A. Längle v metodické příručce definuje, že ESK se snaží nalézt odpověď na to, zda se jedinci podařilo rozvinout svůj potenciál natolik, aby produktivně uplatnil svou schopnost vést svůj vlastní život a utvářet smysluplnou existenci.⁴⁹

„Jako duchovní bytosti jde člověku o smysl a hodnotu v životě, o věci jako je životní zakotvení, osobní láska, hodnoty, spravedlnost, svoboda, odpovědnost atd.“⁵⁰ Teoreticky vychází ESK z Franklovy teorie životní smysluplnosti, která vedle biopsychosociální určenosti člověka vymezuje ještě jednu podstatnou dimenzi určenosti člověka. Je jí jeho duchovní stránka.

3.1.1 Podoba testu

V metodické příručce k vyhodnocení a interpretaci A. Längle popisuje kvality, které měří každá ze základních stupnic ESK.⁵¹ Zde popíšu pouze základní interpretační hledisko každé ze stupnic, protože je zbytečné zabývat se extrémními hodnotami, které by nás zajímaly u individuálního vyhodnocení. Obecné hledisko je také východiskem pro

⁴⁹ viz LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *ESK – Existenciální škála*. 2001.

⁵⁰ LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *tamtéž*.

⁵¹ viz LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *tamtéž*.

interpretaci korelací s dotazníkem SVF 78, které byly získány v rámci výzkumné sondy.

Sebeodstup (zkratka SO), jinak také sebedistance: „*Sebeodstup měří schopnost vytvořit si odstup vůči sobě.*“⁵² Dá se chápat tak, že člověk schopný sebeodstupu je schopen upozadit svá přání, obavy nebo úmysly do takové míry, že vidí svět co nejobjektivněji. Tato kvalita se projevuje i schopností nenechat se ovládat svými emocemi v zátěžových situacích.

Sebepřesah (zkratka SP), jinak také sebetranscendence. „*Základní stupnice sebepřesahu měří schopnost vnímat hodnoty a zřetelně citově prožívat.*“⁵³ Tato kvalita pojmenovává lidskou schopnost emočně prožívat svět. Přidělení emočního obsahu světu přináší možnost uvědomění svého směřování a hodnot. Společně s tím přichází také jasné vnímání osobních priorit, což umožňuje snášet utrpení.

Personalita (zkratka P), jinak také osobní faktor: „*...Personalita měří stupeň rozvoje osobní stránky člověka, projevujícím se otevřeností vůči světu a jasným vnímáním sebe.*“⁵⁴ Jedná se o složenou stupnici z hrubých skóru SO (Sebeodstup) a SP (Sebepřesah). Kombinace těchto kvalit je nezbytná pro nalezení svého autentického místa v životě. Je tomu tak, protože je charakterizována realistickým vnímáním světa a zároveň dobrým vnímáním sebe sama.

Svoboda (zkratka SV): „*Základní stupnice svobody měří schopnost rozhodovat se.*“⁵⁵ Svoboda je v kontextu ESK vnímána jako schopnost činit kvalitní rozhodnutí. Taková jsou založená zejména na stavech a vlastnostech osobnosti (soustředění, rozhodnost) a na schopnosti dobře

⁵² LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *ESK – Existenciální škála*. 2001.

⁵³ LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *tamtéž*.

⁵⁴ LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *tamtéž*.

⁵⁵ LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *tamtéž*.

odhadnout své možnosti za stávajících podmínek. Člověk se cítí svobodný, pokud jeho rozhodnutí jsou jasná a cítí s nimi vnitřní soulad.

Odpovědnost (zkratka OD): „*Základní stupnice Odpovědnost měří schopnost závazně se angažovat.*“⁵⁶ Dobré prožívání odpovědnosti je nejen základem stabilního sebehodnocení, ale také motivací setrvat u zvolených úkolů. Přináší pocit povinnosti, kterým je možné redukovat vlastní nejistotu.

Existencialita (zkratka E), jinak také existenciální faktor: „*...Existencialita měří schopnost rozhodovat se a aktivně se angažovat ve světě.*“⁵⁷ Jedná se o složenou stupnici z kvalit SV (Svoboda) a OD (Odpovědnost). Vystihuje na jedné straně schopnost dělat dobrá rozhodnutí a na druhé straně na základě takových rozhodnutí i odpovědně jednat.

Celkový skóre (CS), jinak také prožívaná smysluplnost: „*...Celkový skóre měří prožívání smysluplné existence.*“⁵⁸ Jedná se o stupnici sloučenou ze dvou složených skóre – Personality (P) a Existenciality (E). Člověk s dobře rozvinutým smyslem pro vycházení se sebou i se světem a jeho nároky zakouší existenciální zakotvenost. Cesta konstruktivního vyrovnávání se s vlastním fungováním ve světě vede k nalezení životního smyslu

Vzhledem k tomu, že je Existenciální škála čistě sebeuposuzovacím dotazníkem, je také vystavena stejným vlivům, jako všechny metody tohoto typu. Hrozí jí riziko úmyslných i neúmyslných zkreslení a chyb v sebehodnocení ze strany probandů. Situace je navíc zkomplikována tím, že samotným předmětem dotazníku, je vrcholně subjektivní kvalita. Lze u

⁵⁶ LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *ESK – Existenciální škála*. 2001.

⁵⁷ LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *tamtéž*.

⁵⁸ LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *tamtéž*.

ní objektivně pozorovat pouze její vnější účinky, nelze však pozorovat tuto kvalitu samou. A. Längle upozorňuje, že při interpretaci výsledků je taktéž zapotřebí mít subjektivitu odpovědí na paměti a nezacházet s odpověďmi jako s výsledky výkonnostní zkoušky.⁵⁹

V rámci empirické části práce jsem dotazník ESK použila pro testování probandů společně s dotazníkem SVF-78 a dotazníkem subjektivně posuzovaného celkového zdraví ZDRAP. Podle mého názoru je ESK vhodnější pro individuální vyšetření a nabízí širokou možnost využití v následném terapeutickém rozhovoru. I přes to může nabízet zajímavé výsledky po hromadném testování.

3.2 Logo-test

Logo-test vychází z Franklova filosofického a terapeutického přístupu k problematice smysluplnosti života. Test vyvinula Franklova žačka a pokračovatelka E. Lukasová. „*Logo test se pokouší zjišťovat životní smysl u člověka jednak jako jeho právě přítomné prožívání, jednak jako jeho trvalejší, smysl podporující zakotvení, které se uplatňuje dlouhodobě.*“⁶⁰ Vztah k logoterapeutické teorii je spekulativní, neboť tento test z ní není přímo odvozen. E. Lukasová také pokládá za samozřejmé, že prožitek životní smysluplnosti je totožný s prožíváním štěstí v životě, což však není teoreticky ani empiricky ověřeno.⁶¹

Test, který byl původně vybavený kvantilovými normami vytvořenými pro věková pásma netříděné rakouské společnosti,

⁵⁹ viz LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *ESK – Existenciální škála*. 2001.

⁶⁰ LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *tamtéž*.

⁶¹ viz LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl. Logoterapeutická útěcha v krizi*. 2006. s. 56 – 58

standardizoval na vzorku české studentské populace K. Balcar v roce 1992.⁶²

3. 2. 1 Podoba testu

První část Logo-testu vznikla na základě odpovědí běžných lidí na to, zda v něčem ve svém životě nacházejí smysl a co přesně to je. Její položky se týkají hmotného zajištění a životní pohody člověka, seberealizace, rodiny, povolání, sociálního zázemí, zájmů, zážitků a služby vlastního přesvědčení, vyrovnávání s utrpením ve vlastním životě.⁶³ „*Tato část postihuje obvyklé zdroje hodnotového zakotvení člověka v životě.*“⁶⁴ U každé z položek proband vyznačuje svým souhlasem nebo nesouhlasem do jaké míry danou položku považuje za zdroj smysluplnosti ve svém životě. Jak popisuje K. Balcar, výsledný skór této části přispívá k celkovému výsledku, který se snaží postihnout celkovou prožívanou smysluplnost resp. existenciální frustraci.⁶⁵

Druhá část Logo-testu zjišťuje projevy existenciální frustrace. Je zde předloženo sedm otázek, které zjišťují nejčastější znaky existenciální frustrace v životě. Význam měření intenzity existenciální frustrace spočívá v tom, že člověk, u kterého se nevyskytnou obranné reakce vůči frustraci, bude pociťovat i vyšší míru existenciální smysluplnosti.

Ve **třetí části** testu jsou uvedeny tři krátké příběhy, z nichž má proband vybrat ten, jehož aktér/ka řeší svou frustrující životní situaci nejproduktivnějším způsobem a dosahují tak smysluplného naplnění svého života. Proband podobným způsobem popisuje svůj vlastní životní příběh, ve kterém reflektuje, jakých cílů se mu podařilo dosáhnout, a jak je

⁶² viz BALCAR, K. Standardizace dotazníku „Logo-test“ na vzorku studujících českých vysokých škol. 1995b.

⁶³ viz LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *ESK – Existenciální škála*. 2001.

⁶⁴ BALCAR, K. tamtéž.

⁶⁵ viz BALCAR, K. tamtéž.

hodnotí.⁶⁶ K. Balcar poukazuje na skutečnost, že tato část má oproti předchozím dvěma zároveň i projektivní povahu.⁶⁷

Podle mého názoru je nevýhodou Logo-testu, že neobsahuje žádný kontrolní skór, který by ověřoval pravdivost výpovědí. Možnost určité kontroly poskytuje porovnání skóru z předepsaných možných zdrojů životní smysluplnosti v první části testu se skórem získaným ohodnocením volné výpovědi ve třetí části testu.

⁶⁶ viz LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *ESK – Existenciální škála*. 2001.

⁶⁷ viz BALCAR, K. Standardizace dotazníku „Logo-test“ na vzorku studujících českých vysokých škol. 1995b.

4 Stres jako rušivý činitel v životě

4.1 Stres jako rušivý činitel v životě

Stres je nepříjemný stav aktivace organismu. Saul Kassin jej vystihuje jako stav ohrožující naši schopnost se úspěšně vyrovnat s nároky situace a narušuje tak naši tělesnou nebo duševní pohodu.⁶⁸ Situace, která stres vyvolává, se nazývá stresor, reakce jedince se nazývá stresová reakce. Stresor (příčinu zátěže resp. stresu) a stres samotný je potřeba pečlivě oddělovat. Stres je subjektivně pociťované přetížení organismu, které nebývá v reakci na podobný nebo stejný stresor u každého stejné. „Stejně vnější zátěžové faktory nepůsobí na všechny jednotlivce stejně silně. ... Mluvíme pak o různé odolnosti či toleranci vůči zátěži.“⁶⁹

Aktivace organismu je vždy spojena se změnami hladin hormonů a dalších látek, které řídí jeho činnost. V nejširším slova smyslu můžeme říct, že stres s sebou pokaždé nese porušení psychické i fyzické rovnováhy, které je pro organismus zátěží. Slovo zátěž vyvolává takovou představu, že je stres způsoben pouze velkým břemenem nebo nepřiměřeným množstvím problémů a starostí. Je však potřeba pamatovat na to, připomíná Václav Hošek, že stres může být stejně tak způsoben nudou, osaměním, nedostatkem podnětů nebo nestrukturovaností času.⁷⁰

I když bývá stres rozdělován na fyzický, jakým je např. mráz, a psychický, který je vyvolávaný vnímáním a hodnocením⁷¹, přínosnější je

⁶⁸ viz KASSIN, S. *Psychologie*. 2007. s. 672

⁶⁹ MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. 1985. s. 62

⁷⁰ viz HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 1994. s. 7 - 21

⁷¹ viz MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. *Psychické rezervy výkonnosti*. 1991. s.10-12

stanovisko, že stres je nescifická globální reakce organismu⁷². Psychické a fyzické stresové reakce se zpravidla doplňují a překrývají. Stres můžeme také rozdělit na pozitivní eustres a negativní distres.⁷³ Ani toto rozdělení ale nepřináší jasné rozlišení, protože to, jak budeme daný stres prožívat je otázkou osobního postoje a celkové duševní vyrovnanosti. V neposlední řadě také strategie, kterou stres zvládáme. Důležitou roli hrají také naše emoce. Lazarus mluví o teorii „vlastního hodnocení“ stresové události. *„Tato teorie říká, že záleží na subjektivním přístupu, což vede k přesvědčení, že prožívaný stres a emoce záleží na tom, jak individuum hodnotí interakce s prostředím.“*⁷⁴ Teorie vlastního hodnocení tedy ukazuje, že prožívání stresu lze přímo ovlivnit naším postojem vůči němu.

R. Atkinsonová aj. pojmenovávají vlastnosti nejvíce stresujících situací. Jsou jimi především události, které jsou **neovlivnitelné**, nebo je za takové považujeme a události, které jsou **nepředvídatelné**. Potom také takové stresory, které představují **výzvu pro hranice našich** schopností a tím ohrožují naše sebepojetí.⁷⁵ Myslím si, že úzkost z překážky, jejímž zvládnutím si nejsme jisti, může ve svých důsledcích vést k neautentickému prožívání a tím pak i k existenciální frustraci.

⁷² MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. 1985. s. 63

⁷³ MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. *Psychické rezervy výkonnosti*. 1991. s. 13

⁷⁴ LAZARUS, R. S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. 2006. s. 36

„This theory drew frankly on a subjective approach, which relied in the idea that stress and emotion depend on how an individual evaluates (appraises) transactions with the environment.“

⁷⁵ viz ATKINSON, R. L., aj. *Psychologie*. 2003. s. 489

4.2 Příčiny stresu

Stresory v životě můžeme rozdělit do tří hlavních skupin: **katastrofické události, významné životní události a každodenní starosti.** ⁷⁶ Všechny je můžeme zařadit do stresorů působících z vnějšku. Atkinsonová přidává čtvrtý, podle mého názoru velmi důležitý zdroj stresorů, a to jsou **vnitřní konflikty.** ⁷⁷

4.2.1 *Katastrofické události*

Jsou to veškeré události, které člověka přímo ohrožují na životě a vymykají se běžné lidské zkušenosti. Dopad takové zkušenosti je velmi dobře znám, zkoumán a léčen už dlouhou dobu. Nazývá se posttraumatická stresová porucha. Tato porucha se vyskytuje nejčastěji po prožití extrémního šoku nebo nezvládnutelného traumatu. Často se dostavuje u vojáků, kteří se vrátili z války, u lidí, kteří přežili přírodní katastrofu nebo u obětí násilných trestných činů.

Průběh bývá u postižených často podobný. *„Nejprve jsou oběti ohromeny, omráčeny, a zdá se, že si neuvědomují zranění nebo nebezpečí ... V dalším stadiu jsou oběti pasivní a neschopny samy začít něco dělat, ale snadno následují druhé ... Ve třetím stadiu začínají oběti pociťovat úzkost a obavy...“*⁷⁸. S. Kassin shrnuje účinky takového stresoru: všechny tyto projevy jsou celostní nescifickou reakcí na extrémní stres, který přesáhl schopnosti jedince vyrovnat se s ním. Po překonání akutní fáze stresové poruchy se mohou další měsíce i roky udržovat příznaky jako jsou vracející se úzkosti, poruchy spánku, noční můry, živé zábleskové vzpomínky (flashbacky), dotěrné myšlenky nebo sociální stažení. ⁷⁹ Stres

⁷⁶ viz KASSIN, S. *Psychologie*. 2007. s. 672

⁷⁷ viz ATKINSON, R. L., aj. *Psychologie*. 2003. s. 492

⁷⁸ ATKINSON, R. L., aj. *tamtéž*. s. 488

⁷⁹ viz KASSIN, S. *tamtéž*. s. 673

se ukazuje jako významný činitel v prožívání světa, který není možné ignorovat, ale naopak je potřeba se s ním naučit pracovat.

4.2.2 Závažné životní události

*„Někteří psychologové se domnívají, že stres vlastně navozuje každá změna, protože nás nutí, abychom se nově adaptovali.“⁸⁰ Z této hypotézy vyplývá, že je potřeba stresory rozlišovat na ty, které individuálně způsobují stres pozitivní (eustres) a na ty, které způsobují stres negativní (distres). Pozitivní a negativní závažné životní události sestavili do žebříčku náročných životních situací Thomas Holmes a Richard Rahe.⁸¹ Jednotlivým položkám na základě rozsáhlého dotazování přiřadili určitý počet bodů. Podle toho, které stresové situace jedince potkaly v průběhu jednoho roku, se sčítají „stresové body“. *„Výzkumy potvrzují, že pro lidi, kteří na škále životních událostí dosáhnou vysokého skóre, platí vyšší pravděpodobnost, že tělesně onemocní.“⁸² Domnívám se, že tato škála je i přes svou popularitu velmi reduktivní. Nepostihuje totiž osobní významovou hodnotu, kterou by proband dané položce přidělil sám. Společně s M. Machačem a H. Macháčovou můžeme tyto stresory pojmenovat i jako konfliktní situace.⁸³**

„Uvedený předpoklad (změna škodí jako taková) totiž čelí dvěma komplikacím. První vychází ze skutečnosti, že sice existuje statistická vazba mezi negativními událostmi a nemocí, ale výzkum totéž nezjišťuje u pozitivních událostí Druhá komplikace pramení z toho, že důsledek změny závisí i na jedinci samotném, na jeho způsobu interpretace událostí.“⁸⁴ V tomto místě nacházíme důležitou souvislost mezi osobností jedince a

⁸⁰ KASSIN, S. *Psychologie*. 2007. s. 673-674

⁸¹ viz KASSIN, S. *tamtéž*. s. 674

⁸² KASSIN, S. *tamtéž*. s. 674

⁸³ MACHAČ, M., MACHÁČOVÁ, H. *Psychické rezervy výkonnosti*. 1991. s. 16

⁸⁴ KASSIN, S. *tamtéž*. s. 674

jeho odolností vůči stresu. Je otázkou osobního postoje a z části také volního rozhodnutí, jakým způsobem budeme danou změnu prožívat a zpracovávat.

4.2.3 Mikrostressory neboli každodenní starosti

„Výzkumníci zjistili, že největšími příčinami stresu jsou každodenní starosti komplikující nám život.“⁸⁵ Jsou to faktory, které aktivují naše obranné systémy a především v nás vzbuzují pocit, že danou situaci nemůžeme zvládnout úspěšně nebo vůbec. Pokud je tento pocit vyvoláván permanentně a člověk neustále nemá pocit úspěchu nebo dosažení kýžených cílů, může docházet až k tzv. syndromu vyhoření (burnout syndrom). Syndrom vyhoření se projevuje po dlouhodobém působení stresu citovým vyhasnutím, cynismem, nezájmem o práci a nulovým nasazením. Kromě těchto psychických důsledků má i fyzické projevy. Jsou to například bolesti hlavy, chronická nespavost, podrážděnost, nervozita nebo nechutenství. „Lidé, kteří se do takového stavu dostanou, uvádějí, že si připadají, jako by je někdo vyždímal, nemají žádnou energii, nic je nezajímá, nemají ani žádnou motivaci.“⁸⁶ Podle mého názoru se má S. Kassin pravdu v tom, že syndrom vyhoření má za následek rapidní pokles energie. Musím ale nesouhlasit s tím, že by v takovém stavu člověk úplně pozbyl veškerou motivaci. Nezáleží na tom, v jakém stavu se nacházíme, vždy ale pocítujeme nějaký druh motivace, i kdyby jí mělo být jen to, že chceme z dané situace uniknout.

4.2.4 Vnitřní stresory

Uvedli jsme především vnější faktory, které na člověka působí a dostávají jej do stresujících situací nebo v něm probouzejí pocity ohrožení. Stejně tak ale existují vnitřní psychické faktory, které zvyšují naši vnitřní

⁸⁵ KASSIN, S. *Psychologie*. 2007. s. 674

⁸⁶ KASSIN, S. *tamtéž*. s. 674-675

pohotovost k prožívání stresu. S. Kassin mezi těmito faktory zdůrazňuje především hostilitu.⁸⁷

Lidé, kteří se trvale nacházejí v nepříjemném citovém rozpoložení, mohou působit a mohou také mít pocit, že jsou ve stresu prakticky neustále. Hostilita ústí v permanentně prožívaný, ale zadržovaný vztek. Ten později vede k vysokému krevnímu tlaku stejně jako u lidí, kteří se svůj vztek ani nesnaží skrývat. Příčina prožívání stresu a pozdějších somatických poruch, varuje S. Kassin, není totiž v projevování nebo neprojevování hostility a vzteku, ale v jejich prostém prožívání.⁸⁸

4.3 Účinky stresu na tělesné zdraví

Vlivem klasického karteziánského modelu vnímáme člověka jako dualitu duše a těla. Toto vnímání nám ovšem brání v přirozeném přijetí skutečnosti, že psychické procesy mohou ovlivňovat ty fyziologické - naše zdraví nebo dokonce expresi genů.

R. Atkinsonová tyto procesy přibližuje: stresová reakce má vyvolat akci typu útok nebo útěk a co nejrychleji tak organismus dostat z jednorázového nebezpečí. To je jeden z důvodů, proč je dlouhodobý stres tak nebezpečný pro zdraví. Pokud je náš sympatický nervový systém aktivovaný dlouhodobě, nedokrvují se důležité orgány, tělo se nemůže soustředit na procesy, které provádí v klidu a snadno tak mohou vznikat různá onemocnění. Nejčastěji jsou to bolesti žaludku nebo dokonce žaludeční vředy, kardiovaskulární onemocnění, potíže se spánkem nebo narušení efektivního fungování imunitního systému. Každý stres, který trvá více než pár minut, je také charakterizován zvýšenou produkcí

⁸⁷ viz KASSIN, S. *Psychologie*. 2007. s. 678

⁸⁸ viz KASSIN, S. *tamtéž*. s. 678

hormonu kortizolu z nadledvinek a dalších stresových hormonů do krve.⁸⁹ „Prudká energetická mobilizace v podobných situacích není jen neúčelná, ale tím, že musí být oddělena od přirozeného vyústění ve svalovou akci, je i zdraví škodlivá.“⁹⁰ V tom spočívá největší nebezpečí stresorů moderní doby, které zpravidla nelze vyřešit jednorázovou reakcí typu útok nebo útěk.

„Termín stres vnesl do širokého podvědomí endokrinolog Hans Selye. Podle Selyeho tělo přirozeně reaguje na stres ve třífázovém procesu, který pojmenoval všeobecný adaptační syndrom.“⁹¹ Tato reakce je přirozenou a okamžitou. Je to dědictví člověka z dob, kdy bylo opravdu potřeba utíkat nebo útočit. Všeobecný adaptační syndrom můžeme považovat za shrnutí přirozených fyziologických reakcí na neúměrnou zátěž. Pokud je však stres příliš dlouhý nebo permanentní, tělo se brání komplikovanějšími procesy a vznikají závažnější onemocněními, která jsou zmíněna níže.

„Jakmile jedinec zaregistruje nějakou hrozbu... v organismu propukne poplachová reakce. Do krevního řečiště začne proudit adrenalin, takže se zvyšuje fyziologická aktivace... Zpomalí se dlouhodobé funkce a procesy jako růst, trávení a je potlačena i činnost imunitního systému.“⁹² Z toho vyplývá, že stres je v našem životě velmi ohrožujícím faktorem. Naše fyziologie není připravená na dlouhodobou připravenost k akci, při které se prudce vyčerpávají energetické zdroje.

Jako další ze stadií všeobecného adaptačního syndromů přichází „stadium rezistence, během něhož je organismus stále v pohotovosti a je připraven bojovat.“⁹³ Tato dlouhodobá aktivace vede v nejhorších

⁸⁹ ATKINSON, R. L., aj. *Psychologie*. 2003. s. 487

⁹⁰ MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. 1985. s. 61

⁹¹ KASSIN, S. *Psychologie*. 2007. s. 675

⁹² KASSIN, S. *tamtéž*. s. 675

⁹³ KASSIN, S. *tamtéž*. s. 675

případech v posledním stadiu až k úplnému vyčerpání organismu. Zde vidíme, že stres je adaptivním mechanismem na krátkodobou zátěž. Při dlouhodobé aktivaci organismu stres ohrožuje fyzické i duševní zdraví.

Tyto druhy chování mimo jiného ovlivňují i fungování imunitního systému. Společně se stresem tak ohrožují naši schopnost bránit se celé řadě nemocí. Vědci postupně zjišťují, že stres zvyšuje i riziko chronických bolestí zad, cukrovky, artritidy, infekcí horních cest dýchacích, oparů, onemocnění dásní, běžné rýmy a některých druhů rakoviny. Děje se tak z toho důvodu, že se v krvi snižuje hladina lymfocytů, které nás neustále chrání proti nepřátelským buňkám zvenčí.⁹⁴ Z uvedeného vyplývá, že stresové situace přímo působí na naši schopnost se bránit i banálním onemocněním.

Zde ovšem opět musíme vzít v úvahu úlohu psychiky. Zda je daná událost pro jedince natolik negativní, aby ovlivnila jeho sympatický nervový systém nebo omezila tvorbu imunitních buněk, záleží na jeho vlastním vyhodnocení situace. Stejně tak situace, která může být pro jednoho člověka veskrze pozitivní, může druhému přinášet velké obavy nebo dokonce nezvladatelný stres. Podle Boba a Vymětala je prokázáno, že buňky imunitního systému jsou stavem psychiky ovlivněny. *„Další výzkum v psychoneuroimunologii se zaměřil také na zkoumání osobnostních charakteristik ve vztahu k imunitním funkcím. Osobnostní charakteristiky a styl zvládání stresu byl zjištěn v reakci kůže na alergen, která je v případě lidí pasivních a nešťastných nižší a podobně také v případě lidí úzkostných.“*⁹⁵

⁹⁴ viz KASSIN, S. *Psychologie*. s. 679 - 681

⁹⁵ BOB, P., VYMĚTAL, J. *Psychobiologické reakce na stres a trauma*. 2005. s. 426 - 427

4. 4 Účinky stresu na duševní vyrovnanost

Kde je stres, tam jsou i intenzivní emoce. Můžeme je nazývat stresovými emocemi. V rámci kapitoly *Vnitřní stresory* jsem již uvedla, že základní negativní emoční rozpoložení zvyšuje připravenost ke stresovým situacím a také frekvenci, s jakou se do nich jedinec bude dostávat. Do tohoto emočního okruhu můžeme společně s R. Lazarusem zařadit taktéž hněv, závist, žárlivost, vinu, stud nebo dlouhotrvající smutek. I emoce, které bývají běžně považovány za pozitivní, jako jsou láska, pýcha nebo vděčnost mohou být asociovány se stresem. Můžeme se bát, že když se nám stalo něco dobrého, musí nutně přijít něco špatného, nebo že nám bude někdo jiný závidět a bude se snažit nás o naše štěstí připravit.⁹⁶

„Jako stresové vnímáme události, které mají tři charakteristiky: neovlivnitelnost, nepředvídatelnost a míru, ve které představují výzvu pro hranice našich schopností a pro naše sebepojetí.“⁹⁷ Momentální emoční rozpoložení i osobnostní nastavení společně rozhodují o tom, do jaké míry budeme danou situaci vnímat jako ohrožující. Duševní vyrovnanost úzce souvisí se stavu, které stres vyvolává, jako jsou prudké změny nálad a emoční výkyvy.⁹⁸

S přibývajícím zátěží nebo s prodlužováním jejího trvání odolnost člověka klesá, což s sebou nutně přináší i pocity nevyrovnanosti a úzkost.

⁹⁶ viz LAZARUS, R. S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. 2006. s. 35-37

⁹⁷ ATKINSON, R. L., aj. *Psychologie*. 2003. s. 489

⁹⁸ HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 1994. s. 23

4. 5 Účinky stresu na výkonnost

Jak duševní vyrovnanost, tak i celkovou výkonnost považujeme za osobnostní kvality. Pokud jsme dobře ukotvení v životě a máme dostatek důvěry ve své schopnosti, dokážeme i být více výkonní. Naopak působení stresu, které snížením duševní stability vyvolává další stres, může výkonnost rapidně snižovat. V. Hošek ukazuje, že efektivní výkonnost trvá až do té doby, dokud jedinec v dané situaci nezačne vykazovat maladaptivní projevy. Těmi může být zvýšená chybovost, únava, nesoustředěnost nebo podrážděnost.⁹⁹

Naše výkonnost je přímo podmíněna výkonností a rychlostí našich kognitivních funkcí. Lidé, na které působí dlouhotrvající nebo intenzivní stres, zjišťují, že mají potíže se soustředěním, logickým uspořádáním a formulací myšlenek. Výkon se tak prudce zhoršuje, zvláště pak ve složitých úkolech. R. Atkinsonová ukazuje, že tento jev má dvě příčiny. První je, že vysoká hladina emoční aktivity začne narušovat zpracovávání informací, druhou pak je, že intenzivní stres vyvolává taktéž rušivé myšlenky.

Jak jsem již uvedla, stresogenní situací se nemusí stát jen nepřiměřené množství podnětů. Stejně tak jí je případ, kdy musíme zvedat míru aktivity volně, protože nemáme dostatek podnětů a nemáme na co zaměřit pozornost. I taková situace je stresorem, protože klade vysoký nárok na naši vůli a pozornost. M. Machač a H. Macháčová shrnují stresory, kterým jsme vystaveni nejčastěji, nebo jsou nejnáročnější. Řadíme mezi ně především **konfliktní situace, frustrační situace, činnost v časové tísní, senzorickou nebo emoční deprivaci a únavu**. Stres v takových chvílích

⁹⁹ viz HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 1994. s. 5

vzniká v důsledku zamezení projevů naší spontaneity a zároveň vědomím povinnosti daný úkol vyřešit¹⁰⁰.

Naši výkonnost neohrožují všechny stresové situace, ale především takové, z kterých návrat k předstresovému stavu neprobíhá lehce a zanechává za sebou emočně negativní aktivaci. Vnímám to tak, že to jsou situace, které na nás vyvíjejí jednostranný intenzivní tlak, který máme potřebu později kompenzovat.

¹⁰⁰ viz MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. 1985. s. 75 - 80

5 Strategie zvládání stresu

Jak jsem již ukázala v předchozí kapitole, nepůsobí každý stresor na všechny stejně. Může se stát, a také se často stává, že jeden člověk pod tíhou velké zátěže funguje velmi efektivně, zatímco jiný jí podlehne. To, jak stres zvládáme, je ovlivněno naším osobnostním nastavením, emočním naladěním i momentální a celkovou fyzickou kondicí. Dá se však pozorovat, že stejná nebo podobná zátěž má i jiný dopad na stejného jedince v jiných časových obdobích. Vyrovňávání se stresem je ovlivněno i tím, jak ke stresové situaci přistupujeme a jakými technikami s ní zacházíme. Tyto techniky nazýváme strategie zvládání stresu. Anglicky coping (vyrovňávání se) nebo to cope with (vyrovnat se s).¹⁰¹

V. Hošek vystihuje základní východisko, když říká, že se každý člověk snaží stresu uniknout, protože je mu tento stav nepříjemný. Pokud se se stresovou situací setká poprvé, reaguje impulzivně nebo náhodně. Později zjistí, že mu některé druhy chování poskytují subjektivně pocit menšího negativního dopadu a začne je používat.¹⁰²

Lazarus rozlišil dvě základní techniky vyrovňávání se stresem. *„Zaměření na závažnost cíle je základem takového druhu transakcí, které jsou člověkem spojovány s životní pohodou. Pokud situaci nevnímáme jako ohrožující dosažení cíle, není s ní spojována žádná emoce a není pocíťován stres.“*¹⁰³ Tuto strategii můžeme také vnímat jako zaměření na emoce. Druhým typem zvládání stresu je zaměření na rovnováhu. **„Zaměření na**

¹⁰¹ NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. 2003. s. 343

¹⁰² HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 1994. s. 53

¹⁰³ LAZARUS, R. S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. 2006. s. 92

*soulad nebo rozpornost cíle odkazuje k takovému druhu situací, které uspokojují nebo naopak maří potřeby daného jedince.*¹⁰⁴ Druhý typ strategie se dá jinak nazvat zaměřením na problém. A. Plháková toto pojetí vysvětluje tak, že toto subjektivní hodnocení probíhá ve dvou fázích. Při prvním střetu se zátěžovou situací probíhá primární hodnocení, po kterém následují nejčastěji právě vyrovnávací strategie zaměřené na emoce. Později člověk vyhodnotí situaci a své možnosti a může se zaměřit na konkrétní problém a postupy, jak se s ním vyrovnat.¹⁰⁵

5. 1 Druhy strategií zvládnání stresu podle SVF 78 a jejich vliv na zdraví člověka

V rámci výzkumné sondy byl ke zkoumání strategií zvládnání stresu užít dotazník SVF 78¹⁰⁶. Popisují zvládací strategie podle kategorií z dotazníku. Samotný dotazník je uveden v Příloze č. 1: Užití dotazníkové metody.

5. 1. 1 Strategie přehodnocení a strategie devalvace

Dotazník SVF 78 tyto strategie konkretizuje na podhodnocení a odmítání viny.

Strategie přehodnocení test SVF 78 sleduje například tvrzením „řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili“. Jedná se pozitivní strategii zvládnání stresu. Je to obranný mechanismus psychiky, který zajišťuje bezkonfliktní přijetí svého chování. Je tomu tak proto, že zmírňuje zklamání z neúspěchu

¹⁰⁴ LAZARUS, R. S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. 2006. s. 92

„Goal relevance is fundamental to whether a transaction is viewed by a person as relevant to well-being. In effect, there is no emotion without there being a goal at stake, just as there is no stress. Goal congruence or incongruence refers to whether the conditions of transaction facilitate or thwart what person wants.“

¹⁰⁵ PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. 2004. s. 426 - 427

¹⁰⁶ JANKE, W., ERDMANNOVÁ, G. *Strategie zvládnání stresu SVF 78*. Praha. 2003.

a také vysvětluje vlastní chování přijatelným způsobem. Společně s Atkinsonovou můžeme také říct, že se jedná o proces racionalizace.¹⁰⁷ Strategie devalvace funguje podobným způsobem. Znehodnocuje například vloženou energii do úkolu, aby se dalo omluvit selhání v jeho plnění. Dotazník SVF ji ilustruje například tvrzením „řeknu si, že si nemám co vyčítat“.

5. 1. 2 Strategie odklonu

Skupina pozitivních strategií zvládání stresu, specifikovaná jako odklon a náhradní uspokojení.

Snaha o odklon myšlenek je charakterizována snahou o nesoustředění se na problém. Dotazník SVF 78 diagnostikuje používání této strategie například ohodnocením odpovědi na tvrzení „snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného“. Nově soustředěná pozornost však musí mít konstruktivní předmět, aby se jí mozek opravdu zabýval a umožnil věnovat se něčemu jinému zcela. S tím souvisí závěr S. Kassina: nejúčinnější metodou je smysluplně odvést svou pozornost někam jinam namísto zakazování si nežádoucích myšlenek.¹⁰⁸

Nevěnování se stresujícím myšlenkám může být realizováno několika způsoby. K nejčastějším patří vysoké pracovní nasazení, sport, relaxace a změna činnosti.

Náhradní uspokojení má za cíl vyvolat si příjemné pocity, nejčastěji ve formě vnějších odměn. Dotazník jej popisuje např. tvrzením „sním něco dobrého“.

¹⁰⁷ viz ATKINSON, R. L., aj. *Psychologie*. 2003. s. 515

¹⁰⁸ KASSIN, S. *Psychologie*. 2007. s. 684

5. 1. 3 Strategie kontroly

Skupina pozitivních strategií zvládání konkretizovaná jako kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce.

Soubor vlastností osobnosti, která zátěž zvládá déle nebo efektivněji než jiné, se dá nazvat psychickou odolností. Jinak ji můžeme také nazvat tuhost osobnosti, anglicky hardiness. S. Kobasaová výzkumně zjistila, že tento osobnostní styl se vyznačuje třemi základními vlastnostmi. První z nich je angažovanost, která se projevuje tím, že je člověk přesvědčený o smysluplnosti svého jednání, své práce i důležitosti svého sociálního zázemí. Druhou je odvaha a ochota přijímat nové výzvy a nové podněty a třetí kontrola.¹⁰⁹ Kontrola znamená přesvědčení o vlastní schopnosti ovlivňovat důležité události ve svém životě.

Dotazník SVF 78 zjišťuje míru uplatňování strategie kontroly situace například otázkou „promýšlím přesně své další jednání“. Kontrolu reakcí sleduje také ohodnocením tvrzení „řeknu si, že se nedám vyvést z míry. Pozitivní sebeinstrukce je vystižena „řeknu si, že to vydržím.“

5. 1. 4 Zřídka se vyskytující strategie

Dotazník SVF 78 specifikuje také takové druhy chování, které jsou sice užívány ve stresových situacích, ale nemůžeme je označit přímo jako zvládací strategie. Řadí se sem kategorie potřeba sociální opory a vyhýbání se.

Potřeba vyhledávat sociální kontakty je pro člověka přirozená ve všech situacích, nejenom v těch zátěžových. Vysoký skór může vypovídat o závislé nebo nesamostatné osobnosti, ale také například o zdravém vyhledávání pomoci. Potřeba sociální opory by se proto měla vyhodnocovat v kontextu výsledků celého dotazníku. Je specifikovaná

¹⁰⁹ viz KOBASA S. C. Stressful life events, personality and health: An inquiry to hardiness. 1979 in KASSIN, S. *Psychologie*. 2007. s. 686

např. ohodnocováním výroku „snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil.“ Strategie vyhýbání se zátěžovým situacím může být také zařazována do pozitivních i negativních strategií. Může být použita jako neplodné vyhýbání se nepříjemnému, nebo naopak jako výsledek dobrého odhadnutí vlastních sil. Subtest ji sleduje výrokem „vyhnu se napříště takovým situacím“.

5. 1. 5 *Negativní strategie*

SVF 78 zahrnuje pod negativní strategie únikové tendence, perseveraci, rezignaci, sebeobviňování.

Dříve popsané strategie jsou ve většině případů adaptivní, tedy pozitivní. Tyto jsou negativní, protože neposkytují skutečné oslabení působení stresoru. Jako únikové tendence nazýváme ty strategie, které jsou pouhým útekem do samoty nebo do nečinnosti. Dotazník je zjišťuje např. tvrzením „mám tendenci od toho utéct“.

Perseverace neboli ulpívání je neproduktivní psychický mechanismus. Způsobuje, že člověk nedokáže na problém přestat myslet a oprostít se od něj. Dotazník jej postihuje například tvrzením „nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného“. Rezignace je neproduktivní zvládací strategie dotazníkem vystižená např. výrokem „cítím se nějak bezmocný“. Sebeobviňování je ilustrováno „ptám se, co jsem už zase udělal špatně“.

EMPIRICKÁ ČÁST

1 Problém a metoda

1.1 Cíl zkoumání

Cílem výzkumné sondy bylo zjistit, jaké jsou souvislosti mezi existenciálním zakotvením, užívanými strategiemi zvládnání stresu a celkovým subjektivně posuzovaným zdravím.

1.2 Ověřované hypotézy

- Osobní styl reagování ve stresové situaci souvisí s existenciálním zakotvením člověka v životě tak, že jedinci s vědomím životní smysluplnosti mají vyšší tendenci k užívání pozitivních strategií zvládnání stresu.
- Existenciální zakotvenost člověka není závislá na dobrém zdravotním stavu, tudíž i lidé, kteří posuzují své celkové zdraví jako horší, mohou pociťovat životní smysluplnost.
- Osobní styl reagování ve stresové situaci souvisí s vnímáním vlastního celkového zdravotního stavu tak, že lidé užívající pozitivní negativní strategie lépe hodnotí své zdraví a lidé s tendencí k užívání negativních zvládacích strategií posuzují své zdraví jako celkově horší.

1.3 Metoda zkoumání

Zkoumaný soubor

Vyšetření proběhlo na 100 probandech z homogenního souboru studentů 2. a 3. ročníku nepsychologického zaměření na Vysoké škole finanční a

správní, o. p. s. Celkový počet sebraných dotazníků byl 130. 30 dotazníků bylo vyřazeno pro neúplnost odpovědí.

Soubor byl sjednocen ve věkovém rozmezí 19 – 24 let. Věkový průměr dotazovaných byl 20, 44 let (směrodatná odchylka $s = 1, 24$ let).

Situace zkoumání

Šetření proběhlo během vyučovacích hodin. Všem probandům bylo řečeno, že vyplnění dotazníku je dobrovolné a anonymní. Bylo ujasněno, že vyplněním dotazníku dávají souhlas s anonymním statistickým zpracováním získaných dat. Studentům včetně vyučujícího bylo přislíbeno zaslání výsledků výzkumné sondy.

Nástroje zkoumání

Pro zjištění míry existenciální zakotvenosti byl užit **dotazník ESK**¹¹⁰.

Samotný dotazník ESK se skládá ze čtyř základních stupnic, které mají dohromady čtyřicet šest otázek. Tyto čtyři základní stupnice jsou: „sebeodstup“, „sebepřesah“, „svoboda“ a „odpovědnost“. Sebeodstup popisuje do jaké míry je člověk schopen poodstoupit od sebe samého a otevřít se tak objektivnímu vnímání situace. Sebepřesahem je myšlena schopnost jedince orientovat se za hranice sebe sama a vstoupit do citového vztahu k někomu či něčemu jinému. Svobodou je v rámci tohoto dotazníku míněna schopnost rozhodovat se pro možnosti podle jejich subjektivního ocenění. Odpovědnost je schopnost aktivně jednat a také za své činy nést následky.

Sloučením těchto čtyř stupnic po dvou vznikají dva faktory vyššího řádu „personalita“ a „existencialita“. Personalitou je myšlena otevřenost vůči sobě a hodnotám v životě a existencialita je rozhodná angažovanost

¹¹⁰ LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *ESK – Existenciální škála*. Praha, 2001.

člověka, který se rozhodl prožívat svět autenticky, svobodně a odpovědně vystupovat vůči světu.

Z celkového skóru (můžeme jej chápat také jako celkovou míru životní smysluplnosti) se odečítá míra subjektivně vnímané smysluplnosti existence.¹¹¹

Podrobnější popis dotazníku je uveden v kapitole 3.1 Existenciální škála ESK.

Pro zkoumání užívaných strategií zvládnání stresu byl použit **dotazník SVF 78**¹¹².

Dotazník SVF 78 sleduje strategie zvládnání stresu jedince. Jedná se o sebeposuzovací inventář otázek. Jeho autory jsou Wilhelm Janke a Gisela Erdmannová. Dotazník obsahuje 78 položek vztahujících se ke 13 škálám, kterými jsou: podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeba sociální opory, vyhýbání se, úniková tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování. Dotazník tedy sleduje, jakými prostředky nebo opatřeními se snažíme připravit se na působení stresoru, oslabit jeho působení, přizpůsobit se mu nebo ho ukončit.¹¹³

Ráda bych upozornila na fakt, že autoři se u překladu anglického „to control“ často uchýlili k českému „kontrolovat“. Kontrolovat však znamená mít nad něčím nadhled nebo na něco dohlížet. To však není na místě, pokud se jedná o „kontrolu situací“ nebo „kontrolu reakcí“, jak doslovně uvádí SVF 78. Tam, kde se tento výraz objevuje, by podle mého názoru

¹¹¹ viz LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *ESK – Existenciální škála*. Praha, 2001.

¹¹² JANKE, W., ERDMANNOVÁ, G. *Příručka: Strategie zvládnání stresu SVF 78*. 2003.

¹¹³ JANKE, W., ERDMANNOVÁ, G. *tamtéž*.

bylo nejvhodnější používat slova „ovládat“ nebo „zvládat“, protože ta daleko lépe odpovídají popisovaným způsobům chování v zátěžové situaci.

Po vyhodnocení vyplývající ze 13 škál dotazníku lze probandy rozdělit na ty, kteří se stresem zacházejí pozitivně (tzn. adaptivně) a na ty, kteří se s ním vyrovnávají negativně (maladaptivně). Pozitivní strategie: strategie přehodnocení a strategie devalvace, strategie odklonu a strategie kontroly. Negativní strategie zahrnují únikové tendence, perseveraci, rezignaci, sebeobviňování.¹¹⁴

Všechny strategie zvládnání stresu společně se stručným popisem jsou k nahlédnutí v Příloze č. 2: Druhy strategií zvládnání stresu sledované dotazníkem SVF 78.

Pro posouzení vlastního zdraví jsem použila **dotazník ZDRAP**¹¹⁵. Jedná se o pětistupňovou pořadovou škálu, na níž osoba vyznačí, jak v současné době vnímá svoje celkové zdraví. Dotazník ZDRAP byl využit pouze jako doplňující kontrolní stupnice.

Dotazníky ESK a SVF 78 byly administrovány ručně pomocí příslušných hodnotících listů. Dotazník ZDRAP má jen jednu stupnici, tudíž jsem se při vyhodnocování řídila hodnotou čísla dané odpovědi

Všechny dotazníky jsou uvedeny v Příloze č.1: Užití dotazníkových metody.

¹¹⁴ viz JANKE, W., ERDMANNOVÁ, G. *Příručka: Strategie zvládnání stresu SVF 78*. 2003.

¹¹⁵ BALCAR, K. *ZDRAP – Stupnice posouzení vlastního zdraví*. 2011.

2 Výsledky a jejich interpretace

V této části práce budou uvedena metodologická omezení interpretace získaných výsledků, část korelační matice se statisticky průkaznými hodnotami na hladině $p \leq 0,05$ a $p \leq 0,01$ a samotná interpretace výsledků.

K zápisu a kódování hrubých dat byl použit program Microsoft Office Excel.¹¹⁶ K vyhodnocení pomocí Spearmanovy pořadové korelace byl užit program SPSS 14.¹¹⁷

Statistické souvislosti, zde zjišťované Spearmanovým koeficientem pořadové korelace mezi stupnicemi ESK, stupnicemi SVF 78 a stupnicí ZDRAP, pak obsahově interpretuji, pokud splňují dvě podmínky:

1. Vypočtený korelační koeficient dosahuje hranice statistické průkaznosti. Pouze takové koeficienty uvádím v následujících tabulkách výsledků; veškeré vypočtené korelace jsou pak uvedeny v příloze č. 3. Jejich hodnoty označuji *, jsou-li průkazné na hladině 5 %, a ** při průkaznosti na hladině 1 %.
2. Statisticky průkazný korelační koeficient dosahuje takové výše, která odpovídá alespoň 10 % společného rozptylu vzájemně porovnávaných stupnic. Při poměrně vysokém počtu osob ve zkoumaném výběru vycházejí jako statisticky průkazné i korelace, které vysvětlují z hlediska obsahové souvislosti jen tak malý zlomek toho, co mají korelované stupnice společného, že jde o souvislost věcně zanedbatelnou. Mírou společného rozptylu je koeficient determinace – druhá mocnina korelačního koeficientu. Aby byla zajištěna alespoň

¹¹⁶ YOUNG, M. J., HALYORSON, M. *Microsoft Office Excel 2003*. Brno, 2004.

¹¹⁷ SPSS 14 – *Statistical Package for the Social Sciences*. Chicago, Ill.: SPSS Inc., 2005.

desetiprocentní míra vzájemného překrytí proměnných, musí korelační koeficient dosáhnout hodnoty alespoň 0,32.

V tabulkách výsledků tedy uvádím všechny statisticky průkazné korelace (podle bodu 1), avšak obsahovou, tedy psychologickou, souvislost interpretuji pouze tam, kde to podle velikosti korelace stojí za to, tedy u korelačních koeficientů rovných nebo vyšších než 0,32.

2.1 Porovnání ESK a SVF 78

V následujících tabulkách jsou uvedeny statisticky průkazné výsledky na hladinách $p \leq 1\%$ a $p \leq 5\%$ získané korelací dotazníků ESK a SVF 78. V Příloze č. 3 je uvedena celková korelační matice ESK a SVF 78. Hrubá data všech dotazníků jsou dostupná u autorky.

Výsledky ESK byly použity jako hodnoty nezávislé proměnné, výsledky SVF jako hodnoty závislé proměnné. „*Nezávisle proměnná je předpokládaná příčina závislé proměnné, tj. předpokládaného účinku.*“¹¹⁸ Předpokládá se tedy, že druh existenciální zakotvenost je příčinou používání určitých stylů zvládání stresu.

Výsledky v tabulkách jsou srovnány podle jednotlivých kvalit Existenciální škály ESK počínaje Celkovým skórem (CS). Styly zvládání stresu jsou kvůli následné interpretaci rozděleny na pozitivní a na negativní. Strategie Potřeba sociální opory a Vyhýbání se nejsou v interpretaci hodnoceny jako pozitivní nebo negativní strategie, tudíž korelace s nimi neuvádím. Každý z interpretovatelných výsledků je psychologicky popsán pomocí popisů jednotlivých kvalit v manuálech k dotazníkům ESK¹¹⁹ a SVF 78¹²⁰.

¹¹⁸ KERLINGER, F. N. *Základy výzkumu chování*. 1972.

¹¹⁹ LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *ESK – Existenciální škála*. 2001.

¹²⁰ JANKE, W., ERDMANNOVÁ, G. *Příručka: Strategie zvládání stresu SVF 78*. 2003.

⇒ Staticky významné vztahy mezi CS (Celkový skór) a strategiemi zvládání stresu z SVF 78

CS

Pozitivní strategie		Negativní strategie	
Odmítání viny	-0,201*	Únikové tendence	-0,439**
Náhradní uspokojení	-0,221*	Perseverace	-0,270**
		Rezignace	-0,431**
		Sebeobviňování	-0,336**
		Negativní strategie (celkově)	-0,411**

- CS má výraznou zápornou korelaci se všemi negativními strategiemi zvládání stresu včetně jejich celkového skóru. Tímto výsledkem se potvrzuje teoretický předpoklad celé práce vycházející z existenciální teorie životního smyslu. Člověk s dobrou celkovou prožívanou životní smysluplností je schopen zvládat svět tak dobře, že se nemusí uchýlovat k neproduktivním stylům zvládání zátěžových situací.

⇒ Statisticky významné vztahy mezi P (Personalita) a strategiemi zvládání stresu z SVF 78

P (SO + SP)

Pozitivní strategie		Negativní strategie	
Odmítání viny	-0,241*	Únikové tendence	-0,407**
Náhradní uspokojení	-0,260**	Rezignace	-0,358**
Kontrola situace	0,234*	Sebeobviňování	-0,219*
		Negativní strategie (celkově)	-0,320**

- Výrazná záporná korelace s Únikovými tendencemi, Rezignací i celkovým skórem Negativních strategií potvrzuje předpoklad, že lidé se silnou otevřeností sobě i světu nemají sklony ke vzdávání se nebo úniku před zátěží.

⇒ Statisticky významné vztahy mezi SO (Sebeodstup) a strategiemi zvládání stresu z SVF 78

SO

Pozitivní strategie		Negativní strategie	
Náhradní uspokojení	-0,283**	Únikové tendence	-0,258**
Kontrola situace	0,210*		

- Korelací Sebeodstupu se strategiemi zvládání stresu nebyla zjištěna žádná souvislost, která by splňovala podmínku alespoň desetiprocentní míry vzájemného překrytí a přesahovala nebo se rovnala hodnotě 0,32.

⇒ Statisticky významné vztahy mezi SP (Sebepřesah) a strategiemi zvládání stresu z SVF 78

SP

Pozitivní strategie		Negativní strategie	
Odmítání viny	-0,242*	Únikové tendence	-0,454**
Náhradní uspokojení	-0,210*	Perseverace	-0,241*
		Rezignace	-0,412**
		Sebeobviňování	-0,288**
		Negativní strategie (celkově)	-0,390**

- Záporné korelace Sebeodstupu se všemi negativními strategiemi včetně jejich celkového skóru ukazuje, že lidé s dobrým napojením na vlastní touhy a se schopností citové angažovanosti dokážou nahlédnout, že negativní strategie dlouhodobě zvyšují míru stresu a nejsou jim k užítku

..

⇒ Statisticky významné vztahy mezi E (Existencialita) a strategiemi zvládání stresu z SVF 78

E (SV + OD)

Pozitivní strategie	Negativní strategie	
	Únikové tendence	-0,408**
	Perseverace	-0,299**
	Rezignace	-0,448**
	Sebeobviňování	-0,389**
	Negativní strategie (celkově)	-0,435**

- Záporné korelace se všemi negativními strategiemi měřenými dotazníkem SVF 78 včetně jejich celkového skóru naznačuje, že schopnost dobře se orientovat ve světě a dělat zodpovědná rozhodnutí je vlastní lidem, kteří také dokážou zátěžové situace řešit konstruktivním způsobem. Záporná souvislost potvrzuje předpoklad, že lidé s vysokým skórem Existenciality nemají zapotřebí vyhýbat se životním situacím a staví se jim čelem

⇒ Statisticky významné vztahy mezi SV (Svoboda) a strategiemi zvládání stresu z SVF 78

SV

Pozitivní strategie	Negativní strategie	
	Únikové tendence	-0,397**
	Perseverace	-0,307**
	Rezignace	-0,447**
	Sebeobviňování	-0,414**
	Negativní strategie (celkově)	-0,442**

- Ze záporných korelací se všemi negativními strategiemi i jejich celkovým skórem lze usuzovat, že lidé, kteří se cítí na jedné straně jisti sami sebou a na druhé straně dobře odhadují možnosti pro svá

rozhodnutí, nemají potřebu neproduktivních negativních strategií zvládnání stresu

⇒ Statisticky významné vztahy mezi OD (Odpovědnost) a strategiemi zvládnání stresu z SVF 78

OD

Pozitivní strategie		Negativní strategie	
Náhradní uspokojení	-0,210*	Únikové tendence	-0,418**
Pozitivní sebeinstrukce	0,208*	Perseverace	-0,298**
		Rezignace	-0,443**
		Sebeobviňování	-0,360**
		Negativní strategie (celkově)	-0,431**

- Záporné korelace se všemi negativními strategiemi včetně jejich celkového skóru potvrzují domněnku, člověk schopný závazných rozhodnutí také méně často volí neproduktivní styly zvládnání zátěžových situací, protože má vysokou míru motivace plynoucí ze svého stabilního sebehodnocení

•

2.2 Porovnání ESK, SVF a ZDRAP

Podle hypotéz se očekávalo, že hodnoty získané vyhodnocením dotazníků ZDRAP budou mít kladnou korelaci s pozitivními strategiemi zvládnání stresu a téměř žádné korelace s existenciální zakotveností.

V následující tabulce jsou uvedeny zjištěné statisticky průkazné korelace na hladinách $p \leq 0,01$ a $p \leq 0,05$. Následuje jejich psychologická interpretace. Celkové výsledky korelace s ZDRAP s SVF 78 a ESK jsou v Příloze č. 2.

⇒ Statisticky významné vztahy mezi ESK, SVF 78 a ZDRAP

ZDRAP	ESK	SVF 78
		Podhodnocení

- Jediná statisticky průkazná korelace nalezená v souvislosti s dotazníkem posouzení vlastního zdraví ZDRAP byla na hladině $p \leq 0,05$ s dotazníkem SVF 78 a jím definovanou pozitivní strategií zátěžových situací Podhodnocení.
 - Psychologicky je možné tento výsledek vyhodnotit tak, že lidé, kteří mají pocit dobrého celkového duševního i tělesného zdraví, mají tendenci přikládat stresovým situacím menší význam a více věřit svým schopnostem.
 - Myslím si ale, že tento výsledek by neměl být zohledněn. Z toho důvodu, že je to jediná korelace v celém testovaném souboru a jako taková je statisticky zanedbatelná, protože může být statistickou chybou.
 -

2.3 Diskuse

Omezení a rizika výzkumné sondy

Nejvýraznější omezení výzkumné sondy se objevují ve vztahu k populaci a k testové situaci.

Největším omezením výzkumné sondy je nízký počet respondentů. Pro hlubší analýzu vztahů mezi existenciální zakotveností a užívanými strategiemi zvládnání stresu by bylo zapotřebí daleko většího testovaného vzorku. Za takových podmínek by bylo možné například porovnat výsledky u mužů a žen. Pohlaví je v rámci mé výzkumné sondy zanedbáno.

Probandy byli studenti vysoké školy nepsychologického zaměření. I přes metodologická omezení vyplývajícího z velikosti testovaného vzorku se dá říci, že právě pro populaci vysokoškoláků od 19 do 24 let jiných než psychologických zaměření jsou získané výsledky platné.

Při interpretaci výsledků je potřeba vzít v úvahu také podobu testové situace. Oba dva standardizované dotazníky (ESK a SVF 78) jsou založeny

na kvalitní sebereflexi a ochotě probanda sdělovat informace. Při testování měli studenti omezený čas na vyplnění a také nemohli být natolik motivováni jako člověk při individuálním vyšetření. Oba tyto vlivy mohou mít negativní vliv na výpovědní hodnotu získaných dat.

Porovnání výsledků s jinými studii

V literatuře nenacházím studii, která by porovnávala dvě hlavní proměnné sledované v této práci. Jedna dostupná studie¹²¹ porovnává úroveň životní smysluplnosti se subjektivním posouzením vlastního zdravotního stavu. Existenciální zakotvenost ale zjišťuje jiným nástrojem, Logo-testem E. Lukasové¹²². Hlavní získaný poznatek v tomto ohledu byl, že ukazatele vlastního zdravotního stavu prakticky nulově korelují s úrovní prožívané životní smysluplnosti. V předkládané studii jsem dospěla ke zcela totožnému výsledku.

¹²¹ BALCAR, K. Životní smysluplnost, duševní pohoda a zdraví. 1995c

¹²² BALCAR, K. Standardizace dotazníku „Logo-test“ na vzorku studujících českých vysokých škol. 1995b.

Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se věnovala hledání souvislostí mezi prožívanou životní smysluplností neboli existenciální zakotveností a nejčastěji užívanými strategiemi zvládnání stresu. V teoretické části jsem popsala pojem existenciální zakotvenosti v pojetí jednotlivých vlivných autorů v oblasti daseinsanalýzy a existenciální terapie. Dále jsem uvedla nejpoužívanější metody diagnostiky životní smysluplnosti. V teoretických kapitolách o stresu jsem popsala stres jakožto rušivý činitel v životě a popsala užívané styly jeho zvládnání a jejich možnou diagnostiku. Empirická část je tvořena metodologickým popisem podoby výzkumné sondy, představením statisticky významných výsledků a jejich psychologickou interpretací.

Respondenti byli vybráni na základě kritéria, které určovalo, že jimi mají být studenti vysoké školy nepsychologického zaměření ve věku od 19 do 24 let

Shrnu-li nejdůležitější poznatky, výzkumná sonda zjistila, že lidé, kteří se cítí být v životě dobře zakotveni a mají pocit smysluplnosti života, daleko méně užívají negativní zvládací strategie než lidé s pocitem životní beznaděje. Lidé s pocitem smyslu mají také častěji vyšší schopnost orientace v náročné situaci. Také se zdá, že takoví jedinci dokážou v zátěžových situacích lépe zvládat vlastní emoce. Nezávislost existenciální zakotvenosti a strategií zvládnání stresu na zdraví potvrzuje předpoklad existenciální teorie o tom, že zdravotní stav nezhoršuje, avšak ani nezlepšuje naději na dosažení zakotvenosti v životě.

Zajímavé poznatky vhodné k dalšímu prozkoumání se dají nalézt v souvislostech mezi celkovým skórem existenciální zakotvenosti a všemi negativními zvládacími strategiemi. Pro psychoterapii může být přínosná myšlenka, že nemusí být primárně přínosné řešit s klientem důvod

nezvládání stresových situací, ale je potřeba pracovat na pozadí klientova existenciálního zakotvení.

Závěry bakalářské práce nelze zobecnit více, než odpovídá povaze a rozsahu zkoumaného vzorku ze zvolené populace. Mohou být zajímavé pro další šetření a nastiňují možné cesty dalšího zkoumání v oblasti psychoterapie i studia zvládání stresu.

Hlavní hypotéza zahrnující tvrzení, že existenciální zakotvenost souvisí se strategiemi zvládání stresu tak, že lidé s dobrou životní naplněností neužívají negativní strategie zvládání stresu, se potvrdila. Prakticky všechny škály ESK negativně korelovaly s negativními strategiemi zvládání stresu, z čehož plyne, že lidé s vysokým skórem existenciální zakotvenosti užívají negativní zvládací strategie jen minimálně.

Hypotéza předpokládající, že celkové zdraví nezvyšuje ani nesnižuje míru existenciální zakotvenosti, se také potvrdila v celém rozsahu. Statistická analýza neodhalila žádné průkazné korelace mezi ESK a ZDRAP.

Hypotéza předpokládající vztah mezi strategiemi zvládání stresu a celkovým zdravím v takovém ohledu, že lidé užívající pozitivní zvládací strategie také lépe posuzují své zdraví, se nepotvrdila.

Seznam použitých zdrojů

- ATKINSON, R. L., ATKINSON, R. C., SMITH, E. E., aj. *Psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
- BALCAR, K. Logoterapie a existenciální analýza Viktora E. Frankla. *Československá psychologie*. 1995a, roč. 39, č. neuvedeno, s.127-142. ISSN 0009-062X.
- BALCAR, K. Standardizace dotazníku „Logo-test“ na vzorku studujících českých vysokých škol. *Československá psychologie*. 1995b, roč. 39, č. 5, s. 400-405. ISSN 0009-062X.
- BALCAR, K. *ZDRAP – Stupnice posouzení vlastního zdraví*. Nepublikovaný rukopis. Praha: PVŠPS, 2011. dostupné z BALCAR, K. Životní smysluplnost, duševní pohoda a zdraví. *Československá psychologie*. 1995c, roč. 39, č. 5, s. 420-405. ISSN 0009-062X.
- BALCAR, K. Životní smysluplnost, duševní pohoda a zdraví. *Československá psychologie*. 1995c, roč. 39, č. 5, s. 420-405. ISSN 0009-062X.
- BALCAR, K. Životní smysluplnost a osobnost. *Československá psychologie*. 1995d, roč. 39, č. 6, s. 496-502. ISSN 0009-062X.
- BOB, P., VYMĚTAL, J. Psychobiologické reakce na stres a trauma. *Česká a slovenská psychiatrie*. 2005, roč. 101, č. 8, s. 425-432. ISSN 1212-0383.
Dostupné také z
http://www.cspsihiatr.cz/dwnld/CSP_2005_8_425_432.pdf.
- DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-766-3.
- FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl. Úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994. ISBN 80-901601-4-X.
- FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1994. ISBN 80-85139-29-2.
- HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 383-161-94.
- JANKE, W., ERDMANNOVÁ, G. *Strategie zvládnání stresu SVF 78*. Přeložil a upravil Josef Švancara. Praha: Testcentrum, 2003. ISBN 80-86471-24-1.
- JUNG, C. G. *Člověk a duše*. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0534-9.
- KASSIN, S. *Psychologie*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 80-251-1716-2.
- KERLINGER, F. N. *Základy výzkumu chování*. Praha: Academia, 1972. ISBN neuvedeno.

KOBASA, S. C. Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979, roč. 37, č. 1, s. 11. ISSN 0022-3514.

LÄNGLE, A., ORGLER, CH., KUNDI, M. *ESK – Existenciální škála*. Praha: Testcentrum, 2001. ISBN 80-86471-05-5.

LÄNGLE, A. Nalézt přitakání životu. *Propsy*. 1997, roč. neuveden, č. 2, s. 9-11. ISSN 1211-5886.

LÄNGLE, A. *Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta, 2002. ISBN 80-7295-037-1.

LAZARUS, R. S. *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer, 2006. ISBN 0-8261-0261-1.

LUKAS, E.S.: Logo-test. Test zur Messung von „innerer Sinnerfüllung“ und „existentieller Frustration“. Wien, Deuticke, 1986.

LUKAS, E. *Psychotherapie in Würde. Sinnorientierte Lebenshilfe nach Viktor E. Frankl*. Berlin-München: quintessenz Verlags-GmbH, 1994. ISBN 3-86128-281-X. in TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Praha: Triton, 2007. ISBN 80-7254-915-4.

LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl. Logoterapeutická útěcha v krizi*. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-85319-79-9.

LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-180-0.

MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H. *Psychické rezervy výkonnosti*. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-7066-485-1.

MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN, 1985. ISBN 14-498-88.

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

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 978-80-200-1499-3.

PROCHASKA, J.O., NORCROSS, J. C. *Psychotherapeutické systémy. Průřez teoriemi*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-766-4.

SELYE, H. The stress of life. New York: McGraw Hill, 1978. podle ATKINSON, R. L., ATKINSON, R. C., SMITH, E. E., aj. *Psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

SHARP, D. *Slovník základních pojmů psychologie C. G. Junga*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2005. ISBN 80-85880-3.

SOBKOVÁ, P., TAVEL, P. Životní smysluplnost a emocionalita. *E-
psychologie*. 2010, roč. 4, č. 2, s. 12-21. ISSN 1802-8853.

SPSS 14 – Statistical Package for the Social Sciences. Chicago, Ill.: SPSS Inc.,
2005. ISBN 0-13-221804-6.

ŠVANCARA, J. *Manuál k dotazníku SVF 78*. Praha: Testcentrum, 2003. ISBN
80-86471-24-1.

TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla*. Praha: Triton,
2007. ISBN 80-7254-915-4.

YOUNG, M. J., HALYORSON, M. *Microsoft Office Excel 2003*. Překlad D.
Krásenský. Brno: Computer Press, 2004. ISBN 80-25102-2X.

Příloha č. 1: Užité dotazníkové metody

Všechny dotazníky jsou uvedeny bez skórovacích listů. Je tomu tak z důvodu zamezení jejich zneužití nebo neodbornému vyhodnocování.

Existenciální škála ESK

Existenciální škála

A. Längleho, Ch. Orglerové a M. Kundiho

Dotazník

Jméno:

Věk: r. Muž / Žena Datum a místo:

Povolání nebo škola:

© Beltz Test GmbH, Göttingen - Patisk a jakékoli rozmnožování jsou zakázány
© Testocentrum Praha s.r.o - Objednávky pod číslem

Posuďte, prosím, nakolik dále uvedené výroky platí právě o Vás. U každého výroku proškrtněte na připojené vodorovné stupnici křížkem X vždy to kolečko, jehož pozice to nejlépe vyjadřuje. (Při posuzování výroku neberte v úvahu příležitostně krátkodobé výkyvy.)

○-----○-----○-----○-----○-----○
 Naprosto S výjimkami Spíše Spíše S výjimkami Naprosto
 platí platí platí neplatí neplatí neplatí

Nakolik o mně platí tento výrok?

PLATÍ

NEPLATÍ

- | | |
|---|---------------|
| 1) Často zanechám důležitých činností, protože je mi nepříjemná námaha s nimi spojená. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 2) Cítím, že mě mé úkoly osobně oslovují. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 3) Významné pro mě je jenom to, co odpovídá mému přání. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 4) V mém životě není nic dobrého. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 5) Nejraděj se zabývám sám (sama) sebou - svými starostmi, přáními, sny a obavami. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 6) Většinou se nedokážu soustředit. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 7) S tím, co jsem doposud vykonal(a), jsem nespokojen(a), protože si myslím, že jsem měl(a) dělat něco důležitějšího. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 8) Vždy se řídím podle toho, co ode mne očekávají druzí. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 9) Nepříjemná rozhodnutí se snažím bez dlouhého uvažování odložit na později. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 10) Snadno se nechám odvést i od prací, které dělám rád(a). | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 11) V mém životě není nic, o co bych se doopravdy rád(a) zasadil(a). | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 12) U mnoha věcí nechápu, proč bych je měl(a) dělat právě já. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 13) Myslím, že můj život tak, jak jej vedu, není k ničemu dobrý. | ○—○—○—○—○—○—○ |
| 14) Připadá mi těžké pochopit význam mnohých věcí. | ○—○—○—○—○—○—○ |

Nakolik o mně platí tento výrok?

	<u>PLATÍ</u>	<u>NEPLATÍ</u>
15) Dovedu sám (sama) se sebou dobře vycházet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16) Věnuji příliš málo času tomu, co je důležité.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17) Nikdy mi není hned jasné, co mohu v dané situaci udělat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18) Mnoho věcí dělám jen proto, že musím, a ne proto, že chci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19) Když nastanou problémy, snadno ztrácím hlavu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20) Většinou dělám věci, které bych mohl(a) stejně tak dobře udělat později.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21) Vždy znovu jsem zaujat(a) tím, co přináší den.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22) Většinou až při svém jednání zjišťuji, jaké má moje rozhodnutí následky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23) Když se musím rozhodovat, nemohu se vůbec spoléhat na svůj cit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24) I když mi na něčem velmi záleží, brání mi nejistota, jak to dopadne, abych to udělal(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25) Nikdy přesně nevím, za co jsem odpovědný(-á).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26) Cítím se vnitřně svobodný(-á).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27) Cítím, že mi život ukřivdil, protože mi nedopřál splnění mých přání.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28) Když vidím, že nemám možnost volby, je to pro mě úleva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29) Jsou situace, ve kterých se cítím zcela bezmocný(-á).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30) Dělám mnoho věcí, ve kterých se ve skutečnosti nevyznám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31) Obvykle nevím, co je v dané situaci důležité.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nakolik o mně platí tento výrok?

PLATÍ

NEPLATÍ

- | | |
|---|---|
| 32) Splnění vlastních přání má přednost. | <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> |
| 33) Je mi zatěžko vcítit se do druhých lidí. | <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> |
| 34) Bylo by lépe, kdybych nebyl(a). | <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> |
| 35) Mnohé věci, se kterými mám co dělat, jsou mi v podstatě cizí. | <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> |
| 36) Rád(a) si dělám svůj vlastní názor. | <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> |
| 37) Cítím se rozháraný(-á), protože dělám příliš mnoho věcí najednou. | <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> |
| 38) I při důležitých věcech mi schází síla k tomu, abych vytrval(a). | <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> |
| 39) Dělán mnohé věci, které vlastně ani dělat nechci. | <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> |
| 40) Situace mě zajímá jen potud, pokud vyhovuje mým přáním. | <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> |
| 41) Když jsem nemoocný(-á), nevím, co si počít s tím časem. | <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> |
| 42) Jen zřídka kdy vidím, že v nějaké situaci mám více možností, jak jednat. | <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> |
| 43) Okolní svět mi připadá jednotvárný. | <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> |
| 44) Jen zřídka kdy se klade otázka, zda něco chci dělat, protože to většinou dělat musím. | <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> |
| 45) V mém životě není nic opravdu krásné, protože všechno má své pro a proti. | <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> |
| 46) Moje vnitřní nesvoboda a závislost mi působí potíže. | <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> — <input type="radio"/> |

Strategie zvládání stresu SVF 78

DOTAZNÍK

SVF 78

Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová

Jméno:

Věk: Pohlaví: muž žena

Povolání:

Datum:

Pokyny ke zpracování dotazníku:

Dotazník obsahuje řadu výroků – způsobů, jak člověk může reagovat v situacích, kdy je něčím nebo někým poškozen, vnitřně rozrušen, nebo vyveden z míry.

Přečtěte si, prosím, každý výrok a uveďte, nakolik odpovídá Vašemu způsobu reagování. Svou odpověď označte přeškrtnutím (křížkem **X**) zvoleného čísla na škále od **0 (vůbec ne)**, po **4 (velmi pravděpodobně)**:

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

Příklad:

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry

... zajdu navštívit dobré přátele nebo známé

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

V tomto případě je označeno číslo **3 (pravděpodobně)**. To znamená, že „navštívit dobré přátele nebo známé“ pravděpodobně odpovídá Vašemu způsobu reagování v této situaci.

Nevynechejte, prosím, žádný z uvedených výroků a při váhání se přikloňte vždy k vyjádření, které Vás nejlépe vystihuje.

*Pokud omylem označíte jinou odpověď a chcete se opravit, označte křížkem **X** správnou odpověď a navíc ji i výrazně podtrhněte.*

Pracujte plynule, ale pečlivě; nezděrujte se příliš u jednotlivých výroků. Ověřte prosím, zda jste vyplnil(a) údaje o Vás a začněte vyplňovat dotazník.

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ...	vůbec ne	spíše ne	možná	spíše ano	velmi pravděpodobně
1) ... snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného	0	1	2	3	4
2) ... řeknu si, že se nedám vyvést z míry	0	1	2	3	4
3) ... snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil	0	1	2	3	4
4) ... cítím se nějak bezmocný(-á)	0	1	2	3	4
5) ... řeknu si, že si nemám co vyčítat	0	1	2	3	4
6) ... nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného	0	1	2	3	4
7) ... ptám se, co jsem už zase udělal(a) špatně	0	1	2	3	4
8) ... promyslím přesně své další jednání	0	1	2	3	4
9) ... mám tendenci od toho utéct	0	1	2	3	4
10) ... řeknu si, že to vydržím	0	1	2	3	4
11) ... vyhnu se napříště takovým situacím	0	1	2	3	4
12) ... vyrovnám se s tím rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
13) ... snažím se ujasnit si všechny detaily situace	0	1	2	3	4
14) ... přejdu k nějaké jiné činnosti	0	1	2	3	4
15) ... požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat	0	1	2	3	4
16) ... sním něco dobrého	0	1	2	3	4
17) ... pak o tom přemyslím znovu a znovu	0	1	2	3	4
18) ... řeknu si: „co možná pryč od toho“	0	1	2	3	4
19) ... mám špatné svědomí	0	1	2	3	4
20) ... řeknu si: „musíš se sebrat“	0	1	2	3	4
21) ... řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí	0	1	2	3	4
22) ... přišť se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím	0	1	2	3	4
23) ... mám tendenci hned ustoupit	0	1	2	3	4
24) ... jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a)	0	1	2	3	4
25) ... podívám se na něco pěkného v televizi	0	1	2	3	4
26) ... myslím si: „jen se nedat odradit“	0	1	2	3	4
27) ... prostě musím s někým o tom hovořit	0	1	2	3	4

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ...	vůbec ne	spíše ne	málok	pravidelně	vždy pravidelně
28) ... přepadají mne myšlenky na útěk	0	1	2	3	4
29) ... udělám vše, abych odstranil(a) příčinu	0	1	2	3	4
30) ... jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(-á) jako druzí	0	1	2	3	4
31) ... zabývám se pak ještě dlouho touto situací	0	1	2	3	4
32) ... dělám něco, co mě od toho odvádí	0	1	2	3	4
33) ... umírůuji si, že se příště takovým situacím vyhnou	0	1	2	3	4
34) ... snažím se potlačit své vzrušení	0	1	2	3	4
35) ... řeknu si, že za to nemohu	0	1	2	3	4
36) ... řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili	0	1	2	3	4
37) ... dělám si výčitky	0	1	2	3	4
38) ... řeknu si: „nesmíš to v žádném případě vzdát“	0	1	2	3	4
39) ... nevím, jak bych mohl(a) takové situaci čelit	0	1	2	3	4
40) ... udělám něco dobrého pro sebe	0	1	2	3	4
41) ... pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl(a)	0	1	2	3	4
42) ... požádám někoho o pomoc	0	1	2	3	4
43) ... vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit	0	1	2	3	4
44) ... myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám	0	1	2	3	4
45) ... říkám si: „jen se nedat zbavit odvahy“	0	1	2	3	4
46) ... myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace	0	1	2	3	4
47) ... nejde mně ta situace dlouho z hlavy	0	1	2	3	4
48) ... snažím se, abych si zachoval(a) pevný postoj	0	1	2	3	4
49) ... všechno se mně zdá tak beznadějně	0	1	2	3	4
50) ... vrhnu se do práce	0	1	2	3	4
51) ... řeknu si, že to nakonec byla moje chyba	0	1	2	3	4
52) ... lépe se kontroluji než druzí v téže situaci	0	1	2	3	4
53) ... koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít	0	1	2	3	4
54) ... obvykle se mně všechno zdá nesmyslně	0	1	2	3	4

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ...	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
55) ... ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout	0	1	2	3	4
56) ... myslím si, že na tom nemám vinu	0	1	2	3	4
57) ... potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného	0	1	2	3	4
58) ... snažím se o kontrolu svého chování	0	1	2	3	4
59) ... pokouším se vymanit se ze vzniklé situace	0	1	2	3	4
60) ... v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám	0	1	2	3	4
61) ... aktivně se snažím situaci změnit	0	1	2	3	4
62) ... řeknu si: „dokážeš se s tím vypořádat“	0	1	2	3	4
63) ... přeče se zase uklidním rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
64) ... dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo	0	1	2	3	4
65) ... hledám něco, co by mě mohlo potěšit	0	1	2	3	4
66) ... snažím se od toho odpoutat pozornost	0	1	2	3	4
67) ... hledám vinu sám (sama) u sebe	0	1	2	3	4
68) ... snažím se s někým o problému hovořit	0	1	2	3	4
69) ... prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci	0	1	2	3	4
70) ... myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou	0	1	2	3	4
71) ... řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu	0	1	2	3	4
72) ... splním si nějaké dlouho vytoužené přání	0	1	2	3	4
73) ... beru to lehčeji než jiní ve stejné situaci	0	1	2	3	4
74) ... nějak se od toho odpoutám	0	1	2	3	4
75) ... mám sklon rezignovat	0	1	2	3	4
76) ... snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly	0	1	2	3	4
77) ... uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím	0	1	2	3	4
78) ... nejraději bych od toho jednoduše utekl(a)	0	1	2	3	4

Sebeposuzovací dotazník celkového zdraví ZDRAP

POSOUZENÍ VLASTNÍHO ZDRAVÍ (KAREL BALCAR)

Chci Vás poprosit o stručné posouzení Vašeho celkového zdravotního stavu. Prosím, přečtete si dále uvedené výroky a zakroužkujte číslo u toho, který nejlépe vystihuje Váš současný stav - tedy nikoli "jak se cítíte", ale spíše "jak na tom doopravdy jste" z hlediska svého zdraví; asi tak, jak by to ohodnotil lékař, který by měl možnost Vás důkladně objektivně vyšetřit.

1. Trpím velmi vážným tělesným nebo duševním onemocněním či postižením, které mi brání normálně žít a kde mohu očekávat pouze další zhoršování.
2. Mám výrazné tělesné nebo duševní potíže, které jsou dlouhodobé a s nimiž žiji a zřejmě budu žít i dále.
3. Mám výrazné tělesné nebo duševní potíže, které jsou pravděpodobně přechodné a je naděje na jejich zmírnění nebo uzdravení.
4. Mám určité tělesné nebo duševní potíže, které mi někdy ztěžují život, avšak nejde o nic mimořádného.
5. Jsem po tělesné i duševní stránce zdrav(a) a bez potíží.

Chcete-li k tomu, jak prožíváte svou současnou situaci, ještě něco dodat, můžete to povědět nebo napsat zde:

Děkuji!

Příloha č. 2: Druhy strategií zvládání stresu sledované dotazníkem SVF 78

NÁZEV STRATEGIE	CHARAKTERISTIKA
Podhodnocení	Tendence k podhodnocení vlastní reakce, k přisuzování si menší míry stresu
Odmítání viny	Pozitivní obranná strategie vůči stresu směřující k nepřijetí stresové zátěže
Odklon	Snaha o jiné myšlenky nebo soustředění na jinou činnost
Náhradní uspokojení	Potlačování stresu pomocí kladných pocitů z vnějších odměn
Kontrola situace	Konstruktivní snaha o ovládnutí stresové situace pomocí analýzy a řešení
Kontrola reakcí	Potlačování stresu prostřednictvím kontroly vlastních reakcí
Pozitivní sebeinstrukce	Pozitivní strategie dodávání si odvahy skrze přisuzování si schopnosti kontroly
Potřeba sociální opory	Potřeba navazovat v zátěžové situaci kontakt s druhými
Vyhýbání se	Cílené vyhýbání se stresové situaci, unikání před světem
Úniková tendence	Neplodné unikání před zátěžovou situací, negativní strategie dlouhodobě zvyšující stres
Perseverace	Dlouhodobé ulpívání na pocitech způsobených stresovou situací, navracení se k minulému
Rezignace	Vzdání si se nadějí na úspěch, negativní strategie vyvolávající pocity beznaděje a bezvýchodnosti
Sebeobviňování	Negativní strategie projevující se svalováním viny na sebe, vyvolává pocit nedostatku kompetence ke zvládnutí

Příloha č. 3: Neparametrické korelace získaných dat

Neparametrické korelace ESK vs. SVF 78

	Spearman's rho													
	SO		SP		SV		OD		P		E		CS	
	Sig. (2-tailed)	N	Sig. (2-tailed)	N	Sig. (2-tailed)	N	Sig. (2-tailed)	N	Sig. (2-tailed)	N	Sig. (2-tailed)	N	Sig. (2-tailed)	N
PODH	,022	100	,053	100	,057	100	,108	100	,026	100	,073	100	,053	100
ODVIN	,160	100	,242*	100	,132	100	,116	100	,241*	100	,131	100	,201*	100
ODKLON	,124	100	,174	100	,056	100	,099	100	,177	100	,065	100	,130	100
NÁHUS	,283**	100	,210*	100	,138	100	,210*	100	,260**	100	,179	100	,221*	100
KOSIT	,210*	100	,191	100	,117	100	,133	100	,234*	100	,130	100	,185	100
KOREAK	,027	100	,011	100	,057	100	,087	100	,024	100	,081	100	,050	100
POSEBED	,150	100	,147	100	,095	100	,208*	100	,168	100	,156	100	,161	100
POSOCOP	,051	100	,092	100	,094	100	,082	100	,014	100	,079	100	,062	100
UNIK	,258**	100	,454**	100	,397**	100	,418**	100	,407**	100	,408**	100	,439**	100
PERSEV	,094	100	,241*	100	,307**	100	,298**	100	,190	100	,299**	100	,270**	100
REZIG	,196	100	,412**	100	,447**	100	,443**	100	,358**	100	,448**	100	,431**	100
SEOBV	,073	100	,288**	100	,414**	100	,360**	100	,219*	100	,389**	100	,336**	100
POZIT	,030	100	,026	100	,029	100	,038	100	,025	100	,001	100	,017	100
NEGAT	,157	100	,390**	100	,442**	100	,431**	100	,320**	100	,435**	100	,411**	100

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

NEPARAMETRICKÉ KORELACE ESK + SVF 78 vs. ZDRAP

		ZDRAP
SO	Correlation Coefficient	-,052
	Sig. (2-tailed)	,606
	N	100
SP	Correlation Coefficient	,015
	Sig. (2-tailed)	,882
	N	100
SV	Correlation Coefficient	,091
	Sig. (2-tailed)	,366
	N	100
OD	Correlation Coefficient	,083
	Sig. (2-tailed)	,412
	N	100
P	Correlation Coefficient	-,015
	Sig. (2-tailed)	,884
	N	100
E	Correlation Coefficient	,094
	Sig. (2-tailed)	,351
	N	100
CS	Correlation Coefficient	,043
	Sig. (2-tailed)	,669
	N	100

PODH	Correlation Coefficient	,249*
	Sig. (2-tailed)	,012
	N	100
ODVI	Correlation Coefficient	,071
	Sig. (2-tailed)	,482
	N	100
ODKL	Correlation Coefficient	,082
	Sig. (2-tailed)	,420
	N	100
NAUS	Correlation Coefficient	,104
	Sig. (2-tailed)	,304
	N	100
KOSI	Correlation Coefficient	-,058
	Sig. (2-tailed)	,564
	N	100
KORE	Correlation Coefficient	,077
	Sig. (2-tailed)	,447
	N	100
POSI	Correlation Coefficient	,055
	Sig. (2-tailed)	,587
	N	100
POSO	Correlation Coefficient	-,083
	Sig. (2-tailed)	,414
	N	100
VYHY	Correlation Coefficient	,009
	Sig. (2-tailed)	,928
	N	100
UNIK	Correlation Coefficient	-,017
	Sig. (2-tailed)	,869
	N	100
PERS	Correlation Coefficient	-,101
	Sig. (2-tailed)	,315
	N	100
REZI	Correlation Coefficient	-,118
	Sig. (2-tailed)	,244
	N	100
SEOB	Correlation Coefficient	-,034
	Sig. (2-tailed)	,739
	N	100
POZ	Correlation Coefficient	,114
	Sig. (2-tailed)	,261
	N	100
NEG	Correlation Coefficient	-,099
	Sig. (2-tailed)	,325
	N	100

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky:	Alžběta Protivanská
Studijní program:	Bc.
Studijní obor:	Psychologie
Název práce:	Strategie zvládání stresu v souvislosti s existenciální zakotveností
Počet stran (bez příloh):	51
Celkový počet stran příloh:	15
Počet titulů české literatury a pramenů:	26
Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:	2
Počet internetových odkazů:	1
Vedoucí práce:	Doc. PhDr. Karel Balcar, CSc.
Rok dokončení práce:	2012

Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby má bakalářská práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze dne:

.....

Uživatel/ka potvrzuji svým podpisem, že pokud tuto bakalářskou práci využiji ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen:

Jméno, příjmení	Adresa	Datum	Podpis

**Posudek vedoucího bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Alžběta PROTIVANSKÁ

Obor studia: Psychologie

Název práce: Strategie zvládání stresu v souvislosti s existenciální zakotveností

Vedoucí/oponent práce: doc. PhDr. Karel Balcar, CSc.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 51

Počet stránek příloh: 15

Počet titulů v seznamu literatury: 29

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	2			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Vyložte stručně význam čtyř existenciálních schopností zjišťovaných Existenciální škálou jako zdroje smysluplného zakotvení člověka v jeho životní situaci.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka zpracovala téma dochvilně a řádně podle pokynů vedoucího práce. Projevila přitom značnou samostatnost a iniciativnost při zpracování teoretických východisek i při realizaci empirického zkoumání a interpretaci jeho výsledků. Její práci hodnotím jako metodologicky velmi kvalitní a obsahově originální a přínosnou, neboť zpracování podobného tématu přinejmenším v domácích studiích nenacházím.

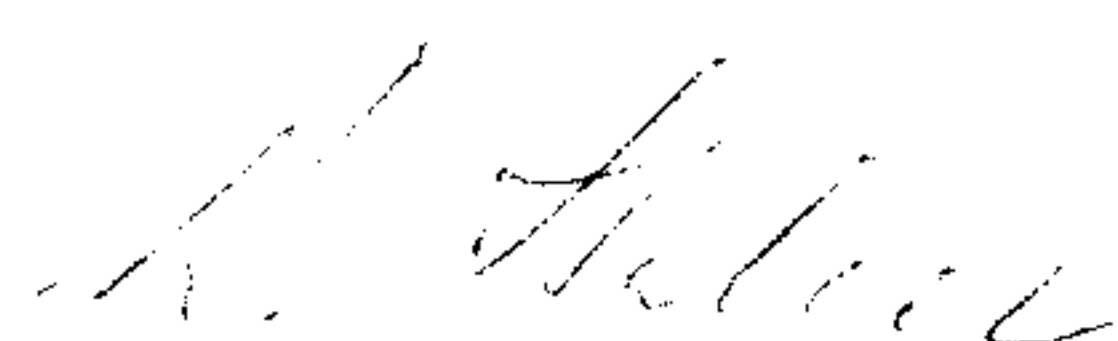
Na stočlenném vzorku studentů a studentek se tu podařilo prokázat výraznou souvislost mezi kvalitou existenciálního zakotvení člověka v jeho životě a užíváním více, nebo méně prospěšných způsobů vyrovnávání se stresovými situacemi. Zjištěné korelace mezi soubory proměnných zjišťovaných na jedné straně Dotazníkem zvládání stresu SVF 78, na druhé Existenciální škálou jednoznačně podporují hypotézu, že lidé prožívající svůj život jako smysluplnější také dávají při zvládání stresu přednost prospěšnějším strategiím jeho zvládání. I zjištěný prakticky nulový korelační vztah mezi stupnicí Posouzení vlastního zdraví a stupnicemi SVF 78 a ESK výrazně podporuje hypotézu o nezávislosti existenciálního zakotvení i volbě způsobů vyrovnávání se stresovými situacemi na vlastním kvaziobjektivně ohodnoceném zdravotním stavu.

.....Pro dokreslení zajímavosti touto studií získaných poznatků uvádím, že ještě před absolvováním obhajoby této práce projevili zájem o zveřejnění jejích výsledků členové redakce jednoho českého a jednoho rakouského odborného periodika.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 9. května 2012



* nehodící se, škrtněte

**Posudek oponenta bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Alžběta Protivanská

Obor studia: Psychologie

Název práce: Strategie zvládnání stresu v souvislosti s existenciální zakotveností

Oponentka práce – Mgr. Zuzana Janotková

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 51

Počet stránek příloh: 15

Počet titulů v seznamu literatury: 29

0 ^{III}	1	2	3	4
------------------	---	---	---	---

Výběr tématu

	x			
--	---	--	--	--

Závažnost tématu

		x		
--	--	---	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

Formální zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace,

	x			
--	---	--	--	--

parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

Metody práce

--	--	--	--	--

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

Obsahová kritéria a přínos práce

		x		
--	--	---	--	--

Přístup autora k řešení problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

--	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části
v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol
Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost

	x			
--	---	--	--	--

výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce
(publikace, referáty, apod.)

Studentka ve své bakalářské práci seznamuje s tématem "Strategie zvládnání stresu v souvislosti s existenciální zakotveností"

V teoretické části systematicky informuje o důležitých aspektech s tématem souvisejících. Jednoduše a zároveň výstižně formuluje pojetí člověka v existenciálních přístupech v psychologii s důrazem na filozofický základ.

Důležitou a nezbytnou součástí je kapitola věnována pojmům a náhledu na smysluplnost života a existenciální zakotvenost. Všechny kapitoly práce na sebe navazují a informují jasně a přehledně o daném tématu. Za přínosnou považují kapitolu, která seznamuje s diagnostikou prožívané smysluplnosti a uvádí hlavní dotazníkové metody používané v ČR.

Studentka dále přehledně a s citem pro jasnost pojmů informuje v další kapitole o stresu, jeho příčinách, jeho účincích na tělesné zdraví, duševní vyrovnanost a výkonnost. Důležitá je navazující kapitola, ve které studentka jasně seznamuje se strategiemi zvládnání stresu.

Celkově vnímám teoretickou část obsahově ucelenou.

Empirickou část vnímám jako metodologicky kvalitní. Na vzorce respondentů studentka ukázala významné souvislosti mezi kvalitou existenciálního zakotvení člověka v životě s užíváním prospěšných způsobů vyrovnávání se stresem.

Poukazuje na více či méně prospěšné způsoby. Oceňuji náhled studentky na danou problematiku a její postřehy ohledně dalšího zkoumání v oblasti psychoterapie i studia zvládnání stresu.

Pokud zmíníme formální aspekty práce, lze konstatovat, že jsou v pořádku, text práce je koherentní a kapitoly na sebe navazují přehledně. Studentka také správně dle pokynů pracovala s odbornou literaturou a citacemi. Jazyk v odborném textu odpovídá formálním požadavkům.

Celkově hodnotím bakalářskou práci jako velmi přínosnou a cennou.

Otázky k obhajobě:

1. Co Vás vedlo ke zpracování daného tématu?
2. Nejtěžší momenty v empirické části Vaší práce?

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 15.5.2012

[1]** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěš/a

