

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



**Stres u mužů v pomáhajících profesích a jeho
zvládání pomocí extrémních sportů**

Martin Balej

Vedoucí práce: MUDr. Olga Dostálová, CSc.

Praha 2014

Prague college of psychosocial studies

**Stress in men in the helping professions and its
management through extreme sports**

Martin Balej

The Diploma Thesis Work Supervisor: MUDr. Olga Dostálová, CSc.

Praha 2014

Anotace: Tato práce je zaměřena na častý problém pomáhajících profesí: chronický pracovní stres a jeho zvládnání. Teoretická část popisuje obecně stres, jeho příčiny, důsledky a možnosti jeho odreagování. Nabízí nový, zatím nepříliš používaný způsob zvládnání pracovního stresu. Extrémní sporty nejsou častým prostředkem k odbourání chronického pracovního stresu, mohou však být do jisté míry novou cestou ke školení a osobnímu růstu pracovníků v pomáhajících profesích. Je jasné, že tento způsob odreagování není pro každého. Výzkumná část ukázala, že ve zkoumané skupině měly extrémní sporty pozitivní vliv na zlepšení fyzické kondice, zvládnání pracovního stresu a na celkově lepší vyrovnání se s nároky pomáhající profese. Cílem této práce je upozornit na nové možnosti odreagování a prevenci syndromu vyhoření.

Klíčová slova: Stres, syndrom vyhoření, nároky pomáhající profese, extrémní sporty, odreagování, dotazníkové šetření.

Abstract: This thesis is focused on common problem of helping professions: chronic work stress and coping. The theoretical part describes general stress, its causes, consequences and possibilities of relaxation. It offers a new, so far not very common way of coping with work stress. Extreme sports are not a common way of eliminating chronic work stress, but may be to some extent new path to personal growth and training of workers in the helping professions. It is obvious that this method of relaxation is not for everyone. The research section showed that extreme sports had a positive impact to improve physical fitness, managing stress at work and overall better cope with the demands of the helping professions. The aim of this thesis is to draw attention to new opportunities for relaxation and preventing burnout.

Key words: Stress, burnout, requirements of the helping professions, extreme sports, relaxation, questionnaire survey.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně na základě vlastních zjištění a pouze a jen s využitím literatury a pramenů uvedených v seznamu.

V Praze dne 31. 7. 2014

.....

Děkuji především vedoucí mé bakalářské práce MUDr. Olze Dostálové, CSc. za její odborné vedení, poskytnutí odborné literatury, cenných rad a připomínek.

OBSAH

Úvod.....	8
1 Vymezení pojmů	10
1.1 Charakteristika pomáhajících profesí.....	10
1.2 Stres a syndrom vyhoření.....	11
1.2.1 Zátěž.....	11
1.2.2 Stres	12
1.2.2.1 Eustres a distres	13
1.2.2.2 Stresor.....	13
1.2.2.3 Salutor.....	14
1.2.3 Syndrom vyhoření.....	14
1.3 Definice extrémních sportů	16
1.3.1 Riziko.....	17
1.3.2 Dobrodružství	17
2 Nároky kladené na muže v pomáhajících profesích.....	18
2.1 Kulturně determinované nároky.....	19
2.2 Profesionální nároky	21
2.3 Osobní nároky	24
2.3.1 Osobnost jedince.....	25
2.3.2 Vztah k vlastnímu já	26
2.3.3 Odolnost.....	28
3 Způsoby odreakování	29
3.1 Sociální.....	31
3.2 Psychické.....	32
3.3 Fyzické	34
3.4 Specifika v provozování extrémních sportů.....	35
4 Vlastní výzkumné šetření	38
4.1 Zkoumané soubory.....	38
4.2 Metodika	40
4.3 Hypotézy	40
4.4 Výsledky	41
4.4.1 Fyzická kondice	41
4.4.2 Fyzické zdraví.....	45

4.4.3	Spokojenost s pomáhající profesí	50
4.4.4	Zvládání stresu	51
4.5	Analýza a interpretace	55
4.5.1	Fyzická kondice	55
4.5.2	Zvládání stresu	56
4.5.3	Spokojenost s pomáhající profesí	56
4.5.4	Fyzické zdraví	56
4.6	Závěr výzkumu	57
	Závěr	59
	Seznam literatury	60
	Seznam příloh	63

ÚVOD

Adrenalinové - respektive extrémní - sporty se stávají stále více populární aktivitou lidí na celém světě. Vyznavači zvýšeného rizika provozují tyto sporty v létě i v zimě, ve výšce, ve vzduchu i ve vodě. Existuje řada internetových portálů i odborných knih zaměřených na tuto tematiku. Většina z nich se zabývá praktickým prováděním toho či onoho sportu. Mně však pro potřeby této bakalářské práce zajímá spíše propojení extrémních sportů s muži pracujícími v pomáhajících profesích. Ke zvolení tohoto tématu mne vedla má dlouholetá zkušenost s extrémními sporty a diskuse s mými kolegy a kamarády z pomáhajících profesí. Pomáhající profese i současné životní a kulturní tempo působí na člověka mnoha stresory, jejichž vliv je nutno alespoň zeslabit. Svou práci proto zaměřuji na problematiku stresu u mužů v pomáhajících profesích a jeho zvládání pomocí extrémních sportů. Text této práce je členěn na část teoretickou a výzkumnou. Teoretická témata popisují v prvních třech kapitolách práce. Čtvrtá kapitola je potom věnována praktickému výzkumnému šetření.

V první řadě vysvětluji pojmy, které přímo souvisejí s tématem této práce. Nejprve tedy charakterizují pomáhající profese, dále vysvětlím pojem stres a syndrom vyhoření a v neposlední řadě také definici extrémních sportů. V následující kapitole se věnuji nárokům kladeným na muže v pomáhajících profesích, konkrétně nárokům determinovaným kulturou, profesí a osobností jedince. Beze zmínky o způsobech odreagování od stresu by nebylo možné porozumět účinkům extrémních sportů na člověka, proto danému tématu věnuji samostatnou kapitolu. Způsoby odreagování běžné v západní, respektive v české, kultuře zde člením do podkapitol na odreagování sociální, psychické a fyzické. Dále popisují důvody proč a z jaké příčiny lidé,

zejména muži v pomáhajících profesích, extrémní sporty provozují. V části práce, jež pojednává o nutném teoretickém základu, podkládám uvedená fakta svými praktickými zkušenostmi, které jsem nasbíral během více než devítiletého provozování adrenalinových sportů, a to jak z pozice nadšeného sportovce, tak instruktora komerčního provozování těchto sportů. Ve výzkumné části popisuji zvolený zkoumaný problém, tedy jak prospívá provozování extrémních sportů rovnováze zdravotního i psychického stavu u mužů v pomáhajících profesích. Jako metodu řešení zkoumaného problému jsem zvolil dotazníkové šetření. V této části práce vymezuji cíle, hypotézy a úkoly svého výzkumného šetření, dále specifikuji metodiku výzkumu a interpretuji výsledky dotazníkového šetření.

Cílem celé práce je především upozornit na ne příliš využívané možnosti odreagování mužů pracujících v pomáhajících profesích. Tato bakalářská práce by však měla nejen zviditelnit jednu z aktivních forem relaxace jakožto prevenci proti syndromu vyhoření mužů - pracovníků v pomáhajících profesích, ale také shrnout možnosti a potenciál, které extrémní sporty mají. Z mého pohledu je stále poměrně málo mužů, kteří si jako své povolání zvolili pomáhající profesi a během svého pracovního života v ní i setrvali. Tato práce si klade za úkol přinést nový pohled na koučink, teambuilding a výcvik v extrémních sportech a zároveň poukázat na užitečnost jejich uplatnění u mužů v pomáhajících povoláních jako prostředku proti následkům jejich pracovního stresu. Je to příležitost k poskytnutí i jiných možností péče a podpory než současné konvenční prostředky.

1 VYMEZENÍ POJMŮ

Profese, v nichž je klíčový kontakt s lidmi a práce s nimi, patří k těm nejnáročnějším, a to zejména po stránce zvýšené psychické zátěže kladené na pracovníky. Pro ucelený pohled na problematiku týkající se mužů pracujících v pomáhajících profesích a na stres, jež s sebou taková práce přináší, respektive na způsoby jeho zvládnání, stejně tak i na důvody vyhledávání silných prožitků prostřednictvím extrémních sportů, je nezbytné vymezit alespoň základní pojmosloví. V této kapitole se proto budu věnovat některým známým, i méně známým pojmům, které považuji za stěžejní pro potřeby této práce.

1.1 Charakteristika pomáhajících profesí

V první řadě považuji za nezbytné charakterizovat pomáhající profese. Vzhledem k tomu, že pracovníci, konkrétně muži, působící v oblasti pomáhajících profesí, jsou hlavním tématem práce, nemohu definici tohoto pojmu opomenout.

Obecně bývají k pomáhajícím profesím přiřazována povolání sociálního pracovníka, psychologa, lékaře, (zejména psychiatra) nebo speciálního pedagoga. Jedná se o takové profese, jejichž teorie, výzkum i praxe jsou zaměřeny na pomoc druhým lidem. Pomáhající profese se zabývají rozeznáváním a řešením lidských problémů. Na základě získaných poznatků o člověku a jeho životních podmínkách pak vyhledávají co nejúčinnější způsob pomoci¹.

Pomáhající profese mají společné především to, že se jedná o přímou práci s klientem, pacientem, tedy s člověkem. Pomáhající pracovníci poskytují nejrůznější formy opory pro

¹ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, s. 185.

jedince, skupiny či komunity. Neustálá podpora a pomáhající kontakt ze strany pracovníka klade velké nároky na jeho psychickou odolnost a zvládání stresových situací. Dalšími podstatnými a neopomenutelnými termíny jsou proto stres a syndrom vyhoření.

1.2 Stres a syndrom vyhoření

Stres a psychická zátěž jsou v současné době často diskutovaná témata. Existuje celá řada rozsáhlých teorií, koncepcí a hypotéz o této problematice. Pojem stres se tak vyznačuje výrazným interdisciplinárním charakterem. Fakta o stresu se prolínají takovými vědními obory, jako jsou psychologie, sociologie, sociální práce a medicína (fyziologie, endokrinologie, sportovní lékařství).

Pojem stres je však přenesen i do obecného jazyka. Bývá používán jak pro podněty, tak pro reakce na jakoukoli zátěž, tedy v běžné řeči se mezi stresem a stresorem nerozlišuje². Takové nadužívání pojmu stres však je nepřesné. S ohledem na rozsah a povahu této bakalářské práce není možné zahrnout do charakteristiky základních pojmů všechna pojetí stresu. Vymezím zde proto pouze základní definice, které se s tématem této práce pojí. Nejprve je třeba rozlišit pojem zátěž od pojmu stres.

1.2.1 Zátěž

Zátěž se vyznačuje takovou mírou požadavků, na kterou je organizmus schopen se adaptovat³. Míra této adaptace je určena nejen všemi nároky, které jsou na jedince kladeny, ale také jeho osobnostními předpoklady k překonání takových požadavků⁴. Zátěž je vnímána jako námaha, adaptační podnět

2 CHARVÁT Josef. *Život, adaptace a stress*. Praha: Avicenum, 1970.

3 MANDINCOVÁ, Petra. *Psychosociální aspekty péče o nemocného: Onemocnění štítné žlázy*. Praha: Grada, 2011.

4 PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010.

či náročná situace, kterou musí jedinec zvládnout. Je to energetický nárok, který vychyluje organismus z rovnováhy. Organismus má přirozenou tendenci se opět vracet k rovnovážnému stavu. Podle teorie adaptace působí každé další obdobné menší vychýlení organismu z jeho homeostázy menší nerovnováhu než dříve, což je pozitivním výsledkem tréninku. Organismus si přivyká na vnější okolnosti, přizpůsobuje se a postupně tak zvládá obdobnou zátěž s menšími obtížemi⁵.

1.2.2 Stres

Pojem stres představuje vnitřní stav jedince, který je něčím ohrožován, anebo nějaké ohrožení očekává, přičemž je jedinec přesvědčen o tom, že není schopen nepříznivým vlivům účinně čelit vlastními silami⁶. Od pojmu stres je nutno rozeznávat pojem stresor, což je „faktor působící stres“⁷. Stres lze tedy definovat jako „nadměrnou zátěž neúnikového druhu, která vede k trvalé stresové reakci, ústící ve tkáňové poškození, k vysoké aktivaci adrenokortikálních funkcí a psychosomatickým poruchám“⁸.

Nastává aktivace sympatického nervového systému a kůry i dřeně nadledvin, což způsobuje zrychlení srdeční činnosti, zvýšení krevního tlaku, prohloubení dýchání, vyplavení a vyšší spotřebu energetických zásob (cukrů a tuků) a mobilizaci sil organismu za účelem přežití⁹.

Takové vysoké nároky, které přesahují adaptační schopnosti jedince, mohou být biologického, psychologického

5 SLEPIČKA, Pavel aj. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009.

6 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum, 1994.

7 VOKURKA, Martin a Jan HUGO a kol. *Velký lékařský slovník*. Praha: Maxdorf, 2008, s. 975

8 HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, s. 568.

9 VOKURKA, Martin a Jan HUGO a kol. *Velký lékařský slovník*. Praha: Maxdorf, 2008, s. 975

i sociálního původu a mohou tak člověka ohrozit jak po psychické, tak po fyzické stránce.

V takovém případě přicházejí na scénu různé obranné mechanismy a reakce. V této kapitole není dostatek prostoru na podrobný popis obranných reakcí organismu. Pro účely této práce však považuji za nezbytné alespoň stručně zmínit základní pojmy, které se stresu týkají a o kterých pojednává odborná literatura, konkrétně pojmy eustres, distres, stresor a salutor.

1.2.2.1 Eustres a distres

Jednoduchá koncepce stresu podle Ganonga považuje za stresové všechny vlivy, které vedou ke zvýšení sekrece ACTH (adrenokortikotropního hormonu) u normálních jedinců¹⁰. Výhodou tohoto přístupu je, že vychází jednoznačně při diagnóze stresu z výše hladiny ACTH v krvi. V tom případě sem patří i příjemné příhody, pokud se tato hladina zvýší. Na základě toho je možno dělit stres na eustres a distres.

Eustres dodává jedinci aktivní energii, je příjemný a ve slabší míře působí příznivě na organismus. Jedná se o situace, které člověku přinášejí radost, ale zároveň vyžadují určitou námahu. Organismus může být eustresem také přetížen, ale spíše v pozitivním smyslu. Distres je naopak nepříjemný, přetěžuje jedince, převyšuje jeho adaptační možnosti, a proto působí škodlivě na organismus¹¹.

1.2.2.2 Stresor

Pod pojem stresor lze zahrnout všechny negativní životní faktory, které jedince zatěžují a vyvolávají tak stres. Liší se

10 SCHREIBER, Vratislav. Úvod. In: SCHREIBER, Vratislav aj. *Stres: Patofyziologie, endokrinologie, klinika*. Praha: Avicenum, 1985.

11 VENGLÁŘOVÁ, Martina a kol. *Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada, 2011.

svým množstvím (na člověka působí jeden stresor, anebo více stresorů najednou), intenzitou (mikrostresory jsou mírné okolnosti vyvolávající stres a makrostresory jsou až ničící vlivy, které člověk nemůže zvládnout) i délkou (krátkodobé stresory, které netrvají příliš dlouho anebo naopak stresory dlouhodobé)¹².

Stresory mohou být například fyzikální (jako teplotní rozdíly, ionizační záření, hyperbarie, hluk, vibrace, oslnění), chemické (inhalační dráždidla, jedy, inzulínová hypoglykémie, látky způsobující záněty) nebo působící bolest (elektrické dráždění, elektrický šok, spáleniny, fraktury, chirurgický výkon). Kromě těchto stresorů s obecnou platností v přírodě jsou ještě stresory specificky lidské, např. duševní vypětí, tréma z veřejného vystoupení, deprivace spánku, různé strachy, vědomí nemoci, zvýšené pracovní nároky, hospitalizace, pocit nebezpečí a další¹³.

1.2.2.3 Salutor

Protikladem stresoru je salutor, který je možné chápat jako přirozený moment, který posiluje, povzbuzuje a utužuje zdraví jedince. Jedná se o faktory ovlivňující kvalitu lidského života, zejména pak zdraví, kondici a přirozenou rovnováhu. Salutorem může být duševní hygiena, pohybová aktivita či jiná forma prevence ztráty nadšení, respektive předcházení syndromu vyhoření¹⁴.

1.2.3 Syndrom vyhoření

Nyní je tedy na místě stručně vysvětlit, co to vlastně syndrom vyhoření je a koho, respektive jakých profesí, se

12 VENGLÁŘOVÁ, Martina a kol. *Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada, 2011.

13 SCHREIBER, Vratislav. Stresory. In: SCHREIBER, Vratislav aj. *Stres: Patofyziologie, endokrinologie, klinika*. Praha: Avicenum, 1985.

14 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002.

může týkat. Syndrom vyhoření lze definovat jako „*soubor typických příznaků, který vzniká u pracovníků pomáhajících profesí vlivem nezvládnutého pracovního stresu*“¹⁵. Mezi typické příznaky patří ztráta osobního či profesionálního zájmu, který se pojí s výkonem práce s lidmi. Jedinec v takovém případě postrádá smysl své práce, kreativitu i aktivitu¹⁶. Konkrétních příznaků syndromu vyhoření je celá řada. Jedná se o projevy, které jsou pozorovatelné na úrovni psychické, fyzické i sociální. Kritériem pro diagnostiku syndromu vyhoření je vazba těchto projevů na zaměstnání¹⁷.

Syndrom vyhoření je neodmyslitelně spojen s pomáhajícími profesemi. Téměř u každého pracovníka v pomáhajících profesích se po určité, většinou delší době začnou objevovat některé projevy syndromu vyhoření. Obecně lze za příčinu vzniku tohoto syndromu považovat nároky pomáhající profese spojené s intenzivním kontaktem s lidmi, kteří od pracovníků vyžadují nejrůznější formy pomoci. Jedná se o častou a opakovanou práci s jedincem, skupinou či komunitou, jejichž potřeby jsou velmi výrazné a intenzivní, po psychické stránce bývají v nerovnováze a jejich představy o formách pomoci nebývají zcela realistické¹⁸. Stálá přítomnost nepříznivé sociální situace, tlak ze strany pacientů a nadměrná odpovědnost, to jsou faktory spojené s pomáhající profesí, které přispívají ke vzniku syndromu vyhoření.

Mezi profese, které mají zvýšené riziko vzniku syndromu vyhoření, lze zařadit například lékaře, zdravotní sestry, ošetřovatelky a další zdravotnické pracovníky, psychology, psychoterapeuty, sociální pracovníky, učitele, policisty,

15 MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2013, s. 52.

16 HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, s. 586.

17 KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (Informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003.

18 MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2013.

právníky, pracovníky věznic, kurátory, poradce, duchovní, řádové sestry, zkrátka všechny pracovníky, kteří jsou v jakémkoli profesním kontaktu s lidmi v obtížných situacích. To tyto pracovníky ohrožuje působením chronického stresu¹⁹. Je zřejmé, že se jedná o náročná povolání nezbytně spojená se stresem, který je třeba nějakým způsobem uvolňovat, aby nepřešel do chronicity. Již jsem vysvětlil, co je pomáhající profese, co je stres a co syndrom vyhoření a nyní se dostávám k definici dalšího zásadního pojmu – extrémních sportů.

1.3 Definice extrémních sportů

Definice extrémních sportů není zcela jednoznačná. Původ tohoto pojmu je totiž nejasný. Jedná se o populární termín pro aktivity, které úzce souvisejí s vysokým rizikem a nebezpečím. Extrémní sporty jsou často spojeny s rychlostí, výškou, podmořskými hlubinami nebo roklemi, tedy tím i s fyzickou náročností a většinou vyžadují speciální náčiní či vybavení. Popularita těchto sportů vzrostla zejména v 90. letech minulého století. O zviditelnění extrémních sportů se tehdy zasloužila marketingová společnost, jejímž cílem byla propagace mezinárodní sportovní akce X-Game, původním názvem Extreme Games. Na této akci se představují především nové progresivní sportovní disciplíny – extrémní sporty²⁰.

Extrémní sporty, nebo také adrenalinové sporty, jak se často nazývají, tedy patří mezi sporty poměrně nové. Charakteristickým znakem pro tento druh sportu je především vysoká míra rizika, respektive zvýšené nebezpečí úrazu. Provozují se často, i když ne nezbytně, v extrémních přírodních podmínkách. Mezi takové sporty lze zařadit

19 KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (Informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003.

20 Extreme sport. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida): Wikimedia Foundation, last modified on 21 July 2014.

závěsné a bezmotorové létání, paragliding, sky diving, base jumping, extrémní lyžování, extrémní snowboarding, canyoning, mountain kayaking, kanoistiku na divoké vodě, hloubkové ponory a tak podobně²¹. Existuje řada nejrůznějších extrémních sportů, které se provádějí v rozmanitých podmínkách s rozličným vybavením a odlišnou náročností. Je možné zde najít řadu rozdílů, ale i podobností. Jisté je, že všechny druhy extrémních sportů jsou neodmyslitelně spjaty s pojmem riziko a s pojmem dobrodružství.

1.3.1 Riziko

Rizikem je míněna míra nebezpečí, tedy pravděpodobnost vzniku události, která se liší od předvídatelného stavu situace. Hrozí zde ztráta něčeho cenného, ale zároveň chybí jistota, že k takové ztrátě dojde. V případě extrémních sportů se může jednat o nebezpečí fyzické újmy. Základem rizika je nejistota a překonání strachu, ke kterému je zapotřebí odvahy. Riziko, jeho míra a intenzita, je jednoznačně subjektivní záležitostí a často bývá součástí dobrodružství²².

1.3.2 Dobrodružství

Dobrodružství představuje určitou výzvu, která klade nároky na fyzické, emoční a duševní schopnosti jedince. Je v něm obsaženo riziko spojené s něčím novým, neznámým. Díky dobrodružství se jedinec něčemu učí, získává nové zkušenosti a posouvá tak své hranice. Dobrodružství je však spojeno i s určitým napětím ze subjektivního vnímání míry rizika a nároků, které na jedince klade daná situace²³.

21 KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství: Pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press, 2009.

22 Tamtéž.

23 Tamtéž.

2 NÁROKY KLADENÉ NA MUŽE V POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍCH

V předchozí kapitole již bylo vysvětleno, co je to pomáhající profese, kteří pracovníci jsou ohroženi syndromem vyhoření, jaký je rozdíl mezi zátěží a stresem, mezi eustresem a distresem a mezi salutorem a stresorem. Stejně tak bylo popsáno, co jsou extrémní sporty a co přináší jedinci riziko a dobrodružství.

Nyní se budu blíže věnovat nárokům, které klade na muže práce v pomáhající profesi, konkrétně nárokům kulturním, profesním a osobním. Stejně tak, jako je tomu u dobrodružství, tedy i rizika, nároky prostředí kladené na člověka jsou do té míry subjektivní záležitostí, že jejich zpracovávání, akceptace a adaptace na ně v psychickém prostoru člověka je velmi různorodá. Záleží při tom na osobnostní vybavenosti (např. temperamentu), ale i na předchozích zkušenostech, psychických traumatech a momentálním fyzickém i psychickém stavu jednotlivce. Weinberg a Creed prokázali ve svém výzkumu v r. 2000, že jedinci méně odolní proti stresu se projevují při vykonávání své práce podstatně častěji úzkostností a depresemi²⁴.

V pomáhajících profesích je možné pozorovat určité specifické požadavky, které jsou determinovány povahou a náročností práce s lidmi, ale také kulturně a individuálně. Je třeba zohlednit i nároky, které klade člověk sám na sebe jakožto na jedinečnou bytost, která vnímá své okolí odlišně, podle své osobnosti, povahy, schopností a znalostí. To vše ovlivňuje jedince ve způsobu a jeho možnostech vyrovnávání se se zátěží a se stresem, které s sebou pomáhající profese přináší. Je tedy nezbytné věnovat tématu dostatek prostoru.

²⁴ SCHREIBER, Vratislav. *Medicína na přelomu tisíciletí: Historie medicíny v kostce, současný stav a kam spěje*. Praha: Academia, 2000.

2.1 Kulturně determinované nároky

Kultura obecně v sobě zahrnuje určité hodnoty, které lidé respektují, a normy, podle kterých se řídí. Tyto normy lze vnímat jako souhrn pravidel společenského života, který určuje, co je správné a co není. Každá kultura má své vlastní a jedinečné vzorce chování, které mají velký vliv na myšlení a jednání člověka²⁵. Kultura tak klade na jedince určité nároky a požadavky. Muži pracující v pomáhajících profesích rozhodně nejsou výjimkou. Toto povolání s sebou přináší společenský status, který se však liší nejen napříč konkrétními pracovními pozicemi v určitém územním celku, ale také u téže pracovní pozice v různých státech. Například lékař pracující na oddělení onkologie bude mít zřejmě jiné postavení ve společnosti a jiné platové ohodnocení, než pracovník v sociálních službách vykonávající pečovatelské úkony v hospicu, nebo sociální pracovník u nás má vzhledem ke kratší době trvání demokratického zřízení podstatně slabší pozici než sociální pracovník v USA. Všeobecně není žádným tajemstvím, že pracovníci působící v pomáhajících profesích většinou nezbohatnou. Mzda je samozřejmě různá a záleží na druhu vykonávané práce a požadované kvalifikace, ale zpravidla nebývá příliš vysoká.

V české kultuře je stále preferován tradiční model rodiny, kde muž figuruje jako živitel. Současná společnost přepočítává úspěšnost mužů na výši jejich platu. Tato skutečnost značně snižuje společenskou prestiž mužů pracujících v pomáhajících profesích. Mediální tlak, který je pozorovatelný v nejrůznějších reklamách, článcích nebo internetových blozích a vtipné či kousavé průpovídky příbuzných a známých mohou pak v mužích probouzet pocity viny a pochybnosti. Nedostatečné finanční zajištění rodiny

²⁵ GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999.

ohrožuje postavení mužů, a to jak před rodinou, sebou samým, tak před celým světem²⁶. Tento kulturně determinovaný nárok pomáhající profese se tak vztahuje nejen na společenskou prestiž, ale také na mužskou identitu jako takovou.

Muži však musí nápor tohoto tlaku vydržet, ať chtějí, nebo ne. Další kulturně podmíněný nárok je totiž vykresluje jako siláky, kteří neprojevují své emoce a kteří ustojí i nadměrnou zátěž. Každý chlapec již od útlého věku slyší, že muži nebrečí, v televizi vidí statné postavy prestižních lékařů, právníků či soudců, kteří neprojevují své emoce, a z pohádek se dozvídá, že správný chlap vždy bez bázně překoná nebezpečí, přemůže draka, zachrání bezbrannou princeznu a za to dostane půlku království. I přes to, že nadsázka těchto stereotypů je lidem zřejmá, neustále na ně působí vliv představy neohroženého rytíře v zářivé zbroji²⁷. K tomu ještě navíc přispívají akční filmy např. Terminátor nebo Rambo, jejichž představitelé jsou vzorem pro dospívající mládence a ideální muži v očích žen.

Jelikož nelze tyto intervence zcela vymazat, muži mají často potřebu si v průběhu života své mužství neustále dokazovat. V dětství mívají chlapci zálibu v dobrodružných knížkách, sportovních kláních a nejrůznějších potyčkách a v dospělosti si pak pořizují silná auta, soutěží v kariéerním růstu a touží po tučnějších výplatních páskách. To všechno podporuje a dokazuje mužskou odvahu a sílu²⁸. Muži mají zkrátka již od malička vštěpováno masmédií, ale i svými nejbližšími, že mají být silní a že projevovat emoce je špatné. V pomáhajících profesích je však práce s emocemi jednou ze základních dovedností, kterou by měl pracovník ovládat.

26 SUCHÝ, Adam. Hlava rodiny pod tlakem. *Moje psychologie*. 2009, roč. 4, č. 7 – 8. Dostupné z: <http://www.maminka.cz/clanek/chovani-a-vztahy/hlava>.

27 JANOŠOVÁ, Pavlína. *Dívčí a chlapecká identita: Vývoj a úskalí*. Praha: Grada, 2008.

28 PONĚŠICKÝ, Jan. *Fenomén ženství a mužství: Psychologie ženy a muže, rozdíly a vztahy*. Praha: Triton, 2008.

Vyjadřování emočních projevů na veřejnosti se však neodpírá pouze mužům, jedná se spíše o obecné kulturní pravidlo. Výchova vede lidi k sebeovládání a k tzv. emoční implozi. Dlouhodobé potlačování emocí však může mít z hlediska psychohygieny negativní účinky na organismus. Pro zdravého moderního jedince je proto velice důležité, aby uměl své emoce svobodně projevovat, respektive aby si k tomu uměl najít vhodný prostor. Pro psycho-sociální rovnováhu člověka je velice prospěšné nechat emocím volný průchod a využít jejich energii k aktivitě²⁹. Samozřejmě není možné, aby například sociální pracovník vyjadřoval své netlumené emoce před klientem, který jej zrovna rozzlobil. S emocemi je třeba pracovat a ventilovat je vhodnou formou ve správný čas. Taková dovednost je základním předpokladem pro výkon pomáhající profese.

2.2 Profesní nároky

Stejně jako tomu bylo u kulturních nároků i profesní nároky pomáhajících profesí se liší napříč konkrétními pracovními pozicemi. Lékaři, psychologové, sociální pracovníci a další pomáhající pracovníci, ti všichni se v rámci své profese setkávají s nejrůznějšími nároky a požadavky, které se od sebe více či méně odlišují. Společným znakem náplně práce všech těchto pracovníků je především pomoc druhým. Ve svém zaměstnání navazují bezpočet vztahů s lidmi. Tyto vztahy bývají často dosti důvěrné a mohou tak na první pohled vypadat až přátelsky. Mezi přátelstvím a profesionálním vztahem pomáhajícího pracovníka a jeho klienta či pacienta je však podstatný rozdíl. Je zde totiž nezbytná míra nerovnosti. Například v psychoterapeutickém vztahu je třeba si uvědomovat jeho nevyváženost.

²⁹ SLEPIČKA, Pavel aj. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009.

Psychoterapeut je svému pacientovi k dispozici, je připraven mu pomáhat a podporovat jej, v žádném případě však nemůže čekat od pacienta totéž nebo jakoukoli protislužbu³⁰. Toto je onen diametrální rozdíl mezi přátelstvím a profesně-pomáhajícím vztahem. Pomáhající pracovník rozhodně nemá nouzi o sociální kontakt. Nárok této profese tkví v tom, že je pracovník stále k dispozici, ale tutéž péči již nedostává zpět. Taková role je nesmírně těžká až vyčerpávající.

Cílem komunikace pomáhajícího pracovníka s klientem není pouze navázání kontaktu a podchycení případu, ale především vytvoření funkčního a pomáhajícího vztahu. Takový vztah je základem pro předpoklad úspěšného řešení problému. Motivuje totiž klienta či pacienta ke komunikaci a aktivnímu přístupu k jeho nepříznivé situaci. Klienti či pacienti bývají vlivem nezvyklé a nepříjemné situace, které musí čelit, často až přecitlivělí na sebemenší etický prohřešek pomáhajícího pracovníka³¹. Jejich důvěra v profesionalitu pracovníka je tak velice křehká.

Je jisté, že lidský vztah hraje v pomáhajících profesích podstatnou roli. Jako nástroj budování tohoto vztahu slouží pracovníkovi jeho osobnost. Od pracovníků se očekává, že budou vlídní, trpěliví, plní porozumění a že budou ve své práci vynikat i po odborné stránce. Klienti či pacienti pomáhajících pracovníků bývají většinou v nouzi, ve znevýhodněném až závislém postavení. V takových situacích jim nestačí, když je na ně pomáhající pracovník pouze slušný a zachází s nimi v souladu se společenskými konvencemi. Většinou potřebují během pomoci v konkrétní nepříznivé situaci také podporu, přijetí, porozumění, pocit

30 ČÁLEK, Oldřich. Vodítka pro psychoterapeutický vztah. In: ČÁLEK, Oldřich. *Skupinová daseinsanalýza: Možnost být sebou*. Praha: Triton, 2004.

31 KUTNOHORSKÁ, Jana aj. *Etika pro zdravotně sociální pracovníky*. Praha: Grada, 2011.

sounáležitosti, zkrátka nechtějí být odsuzováni a nechtějí být na obtíž. Důležitá je pro ně atmosféra, kterou pracovník při spolupráci navozuje. Pracovník vysílá signály, které klienta či pacienta buďto posílí, anebo naopak srazí. Pokud jejich vzájemný vztah není důvěryhodný, citlivý a přijímající, práce pomáhajícího se mění na pouhý výkon svěřených pravomocí a ztrácí tak svoji podstatu³². Každá pomáhající profese má více či méně náročné požadavky na osobnost pracovníka a na jeho odbornou kvalifikaci. Není možné věnovat se zde podrobnému rozboru nuancí mezi jednotlivými profesemi. Pro ilustrace tedy uvedu profesní nároky na příkladu kompetencí sociálního pracovníka.

Mezi základní předpoklady a kompetence sociálního pracovníka patří schopnost rozvíjet účinnou komunikaci, orientovat se v odborné problematice a v plánování postupů, cíleně poskytovat podporu a provázet klienta či pacienta na cestě k soběstačnosti, dále je důležité profesionální poskytování služeb a neustálý odborný růst. Ve vztahu ke klientovi by měl pracovník umět zaujmout empatický, akceptující, nehodnotící, sebeurčující a diskrétní postoj. Práce s klienty sociální práce vyžaduje individuální přístup a schopnost uvědomovat si své pocity. Mezi přední hodnoty sociálního pracovníka by proto měly patřit úcta, přesvědčení o sociální povaze lidí a víra ve schopnosti jedince. Měl by mít také pevné morální a etické zásady. Znalost a akceptace hodnot sociální práce a jejího etického kodexu totiž pomáhá sociálnímu pracovníkovi při řešení etických problémů a dilemat. To poskytuje pracovníkovi možnost přirozenějšího ztotožnění se s oborem, posláním a také větší jistotu při výkonu povolání³³. V pomáhajících profesích obecně je možné se setkat s dilematy, která kladou na pracovníky další nároky.

32 KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál, 2006.

33 MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2013.

Pracovníci v pomáhajících profesích si například musí být vědomi faktu, že ne každému lze efektivně pomoci. To však vyžaduje značné sebeuvědomění a znalost svých možností a kompetencí. Jen těžko může někdo obviňovat lékaře za to, že nepomohl pacientovi trpícímu nevléčitelnou chorobou, pedagog dozajista nemůže naučit všechny své žáky tytéž dovednosti, sociální pracovník nemůže svého klienta nutit do řešení situace, která mu evidentně vyhovuje, a to i přes to, že z pohledu společnosti by mohla být klasifikována jako nepříznivá a tak podobně. Takových příkladů je skutečně mnoho. Pomáhající pracovníci jsou zkrátka dennodenně konfrontováni se zátěžovými až stresovými situacemi, se kterými se musí naučit pracovat. Obrovské nároky se kladou na jejich odborné znalosti, ale i osobnostní dovednosti, což vyžaduje důkladné celoživotní vzdělávání a psychohygienu. Unavený pracovník totiž těžko pomůže vyčerpanému klientovi s řešením jeho problémů.

Nelze si nevšimnout, že výše popisované nároky, které klade na muže v pomáhajících profesích kultura a které profese sama o sobě, nejsou příliš ve shodě. Skloubení role neohroženého siláka, který nepláče, a vnímajícího profesionála, který rozumí emocím a umí s nimi pracovat, může být pro muže působící v pomáhajících profesích značně obtížné. Jak jsem však uvedl již výše, vyrovnávání se s těmito nároky je velice subjektivní záležitostí, proto je třeba zohlednit také nároky osobní, tedy individuální.

2.3 Osobní nároky

Osobní nároky mužů pracujících v pomáhajících profesích jsou s nároky kulturními a profesními velice úzce provázány. Každý jedinec vyrůstá v určité kultuře a zaujímá tak charakteristické role, a to včetně rolí pracovních. Tyto role pak přijímá za vlastní. To, jaký postoj zaujme k daným rolím

a jak se vypořádá s jejich nároky, do značné míry závisí na jeho osobnosti, sebepojetí a odolnosti.

2.3.1 Osobnost jedince

Osobnost jedince představuje určitý organizovaný celek, který je funkčně uspořádán a zahrnuje různé dispozice, které člověka motivují a regulují jeho psychosociální bytí. Osobnost má určitou strukturu, která se skládá z dílčích psychických stavů a procesů³⁴. Odborná literatura často hovoří v souvislosti s pojmem osobnost také o tématech struktury osobnosti, ego, dynamice osobnosti a charakteru.

Do struktury osobnosti bývají zahrnovány psychické vlastnosti jedince. Psychické vlastnosti či rysy představují psychické zvláštnosti člověka, jeho individuální psychologickou charakteristiku. Jsou to předpoklady jedince reagovat určitým způsobem v mnoha různých situacích. Klasifikace dispozic osobnosti se liší napříč různými teoriemi. Pro potřeby této práce uvedu kritéria, která zahrnují základní aspekty osobnostní aktivity. Mezi psychické rysy jedince lze zařadit temperament (dispozice ke vzrušivosti), schopnosti (dispozice k mentálnímu i senzomotorickému výkonu), postoje (dispozice k hodnocení) a motivy (dispozice k zaměřenému jednání). Tyto dispozice představují jeden funkční celek, který je označován jako ego. Vzhledem k tomu, že ego je (mimo jiné) činitelem integrace zkušeností, lze je považovat za propojení či vrchol strukturních a dynamických aspektů osobnosti³⁵. Struktura osobnosti totiž prochází různými procesy, které jsou označovány jako dynamika. Dynamiku osobnosti tvoří sebedeterminující tendence jedince, například potřeby, motivy, ideje, vůle a další. Všechny tyto prvky osobnosti jsou navzájem propojeny a procházejí

34 CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2012.

35 NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 2009.

neustálým procesem vývoje. Tento vývoj ovlivňují jak intrapsychické, tak interpersonální procesy. Vývoj dynamiky osobnosti je celoživotním procesem, který rozvíjí jedince a obohacuje jej novými ctnostmi a psychosociálními rysy³⁶. Takové ctnosti se potom často odrážejí v charakteru jedince. Charakter není složkou osobnosti, ale jejím zhodnocením jako celku. Charakter je vlastně určování hodnoty osobnosti. Obecně se hodnotí především to, do jaké míry je jedinec konformní s mravy a etickými standardy kultury, ve které se pohybuje. Hodnocení osobnosti, respektive charakter, vyjadřuje chování jedince v souladu s očekáváním jeho sociálního okolí³⁷. V hovorové řeči se často používá výrazů, jako „ten člověk je charakter“, jestliže si onoho jedince vážíme, anebo naopak „ten je ale bezcharakterní“, v případech, kdy se jedinec netěší z přílišné sociální prestiže či obliby. Mimo tyto individuální vlastnosti člověka, které mu dávají určité predispozice ke způsobům chování v nastalých situacích, záleží také na tom, jak se vidí on sám, jak sám sebe v dané situaci vnímá a reflektuje.

2.3.2 Vztah k vlastnímu já

Vztah k vlastnímu já tvoří jednotlivé složky subsystému, konkrétně složku kognitivní (sebepojetí), složku emocionální (sebehodnocení a celkový vztah k sobě) a složku konativní (seberegulace). Sebepojetí v tomto případě představuje poznatky a přesvědčení o sobě samém. Jedná se o hypotetický konstrukt, který popisuje vědomý obsah vztahovaný k vlastnímu já. Sebehodnocení je reprezentováno celkovým vztahem k sobě samému, je to vědomí vlastních hodnot. Jedinec srovnává a konfrontuje své skutečné já (vlastnosti, které skutečně má), požadované já (vlastnosti, které vyplývají

³⁶ CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2012.

³⁷ NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 2009.

z povinností, závazků a zodpovědnosti) a ideální já (vlastnosti, které vyplývají z jeho přání, nadějí a aspirací). Prožívané emoční stavy tedy přímo souvisejí s naší sebereflexí. Jestliže člověk vnímá velký rozpor mezi tím, jaký je a tím, jaký by měl nebo chtěl být, pocituje pravděpodobně nenaplnění, úzkost až frustraci, která pramení z pocitu zklamání druhých nebo sebe sama. Jestliže jedinec nedostojí závazkům, které si na sebe dobrovolně vzal, může cítit vinu, hanbu, stud, anebo se třeba může i bát sankcí. Určitou míru této diskrepance zažívá každý. Záleží však na tom, jak je pro jedince taková míra únosná a čeho se týká. Další složkou subsystému je tedy seberegulace, což je tendence jednat v souladu se svým sebepojetím a sebehodnocením. Člověk se snaží jednat tak, aby ve svých očích i v očích svého okolí vypadal co nejlépe. V mnoha rutinních situacích se prezentuje na základě neuvědomovaných motivů, které vyplývají z potřeby potvrzení vlastního sebepojetí a sebehodnocení a z potřeby vyvolat určitý dojem. Jeho chování je však ovlivňováno celou řadou dalších faktorů³⁸.

Chování jedince determinují jeho vnitřní vlastnosti, vztah k vlastnímu já, ale také situace, ve které se zrovna nachází. Například úzkost se zvyšuje souměrně s rostoucí hrozbou nějaké situace, ne však již stejnoměrně pro všechny jedince. Pro úzkostného člověka bude tatáž situace zřejmě více nepříjemná, než pro člověka neúzkostného. Jeho reakce je však ovlivněna i předchozí zkušeností s obdobnou situací. Schopnosti člověka se totiž vyvíjejí z vloh prostřednictvím učení. Pokud se tedy včas stimulují vlohy jedince a dále se systematicky a intenzivně procvičují, navozují a udržují příslušné motivy, jedinec na vlivy situace přivyká³⁹.

Dalo by se tedy říct, že se jedinec stává odolnějším.

38 MACEK, Petr. Sebesystém, vztah k vlastnímu já. In: VÝROST, Jozef. *Sociální psychologie*. Praha: Grada, 2008.

39 NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 2009.

2.3.3 Odolnost

Z výše uvedeného textu jasně vyplývá, že chování jedince a jeho vyrovnávání se s nároky, které se na něj kladou, závisí na jeho osobnosti, přístupu k vlastnímu já, ale i na situaci, ve které se nachází. Dalším faktorem, který bude ovlivňovat to, jak se s daným stavem vypořádá, je tedy jeho odolnost.

Psychologie zvládání zátěže a stresu vychází z historických poznatků a předpokladů, že sebedůvěra úzce souvisí s odolností jedince. Odolnost člověka vůči zátěži a stresu závisí na jeho osobnostním nastavení. Odolnost je vlastně schopnost pružně se přizpůsobit nastalým podmínkám a vrátit se do původního stavu homeostázy, tedy rychle se vzpamatovat z dané situace⁴⁰. Pod pojmem odolný jedinec si lze představit někoho, kdo má schopnost nenechat se výrazněji vyvést z míry, někoho, kdo po odeznění náročné situace rychle obnoví svůj stav akceschopnosti a kreativně naloží s poznatky, které ze zážitku získal. Důležitým aspektem odolnosti je změna způsobu využívání získaných zkušeností ke zvládnutí dalších zátěžových či stresových situací. Odolnost je tedy schopnost klást odpor a odolávat tlaku⁴¹.

Shrnu-li obecně nároky kladené na muže v pomáhajících profesích, tedy jak kulturní, profesní, tak osobní, musím konstatovat, že tito pracovníci nejsou zrovna v jednoduchém postavení. Požadavky na silné a neohrožené bojovníky za spravedlnost, na vstřícné a empatické profesionály a vyrovnané a sebevědomé jedince působí velice náročně. Je tedy jisté, že se muži pracující v pomáhajících profesích setkávají jak v profesním tak v soukromém životě s řadou zátěžových a stresových situací, které je třeba odreagovat.

40 KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství: Pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press, 2009.

41 PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010.

3 ZPŮSOBY ODREAGOVÁNÍ

Způsoby odreagování jsou, stejně jako tomu bylo v předchozí kapitole u tématu zátěže, velice individuální. Záleží především na osobnostních vlastnostech jedince, na jeho schopnostech, ale i na vlivu nastalé situace. Každý člověk je osobitý a vnímá své prostředí subjektivně. Někteří jedinci rádi odpočívají u televize či knihy, jiní raději vyrážejí s přáteli do společnosti, další nejraději sportují nebo tráví svůj volný čas jiným aktivním způsobem. K odreagování organismu od vlivů stresu může docházet jak přirozeně, tak pomocí cílených postupů⁴². Než se však začnu věnovat konkrétním způsobům odreagování, které v této kapitole strukturuji na způsoby sociální, psychické a fyzické, alespoň stručně vysvětlím, co jsou to obranné mechanismy, respektive co se stane s člověkem, který se ocitne v zátěžové či stresové situaci.

Jestli-že je ohrožen obraz jedince o něm samém a tím i jeho pocit jistoty, v organismu se spouští tzv. obranné mechanismy, které mohou být více či méně neuvědomované⁴³. Tyto mechanismy zajišťují obnovení či udržení psychické rovnováhy jedince a pomáhají mu vyrovnat se se zátěžovou nebo stresovou situací. Mezi základní obranné mechanismy patří útok, únik, plně neuvědomované obranné reakce a coping. Útok je aktivní a agresivní forma obranné reakce, která podněcuje jedince k boji proti nepříznivým vlivům situace. Únik je pasivní a ochranná forma obranné reakce, která podněcuje jedince k vyhnutí se nepříznivým vlivům situace. Plně neuvědomované obranné reakce mění prožívání a hodnocení reality jedince tak, aby mu pomohly situaci co nejúčinněji zvládnout. Mezi tyto obranné mechanismy lze

42 STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu: [Autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. Praha: Grada, 2011.

43 PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010.

zařadit popření, potlačení a vytěsnění, fantazii, racionalizaci, sublimaci, regresi, identifikaci, substituci, projekci a rezignaci⁴⁴. Coping je potom aktivním a vědomým způsobem zvládání náročných či stresových situací, při kterém jedinec vyvíjí zvýšené úsilí k vyrovnání se s okolnostmi, které jsou pro něj v danou chvíli nadlimitní nebo podlimitní vzhledem k jeho odolnosti⁴⁵.

Každý jedinec je nejrůznějším zátěžovým situacím vystavován již od svého narození, respektive už i v prenatálním období. Zkušenosti, které díky náročným situacím získává, jsou velice důležité pro jeho ontogenezi. Během překonávání zátěže se spouštějí a stimulují adaptační děje, které jedince dále rozvíjejí. Člověk nejprve reaguje náhodně, ale brzy pozná, že při určitém způsobu chování se subjektivně negativní dopad náročné situace snižuje. Během života se totiž určité zátěžové a stresové situace opakují. Člověk má pak tendenci ke zvolení postupu, který se již v minulosti osvědčil. Jedinec tedy získává potřebnou výbavu k překonání těchto situací a zvyšuje se tak i jeho odolnost. Techniky zvládání zátěže se pak stávají součástí osobnostní výbavy jedince⁴⁶.

K vybytí nashromážděného napětí může mužům pracujícím v pomáhajících profesích sloužit celá škála způsobů odreagování. Záleží na tom, s čím má konkrétní jedinec zkušenost, co mu pomáhá a v jaké situaci se právě nachází. Druh zátěže i vhodný výběr způsobu jejího odreagování je opět velice subjektivní. Liší se napříč jednotlivými profesemi, pozicemi, ale i člověk od člověka. Nyní tedy alespoň stručně popíši konkrétní možnosti, které lze využít při překonávání nároků, které s sebou pomáhající profese přináší.

44 VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2008.

45 PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010.

46 Tamtéž.

3.1 Sociální

Mezi zřejmě nejběžnější způsoby sociálního odreagování, kterých se v české kultuře využívá, patří posezení s přáteli v hospodě či jiném restauračním zařízení, různé párty, diskotéky, večírky, ale i další společenské akce, jako například koncerty, divadelní představení, kina a v neposlední řadě také sportovní diváctví. Všechny tyto společenské aktivity mají pozitivní vliv na psychiku člověka a díky tomu i obrovský potenciál odbourávat stres. Téměř každý člověk se podobných sociálních událostí čas od času zúčastní. Jistě, i při těchto akcích se vyskytují různé stresory, ale ty ponechám stranou a budu se zabývat pouze takovými stránkami sociálního odreagování, které mají na jedince příjemné a uvolňující účinky.

Existuje celá řada způsobů, jak se sociálně odreagovat. Společným činitelem takových interakcí bývá především komunikace. Komunikace mezi lidmi může jedinci poskytnout odreagování formou socializace, seberealizace, získání uznání, úcty, pocitu sounáležitosti, bezpečí a tak podobně. Komunikace jako forma sociálního odreagování zprostředkovává člověku upevnění jeho já, jeho postojů, názorů, sebevědomí a ambicí, zároveň vytváří a utužuje vztahy s druhými a tím i posiluje společenské postavení jedince. Sociální interakce tak pomáhají jedinci odreagovat se od starostí a od každodenního shonu. Sociální odreagování tedy posiluje člověka v jeho odolnosti a poskytuje mu emocionální oporu i motivaci⁴⁷. Záleží samozřejmě na tom, která forma komunikace, sociální interakce či odreagování jedinci vyhovuje. S ohledem na povahu mé bakalářské práce věnuji v této podkapitole prostor především sportovnímu diváctví, které je v naší kultuře poměrně oblíbené.

⁴⁷ VYMĚTAL, Jan. *Průvodce úspěšnou komunikací: Efektivní komunikace v praxi*. Praha: Grada, 2008.

Sportovní diváctví dokáže vzbudit velice intenzivní pocity, jež přehluší všechny další intrapsychické děje, které v člověku do té doby probíhaly. Sledování sportovních aktivit totiž vtáhne diváka do děje hned v několika rovinách. Nadšený sportovní fanoušek prožívá interakci se sportovci a zároveň i s ostatními diváky. Atmosféra navozená na tribunách, v restauracích nebo na náměstích, kde se sleduje přímý přenos sportovního klání, má na jedince jak vnitřní, tak vnější vliv, a to i z pohledu psychologie davu. Divák prožívá sportovní výkony společně se sportovci, ale i s ostatními fanoušky. Prochází tak stavy napětí, radosti, ale i hněvu či zklamání. Pozitivní je především okamžik zábavy, upuštění ventilu emotivity a vzájemná interakce. Zároveň má sportovní diváctví velký vliv na růst počtu aktivních sportovců. Masové sportovní akce, jako jsou mistrovství světa nebo Olympijské hry, často motivují začínající sportovce, především z řad mládeže, k přechodu z pasivního na aktivní provozování určitého sportu⁴⁸. Dříve, než se však budu věnovat způsobům fyzického odreagování, popíši odreagování psychické.

3.2 Psychické

V případech, kdy si lidé chtějí tak říkajíc „vyčistit hlavu“, uchýlí se například k odpočinkové četbě, poslechu oblíbené hudby, umělecké tvorbě, návštěvě příjemného místa, studiu zajímavého teoretického oboru, sledování nekonečného seriálu, nebo třeba ke konzumaci čokolády či sklenky dobrého vína, anebo se na to „jdou prostě vyspat“. Každý jedinec využívá k psychickému odreagování jiných prostředků podle toho, v jaké situaci se zrovna nachází a s jakou odpočinkovou činností má nejlepší zkušenost. Jednotlivých způsobů psychického odreagování je opět nepočítatelně. Společným jmenovatelem je pro ně pocit uvolnění a relaxace.

⁴⁸ SLEPIČKA, Pavel aj. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009.

Po psychické stránce se člověk během provozování takovýchto způsobů odreagování dostává do stavu zvaného flow neboli zaujetí. Jeho podstata spočívá především v ponoření se do určité činnosti, které je tak výrazné, že v danou chvíli přijde jedinci všechno ostatní jako nedůležité⁴⁹. V bakalářské práci není dostatek prostoru pro podrobný popis všech způsobů psychického odreagování, ani to není jejím účelem. Nyní bych se proto rád zaměřil spíše na způsob psychického uvolnění, který je vhodný pro muže pracující v pomáhajících profesích, tedy na relaxaci jako takovou.

Odborná literatura totiž hovoří o relaxačních a meditačních technikách jako o účinném způsobu prevence a léčby určitých chorob, jako jsou například syndrom vyhoření a další poruchy vyvolané chronickým stresem, bolesti hlavy nebo snížené funkce imunitního systému. Relaxace je vlastně opakem stresu. Během relaxace dochází k somatickému i psychickému uvolnění. Díky relaxaci se dostavuje pokles svalového napětí, snížení prokrvení svalů a krevního tlaku, zpomalení dechové i tepové frekvence a změny v metabolismu. V těle převažují především anabolické děje, snižuje se sekrece hormonů nadledvin a štítné žlázy, zvyšuje se kožní galvanický odpor a mění se elektrické aktivity mozku pozorovatelné na EEG. Relaxace je nezbytná pro regeneraci organismu a duševní zdraví jedince. K hluboké relaxaci dochází přirozeně ve spánku. Jako příklad užívaných relaxačních technik lze uvést Schultzův autogenní trénink, Jacobsonovu progresivní metodu, jógovou relaxaci, biofeedback, sugestivní techniky a tak podobně⁵⁰. Relaxačních technik je opět celá řada. Psychice však pomáhá nejen relaxace, ale i tělesná aktivita.

49 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada, 2006.

50 STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu: [Autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. Praha: Grada, 2011.

3.3 Fyzické

Jako nejzákladnější, nejpřirozenější a nejnnutnější formu jak fyzického, tak i psychického odreagování a odpočinku je třeba uvést spánek. Spánek je životně důležitý pro všechny živé tvory. Téma spánku by však vydalo na sepsání samostatné bakalářské práce, proto jej nebudu nadále rozebírat. V této podkapitole se budu věnovat zejména sportovním aktivitám, které jsou nejběžnějším způsobem fyzického odreagování.

Sport jako takový má radostné až povznášející, antidepressivní a antistresové účinky. Nejen že zvyšuje tělesnou kondici, ale také rekreuje a regeneruje organismus. Přiměřená pohybová aktivita vede k rychlejšímu zotavení se z únavy, především, jedná-li se o únavu psychickou. Pohyb může také kompenzovat celodenní neaktivitu způsobenou takzvaným sedavým zaměstnáním⁵¹. Na sport se můžeme dívat také jako na aktivitu, při které jsou navozovány zátěžové situace, které vedou k fyzickému i psychickému rozvoji jedince. Samozřejmě je důležité mít na zřeteli míru zátěže, kterou sport představuje. U vrcholových sportovců je často zátěž neadekvátní, která působí jako distres a může vést k poškození jedince. Je třeba zvolit takový způsob tréninku, který nedosahuje příliš nízké ani příliš vysoké intenzity⁵². Sport je však jednoznačně doporučovaný způsob odreagování, který působí blahodárně na tělo i ducha. Každý sport má svůj konkrétní přínos, ale i určitá specifika a rizika. Sportů je skutečně velké množství, ať už týmových či individuálních, kontaktních či nekontaktních, míčových, zaměřených na atletiku, fitness, motoristiku, estetiku a tak dále. Není možné v této práci obsáhnout všechny druhy sportů, proto se budu nyní věnovat pouze specifickým sportům extrémních.

51 SLEPIČKA, Pavel aj. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009.

52 PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010.

3.4 Specifika v provozování extrémních sportů

Extrémní sporty stále více narůstají na popularitě. Lidé, jak mladí tak starší, mívají poslední dobou větší potřebu zažívat silnější emotivní prožitky, než jaké jim nabízí všední život. Důvodů, proč tomu tak je, existuje jistě mnoho. Jak jsem již výše několikrát upozorňoval, zvládání zátěže, stresu i způsoby odreagování jsou velice individuální záležitosti. Já osobně vnímám extrémní sporty jako velký zážitek, na který se nezapomíná, což považuji za skvělou prevenci proti syndromu vyhoření. Vzhledem k tomu, že odborná literatura hovoří o extrémních sportech spíše z průvodcovského hlediska, pojímám tuto kapitolu jako popis reálných zkušeností z pohledu aktivního sportovce a instruktora extrémních sportů.

Extrémní sporty jsou jak individuální tak skupinové. Skupinových extrémních sportů je však výrazně méně. Přestože bývá tento druh sportu provozován převážně na individuální rovině, jedinci se během sportovního výkonu často stávají součástí týmu. Jako příklad lze uvést horolezce, vodáky, extrémní lyžaře. Důvodem je jak bezpečnost, tak společenský prvek. Mnohdy je společné sdílení a vyprávění si zážitků stejně zábavné nebo přináší podobné uspokojení jako činnost samotná. Jedinci mají možnost sdělit si své zážitky, které jsou často odlišně vnímané a rozšiřovat si tak svůj rozhled. Nehledě na to, že jako v každé skupině zde fungují vztahové rámce a jedinec má možnost někam patřit a obohacovat si svůj život. Dalším přínosným prvkem provozování extrémních sportů je možnost podívat se na místa, kam by se člověk jiným způsobem dostat nedokázal. Během provozování extrémních sportů lze obdivovat krásy

přírody, které pod úhlem silných emočních zážitků působí až euforicky.

Extrémní sporty nabízejí svým příznivcům extrémní prožitky, intenzivní emoční vypětí a zároveň zvyšují sebedůvěru. Výše jsem se již zmiňoval o stavu flow, během kterého jedinec zažívá natolik silné vjemy a pocity, že se v danou chvíli nedokáže soustředit na nic jiného. Ve své praxi raftového instruktora jsem byl často svědkem tohoto jevu. Nejen že jsem měl možnost stav flow pozorovat, ale také jsem jej mnohokrát zažil sám na sobě a zažívám to stále. Zvláště u klientů, kteří nemají zkušenost s adrenalinovými aktivitami, je vidět jak jsou soustředěni na činnost, kterou mají vykonat. Často jsou tak pohlceni okamžikem, že nevnímají, co jim instruktor říká a jsou buďto vyděšeni, nebo zaplaveni směsicí pocitů, neschopni vnímat cokoli jiného než je právě prováděná činnost. Jakmile tato situace pomine a oni si mohou vydechnout, vrátí se jim pocit reality a oni jsou zaplaveni štěstím a radostí.

Přesně tento pocit je z mého pohledu účinný a uvolňující pro muže, kteří pracují v pomáhajících profesích. Vzhledem k tomu, že musí stále myslet na řadu věcí, empaticky vnímat druhé a profesionálně reagovat, jsou často ohroženi chronickým stresem. Napětí je třeba ventilovat, uvolnit se a alespoň na chvíli na vše zapomenout. Samozřejmě extrémní sport s sebou přináší také napětí, strach a nebezpečí. U rizikových, extrémních sportů čas od času dochází k poranění končetin, u vodáckých sportů jsou časté vykloubené končetiny, a potíže s klouby, hlavně díky prochladnutí končetin, které jsou extrémně namáhány. U horolezeckých sportů jsou patrně nejčastější omrzliny, zlomeniny, a to díky extrémním přírodním podmínkám, ve kterých jsou praktikovány. Nebezpečí je rozhodně zvýšené a strach je součástí zážitku.

Ve své praxi sjíždění divokých řek se často ocitám v situacích, kdy zažívám strach. Mnohokrát jsem se ocitl v situaci, která nějakým způsobem ohrožovala můj život. Někdy byla tato rizika skutečná, někdy pouze domnělá. Vždy jsem je ovšem vnímal jako velice stresující. Prožíval jsem strach a obavy. Strach pociťuji jak na místech, která znám, tak tam, kde se ocitám poprvé. Přestože se intenzita strachu a důvody pro něj mění, vždy jsou přítomny obavy, zda budu schopen toto místo překonat. Vždy, když se ocitnu mimo nebezpečí, tedy když zdolám překážku, objeví se pocit uvolnění a radosti. Často zažívám tak excitované pocity, že se musím smát a nemohu si pomoci. Celý svět je najednou sytější, hezčí, příjemnější. Vše co mne v životě trápí, je alespoň na okamžik pryč a já si plně užívám přítomnosti. Tento stav v mírnější podobě přetrvává i pár hodin po skončení činnosti. Spokojenost a sebedůvěra jsou však díky překonání strachu zvýšeny. Podobné pocity popisují i další sportovci, kteří se věnují extrémnímu sportu. Jedná se tedy o skutečně silné zážitky, které mají veliký potenciál k odbourání i chronického stresu. Změna prostředí, změna způsobu uvažování a síla prožitku, to všechno působí na organismus velice pozitivně.

Informace uvedené v této podkapitole čerpám především ze své osobní zkušenosti sportovce a svých znalostí instruktora, kterými bych rád zakončil teoretickou část této práce a uvedl část empirickou, kde se věnuji dotazníkovému šetření. Pro hlubší rozbor jednotlivých extrémních sportů v této práci není prostor. Smyslem této podkapitoly je spíše shrnutí specifik, kterými se extrémní sporty odlišují od jiných výše popisovaných způsobů odreagování od zátěže a stresu, potažmo od jiných činností předcházejících chronickému stresu.

4 VLASTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Výše uvedená teoretická část vysvětluje, kdo je pomáhající pracovník, jaké jsou na něj kladeny nároky a jakými způsoby se může odreagovat. Dále jsou specifikovány extrémní sporty jakožto jedna z možností zvládnání požadavků pomáhající profese. Jedná se o poměrně specifické téma, které většinou nebývá spojováno s pomáhající profesí. V tomto ohledu zatím nebylo sepsáno příliš odborné literatury ani nebylo učiněno dost výzkumných šetření. Práci jsem zaměřil na muže, jelikož z rozhovorů s mými kolegy a kamarády, kteří pracují jako pomáhající pracovníci, jsem zjistil, že se řada z nich začala během své práce věnovat nějakému extrémnímu sportu. Toto zjištění mne jakožto aktivního provozovatele extrémních sportů velice zaujalo. Pro potřeby výzkumného šetření jsem si proto položil otázku: „Jak prospívá provozování extrémních sportů rovnováze zdravotního i psychického stavu mužů pracujících v pomáhajících profesích?“. Jako metodu zkoumání jsem zvolil dotazníkové šetření. Nyní tedy přiblížím skupiny zvolených respondentů, metodiku výzkumu, hypotézy a popíši a interpretuji zjištěné výsledky.

4.1 Zkoumané soubory

Výzkumu se zúčastnilo 51 respondentů, přičemž 21 dotazovaných byli muži, kteří provozují extrémní sporty a 30 muži, kteří buď nesportují, nebo provozují sporty jiné. Tito byli rozděleni do dvou skupin, cílová skupina (21 respondentů), kontrolní skupina (30 respondentů). Účastníci výzkumu byli muži pracující v pomáhajících profesích (lékaři, psychologové, sociální pracovníci, pedagogové, aj.).

Cílová skupina bude dále označována jako skupina A, kontrolní soubor jako skupina B.

Tab. č. 1 Rozdělení souborů podle věku

Věk	18 - 26 let	27 - 35 let	36 - 45 let	46 let a více
Počet osob skupiny A	3	10	6	2
Počet osob skupiny B	4	15	6	5

Jak je zřejmé z Tab. č. 1, je věkové zastoupení ve skupině A: 3 muži v rozmezí 18 - 26 let, 10 mužů v rozmezí 27 - 35 let, 6 mužů v rozmezí 36 - 45 let, 2 muži od 46 let a více a ve skupině B: 4 muži v rozmezí 18 - 26 let, 15 mužů v rozmezí 27- 35 let, 6 mužů v rozmezí 36 - 45 let, 5 mužů v rozmezí 46 let a více.

Tab. č. 2 Rozdělení souborů podle vzdělání

Nejvyšší dosažené vzdělání	ZŠ	Odborně vyučen	SŠ	VOŠ	VŠ
Počet osob skupiny A	0	0	1	2	18
Počet osob skupiny B	0	0	0	2	28

Skupina A je složena z 18 vysokoškoláků, 2 absolventů vyšší odborné školy a 1 středoškolsky vzdělaného pracovníka.

Skupina B je složena z 28 absolventů vysoké školy a 2 absolventů vyšší odborné školy.

Tab. č. 3 Rozdělení souborů podle zaměstnání

Zaměstnání	Lékař	Psycholog	Sociální pracovník	Pedagog	Jiné
Počet osob skupiny A	5	2	10	4	0
Počet osob skupiny B	8	4	12	4	2

Profesní zastoupení skupiny A: 5 lékařů, 2 psychologové, 10 sociálních pracovníků, 4 pedagogové.

Profesní zastoupení skupiny B: 8 lékařů, 4 psychologové, 12 sociálních pracovníků, 4 pedagogové, 2 pracovníci v sociálních službách.

Tab. č. 4 Rozdělení souborů podle doby strávené v pomáhající profesi

Praxe v profesi	10 let a více	4-10 let	1-3 roky	méně než 1 rok	nepracující v PP
Počet osob skupiny A	5	11	3	2	0
Počet osob skupiny B	8	10	9	3	0

Podle doby strávené v pomáhající profesi skupina A: 10 let a více 5 mužů, 4- 10 let 11 mužů, 1- 3 roky 3 muži, méně než 1 rok 2 muži.

Podle doby strávené v pomáhající profesi skupina B: 10 let a více 8 mužů, 4-10 let 10 mužů, 1- 3 roky 9 mužů, méně než 1 rok 3 muži.

4.2 Metodika

Bylo zvoleno kvantitativní výzkumné šetření formou dotazníku. Všem účastníkům výzkumu byl předán dotazník v elektronické podobě, formou emailové korespondence. Dotazníky byly rozeslány na 76 emailových adres. Nezodpovězeno zůstalo 25 dotazníků. Data byla shromážděna v období mezi 13. 6. 2014 a 18. 7. 2014. Dotazníky byly následně zpracovány a podrobeny analýze.

Seznam otázek viz Příloha č. 1⁵³.

4.3 Hypotézy

Pro své výzkumné šetření jsem zvolil následující hypotézy:

⁵³ Příloha č. I: Znění dotazníkových otázek.

Hypotéza č. 1: Muži provozující extrémní sporty mají lepší fyzickou kondici.

Hypotéza č. 2: Muži provozující extrémní sporty mají menší rozsah zdravotních absencí.

Hypotéza č. 3: Muži provozující extrémní sporty se lépe vyrovnávají s nároky pomáhající profese.

Hypotézu č. 1 zjišťují otázky č. 8, 10, 11.

Hypotézu č. 2 zjišťují otázky č. 12, 13, 14.

Hypotézu č. 3 zjišťují otázky č. 18, 19, 20.

4.4 Výsledky

V této kapitole budou otázky seskupeny do tematických okruhů: Fyzická kondice, Fyzické zdraví, Spokojenost s pomáhající profesí, Zvládání stresu.

Tab. č. 5 Rozdělení souborů podle sportů

Provozované sporty	Extr. s.	Kol. s.	Indiv. s.	Jiný	Nesportují
Počet osob skupiny A	21	0	0	0	0
Počet osob skupiny B	0	5	17	3	5

Rozdělení podle provozovaných sportů skupina A: 21 mužů extrémní sport (horolezectví, sjíždění divoké vody, canyoning atd.)

Rozdělení podle provozovaných sportů skupina B: 5 mužů kolektivní sporty (fotbal, volejbal atd.), 17 mužů individuální sport (cyklistika, běh), jiný (posilovna), 5 mužů nesportuje.

4.4.1 Fyzická kondice

8. Jak často se tomuto sportu (který jste uvedl v otázce č. 6) věnujete?

Dotazovaní v této části vyplňovali, jak často provozují sporty, které uvedli jako ty, které provozují nejčastěji.

Tab. č. 6 Rozdělení souborů podle doby provozování sportů

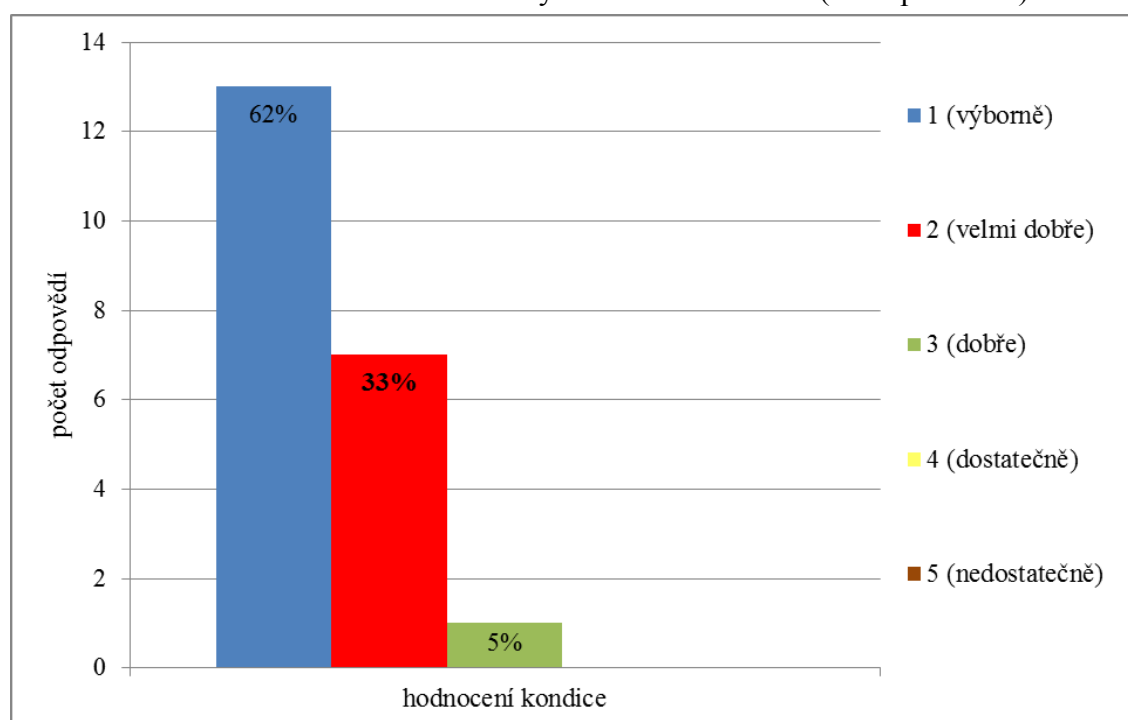
Doba provozování sportu	10 let a více	4-10 let	1-3 roky	méně než 1 rok	Nesportující
Počet osob skupiny A	12	5	4	0	0
Počet osob skupiny B	12	5	4	4	5

Skupina A: Téměř polovina ze skupiny A (10 z 21) uvedla, že se sportu věnuje dvakrát týdně nebo častěji.

Skupina B: Skupina B uvedla, že se sportu věnuje v průměru méně, nebo vůbec. Pouze 8 z 31 dotázaných uvedlo, že se sportu věnuje více než jednou (2x týdně).

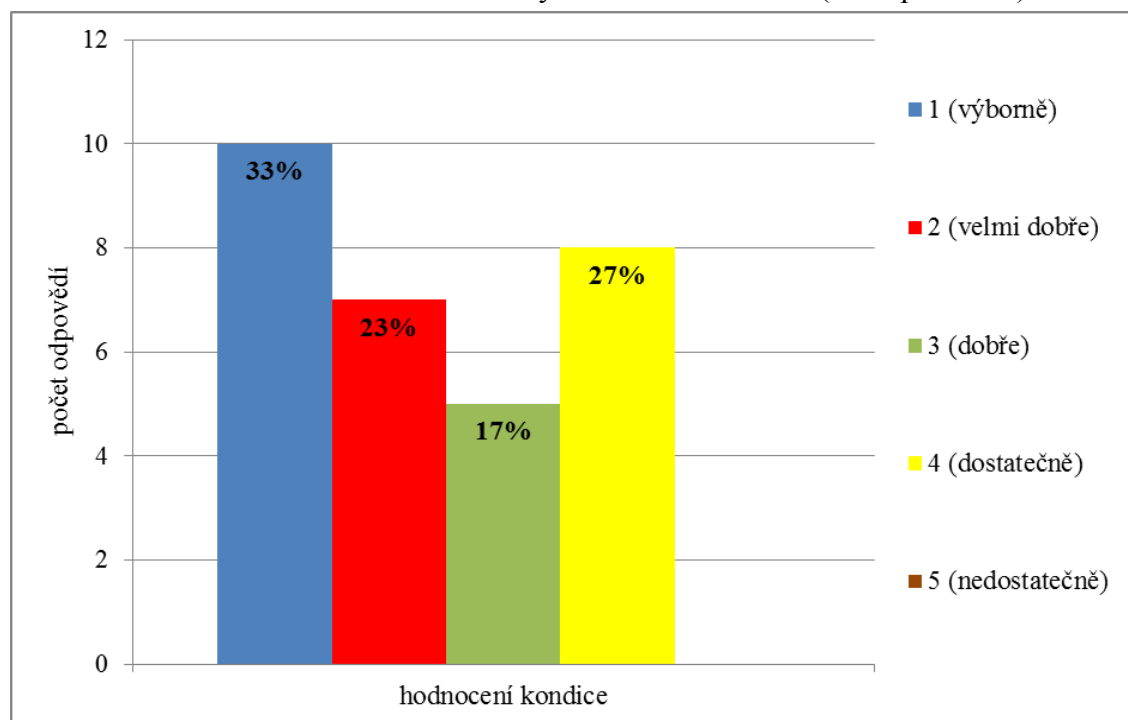
10. Jak hodnotíte svoji fyzickou kondici? Ohodnoťte se na stupnici od 1 do 5 (1 je nejlepší, 5 je nejhorší).

Graf č. 1 Vlastní hodnocení fyzické kondice (Skupina A)



Muži ze skupiny A hodnotili svou kondici převážně jako výbornou 62% (13 z 21), či velmi dobrou 33% (7 z 21).

Graf č. 2 Vlastní hodnocení fyzické kondice (Skupina B)

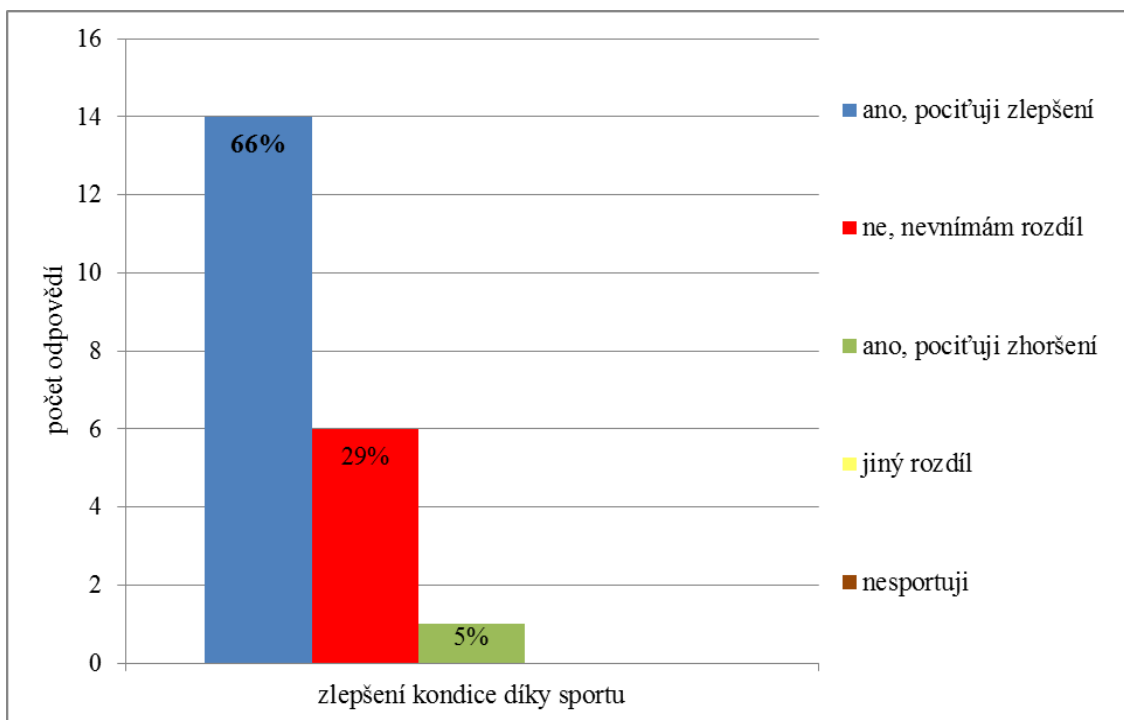


Skupina B hodnotila svou kondici jako výbornou v 33% (10 z 31) případech, 23% (7 z 30) jako velmi dobrou 17% (5 z 30) jako dobrou a 27% (8 z 30) jako dostatečnou.

11. Pociťujete rozdíl ve své fyzické kondici od doby, kdy jste začal provozovat tento sport (který jste uvedl v otázce č. 6)?

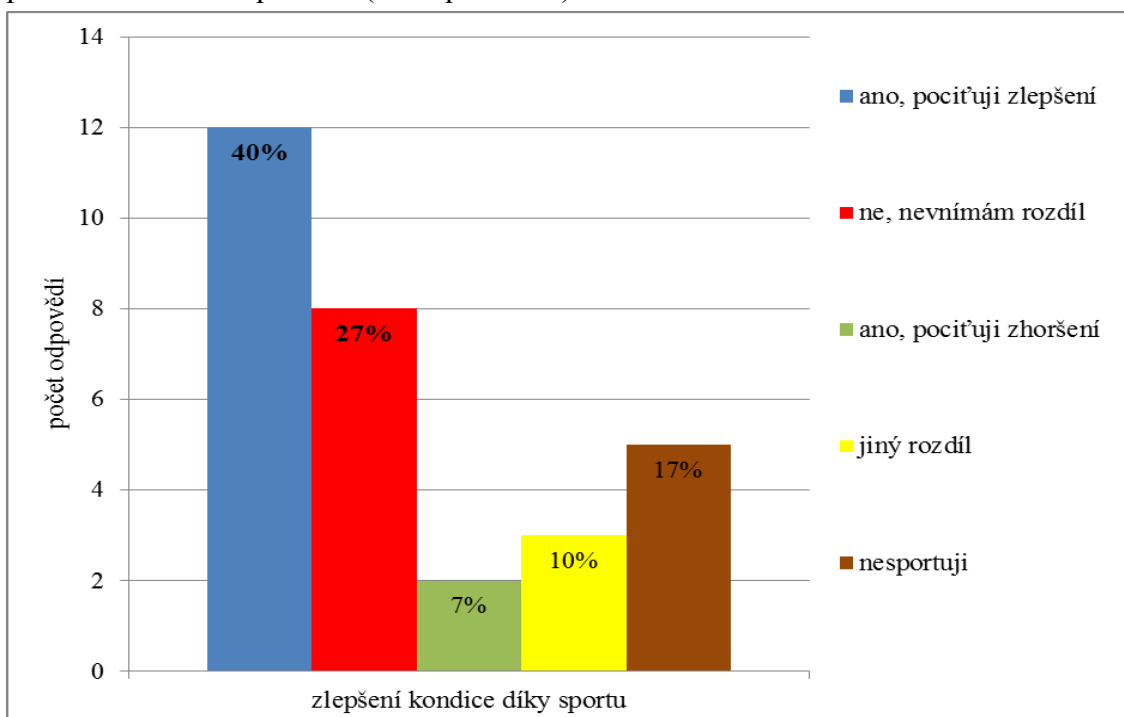
Dotazovaní zde hodnotili vztah sportu, který provozují, a jejich fyzické kondice před tím, než tento sport začali provozovat, a nyní.

Graf č. 3 Vnímání změny fyzické kondice na základě provozování sportu (Skupina A)



66% (14 z 21) dotazovaných ze skupiny A uvedlo, že pociťuje zlepšení své fyzické kondice. 29% (6 z 21) nevnímá rozdíl.

Graf č. 4 Vnímání změny fyzické kondice na základě provozování sportu (Skupina B)



Ze skupiny B pociťuje zlepšení 40% (12 z 30), 27% nevnímá rozdíl (8 z 30).

15. Jak často se cítíte být unavený?

Téměř polovina (10 z 21) skupiny A odpovědělo, že pociťují únavu několikrát do měsíce. 5 z 21 se cítí často unaveni. 5 z 21 uvedlo, že nebývají unaveni (viz Příloha č. 2)⁵⁴.

Třetina (11 z 30) Skupiny B odpovědělo, že se cítí často unaveni, 8 z 30 se cítí unaveni několikrát do měsíce, 7 z 30 se cítí unaveno skoro každý den (viz Příloha č. 3)⁵⁵.

4.4.2 Fyzické zdraví

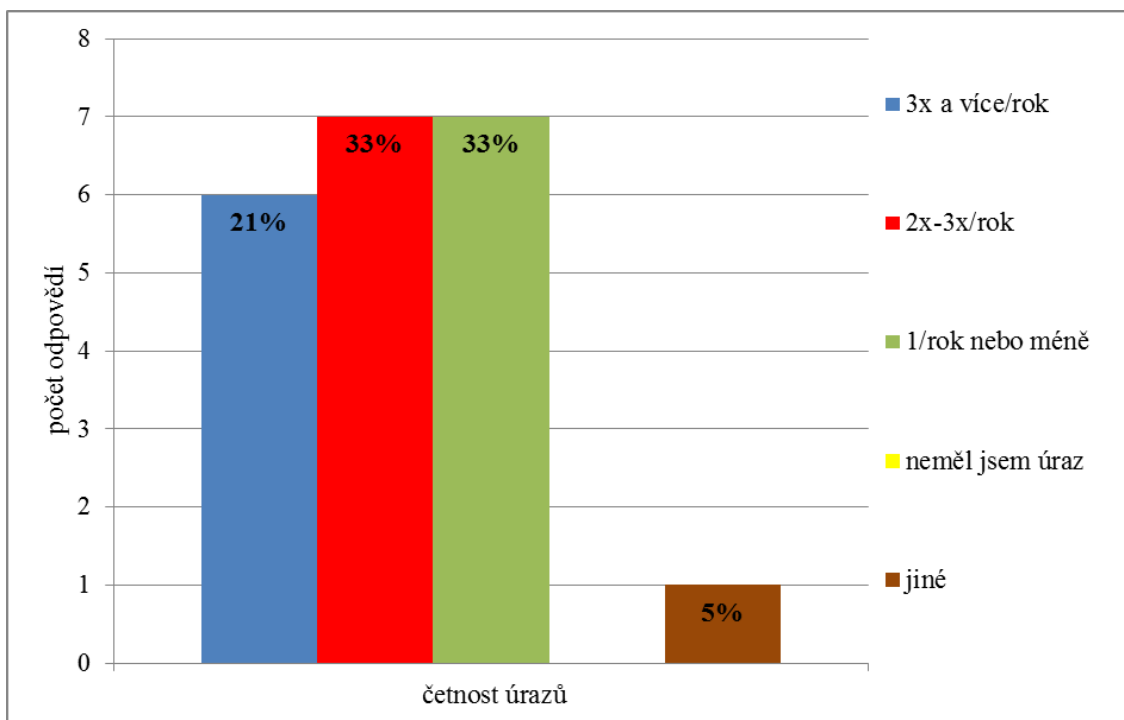
Tato část výzkumu se zaměřuje na zdravotní důsledky sportů. Otázky zkoumají, jak často bývají muži v PP nemocní (sezónní nemoci), jak často u nich dochází k úrazům a následně jak dlouhá byla jejich pracovní neschopnost v roce 2013.

12. Jak často míváte úrazy (např. zlomeniny, bolestivé naraženiny, vymknuté či vykloubené končetiny apod.)?

Graf č. 5 Četnosti úrazů (Skupina A)

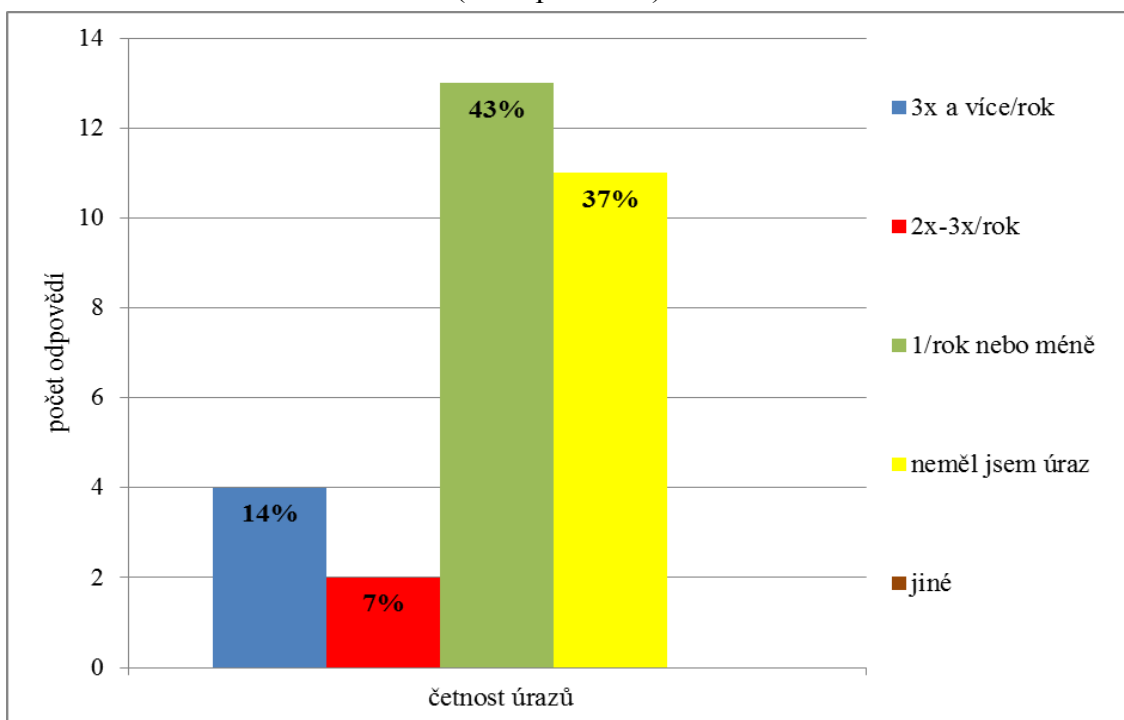
⁵⁴ Příloha č. II: Rozdělení podle četnosti pociťované únavy (Skupin A).

⁵⁵ Příloha č. III: Rozdělení podle četnosti pociťované únavy (Skupin B).



Většina mužů ze skupiny A uvedla, že mají úraz minimálně jednou v roce. 23% (6 z 21) uvedlo, že mají nějaký úraz více než 3x v roce, 33% (7 z 21) uvedlo, že mají úraz 2-3x v roce.

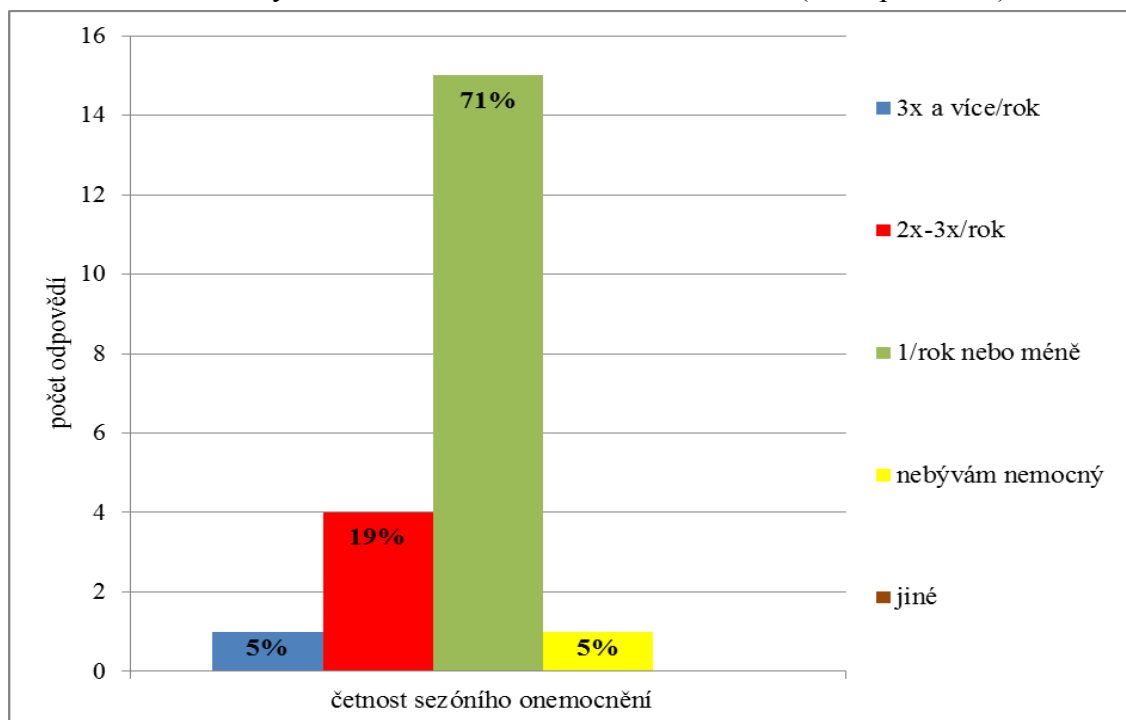
Graf č. 6 Četnosti úrazů (Skupina B)



43% (13 z 21) Skupiny B uvedlo, že úraz mají jednou v roce nebo méně a 37% (11 z 30) dokonce uvedlo, že žádný úraz nemělo.

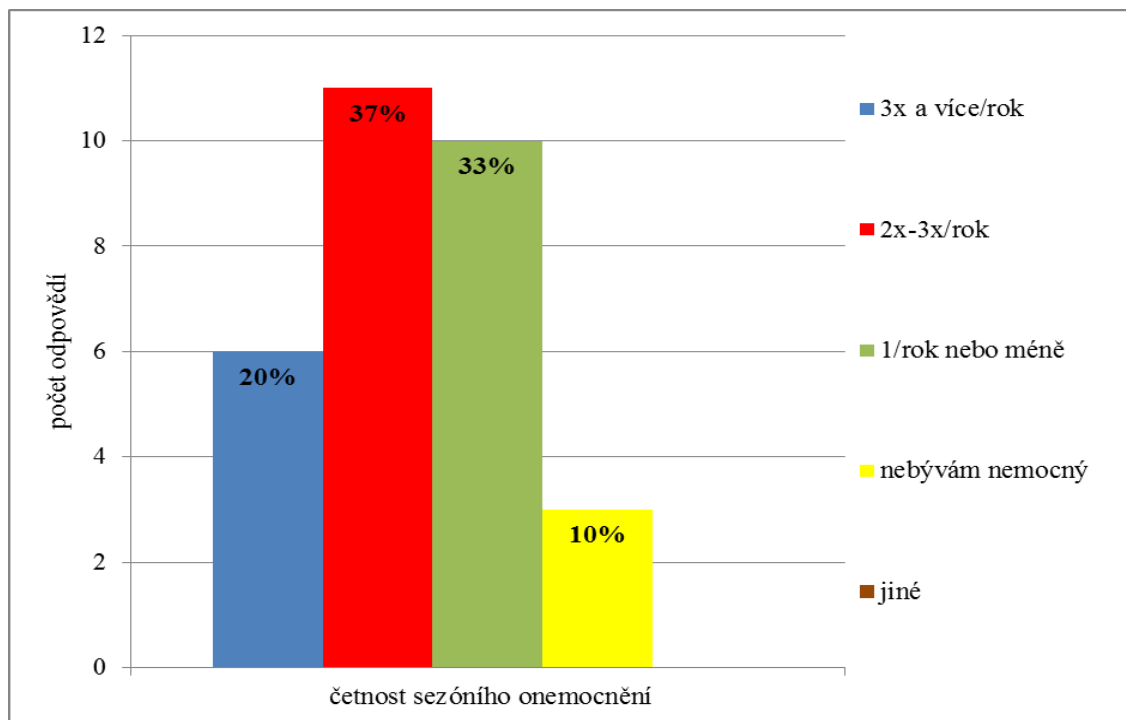
13. Jak často jste nemocný (např. sezonní nemoci, nachlazení, chřipka, angína apod.)?

Graf č. 7 Náchylnosti k sezónním nemocem (Skupina A)



71% mužů ze skupiny A (15 z 21) uvedlo, že sezónními nemocmi trpí jednou v roce nebo méně. 19% (4 z 21) je nemocných 2-3x za rok.

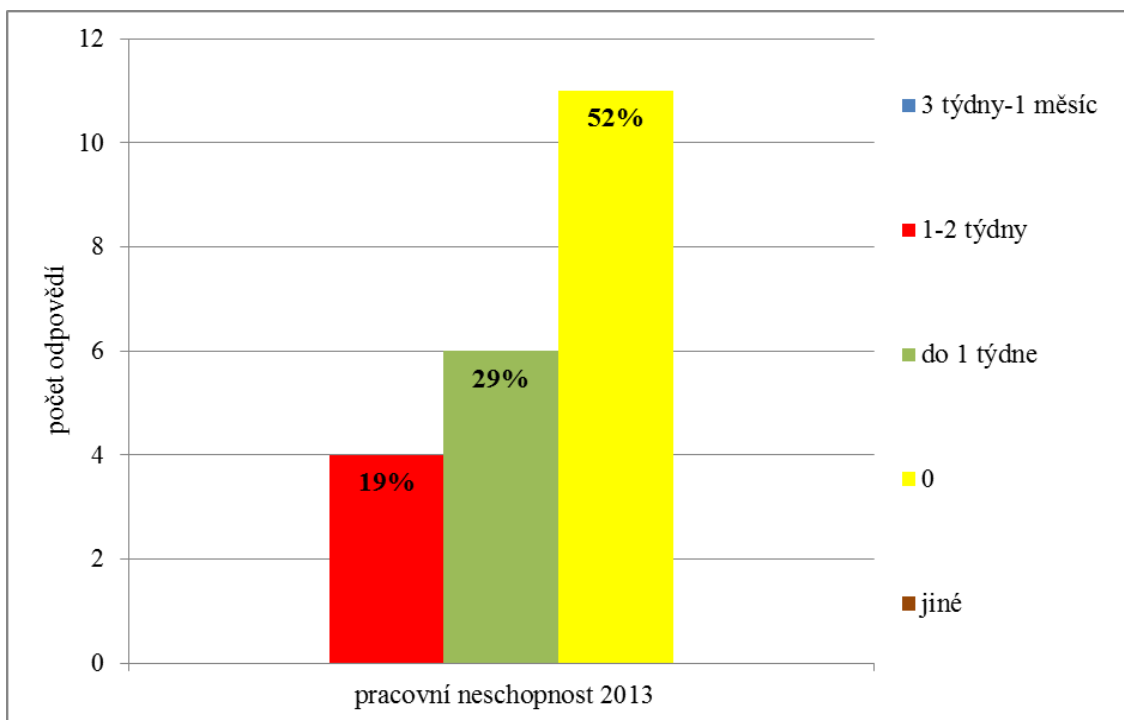
Graf č. 8 Náchylnosti k sezónním nemocem (Skupina B)



Skupina B trpí sezónními nemocemi jednou v roce nebo méně v 1/3 případů (10 z 30). 37% (11 z 30) uvedlo, že jsou nemocní 2-3x v roce. 20% (6 z 30) mužů uvedlo, že jsou nemocní více 3x v roce.

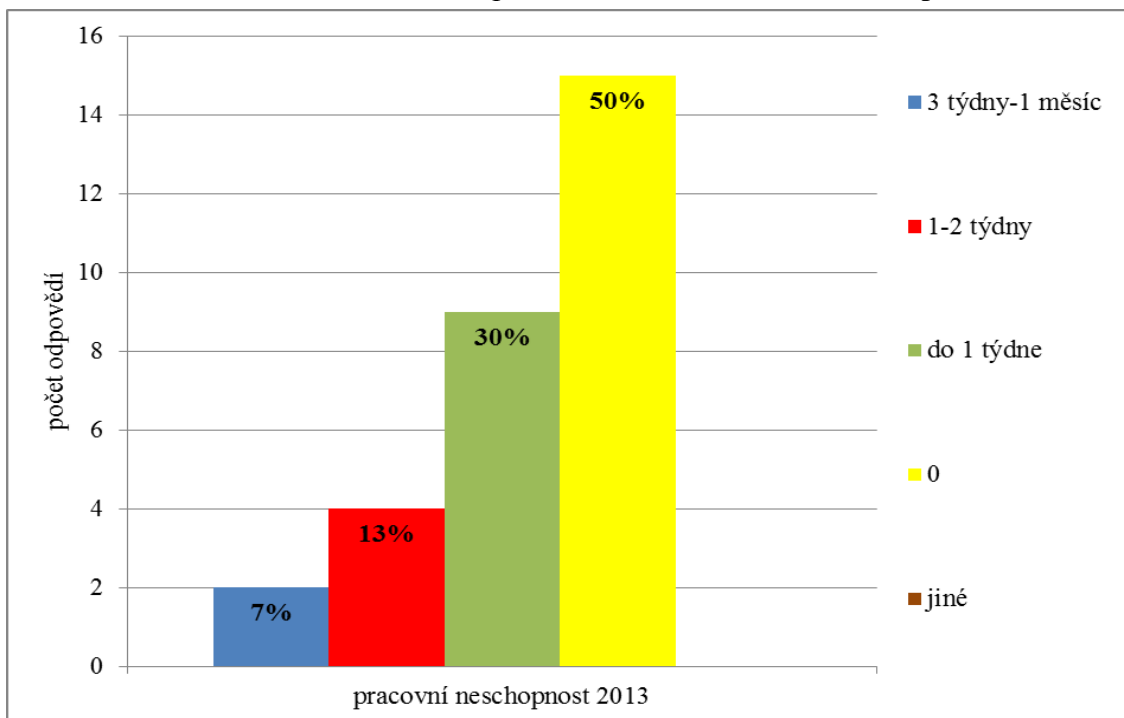
14. Jak byla celkově dlouhá vaše pracovní neschopnost v roce 2013?

Graf č. 9 Pracovní neschopnosti v roce 2013 (Skupina A)



52% (11 z 21) respondentů skupiny A odpovědělo, že v roce 2013 nemělo žádnou pracovní neschopnost. 29% (6 z 21) bylo v pracovní neschopnosti do jednoho týdne, 19% (4 z 21) bylo v pracovní neschopnosti 1-2 týdny.

Graf č. 10 Pracovní neschopnosti v roce 2013 (Skupina B)



50% ze skupiny B (15 z 30) odpovědělo, že v roce 2013 nebylo v pracovní neschopnosti. 30% (9 z 30) bylo do jednoho týdne. 13% (4 z 30) bylo v pracovní neschopnosti 1-2 týdny.

4.4.3 Spokojenost s pomáhající profesí

16. Jak se cítíte ve svém zaměstnání (po psychické stránce?)

43% skupiny A (9 z 21) odpovědělo, že se cítí většinou dobře, 33% (7 z 21) se cítí výborně a práce je naplňuje. 19% (4 z 21) se cítí většinou špatně (viz Příloha č. 4)⁵⁶.

44% (13 z 30) skupiny B odpovědělo, že většinou dobře. 23% (7 z 30) odpovědělo, že je práce naplňuje a stejné množství odpovědělo, že se cítí většinou špatně (viz Příloha č. 5)⁵⁷.

17. Jak jste se cítil ve svém zaměstnání (po psychické stránce), než jste se začal věnovat tomuto sportu (který jste uvedl v otázce č. 6)?

42% (9 z 21) skupiny A odpovědělo, že nevnímají rozdíl, protože sportovali již dříve. 29% (6 z 21) se cítilo hůře než nyní, 24% (5 z 21) nevnímá rozdíl (viz Příloha č. 6.)⁵⁸.

33% (10 z 30) skupiny B odpovědělo, že se cítí stejně a nevnímá rozdíl. 40% (12 z 30) odpovědělo, že se cítí stejně, protože sportovali již dříve. Hůře než nyní se cítilo 21% (6 z 30) dotázaných (viz Příloha č. 7)⁵⁹.

21. Které z níže uvedených tvrzení je ve vztahu k vašemu zaměstnání nejpřesnější?

⁵⁶ Příloha č. IV: Spokojenost v zaměstnání (Skupina A).

⁵⁷ Příloha č. V: Spokojenost v zaměstnání (Skupin B).

⁵⁸ Příloha č. VI: Vnímání vlivu sportu na spokojenost v zaměstnání (Skupina A).

⁵⁹ Příloha č. VII: Vnímání vlivu sportu na spokojenost v zaměstnání (Skupina B).

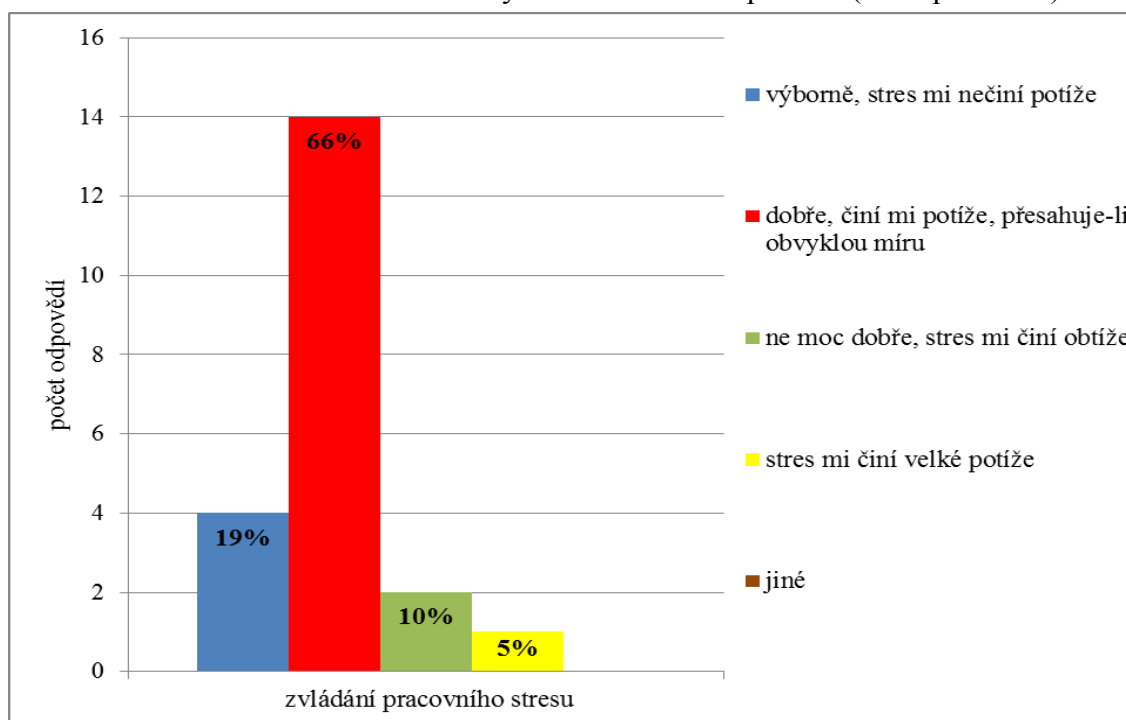
47% (10 z 21) Skupiny A odpovědělo, že je práce uspokojuje, ale dovedli by si představit, že by dělali něco jiného. 33% (7 z 21) uvedlo, že je práce naplňuje a nechtěli by měnit své zaměstnání. 10% (2 z 21) práce vyčerpává a rádi by si od ní odpočinuli (viz Příloha č. 8)⁶⁰.

Polovina (15 z 30) Skupiny B uvedla, že je práce uspokojuje, ale dovedou si představit, že by dělali něco jiného. 23% (7 z 30) práce naplňuje a nechtěli by měnit své zaměstnání. 10% (3 z 30) jsou prací vyčerpáni a rádi by si odpočinuli (viz Příloha č. 9)⁶¹.

4.4.4 Zvládání stresu

18. Jak snášíte stresové situace ve vašem zaměstnání?

Graf č. 11 Zvládání stresových situací v práci (Skupina A)



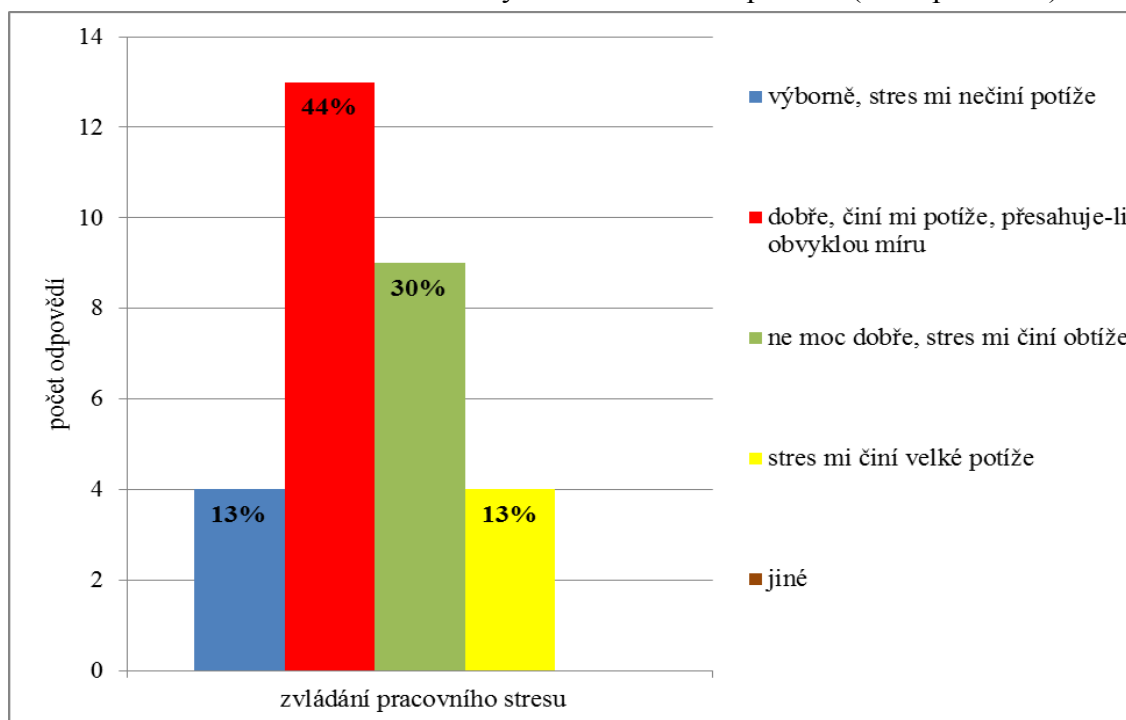
66% (14 z 21) Skupiny A uvedlo, že stres snáší dobře, činí jim potíže pouze, přesahuje-li obvyklou míru. 19% (4

60 Příloha č. VIII: Vztah k pomáhající profesi (Skupina A).

61 Příloha č. IX: Vztah k pomáhající profesi (Skupina B).

z 21) zvládá stres výborně. 10% (2 z 21) činí stres potíže. 5% (1 z 21) stres působí velké potíže.

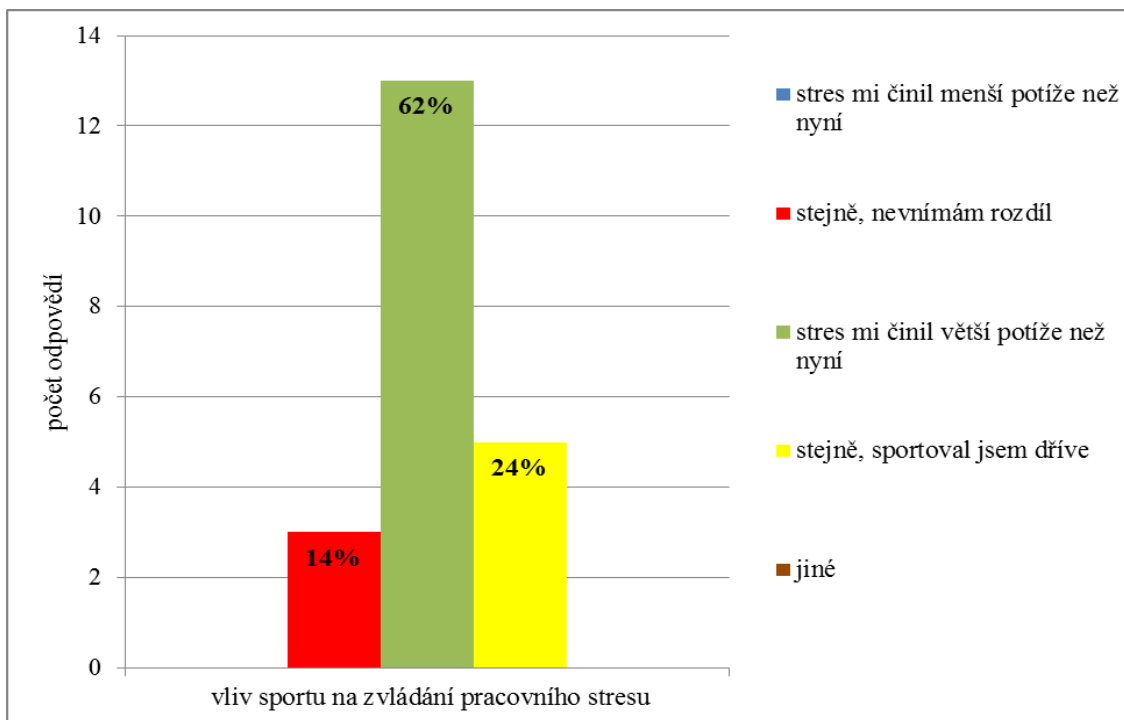
Graf č. 12 Zvládání stresových situací v práci (Skupina B)



44% (13 z 30) dotázaných Skupiny B zvládá stres dobře, činí jim potíže pouze tehdy, přesahuje-li obvyklou míru. Stres činí potíže 30% (9 z 30) a 13% zvládá stres výborně a stejnému množství činí velké potíže.

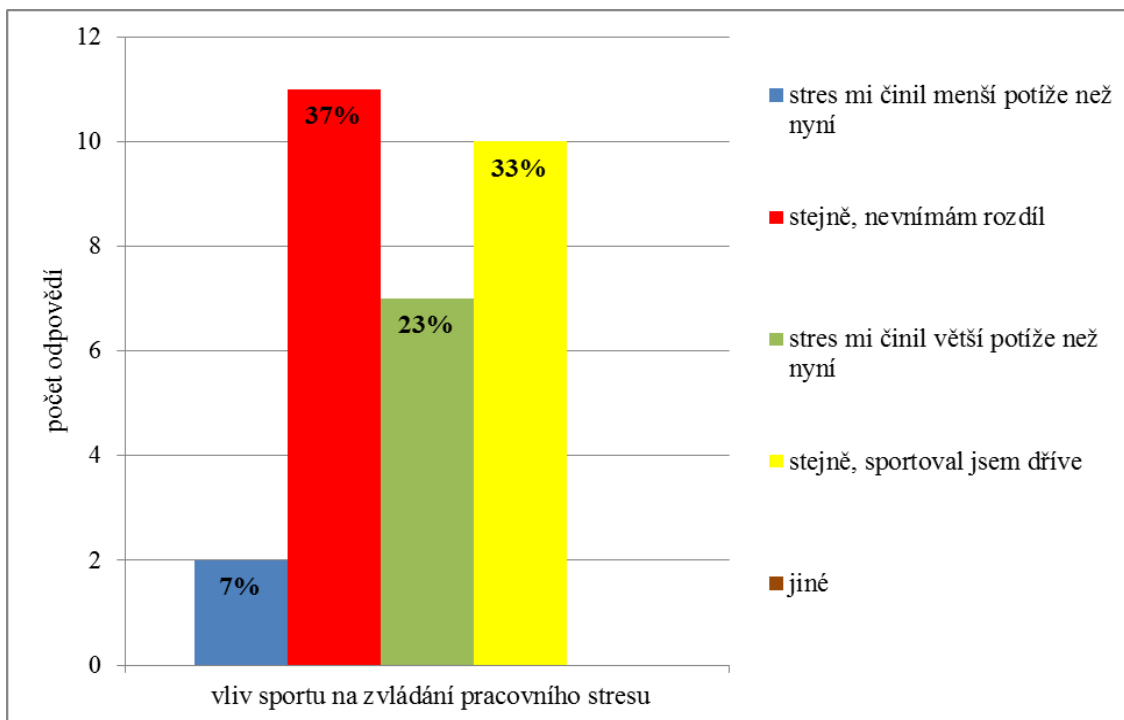
19. Jak jste snášel stresové situace ve svém zaměstnání, než jste se začal věnovat tomuto sportu (který jste uvedl v otázce č. 6)?

Graf č. 13 Vliv sportu na zvládání pracovního stresu (Skupina A)



62% (13 z 21) Skupiny A činil stres větší potíže než nyní. 24% (5 z 21) nevnímá rozdíl, neboť sportovali již dříve.

Graf č. 14 Vliv sportu na zvládání pracovního stresu (Skupina B)

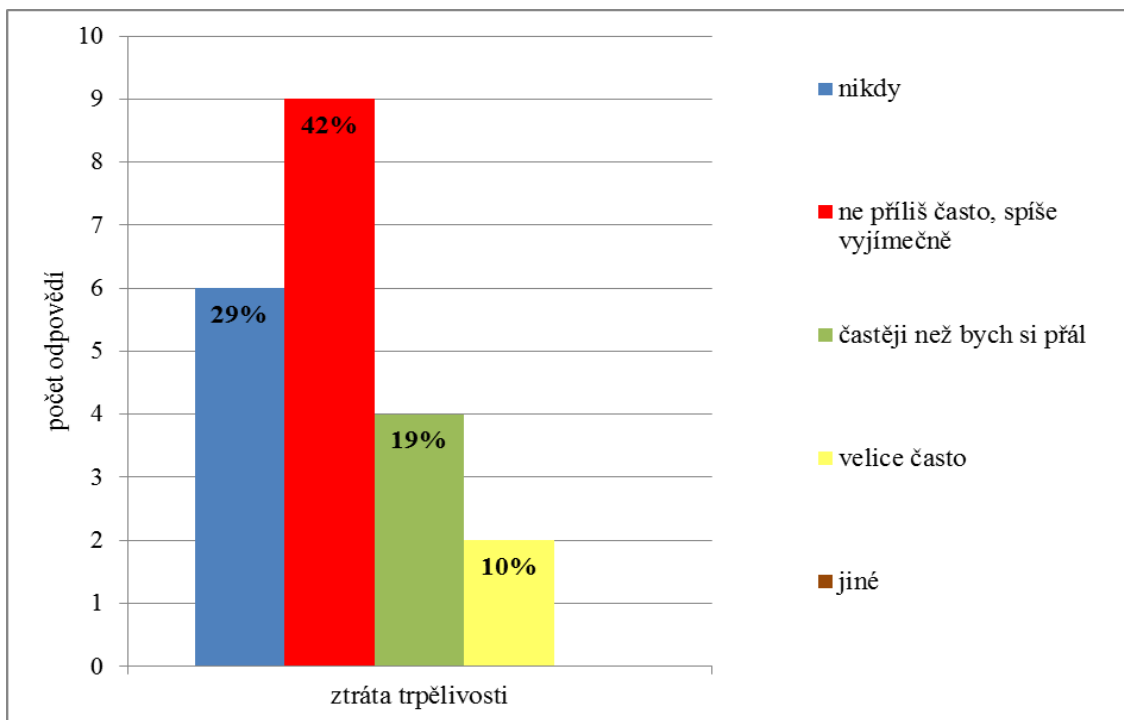


37% (11 z 30) Skupiny B nevnímá žádný rozdíl. 33% (10 z 30) nevnímá rozdíl, neboť sportovali již dříve. 23% (7 z 30)

stres činil větší potíže než nyní, 7% (2 z 30) stres činil menší potíže než nyní.

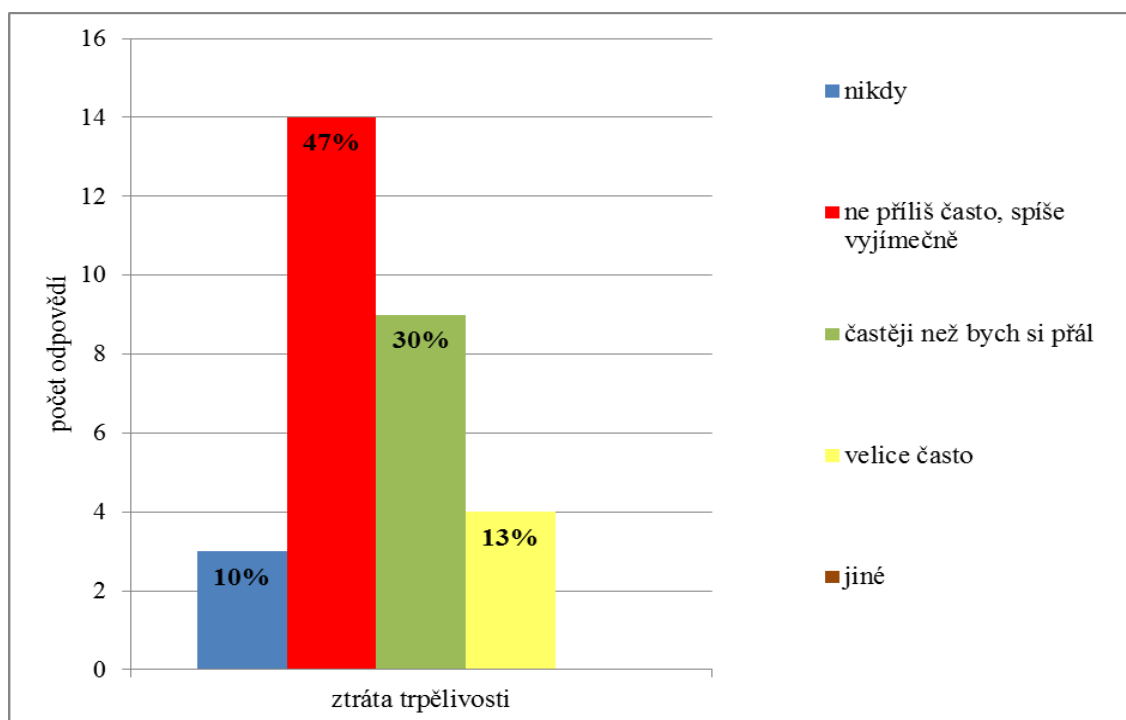
20. Jak často ztrácíte trpělivost se svými klienty?

Graf č. 15 Zvládání stresových situací zahrnujících klienty (Skupina A)



29% (6 z 21) Skupiny A odpovědělo, že nikdy. 42% (9 z 21) neztrácí trpělivost příliš často. 19% (4 z 21) častěji než by si přálo a 10% (2 z 21) ztrácí trpělivost velice často.

Graf č. 16 Zvládání stresových situací zahrnujících klienty (Skupina B)



47% (14 z 30) Skupiny B neztrácí trpělivost příliš často. 30% (9 z 30) častěji než by si přáli. 13% (4 z 30) velice často a 10% (3 z 30) odpovědělo, že nikdy.

4.5 Analýza a interpretace

4.5.1 Fyzická kondice

Tato část práce srovnává rozdíly ve fyzické kondici mezi provozovateli extrémních sportů a těmi, kteří nesportují, nebo provozují běžné sporty.

Pracovníci skupiny A oproti skupině B v průměru uváděli, že sportují častěji, podle odpovědí lze soudit, že mají lepší fyzickou kondici a zároveň častěji uvádějí, že vnímají zlepšení své fyzické kondice od té doby, co sportují. Skupina B mnohem častěji uvádí pocit únavy, což je do jisté míry výsledkem špatné fyzické kondice. Častější fyzická aktivita bezesporu zlepšuje fyzickou kondici. Zároveň je velký rozdíl v přípravě sportovce, který trénuje na výstup hory nebo sjezd divoké řeky, a tím který si jde zahrát fotbal s přáteli. Trénink extrémních sportovců (i amatérských) vyžaduje intenzivnější

přípravu jak po fyzické, tak po technické stránce. Fyzická kondice skupiny A je tedy v průměru lepší než skupiny B.

4.5.2 Zvládání stresu

Skupina A daleko lépe než skupina B zvládá stresové situace. Podle výsledků skupina A častěji uvádí zlepšení zvládání pracovního stresu oproti době, kdy ještě nesportovala. Provozování extrémních sportů má zřejmě i pozitivní účinek na zvládání pracovního stresu. Zážitky náročných situací ve sportu zřejmě podporují adaptační schopnosti jedince zvládat stres a podporují zvýšení sebedůvěry. Skupina B častěji ztrácí trpělivost se svými klienty, což může být způsobené nezvládnutím stresové situace, nižší frustrační tolerancí, která je u skupiny A podle výsledků vyšší.

4.5.3 Spokojenost s pomáhající profesí

Se svým zaměstnáním v pomáhajících profesích jsou obě skupiny spokojené přibližně stejně. Sport pro žádnou ze skupin nepředstavuje výraznější ovlivnění ve spokojenosti v zaměstnání. Může to být i tím, že obě skupiny provozovaly své sporty ještě před vstupem do zaměstnání. Skupina A pociťuje o trochu více zlepšení oproti době, kdy její členové ještě nesportovali.

4.5.4 Fyzické zdraví

U skupiny A se častěji než u skupiny B vyskytují úrazy. Je pochopitelné, že ti, kteří provozují extrémní sporty, mají větší úrazovost, což je dáno rizikovostí prostředí a fyzickou namáhavostí těchto sportů. Skupina B zase častěji onemocní sezónními nemocemi, které skupinu A postihují v minimálním měřítku. Častý a intenzivní trénink, pohyb v přírodě i za nepříznivého počasí má zřejmě pozitivní vliv na posílení imunity. V pracovní neschopnosti byla skupina B v 15

případech, skupina A pouze v 6. Přesto, že skupina A měla více úrazů, neměla zdaleka tolik pracovních absencí. Na základě těchto výsledků lze tvrdit, že skupina A je odolnější po zdravotní stránce. Pracovní neschopnost byla zjišťována za rok 2013.

4.6 Závěr výzkumu

Nevýhoda mého výzkumu spočívá jistě v malém vzorku zkoumané populace. Některá tvrzení by se dala na větším vzorku populace spolehlivěji ověřit, proto nelze tyto výsledky generalizovat.

Nyní se podíváme, jak vypadá platnost hypotéz.

Hypotéza č. 1: Muži provozující extrémní sporty mají lepší fyzickou kondici.

Tato hypotéza byla výzkumem potvrzena. Muži provozující extrémní sporty hodnotili svou fyzickou kondici lépe než muži z kontrolní skupiny. Zároveň uváděli častěji zlepšení své kondice od doby, co tento sport provozují.

Hypotéza č. 2: Muži provozující extrémní sporty mají menší rozsah zdravotních absencí.

Na základě výzkumu byla tato hypotéza potvrzena. Pracovní absence měli muži z kontrolní skupiny častější a delší. Skupina sportovců díky lepší kondici a imunitě nepodléhala tak často sezónním nemocem a přesto, že měla daleko častěji nějaký druh úrazu, její absence v práci byla nižší. Je možné, že na základě menšího vzorku populace je toto tvrzení nepřesné. Dalo by se diskutovat, zda sledování skupin pouze v jednom roce není krátká doba pro ověření hypotézy. Dlouhodobější pozorování by jistě přineslo přesnější výsledky. Díky rizikovosti extrémních sportů se může stát, že se budou vyskytovat zranění vyžadující

dlouhodobé léčení, které jednotlivce pracovně zneschopní na delší dobu. Tím by se výsledky mohly změnit v neprospěch této hypotézy. Na základě tohoto výzkumu a mé praxe však výraznější zranění nebývají příliš častá.

Hypotéza č. 3: Muži provozující tyto sporty se lépe vyrovnávají s nároky pomáhající profese.

Nároků pomáhající profese je mnoho. Tato hypotéza v kontextu mé práce souvisí spíše se stresem, který PP působí. V této míře byla hypotéza potvrzena. Muži provozující extrémní sporty se lépe vyrovnávají se stresem a mají vyšší frustrační toleranci. Nabízí se tedy i názor, že díky tomu mohou pracovat se svými klienty kvalitnějším způsobem. Kvalita práce se samozřejmě nedá měřit pouze na základě adaptability na stres, na druhou stranu pracovník, který sám sebe umí uklidnit, neztrácí trpělivost a netrpí častými stresovými situacemi, je lépe chráněn proti syndromu vyhoření a může svou práci vykonávat lépe.

ZÁVĚR

Tato práce je zaměřena na častý problém pomáhajících profesí: stres a jeho zvládnání. Teoretická část popisuje obecně stres, jeho příčiny, důsledky a možnosti a způsoby jeho odreagování. Tato práce nabízí nový pohled na strategie zvládnání pracovního stresu a předkládá možnost osobního růstu kontroverznějším způsobem. Extrémní sporty nejsou častým prostředkem k odbourání chronického pracovního stresu, mohou však být do jisté míry novou cestou ke školení a osobnímu růstu pracovníků v pomáhajících profesích. Je jasné, že tento způsob odreagování není pro každého. Mnoho lidí tuto alternativu možná zavrhnou a raději bude odpočívat konzervativnějším způsobem. Pro některé to však může být tím pravým zážitkem, který je obohatí, zmírní pracovní stres a na chvíli je vyvede z každodennosti.

Výzkumná část ukázala, že ve zkoumané skupině měly extrémní sporty pozitivní vliv na zlepšení fyzické kondice, zvládnání pracovního stresu a na celkově na lepší vyrovnání se s nároky pomáhající profese.

Cílem této práce je upozornit na možnosti odreagování a prevenci syndromu vyhoření a zároveň otevřít diskusi pro uplatnění extrémních sportů ve výcvikových kurzech, teambuildingu atd.

Autor věří, že tato práce by mohla být přínosem pro ty, kteří chtějí relaxovat aktivním způsobem, rozvíjet svou zkušenost a sebe samotné uvedeným alternativním způsobem.

SEZNAM LITERATURY

CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2012. 287 s. ISBN 978-80-247-4033-1.

ČÁLEK, Oldřich. Vodítka pro psychoterapeutický vztah. In: ČÁLEK, Oldřich. *Skupinová daseinsanalýza: Možnost být sebou*. Praha: Triton, 2004, s. 429 – 481. ISBN 80-7254-539-6.

GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999. 594 s. ISBN 80-7203-124-4.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, s. 185, 568, 586. ISBN 80-7178-303-X.

CHARVÁT Josef. *Život, adaptace a stress*. Praha: Avicenum, 1970. 134 s.

JANOŠOVÁ, Pavlína. *Dívčí a chlapecká identita: Vývoj a úskalí*. Praha: Grada, 2008. 285 s. ISBN 978-80-247-2284-9.

KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření: (Informace pro lékaře, psychology a další zájemce o teoretické zdroje, diagnostické a intervenční možnosti tohoto syndromu)*. 2., rozš. a dopl. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003. 23 s. ISBN 80-7071-231-7.

KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství: Pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press, 2009. 135 s. ISBN 978-80-251-2562-5.

KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006. 147 s. ISBN 80-7367-181-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum, 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. 198 s. ISBN 80-247-0179-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada, 2006. 204 s. ISBN 80-247-1370-5.

- KUTNOHORSKÁ, Jana, Martina CICHÁ a Radoslav GOLDMANN. *Etika pro zdravotně sociální pracovníky*. Praha: Grada, 2011. 189 s. ISBN 978-80-247-3843-7.
- MACEK, Petr. Sebesystém, vztah k vlastnímu já. In: VÝROST, Jozef. *Sociální psychologie*. 2., přep. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008, s. 89 - 107. ISBN 978-80-247-1428-8.
- MANDINCOVÁ, Petra. *Psychosociální aspekty péče o nemocného: Onemocnění štítné žlázy*. Praha: Grada, 2011. 123 s. ISBN 978-80-247-3811-6.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. 3., aktu. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2013. 395 s. ISBN 978-80-262-0213-4.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. 2., rozš. a přep. vyd. Praha: Academia, 2009. 620 s. ISBN 978-80-200-1680-5.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. 240 s. ISBN 978-802-4729-596.
- PONĚŠICKÝ, Jan. *Fenomén ženství a mužství: Psychologie ženy a muže, rozdíly a vztahy*. 3., dopl. vyd. Praha: Triton, 2008. 213 s. ISBN 978-80-7387-106-2.
- SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.
- SCHREIBER, Vratislav. *Medicína na přelomu tisíciletí: Historie medicíny v kostce, současný stav a kam spěje*. Praha: Academia, 2000. 207 s. ISBN 80-200-0822-5.
- SCHREIBER, Vratislav. Stresory. In: SCHREIBER, Vratislav aj. *Stres: Patofyziologie, endokrinologie, klinika*. Praha: Avicenum, 1985, s. 18 – 21.
- SCHREIBER, Vratislav. Úvod. In: SCHREIBER, Vratislav aj. *Stres: Patofyziologie, endokrinologie, klinika*. Praha: Avicenum, 1985, s. 13.
- STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu: [Autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. Praha: Grada, 2011. 133 s. ISBN 978-80-247-3646-4.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4., rozš. a přep. vyd. Praha: Portál, 2008. 870 s. ISBN 978-80-7367-414-4.

VENGLÁŘOVÁ, Martina a kol. *Sestry v nouzi: Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada, 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3174-2.

VOKURKA, Martin a Jan HUGO a kol. *Velký lékařský slovník*. 8., aktu. vyd. Praha: Maxdorf, 2008, s. 975. ISBN 978-80-7345-166-0.

VYMĚTAL, Jan. *Průvodce úspěšnou komunikací: Efektivní komunikace v praxi*. Praha: Grada, 2008. 322 s. ISBN 978-80-247-2614-4.

I n t e r n e t o v é c i t a c e

Extreme sport. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida): Wikimedia Foundation, last modified on 21 July 2014 [cit. 31. 7. 2014]. Dostupné z: http://en.wikipedia.org/wiki/Extreme_sport.

SUCHÝ, Adam. Hlava rodiny pod tlakem. *Moje psychologie*. 2009, roč. 4, č. 7 – 8. ISSN: 1802-2073. Dostupné z: <http://www.maminka.cz/clanek/chovani-a-vztahy/hlava>.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. I: Znění dotazníkových otázek.

Příloha č. II: Rozdělení podle četnosti pociťované únavy (Skupina A)

Příloha č. III: Rozdělení podle četnosti pociťované únavy (Skupina B)

Příloha č. IV: Spokojenost v zaměstnání (Skupina A)

Příloha č. V: Spokojenost v zaměstnání (Skupina B)

Příloha č. VI: Vnímání vlivu sportu na spokojenost v zaměstnání (Skupina A)

Příloha č. VII: Vnímání vlivu sportu na spokojenost v zaměstnání (Skupina B)

Příloha č. VIII: Vztah k pomáhající profesi (Skupina A)

Příloha č. IX: Vztah k pomáhající profesi (Skupina B)

PŘÍLOHY

Příloha č. I

NÁZEV: Znění dotazníkových otázek.

1. Jaké je vaše pohlaví?

- a) Muž
- b) Žena

2. Jaký je váš věk?

- a) 17 let a méně
- b) 18 – 26 let
- c) 27 – 35 let
- d) 36 – 45 let
- e) 46 a více

3. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání (ukončené)?

- a) Základní
- b) Odborně vyučen
- c) Středoškolské
- d) Vyšší odborné
- e) Vysokoškolské

4. Jaké je vaše současné zaměstnání?

- a) Lékař
- b) Psycholog
- c) Sociální pracovník
- d) Pedagog
- e) Jiné, jaké...

5. Pracujete/pracoval jste v pomáhající profesi? Pokud ano, jak dlouho?

- a) Ano, 10 let a více
- b) Ano, 4 – 10 let
- c) Ano, 1 – 3 roky

- a) Ano, méně než 1 rok
- e) Ne, nikdy jsem nepracoval v pomáhající profesi

6. Jakou sportovní aktivitu nejčastěji provozujete?

- a) Adrenalinový případně jiný extrémní sport, jaký...
- b) Kolektivní sport, jaký...
- c) Individuální sport, jaký...
- d) Jiný druh sportu, jaký...
- e) Nesportuji

7. Jak dlouho tento sport (který jste uvedl v otázce č. 6) provozujete?

- a) 10 let a více
- b) 4 – 10 let
- c) 1 – 3 roky
- a) Méně než 1 rok
- e) Nesportuji

8. Jak často se tomuto sportu (který jste uvedl v otázce č. 6) věnujete?

- a) Pravidelně (2x nebo vícekrát týdně)
- b) Maximálně jednou týdně
- c) Pravidelně, méně než jednou týdně
- d) Nepravidelně, s většími rozestupy
- e) Nesportuji

9. Jakou máte motivaci k provozování tohoto sportu (který jste uvedl v otázce č. 6)?

- a) Baví mě, přináší mi uspokojení
- b) Udržuji si fyzickou kondici
- c) Vyplňuje mi volný čas
- d) Jiný důvod, jaký...
- e) Nesportuji

10. Jak hodnotíte svoji fyzickou kondici? Ohodnoťte se na stupnici od 1 do 5 (1 je nejlepší, 5 je nejhorší).

- a) 1 (výborně)
- b) 2 (velmi dobře)
- c) 3 (dobře)
- d) 4 (dostatečně)
- e) 5 (nedostatečně)

11. Pociťujete rozdíl ve své fyzické kondici od doby, kdy jste začal provozovat tento sport (který jste uvedl v otázce č. 6)?

- a) Ano, pociťuji zlepšení své fyzické kondice
- b) Ne, nevnímám žádný rozdíl
- c) Ano, pociťuji zhoršení své fyzické kondice
- d) Jiný rozdíl, jaký...
- e) Nesportuji

12. Jak často míváte úrazy (např. zlomeniny, bolestivé naraženiny, vymknuté či vykloubené končetiny apod.)?

- a) Více než 3x v roce
- b) 2x nebo 3x v roce
- c) 1x v roce nebo méně
- d) Dosud jsem žádný úraz neměl
- e) Jiné, jaké...

13. Jak často jste nemocný (např. sezonní nemoci, nachlazení, chřipka, angína apod.)?

- a) Více než 3x v roce
- b) 2x nebo 3x v roce
- c) 1x v roce nebo méně
- d) Nebývám nemocný
- e) Jiné, jaké...

14. Jak byla celkově dlouhá vaše pracovní neschopnost v roce 2013?

- a) 3 týdny až 1 měsíc
- b) 1 až 2 týdny
- c) Do 1 týdne
- d) Nebyl jsem v pracovní neschopnosti
- e) Jiné, jaké...

15. Jak často se cítíte být unavený?

- a) Skoro stále, téměř každý den
- b) Dost často, minimálně 1x v týdnu
- c) Občas, jen párkrát do měsíce
- d) Nebývám unavený, jen výjimečně
- e) Jiné, jaké...

16. Jak se cítíte ve svém zaměstnání (po psychické stránce?)

- a) Výborně, má práce mě naplňuje
- b) Většinou dobře, má práce mi celkem vyhovuje
- c) Většinou špatně, má práce mi příliš nevyhovuje
- d) Špatně, ve své práci jsem nespokojen
- e) Jiné, jaké...

17. Jak jste se cítil ve svém zaměstnání (po psychické stránce), než jste se začal věnovat tomuto sportu (který jste uvedl v otázce č. 6)?

- a) Cítil jsem se lépe, než se cítím nyní
- b) Stejně, nevnímám žádný rozdíl
- c) Cítil jsem se hůře, než se cítím nyní
- d) Stejně, sportoval jsem ještě před začátkem zaměstnání
- e) Jiné, jaké...

18. Jak snášíte stresové situace ve vašem zaměstnání?

- a) Velmi dobře, stres v práci mi nečiní žádné potíže

- b) Docela dobře, stres v práci mi činí potíže, pouze pokud přesahuje obvyklou míru
- c) Ne moc dobře, stres v práci mi často činní potíže
- d) Špatně, stres v práci mi činí velké potíže
- e) Jiné, jaké...

19. Jak jste snášel stresové situace ve svém zaměstnání, než jste se začal věnovat tomuto sportu (který jste uvedl v otázce č. 6)?

- a) Stres v práci mi činil menší potíže, než nyní
- b) Stejně, nevnímám žádný rozdíl
- c) Stres v práci mi činil větší potíže, než nyní
- d) Stejně, sportoval jsem ještě před začátkem zaměstnání
- e) Jiné, jaké...

20. Jak často ztrácíte trpělivost se svými klienty?

- a) Nikdy, to se mi nestává
- b) Ne příliš často, spíše výjimečně
- c) Častěji, než bych si přál
- b) Velice často, mám náročnou klientelu
- e) Jiné, jaké...

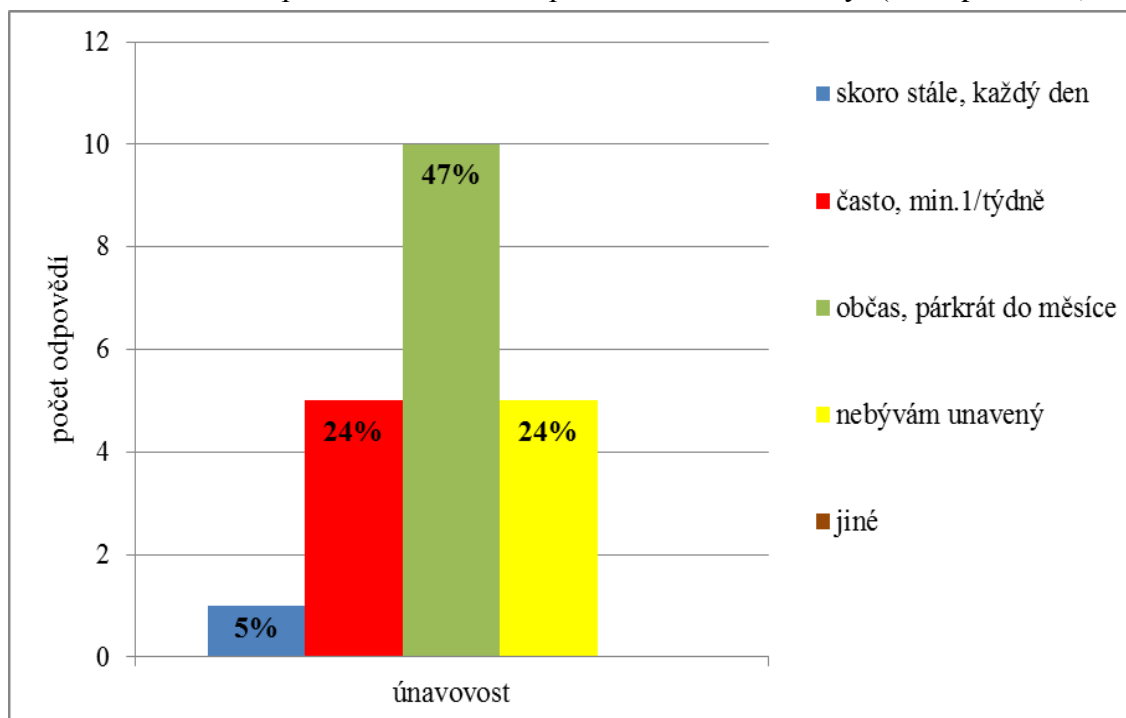
21. Které z níže uvedených tvrzení je ve vztahu k vašemu zaměstnání nejpřesnější?

- a) Moje práce mě naplňuje. Nemám potřebu měnit druh svého zaměstnání.
- b) Moje práce mě uspokojuje. Umím si představit, že bych dělal i něco jiného.
- c) Moje práce mě nebaví. Rád bych pracoval v jiném oboru.
- d) Moje práce mě vyčerpává. Jsem unavený a rád bych si od práce odpočinul.
- e) Jiné...

Příloha č. II

NÁZEV: Rozdělení podle četnosti pociťované únavy (Skupina A).

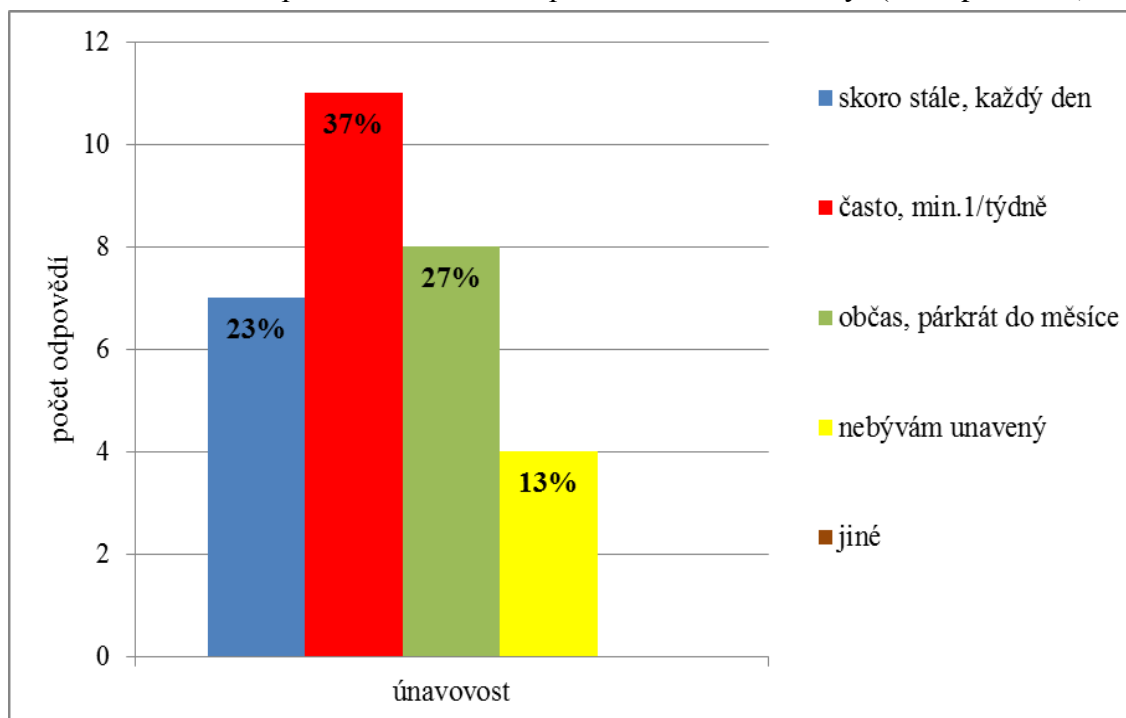
Graf rozdělení podle četnosti pociťované únavy (Skupina A)



Příloha č. III

NÁZEV: Rozdělení podle četnosti pociťované únavy (Skupina B).

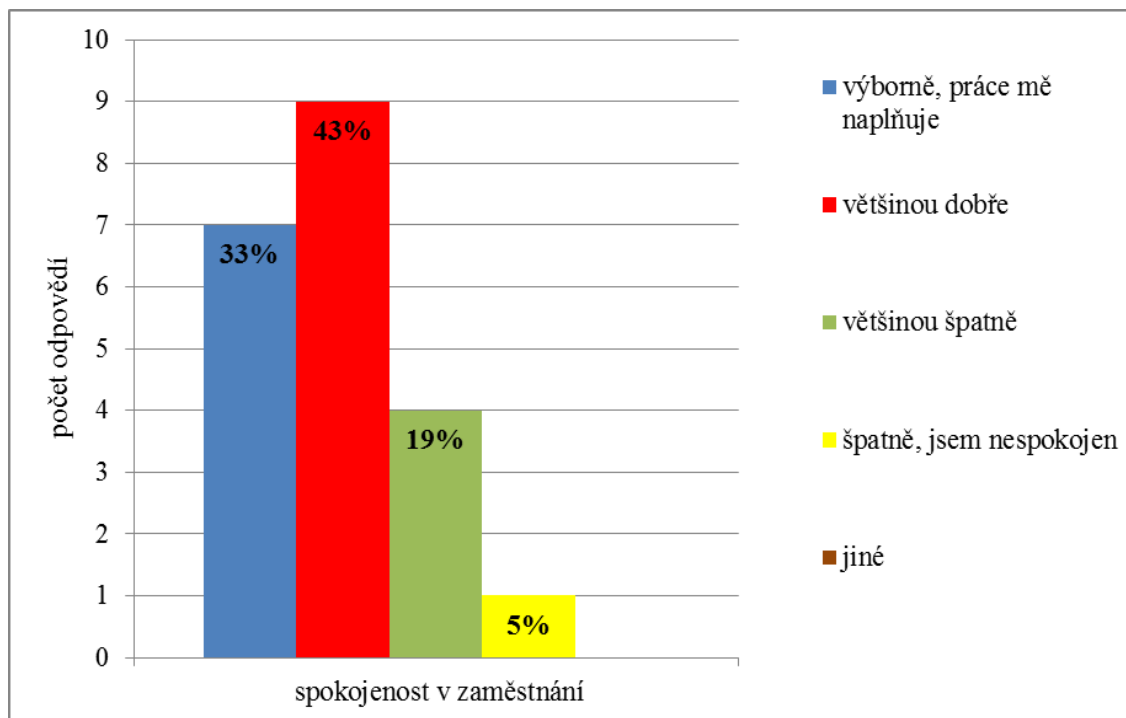
Graf rozdělení podle četnosti pociťované únavy (Skupina B)



Příloha č. IV

NÁZEV: Spokojenost v zaměstnání (Skupina A)

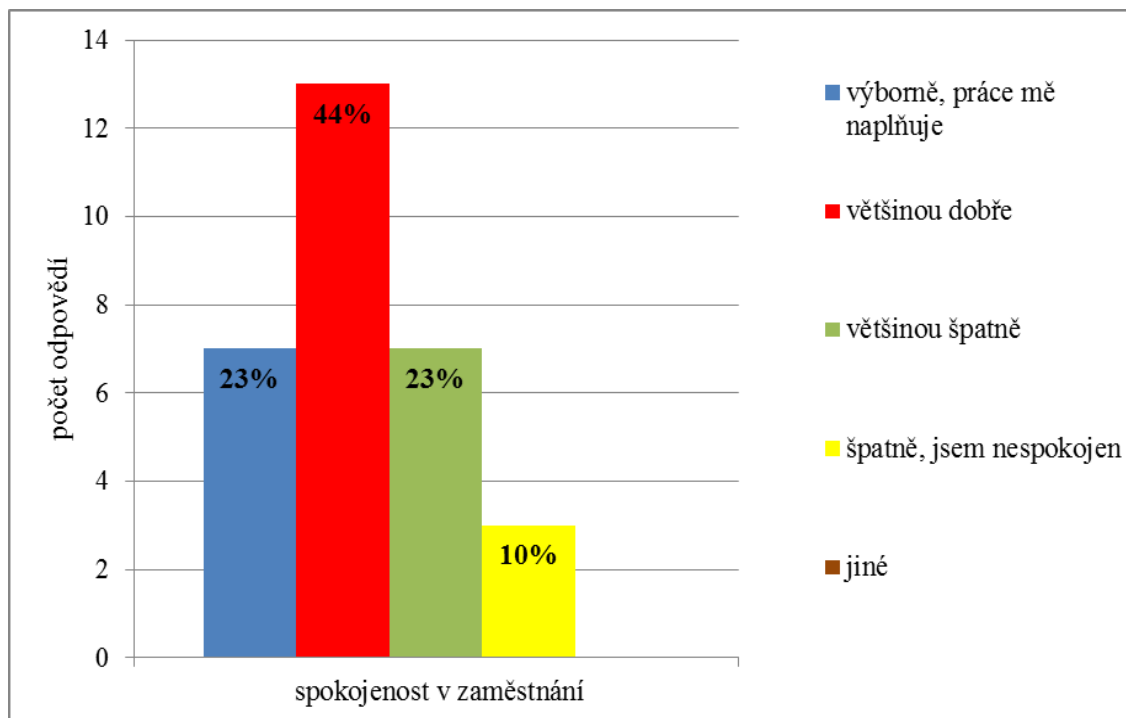
Graf spokojenosti v zaměstnání (Skupina A)



Příloha č. V

NÁZEV: Spokojenost v zaměstnání (Skupina B).

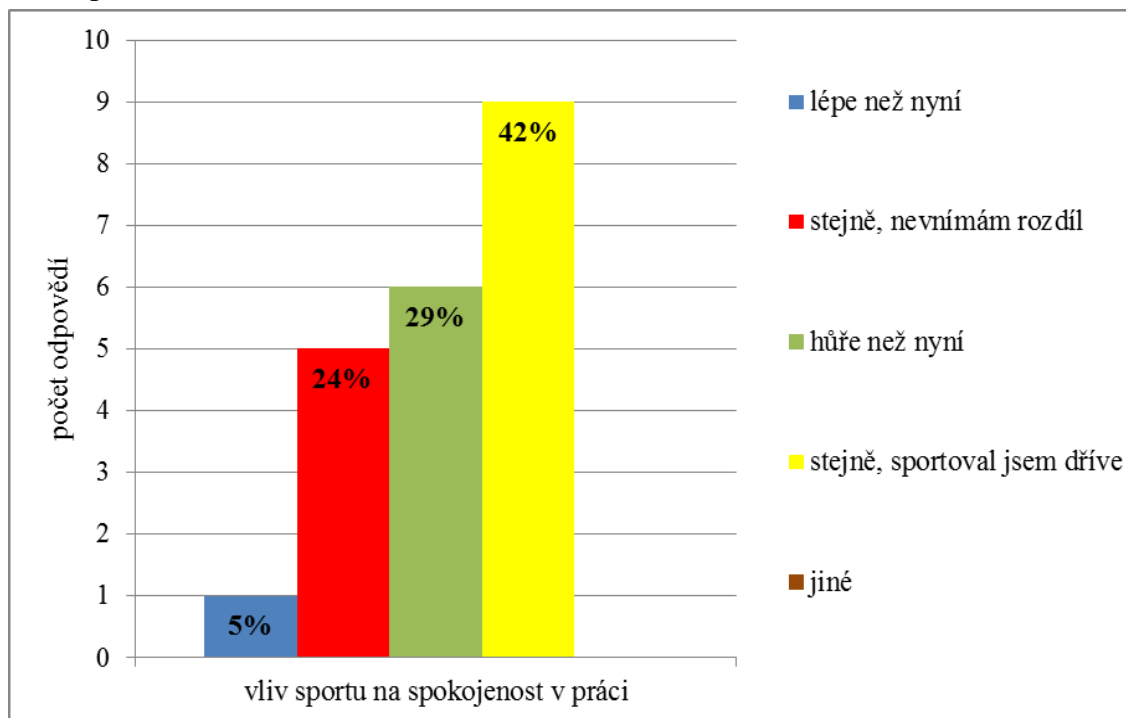
Graf spokojenosti v zaměstnání (Skupina B)



Příloha č. VI

NÁZEV: Vnímání vlivu sportu na spokojenost v zaměstnání (Skupina A).

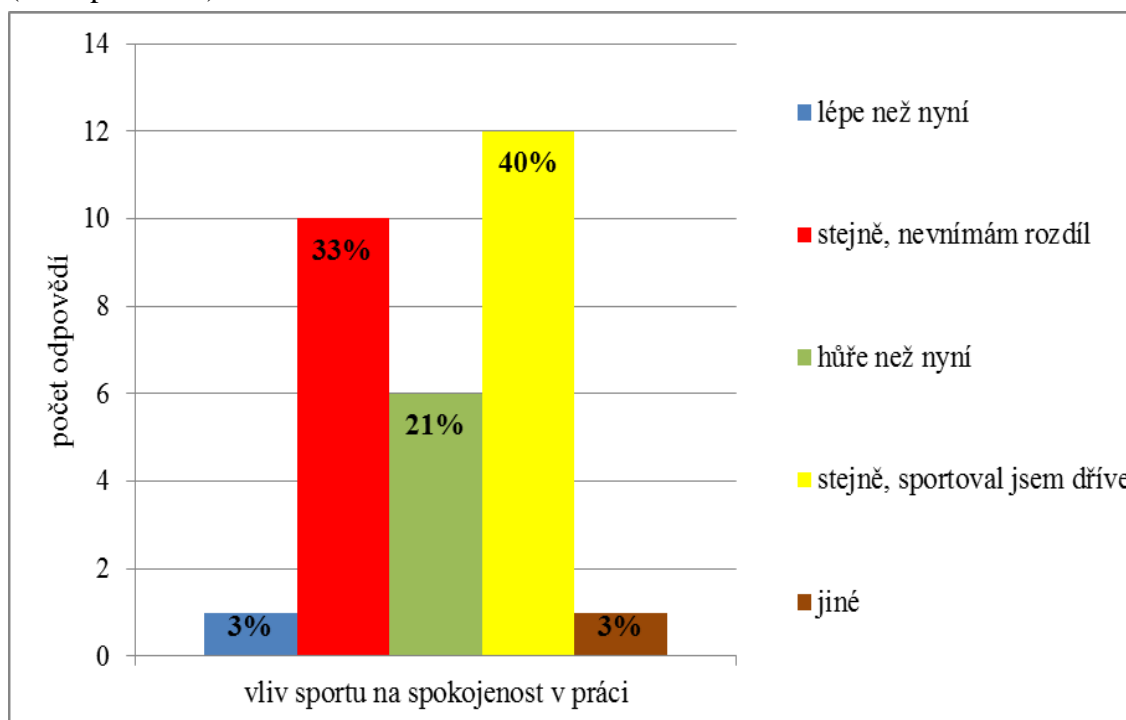
Graf vnímání vlivu sportu na spokojenost v zaměstnání (Skupina A)



Příloha č. VII

NÁZEV: Vnímání vlivu sportu na spokojenost v zaměstnání (Skupina B).

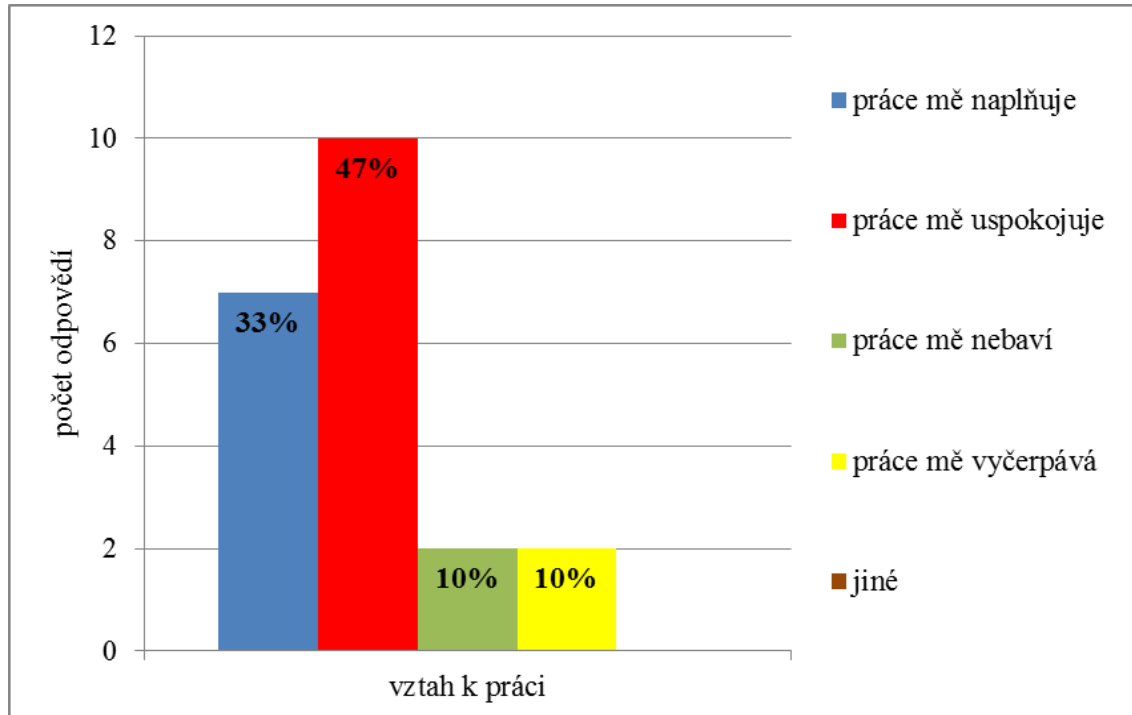
Graf vnímání vlivu sportu na spokojenost v zaměstnání (Skupina B)



Příloha č. VIII

NÁZEV: Vztah k pomáhající profesi (Skupina A).

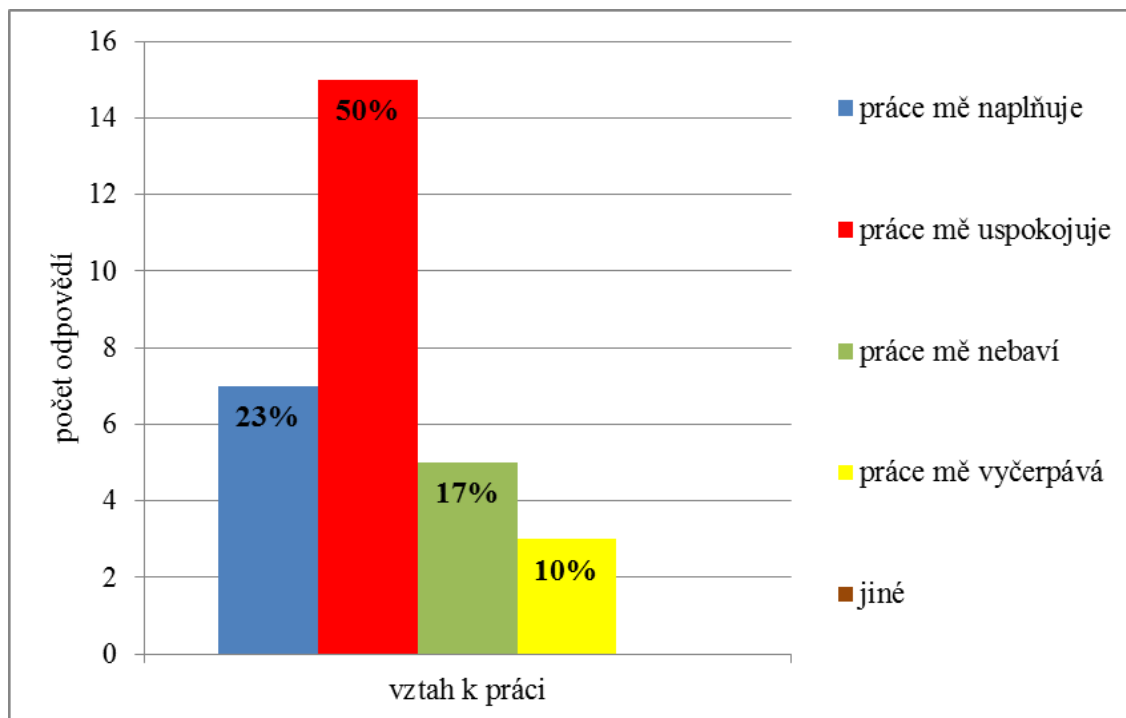
Graf vztah k pomáhající profesi (Skupina A)



Příloha č. IX

NÁZEV: Vztah k pomáhající profesi (Skupina B).

Graf vztah k pomáhající profesi (Skupina B)



BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora/ky: Martin Balej

Studijní program: Sociální politika a sociální práce

Studijní obor: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Stres u mužů v pomáhajících profesích a jeho zvládnání pomocí extrémních sportů

Počet stran (bez příloh): 59

Celkový počet stran příloh: 14

Počet titulů české literatury a pramenů: 28

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 1

Počet internetových odkazů: 2

Vedoucí práce: MUDr. Olga Dostálová, CSc.

Rok dokončení práce: 2014

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

Jméno a příjmení studenta: Martin Balej

Obor studia: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Stres u mužů v pomáhajících profesích a jeho zvládnání pomocí extrémních sportů

Vedoucí práce: MUDr. Olga Dostálová, CSc.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 59

Počet stránek příloh: 14

Počet titulů v seznamu literatury: 31

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

Výběr tématu

Závažnost tématu

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

Oborová přílehlavost tématu

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

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

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

Obsahová kritéria a přínos práce

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

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

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

Naplnění cílů práce

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

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

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

Návaznost kapitol a subkapitol

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

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

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

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

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

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Autor uvádí, že pro detailnější rozbor extrémních sportů nebyl v práci prostor, což lze akceptovat. Proto necht' připraví stručný přehled těchto sportů a seznámí s ním komisi alespoň rámcově!

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Téma, které si autor zvolil, nepostrádá originalitu. Autor se zabývá extrémními sporty u mužů v sociální práci jako protiváhou pracovního stresu. Je zřejmé, že autor má v této oblasti příslušné zkušenosti a má o ni zájem. Spolupráce s ním byla mimořádně dobrá na to, že nás tlačil čas. S literaturou pracovat umí, citace jsou správné. Také celková úprava odpovídá požadavkům.

Práce je obsahově zajímavá a podnětná, poskytuje i nové poznatky.

Hlavní věc, co lze autorovi vytknout, je to, že poslal práci na poslední chvíli, což však vyvážil dobrou spoluprací.

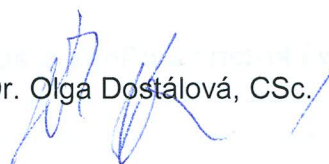
Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace:

Pokud tomu bude odpovídat i obhajoba, navrhuji výborně

Datum, podpis:
10. 9. 2014

MUDr. Olga Dostálová, CSc.



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

Jméno a příjmení studentky: **Martin Balej**

Obor studia: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: **Stres u mužů v pomáhajících profesích a jeho zvládnání pomocí extrémních sportů**

Oponent práce: Mgr. Klecanda Antonín

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 59

Počet stránek příloh: 14

Počet titulů v seznamu literatury: 29

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

Výběr tématu

Závažnost tématu

		X		
--	--	---	--	--

Oborová příléhavost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

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

	X			
--	---	--	--	--

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

	X			
--	---	--	--	--

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

	X			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

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

X				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	X			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

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

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

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

		X		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Uvažujete nadále pokračovat ve vašem výzkumu a napsat například magisterskou práci, která by výzkum rozšířila nebo prohloubila?
Znáte sdružení Adrenalin bez bariér, kde např. vozičkáři pracující v pomáhajících profesích dělají adrenalinové sporty?
Spatřujete rozdíl mezi tzv. extrémními a adrenalinovými sporty?
Jak velké procento mužů v pomáhajících profesích provozuje extrémní sporty?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Celkově hodnotím práci jako velmi zdařilou. Je zde vyvážená teoretická a praktická část, student zvládl pojmový aparát a kvalitně cituje.

Jeho téma: „Stres u mužů v pomáhajících profesích a jeho zvládání pomocí extrémních sportů“ je originální a oborově příslušné.

Sociální pracovníci a další osoby v pomáhajících profesích mají často sklony k syndromu vyhoření a mnoho prací na toto téma se zabývá pouze supervizí a tradičními metodami předcházení. Student ve své práci otevírá nové možnosti prevence.

Teoretická část se hlouběji zabývá popisem stresu, jeho příčin, důsledky a možnosti jeho odraťování. Student zde předkládá definice z nejrůznějších oborů, které jsou však vhodně zvoleny a dobře propojeny.

Praktická výzkumná ukázala, že ve zkoumané skupině měly extrémní sporty pozitivní vliv na zlepšení fyzické kondice, zvládání pracovního stresu a na celkově lepší vyrovnání se s nároky pomáhající profese. Student při svém výzkumu vyšel z poměrně velké skupiny 51 osob. Účastníci výzkumu byli muži pracující v pomáhajících profesích (lékaři, psychologové, sociální pracovníci, pedagogové, aj.). Výsledky výzkumu jsou doprovázeny dobře zpracovanými tabulkami a grafy.

Student si uvědomuje, že tento způsob odraťování není pro všechny a ve své práci to zmiňuje.

Práci hodnotím jako velmi zdařilou a doporučuji k obhajobě.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: 1

Datum, podpis: 29. 8. 2014, Klecanda

