

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA PSYCHOLOGIE

**VZTAHY MEZI VÝSLEDKY DOTAZNÍKŮ ZKOUMAJÍCÍCH
TEMPERAMENT, STRES A KONFLIKT U ADOLESCENTŮ**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Martin Flegel

Specializace v pedagogice: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: PhDr. Václav Holeček, Ph.D.

Plzeň, 2016

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 2016

.....
vlastnoruční podpis

Tímto bych chtěl poděkovat panu PhDr. Václavu Holečkovi, Ph.D. za jeho trpělivost, ochotu a výborné vedení mé bakalářské práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

Úvod	3
1 STRES	5
1.1 DEFINICE STRESU	5
1.2 EUSTRES A DISTRES.....	5
1.3 TEORIE STRESU A DISTRESU.....	6
1.4 VŠEOBECNÝ ADAPTAČNÍ SYNDROM	7
1.5 DĚLENÍ STRESU Z ČASOVÉHO HLEDISKA	8
1.6 STRESORY A SALUTORY.....	9
1.7 DĚLENÍ STRESORŮ	10
1.8 CHARAKTERISTIKA VYBRANÝCH STRESORŮ	11
1.9 DIAGNOSTIKOVÁNÍ A MĚŘENÍ STRESU	18
1.10 VLIV STRESU NA ZDRAVOTNÍ STAV ČLOVĚKA.....	22
1.11 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU	24
1.12 TEMPERAMENT A STRES	26
2 TEMPERAMENT	28
2.1 DEFINICE POJMU.....	28
2.2 TEORIE TEMPERAMENTU	28
3 KONFLIKT A STYLY ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ	30
3.1 DEFINICE POJMU.....	30
3.2 DRUHY KONFLIKTŮ	30
3.3 STYLY ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ.....	31
4 TÉMA VÝZKUMU	32
4.1 ZAMĚŘENÍ A CÍLE VÝZKUMU	32
4.2 VÝZKUMNÁ OTÁZKA A TVRZENÍ.....	32
5 VÝZKUMNÉ METODY	34
5.1 POUŽITÉ VÝZKUMNÉ METODY	34
5.2 POUŽITÉ DOTAZNÍKY A JEJICH STRUČNÝ POPIS	34
5.2.1 Dotazník „Vzorec temperamentu“	34
5.2.2 Dotazník „Zdroj a úroveň stresu“	35
5.2.3 Dotazník „Test náchylnosti ke stresu“	35
5.2.4 Dotazník „styly řešení konfliktů“	36
6 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU LIDÍ	38
7 ZPRACOVÁNÍ DAT.....	39
8 VÝSLEDKY	40
9 POTVRZENÍ VÝZKUMNÝCH TVRZENÍ A DALŠÍ ZJIŠTĚNÉ VZTAHY	41
9.1 CHOLERICI	41
9.2 FLEGMATICI	42
9.3 MELANCHOLICI.....	43
9.4 SANGVINICI.....	44
10 VÝPOČET NOREM DOTAZNÍKŮ	46
ZÁVĚR.....	48
RESUMÉ	50
SEZNAM LITERATURY	52
INTERNETOVÉ ZDROJE	53
SEZNAM TABULEK	55

PŘÍLOHY	I
PŘÍLOHA Č. 1 – DOTAZNÍK „VZOREC TEMPERAMENTU“	I
PŘÍLOHA Č. 2 – DOTAZNÍK „ZDROJ A ÚROVEŇ STRESU“	III
PŘÍLOHA Č. 3 – DOTAZNÍK „TEST NÁCHYLNOSTI KE STRESU“	V
PŘÍLOHA Č. 4 – DOTAZNÍK „STYLY ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ“	VII
PŘÍLOHA Č. 5 – ZÍSKANÁ DATA	XI

Úvod

K volbě tohoto tématu bakalářské práce jsem měl několik důvodů. Jedním z nich byl můj kladný vztah k matematice. Toho jsem využil při vypracovávání výzkumné části této práce. Získaná data jsem zpracovával pomocí statistických metod. Dalším důvodem, proč píše právě o tomto tématu je, že při studiu na této vysoké škole, jsem získal o této problematice mnoho znalostí a chtěl jsem si je ještě rozšířit. Posledním důvodem je nezpochybnitelná zajímavost a atraktivnost tématu. Hlavně budeme-li mluvit o stresu. Dnešní doba je rychlá a klade na nás stále více požadavků. Denně čelíme mnoha překážkám, které pro nás představují zátěž. Vystavení těžkostem má vliv na naše chování, ale hlavně na náš zdravotní stav. To, jak člověk vnímá stresovou situaci, jak se při ní chová, co prožívá, ale také jaké strategie zvládnání stresu je možné při boji se stresem zvolit, je zkoumáno vědci již řadu let. V posledních letech se zkoumá vliv osobnostních charakteristik na zvládnání stresu. I dalším tématům, kterými se v práci zabývám, zajímavost rozhodně nechybí.

V teoretické části mé práce se nejprve seznámíme s definicí stresu. V další kapitole si řekneme, že stres nemusí být vždy jen něco špatného – rozdíl mezi eustresem a distresem. Dále se budeme věnovat třem teoriím stresu a distresu. V další kapitole popisují proces obnovy vnitřní rovnováhy. Řeč bude o všeobecném adaptačním syndromu, který má tři fáze a ty si krátce charakterizujeme. Jako další teoretický poznatek jsem zařadil dělení stresu z časového hlediska. Popíšeme si aktuální, chronický, posttraumatický i anticipační stres. Důležité je také schopnost rozlišovat stresory od salutorů. U stresorů uvedu jejich dělení a vybrané stresory charakterizují. Málo známé je, že míra stresu je měřitelná. Jednu kapitolu proto věnuji metodám měření stresu. Jelikož studuji obor Výchova ke zdraví, považuji za velmi důležitou a zajímavou kapitolu tu, ve které se věnuji dopadům stresu na zdravotní stav. Mezi poslední témata týkající se stresu jsem zařadil copingové strategie a vliv temperamentu na stres. Pozornost jsem věnoval informacím o temperamentu, konfliktům a stylům řešení konfliktů.

Ve výzkumné části jsem se snažil potvrdit výzkumnou otázku. V jednotlivých kapitolách jsem definoval výzkumný vzorek lidí, metody sběru dat i způsob jejich zpracování.

Nezbytnou součástí je kapitola s výsledky. Jako zajímavost považuji srovnání mých výsledků s výsledky výzkumu z roku 2010.

Jako samostatnou kapitolu jsem po domluvě s vedoucím práce zařadil výpočet norem k dotazníkům, které byly využity při sběru dat.

Myslím si, že člověk, který dobře zná sám sebe, je v životě úspěšnější a dokáže snáze udržovat dobré mezilidské vztahy.

1 STRES

1.1 DEFINICE STRESU

Stres se obvykle označuje jako ohrožení jedincovy homeostázy (rovnováhy). Tedy stavu, kdy je zachována stabilita životaschopných fyziologických soustav. Jedná se o systémy nesmírně důležité pro život. Patří sem například systémy pro kyselost, tělesnou teplotu, hladinu glukózy a rozpínání kyslíku. (Joshi, 2007, s. 17)

Nejčastěji pojem stres označuje událost (stresor) nebo sled událostí, které vyvolávají odpověď organismu v podobě distresu (špatného stresu) nebo v případě příjemných situací, eustresu (dobrý stres). Druhý význam stresu je v označení odpovědi na událost (stresová reakce). (Joshi, 2007, s. 19)

Při studiu literatury bylo objeveno mnoho definic stresu. Po jejich bližším prozkoumání jsme však zjistili, že si jsou v mnoha věcech podobný. Stresem je většinou označován určitý stav nebo nějaká reakce.

Měli bychom si také říci, od čeho je termín stres odvozen. Křivohlavý ve své knize uvádí, že tento pojem je převzat z mechaniky. V tomto oboru bylo stresem označováno místo, kde dochází k zatěžování materiálu (kov při působení mechanického lisu). Je zde zmíněn Hookův zákon elasticity, který vyjadřuje vztah stresu k zátěži vzorečkem $\text{Stres} = k \cdot \text{napětí}$, kde „k“ vyjadřuje elasticitu materiálu a napětí (strain). (Křivohlavý, 2009, s. 169)

Nejčastěji se uvádí, že původ slova „stres“ je z latinského slova „stringere“, což znamená těžce táhnout či ze slova „stringo“, které znamená utahovati či stahovati. Jako první tento termín použil Hans Selye v druhé polovině 20. let minulého století. ¹

1.2 EUSTRES A DISTRES

Mezi lidmi panuje mylná představa, že stres znamená něco špatného či zlého, něco, čemu by se měl člověk vyhýbat. Málo populace však ví, že stres může být i prospěšný. A asi nikdo by si netroufl říci, že určitá míra stresu je pro jeho život důležitou součástí. Ale je to tak! Optimální hladina stresu je totiž aktivačním činitelem, fungujícím jako motivační a tvůrčí síla, která má za následek podávání vyšších výkonů a dosahování vysněných cílů. Veškeré vnitřní procesy se u zdravého jedince vrací do rovnováhy, která je nutná pro další psychické výboje. Zde mluvíme o eustresu. Eustres je také považován za koření života.

Pokud před důležitým výkonem či schůzkou cítíme, jak se nám mobilizují síly a máme pocit, že jsme silnější a dokážeme překonat sami sebe, pak právě prožíváme eustres. V některých zdrojích je za eustres označována reakce na příjemné podněty (výhra v loterii či svatba). Naopak stres s destruktivními důsledky, poškozující tělesné i duševní zdraví, negativně působící na výkonnost jedince a v některých případech vedoucí až k smrti jedince, je distres nebo-li negativní stres, traumatický stres či lidově špatný stres. Mezi jeho nejčastější projevy patří třes rukou, zvýšené pocení, podrážděnost, nervozita, pocity úzkosti, deprese, pocity sucha v ústech, bolesti hlavy, zad, páteře, snížená sexuální výkonnost, nespavost, nechutenství, nebo naopak přejídání se. I když eustres i distres jsou stejného chemického složení, člověk na ně reaguje odlišně. Při eustresu jsme příjemně napjatí a po něm nastupuje radost z dosaženého cíle. Na rozdíl od distresu, kdy se nás zmocní pocity nejistoty, zoufalství a bezmocnost.²

Dále můžeme rozlišovat hypostres a hyperstres. První zmíněný má slabší intenzitu a jedinec si na něj může časem zvyknout. Hypostres je stres s vyšší intenzitou, přesahující hranice přizpůsobitelnosti, který může končit až smrtí.²

1.3 TEORIE STRESU A DISTRESU

Tyto teorie pomáhají lidem orientovat se v problematice stresu. Ročně vychází v odborných časopisech stovky nových článků s touto problematikou, ty se opírají o nové poznatky z výzkumů a experimentů. K jakémusi pořádku či zaškátulkování veškerých nových zjištění slouží právě tyto teorie. Teorie stresu a distresu se obecně dělí do čtyř skupin. (Křivohlavý, 2001, s. 173)

První z nich je kognitivní teorie stresu. Jak už název napovídá, budeme mluvit o poznávací funkci člověka. Základy této teorie spočívají v předpokladu, že kognitivní schopnosti každého jedince jsou omezené, mají určitou kapacitu. Jako příklad si uvedeme například pozornost. Pozornost má zcela jistě určité hranice. Představme si, že do našeho zorného pole bude postupně vstupovat více a více předmětů. Ze začátku, když ještě předmětů nebude mnoho, jistě dokážeme každý zaznamenat. Určitě se ale dostaneme do fáze, kdy množství předmětů přesáhne naši kapacitu a my nebudeme schopni všechny z nich zachytit. Podle kognitivní teorie je to stejně i s naší kognitivní kapacitou. V praxi to

znamená, že se jedinec setká s takovou stresovou situací, která převyšuje jeho kognitivní schopnosti. (Křivohlavý, 2001, s. 173)

Druhá z teorií stresu je emocionální teorie stresu. Je zřejmé, že u této teorie se klade důraz na citovou rovinu jedince. Základy této teorie vychází z podobných znalostí jako u kognitivní teorie. V důsledku stresové situace se člověk potýká s pocity, že jeho potřeby nejsou uspokojovány. Jedinec ztrácí motivaci, popřípadě se frustrace projeví ve zvýšené agresi. To má za následek výrazné ztížení této náročné životní situace. (Křivohlavý, 2001, s. 173)

Jako třetí se uvádí teorie bezmocnosti a naučené bezmocnosti. Situace, kdy je člověk ve stresu a nemůže najít východisko z ní. Nenachází řešení problému, který ho ohrožuje, popřípadě nedokáže vyřešit danou stresovou situaci. To vše spěje k jednomu – bezmocnosti. Pokud se opakovaně nepovede problém vyřešit, mluvíme o tzv. naučené bezmocnosti. Jedince ovládají pocity, že mu již nikdo nikde nedokáže pomoci a k celé situaci se pak staví pasivně. Této problematice se věnoval americký psycholog Martin Seligman. Za původce stresu či distresu je v této teorii považováno celkové vyčerpání energetických či kognitivních zdrojů. (Křivohlavý, 2001, s. 173)

Poslední teorií stresu je fyziologická teorie stresu. Vědci poukazují na skutečnost, že stres výrazně ovlivňuje pozornost. A to například zmenšením oblasti pozornosti. Díky tomu dojde k zlepšení postřehu ve zmenšené oblasti, ale také k zhoršení pozornosti na jejím okraji. Na okrajích zorného pole je pozornosti při stresových situacích zapotřebí. (Křivohlavý, 2001, s. 173)

1.4 VŠEOBECNÝ ADAPTAČNÍ SYNDROM

Proces znovunastolení vnitřní rovnováhy, která byla narušena vnějšími vlivy, se nazývá všeobecný adaptační syndrom. Účelem této reakce je adaptace jedince na stresory. Probíhá ve třech fázích. (Cungi, 2001, s. 16-17)

První fáze je charakterizována vystavením jedince zvýšené zátěži. Organismus jedince v takové situaci zprvu zareaguje šokem. Ten se projevuje zvýšenou srdeční činností, snížením krevního tlaku a svalového napětí. Člověk si připadá bezbranný. Poté se tělo začne bránit svými obrannými mechanismy za účelem adaptace. Zvýší se krevní tlak, svaly

se připraví k boji. Tím je jedinec připravený čelit hrozbě. Pokud se jedná o hypostresovou situaci, je organismus schopný regulovat svoji odpověď. Reakce je pak mírnější, projevuje se spíše zvýšenou bdělostí, pozorností, schopností paměti. První fáze adaptačního syndromu je označována jako poplachová reakce.

Druhá fáze nazývaná fází rezistence nastává ve chvíli, kdy je jedinec stresoru vystaven delší dobu. Organismus je v trvalém vypětí, stavu pohotovosti.

Třetí fáze nastává tehdy, když organismu dojdou prostředky potřebné k adaptaci. Tato poslední fáze adaptačního syndromu se nazývá fáze vyčerpání.

Důležité je říci si, že v každé ze tří zmíněných fází může dojít k onemocnění, a to v závislosti na intenzitě stresorů a schopnostech jedince. Méně významná situace může vést k bolesti hlavy či zažívacím problémům. Výraznější stresor, jako například úmrtí blízkého člověka, může vyvolat až dekompenzaci. Nebo-li selhání regulačních mechanismů, které chrání jedince postiženého nemocí, aby tyto nemoci nezpůsobily funkční, metabolické či psychické poruchy. (Cungi, 2001, s. 16-17)

Energie, která se vytvořila kvůli stresu a která se v těle nahromadila, by měla být přirozenou cestou také spotřebována. Nejlépe nám k tomu poslouží pohybová aktivita nebo fyzická práce. Cvičení stimuluje vylučování noradrenalinu, enkefalinu a endorfinů. Tyto hormony napomáhají k pozitivnímu přeladění organismu. Při pohybové aktivitě se tak spotřebovává adrenalin, který jinak negativně ovlivňuje práci srdce. Díky pohybu se tedy tělo lépe vypořádá s napětím, náš spánek bude kvalitnější a zkrátka nezůstane ani naše mentální zdraví. (Eger, 1997, s. 9)

1.5 DĚLENÍ STRESU Z ČASOVÉHO HLEDISKA

Stres se z časového hlediska dělí na akutní, chronický, posttraumatický a anticipační. Charakteristikou jednotlivých typů se budu zabývat v následujících řádkách.

K akutnímu stresu dochází nejčastěji při vážných nehodách, těžkých zraněních či jiných událostech, při kterých došlo k ohrožení jedinceho života. Tyto události se vyznačují nahodilostí a krátkým časem trvání, většinou v řádech sekund. Akutní stres ovlivňuje psychickou stránku člověka, ale může vést i k narušení tělesných funkcí. Mezi ně můžeme zařadit ztrátu paměti či vědomí, zmatenost člověka a šok.

Chronický (dlouhodobý) stres je vyvolán působením jednoho či více stresorů. Stresory se mohou vyskytovat opakovaně a nepravidelně. Mezi typické situace vyvolávající chronický stres můžeme zařadit vysoké pracovní tempo, poruchy v mezilidských vztazích, ale i práci v škodlivém prostředí. Intenzita působení dlouhodobých stresorů je ve většině případů mírnější než u stresu posttraumatického. Obvykle můžeme sledovat kolísání intenzity v průběhu delší doby. Mezi nejčastější příznaky chronického stresu řadíme úzkost, podrážděnost, vyčerpanost, potíže v tělesné rovině a sníženou pracovní výkonnost.

Posttraumatický stres nebo také stres následný je opožděnou reakcí na zátěžovou situaci. Tato reakce netrvá sice dlouho, ale zato je velmi intenzivní. Člověk postižený tímto stresem trpí pocity úzkosti, depresemi a obavami. Tyto pocity mají kolísavou intenzitu a objevují se v nepravidelných časových rozestupech. Typická je také neschopnost člověka, vyrovnat se s prožitým traumatem ani po delší době.

Anticipační stres na rozdíl od výše zmíněných typů stresu nevzniká jako odpověď na situaci, která se již stala, ale která se teprve stane. Jde tedy o určitou představu, předvídání či očekávání, že dojde k určité události, jejíž důsledky by mohli ohrozit naši sebedůvěru, autoritu či roli. Pro anticipační stres je typické zpočátku mírné emoční napětí, které se s přibližující událostí postupně zvyšuje. Může vést až k narušení stereotypů chování. Tyto pocity nejistoty a úzkosti však obvykle brzy vyprchají. (Černý, 2006, s. 8-9)

1.6 STRESORY A SALUTORY

Salutory nebo také pozitivní životní faktory slouží k povzbuzení člověka vystaveného těžké situaci. Dodávají mu sílu, odvalu a zvyšují výdrž v boji se stresovou situací. Příkladem takového salutoru může být například vize smysluplnosti vykonávané práce, pochvala či uznání od lidí, na kterých nám záleží.

Můžeme se také sejit s pojmem „uplifts“, který v překladu znamená „zvedáky“ či lépe řečeno „posily“. Za posily můžeme považovat situace, které nás obrazně řečeno postaví na nohy. Může to být rozhovor s člověkem, který nás dokáže podpořit, nebo přijetí radostné zprávy. (Křivohlavý, 2001, s. 170)

Na úplném začátku této práce jsme již psali o dvou různých významech pojmu stres. První z nich byl v označení stresu jako odpověď na nepříznivou životní situaci. Druhý význam stresu označuje samotný faktor, který vede k napětí. A právě v tomto druhém pojetí mluvíme o stresoru. Je to označení nepříznivých vlivů, které negativně ovlivňují osobní situaci člověka. Původ těchto vlivů můžeme hledat v našem životním stylu, v rodině, zaměstnání či v našich povahových rysech. (Lišková, 2006, s. 7)

1.7 DĚLENÍ STRESORŮ

Podle povahy rozlišujeme stresory:

biologické – vystavení bakteriím, plísním, virům či parazitům. ¹³ Chemikálie, úrazy, narušení biorytmů, u žen hormonální nerovnováha, těhotenství. (Lišková, 2006, s. 7)

fyzikální - radiace, vliv UV a IR paprsků, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, vibrace, otřesy, hluk (Lišková, 2006, s. 7)

psychologické – patří sem náročná životní události (svatba, úmrtí blízké osoby, odchod do důchodu, ztráta zaměstnání), všední starosti (nechuť pracovat, časový přes, nevyhovující finanční zabezpečení rodiny) a zátěž, vyplývající z vlastností jedince (nízké sebehodnocení, netrpělivost, neschopnost stanovit si reálné cíle a priority, závislost, nízká flexibilita, chabé komunikační dovednosti, (Lišková, 2006, s. 8) ohrožení sebevědomí, neúspěch, pocity bezmocnosti, neschopnost sebeprosazení). ³

sociální - rodinný konflikt, pracovní konflikt, ztráta důležité osoby, ztráta společenského postavení, samota. ³

Z kvantitativního hlediska rozlišujeme:

mikrostresory - stresory mírné až velmi mírné povahy (dlouhodobý pocit nedostatku lásky, nebo dlouhodobé ponižování člověka). Tyto mikrostresory se většinou dlouho hromadí, až dosáhnou určité hranice. Dosažení této hranice se u jedince projeví pocitem úzkosti.

makrostresory – jsou děsivé, nezvladatelné, mají destruktivní vliv na člověka.

Podle délky působení stresory dělíme na:

krátkodobé - například bolest, neúspěch při řešení nějakého problému, neúspěch ve škole.

dlouhodobé - neshody v rodině.

Podle zdroje působení dělíme stresory na:

vnější

vnitřní

Veškeré tyto stresory mohou být skutečné nebo také fiktivní. (Lišková, 2006, s. 8)

1.8 CHARAKTERISTIKA VYBRANÝCH STRESORŮ

V předchozí podkapitole jsme si řekli, jaký stresory rozpoznáváme a jak je dělíme. Jelikož stres má nemalé dopady na naše zdraví, chování či na naše každodenní činnosti, věnovalo se jeho zkoumání mnoho času. Zprvu se vědci zabývali pouze pozorováním lidí a jednotliví pozorovatelé se mezi sebou dohadovali a předávali si dosavadní poznatky. Až o několik let později vznikaly první empirické a experimentální výzkumy. O dopadech stresu na naše zdraví se budeme zmiňovat v některé z dalších kapitol, nyní si vybrané stresory blíže popíšeme.

O stresu v zaměstnání dobře věděla řada psychologů a věnovala tak problematice pracovní zátěže několik studií. Při studiu na vysoké škole jsme byli v několika předmětech připravováni na práci na manažerských pozicích. Přednášející nám radili, jak máme vést pracovní porady, jak se máme chovat ke svým podřízeným či jak se máme vyhnout syndromu vyhoření. Je tedy zřejmé, že i tito vyučující předpokládají, že lidé pracující na vyšších postech jsou stresem (nebo lépe distresem) ohroženi více než lidé na dělnických pozicích. Mnozí lidé se domnívají, že výše postavení lidé, kteří musí rozhodovat o krocích firmy, řešit problémy vzniklé například ve výrobě a tím pádem nesoucí odpovědnost za chod firmy, trpí vyšší stresovou zátěží. Mysleli si to i psychologové. Až nejrůznější výzkumy ukázaly, že výše stresu, který člověk zažívá v zaměstnání, není o zodpovědnosti při rozhodování, ale neexistující možnost řídit běh událostí. Obdobně je tomu s domněnkou, že čím vyšší postavení člověk v zaměstnání má, tím vyšší stresovou zátěž podstupuje. Opět až studie ukázaly, že tato přímá úměra v tomto případě neplatí. Největší stres mají lidé pracující na středních pozicích. Patří sem

především mistři výroby, „předáci“ a podobně. Od těchto pracovníků je toho mnoho vyžadováno, ale zároveň nemají dostatečné kompetence k tomu, aby mohli vzniklou situaci vyřešit sami. Každý, kdo se nad pracovní náplní mistra zamyslí nebo ji dokonce sám vykonával, musí konstatovat, že tento člověk to v práci nemá jednoduché. Musí vyhovět požadavkům, které na něj kladou jeho nadřízení a zároveň řešit problémy podřízených (lidé vykonávající dělnickou pozici). Další pozice ohrožené vyšší mírou stresové zátěže jsou například laboratorní technici, konstruktéři, lidé řídící výrobní linku či dokonce čišníci. U těchto pozic také výzkumy prokázaly vyšší výskyt nemocí, způsobených stresem.

Můžeme tedy uvést tvrzení charakterizující vztah pracovního prostředí a stresu. *„Vysoká míra požadavků kladených na člověka v kombinaci s nízkou možností řídit běh dění vede v práci ke stresu.“* Tato teze byla několikrát potvrzena. V prvním případě byli lidé vystaveni situaci, kdy na ně byly kladeny velké požadavky, ale zároveň jim nebylo umožněno regulovat pracovní proces. V druhém případě se studie zaměřovala na studenty medicíny a lékaře. Ukázalo se, že více jsou stresu vystaveni studenti. U lidí pracujících ve výše zmíněných podmínkách byla diagnostikována hypertenze nebo jiná srdeční onemocnění.

Dalším významným faktorem, ovlivňujícím míru stresu na pracovištích, jsou vzájemné vztahy mezi zaměstnanci. K ovlivnění dochází jak v kladném, tak negativním smyslu. V kladném případě mluvíme o dobrých vztazích mezi pracujícími a sociální opoře. V záporném slova smyslu se jedná především o časté konflikty na pracovištích a nízké sociální opoře. Ve dnech, kdy v práci panovaly špatné mezilidské vztahy, byly u zaměstnanců pozorovány negativní emoce. Dále bylo zjištěno, že napjaté vztahy mezi zaměstnanci umocňují stres fyzikálního typu (hluk, horko).

Mimo vliv pracovního postavení, nemožnost řídit chod událostí a vztahů mezi kolegy může stres vzniknout v důsledku přetížení. Odborně je přetížení z nadměrné pracovní činnosti definováno jako stav, kdy pracující má za úkol udělat velké množství práce, ale současně na splnění této práce nemá k dispozici dostatek času. Závažnost pracovního přetížení si dobře uvědomují v Japonsku. Zdejší zákony například přiznávají odškodné lidem, kteří pracovní přetížení v práci zažili. Termín „karoši“ pochází také z Japonska. Označuje se tak úmrtí člověka z důvodu pracovního přetížení. Důležité je také k této

problematice přistupovat individuálně. Dva různí lidé mohou reagovat na stejnou míru zátěže odlišně. Pro jednoho je taková zátěž nadměrná a zraňující, druhý považuje stejnou zátěž za zcela obvyklou. Existuje také možnost, že míra zátěže, která je pro člověka v současné době nezvladatelná, může být za určitou dobu či za jiných podmínek vnímána jako normální. (Křivohlavý, 2001, s. 174-175)

V České republice je možné získat odškodné například za nemoc z povolání. Tuto skutečnost udává nařízení vlády č. 168/2014 Sb. Jedná se o nemoci způsobené chemickými látkami či kvůli fyzikálním faktorům.⁴

Časový stres jsem již zmiňoval výše. Při plnění pracovních úkolů je zapotřebí, aby pracující měl na jeho splnění přiměřený čas. Bohužel v praxi je tomu právě naopak. Lidé často pracují v časovém presu. Většina výrobních závodů má určené výrobní normy, které musí každý zaměstnanec splnit. Trh neustále roste, logicky je tedy zapotřebí vyrobit více dílů. Normy se zvyšují a většina lidí nastolené tempo nezvládá. Samozřejmě takové pracovní podmínky vedou ke stresu. Důležitost této problematiky si uvědomili ve Švédsku. Zde roku 1970 byli sledováni dělníci a vedoucí jednoho podniku. Pozornost byla věnována časovému stresu, před který byli pracovníci postaveni. O devět let později se autoři tohoto výzkumu do podniku vrátili, aby zjistili, jaké zdravotní dopady má časový stres na zaměstnance. U lidí, kteří v dotazníku uvedli, že pracují v časové tísní, byla zjištěna třikrát vyšší úmrtnost.

Dalším stresorem, týkajícím se práce, je neúměrně velká odpovědnost, kterou na sebe pracující přebírá. Nejvíce se to týká lidí, jejichž pracovní náplň je spojena s odpovědností za lidské životy. Tento fakt je nezpochybnitelným původcem nesmírného tlaku na člověka. Opět existují dvě skupiny lidí. Rozdělení je jednoduché. Na jednom pólu jsou lidé pracující s odpovědností za druhé lidi (například dispečeři na letištích) a na druhém pólu lidé bez této odpovědnosti (mechanici letištní pozemní služby). Obě skupiny se od sebe výrazně liší. U více stresovaných pracovníků byla zjištěna hypertenze, diabetes či žaludeční vředy.

Jako další faktor, se kterým se lidé v zaměstnání setkávají, jsou nevyjasněné pravomoci. Většina prací má přesně určeno, co je od zaměstnance vyžadováno. Především dělnické pozice se vyznačují jasnou pracovní náplní – obsluha stroje, výroba drobných dílů v požadovaném počtu atd. Ne vždy tomu tak ale musí být. Setkáváme se i se situacemi,

kdy požadavky na pracujícího jsou udány nejasně, neúplně, nedostatečně. Není například definováno, co člověk má/nemá, může/nemůže dělat. Tímto většinou trpí spíše vyšší pozice, kde má pracující rozsáhlejší náplň práce. Mohou nastat situace, kdy naše náplň práce zasahuje do kompetencí jiného úseku.

Velice důležitá je v tomto hledisku zpětná vazba. Pracovník by se měl pravidelně dozvídat, jak kvalitní práci odvádí. Je tedy vhodné, aby například mistr výroby na konci směny obešel své podřízené a zhodnotil jejich pracovitost. Vedoucí výroby by mohl na konci měsíce informovat mistry a tak dále. Ani v tomto případě se tak neděje vždy a všude. Pracovníci, kterým chybí zpětná vazba a tudíž neví, jak dobře pracují, žijí v nejistotě. Opět se u nich setkáváme s fyziologickými a psychologickými projevy stresu (vyučování katecholaminů, negativní emoce).

Nespokojenost s pracovním postavením, platovým ohodnocením či nemožnost kariérního růstu patří mezi další faktory, působící na člověka stresově a ovlivňující lidskou imunitu a kardiovaskulární systém. Každý člověk, který se chystá nastoupit do zaměstnání, má o své budoucí pracovní pozici určitou představu, má určitou ctižádost, cíle nebo životní plány. Například absolvent vysoké školy se jistě nespokojí s dělnickou pozicí s hrubým platem 17000 Kč, pokud ho k tomu nedonutí nějaká tíživější situace. Většina pracovníků hledá zaměstnání, kde budou pracovat delší dobu (častá změna povolání vede ke ztrátě životní jistoty), kde jim bude umožněno ukázat, co v člověku je, jaké schopnosti a dovednosti může zaměstnavateli nabídnout. Důležitou složkou je také adekvátní platové ohodnocení, které se v lepším případě bude postupně s odpracovanými lety navyšovat. Určitá část lidí také potřebuje, aby jim byla nabídnuta možnost kariérního růstu.

Různé pracovní pozice se od sebe mohou lišit v několika ohledech. Například práce dělníků v závodech x práce úředníků v kancelářích, práce v terénu x práce ve výrobní hale. Nás teď budou ale zajímat rozdíly v míře stresu mezi pozicemi, které svým charakterem zavazují zaměstnance k neustálému kontaktu s lidmi a naopak. Každý si dokáže sám vymyslet zástupce pozic obou táborů. Například práce pedagoga ve školách, lidé pracující za přepážkami na poštách či úřadech, pokladní atd. a na druhé straně dispečeri, projektanti, programátoři a jiní. Je zjištěno, že lidé pracující v kolektivu jsou méně vystavováni stresu, než lidé pracující s individuální pracovní náplní. U postižených jedinců

bylo zjištěno větší procento lidí se zažívacími problémy, bolestmi hlavy, byly naměřeny vyšší hodnoty obsahu katecholaminů v moči a další příznaky stresu. Stresově působí i špatné vztahy člověka k ostatním zaměstnancům či k nadřízeným. O této problematice jsem se již věnoval. Člověk, který by rád pracoval v kolektivu, ale najde si práci s individuálním charakterem (a naopak), se také v takovém zaměstnání nemusí cítit dobře, kontakt s lidmi mu může chybět a po čase taková situace jistě vyvolá zdravotní problémy způsobené stresem.

Ukončení pracovního poměru ze strany zaměstnavatele je určitě velmi nepříjemná a náročná situace. Hlavně pokud se jedná o výpověď na hodinu, kdy zaměstnanec nemá ani dva měsíce výpovědní lhůty. Tedy nemá dostatečný čas najít si zaměstnání nové. Nedaří-li se člověku najít nové zaměstnání, má to dopad jak na psychickou stránku člověka, tak na ekonomiku rodiny. U dlouhodobě nezaměstnaných se objevují deprese, úzkosti, poruchy imunity, snížené libido. Lidé v této situaci často řeší své problémy alkoholem.

Mezi stresory vyskytující se při pracovním poměru bychom mohli zařadit i nepochopení zadané práce. Samozřejmě se to netýká všech pozic. Z vlastní zkušenosti, kdy jsem si přivydělával jako kontrolor kvality výroby, vím, že když jsem přesně nevěděl, jaké defekty mám hledat a jak vlastně vypadají, necítil jsem se dobře. Podobné pocity mám také, když mi není řádně vysvětleno, jak má vypadat výsledek mé práce. Práci udělám, ale nevím, jestli dobře. Úzce to souvisí s mojí pečlivostí, se kterou k práci přistupuji. Bojím se, abych zbytečnými chybami nezklamal důvěru svého nadřízeného k mé osobě.

Dalším stresogenním faktorem, se kterým se lidé setkávají nejen v zaměstnání, ale i v běžném životě, je hluk. Ten je způsoben nepravidelným kmitáním hmoty. Tóny, které vnímáme jako příjemné, naopak vznikají pravidelným kmitáním.⁵ Negativní účinky hluku se dělí na přímé a nepřímé. (Křivohlavý, 2001, s. 177)

Přímý účinek je charakterizován jako vliv hluku na poškození samotného sluchového orgánu. (Křivohlavý, 2001, s. 177) Dlouhodobé působení hluku způsobuje sluchovou únavu, která může vést až ke zhoršení sluchu.⁵ Poruchami sluchu se zabývají lékaři z oddělení ORL. Závažnost hlučného pracovního prostředí si zákonodárci dobře uvědomují. Zaměstnavatelé jsou povinni poskytnout zaměstnancům chrániče sluchu,

pokud lidé pracují v hluku přesahujícím 85 dB. Důležitá jsou také pravidelná vyšetření sluchu, kterým se říká audiometrie.⁹ Takovéto vyšetření pomůže odhalit poruchy sluchových funkcí. Zaměstnavatelé také nezdravé pracovní prostředí svým zaměstnancům finančně kompenzují.

Nepřímý účinek hluku znamená, že hluk nepoškozuje sluchové funkce, ale má vliv na duševní zdraví či pracovní výkon. Z hlediska psychologie je za hluk považován jakýkoliv zvuk, který nechceme poslouchat. Z nejrůznějších studií vyplynulo, že lidé často pobývající v hlučném prostředí trpí poruchami spánku, bolestmi hlavy, zvracením, žaludečními vředy, náladovostí či vyšším krevním tlakem. Mají problémy s početím dítěte. (Křivohlavý, 2001, s. 177)

Hluk, který vytváříme my, považujeme za méně nepříjemný, než hluk, který dělá někdo jiný. Za nepříjemný považujeme také hluk, který nemůžeme zastavit. (Křivohlavý, 2001, s. 177)

Nedostatek spánku je také jedním z důležitých faktorů, působících na člověka stresově. Existují dva důvody, proč člověk nespí tolik, kolik jeho tělo potřebuje. Za prvé je to dobrovolné zkracování spánku. Dle odhadů 30 - 50% lidí si z vlastního rozhodnutí upravuje dobu spánku. Za druhé je to nespavost způsobená současným zdravotním stavem. Negativně na kvalitu spánku působí také práce na tři směny. Vztah spánku a stresu je oboustranný. To znamená, že nedostatek spánku může působit stresogenně a stres působí negativně na spánek. Jako projevy stresu, způsobené nedostatečnou mírou spánku, si můžeme uvést: sníženou schopnost pozornosti a koncentrace, imunitního systému, ale dokonce i vznik halucinací.

Vztahům mezi lidmi v zaměstnání jsem se již věnoval. Jaký vliv na stres mají mezilidské vztahy mimo pracoviště? Stresogenní situace mohou vznikat již ve škole. Zde stres nejčastěji vzniká ze špatných vztahů mezi studenty. Zrod stresu v rodině má hned několik důvodů. První z nich mohou být spojeny se zaměstnáním členů rodiny (dlouhá pracovní doba, nošení práce domů), dále to může být pracovním vyčerpáním žen – žena přijde z práce a musí ještě pracovat doma (vařit, uklízet, starat se o dítě...). Partneři, kteří se podílí na chodu domácnosti stejnou měrou, jsou v lepší zdravotní kondici.

Další skupinou lidí, u kterých byla zjišťována míra stresu, byli lidé žijící ve městech se zvýšenou kriminalitou. Obyvatelé žijící na takovýchto místech jsou kriminalitou jednoznačně stresováni. Svoji bezpečnost zvyšují například bezpečnostními prvky proti vloupání. Pro vznik stresu stačilo, že se lidé o kriminalitě dozvěděli z novin či jiných médií. Zdravotní problémy byly pozorovány hlavně u obyvatel, kteří se báli, že se stanou oběťmi trestního činu.

Stresově můžou působit i jiné charakteristiky prostředí (vystavení hluku, radiaci či plísním).

Je zjištěno, že ještě více stresově, než samotný negativní vlivy prostředí, působí vědomí, že nedokážeme tuto situaci změnit. Mluvíme o charakteristikách prostředí vyššího řádu. Mezi ně můžeme zařadit výše zmíněnou kriminalitu, ale také znečištěné ovzduší či hluk městského prostředí. Lidé žijící v těchto podmínkách tuto situaci nemohou snadno změnit, jsou bezmocní. Jedná se o tzv. HH syndrom, který se projeví mimo jiné depresí.

Dalším stresorem jsou dlouhodobá napětí. Příkladem mohou být trvalé partnerské neshody, dlouhodobá finanční tíseň, nespokojenost se současným bydlením, dlouhotrvající výchovné problémy, problémy v zaměstnání, které trvají delší dobu, či závistivé chování. Kumulování jednotlivých dlouhotrvajících těžkostí způsobují prohloubení životní krize. Tyto problémy snižují schopnost správně hodnotit a řešit vzniklé situace.

Když se zamýšlím nad dalšími stresory, které bych sem mohl zařadit, napadá mě situace dlouhodobé samoty. Ze svého okolí znám několik lidí, kterým se nedaří najít partnerku. Takový člověk přichází o mnoho radostí a starostí, které partnerský život přináší. Vznikají i situace, kdy dospělí lidé nenavštěvují své rodiče. Život člověka, který nemá kontakt s blízkými, má jistě negativní vliv na psychiku.

Omezený prostor způsobený velkým množstvím lidí působí také stresogenně. Rozlišujeme fyzikální a psychologickou definici množství lidí. Z fyzikálního hlediska se může jednat o počet lidí na jednotku plochy. Pro psychologii je směrodatné, jak moc je nám situace nepříjemná. Na autobusové zastávce může čekat velká skupina lidí, ale nemusí to na nás působit nepříjemně. Naopak nepříjemné jsou pro nás tlačence například u pokladny při vánočních nákupech. Tlačence způsobují vyhocené mezilidské vztahy, agresivitu

a jsou tak zneužívány ke kriminalitě. Mohou vznikat i situace, kdy styk s malým počtem lidí je pro nás nepříjemný. Dochází k tomu v případě narušení naší osobní zóny nebo v případě, kdy přicházíme do blízkého kontaktu s lidmi, u kterých si to nepřejeme. (Křivohlavý, 2001, s. 177-179)

Uvedme si další stresory, které uváděli studenti při svých výstupech v hodinách předmětu management stresu. Stresorem může být i nedostatek sexu či jiných potřeb a to od těch základních tělesných až po potřebu seberealizace. Pro každého vysokoškoláka je stresové zkouškové období, kdy je zapotřebí se naučit za krátkou dobu velký objem učiva. Stresem si jistě prochází i člověk, trpící nějakou vážnou a dlouhodobou nemocí nebo lidé, kteří mají neustálý strach, že takovou nemocí onemocní (souvisí s patofobií). Neustálé obavy z nemocí mohou končit až smrtí.¹⁰

1.9 DIAGNOSTIKOVÁNÍ A MĚŘENÍ STRESU

Za posledních několik desítek let bylo popsáno několik způsobů měření a zjišťování stresu. Lze je rozdělit do těchto skupin:

„využití poznatků o fyziologických a biochemických příznacích stresu;

využití dotazníků zaměřených na zjišťování psychologických charakteristik; příznaků stresu

využití dotazníků zaměřených na těžké životní události;

využití dotazníků zaměřených na každodenní starosti.“

Mezi nejpoužívanější fyziologickou metodu měření stresu patří měření obsahu katecholaminů v moči. Je prokázána přímá úměra mezi mírou stresu a obsahem katecholaminů. Tato metoda vyplývá z poznatků, ke kterým přišel americký fyziolog Walter Cannon při zkoumání reakcí organismu na zátěž. Autorem prohlášení, že za stresogenní lze považovat veškeré podněty, které u normálního člověka vyvolají zvýšenou produkci adrenokortikotropního hormonu, je William F. Ganong. Jedná se o přesný způsob zjišťování stresorů. Bohužel pro psychologii z důvodu nutnosti použít laboratorní měřidla jen těžko dostupná.

Metody zjišťující fyziologické symptomy stresu patří mezi nejpřesnější. Využívány jsou hodnoty krevního tlaku, tepu, údaje o hloubce a frekvenci dýchání či kožní odpor.

Z biochemických hodnot jsou využívány především údaje o katecholaminech. Díky všem těmto hodnotám můžeme objektivně určit dopady stresové situace na konkrétního člověka. Nevýhodou této metody je, že samotné vyšetření může být pro člověka stresogenní.

Mezi psychologické metody řadíme pozorování chování a symptomatický přístup. Metoda pozorování vychází ze skutečnosti, že stresovaný jedinec se chová jinak než obvykle. Můžeme sledovat sníženou koncentraci pozornosti či schopnost řešit problémy. K diagnostikování stresu tedy v praxi používají psychologické vyšetřovací metody sloužící k prověření těchto schopností. Tato metoda však není standardizována. Využívaná je především k vyhledávání stresem postižených osob.

Při symptomatickém přístupu jsou nejčastěji využívány dotazníky. Nejvýstižnější a několik desítek let celosvětově využívaný je dotazník Světové zdravotnické organizace (viz tabulka 1). Základem je zjistit změny v citové, kognitivní a behaviorální sféře člověka a to takové, které se vyskytují u jedince vystaveného stresu častěji než u jedince, který stresu vystavený není. Využívání dotazníků je v psychologii nejčastější výzkumnou metodou. Nejinak je tomu i u problematiky stresu. Dotazníků na zjištění stresu je několik tisíc. (Křivohlavý, 2001, s. 180)

Tabulka 1: Dotazník WHO

A. Fyziologické příznaky stresu

1. Palpitace – bušení srdce – vnímání zrychlené, zintenzivněné a často i nepravidelné činnosti srdce
 2. Bolest a svírání na hrudní kosti
 3. Nechutenství a plynatost – tlaky v břišní (abdominální) oblasti
 4. Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha, případně spojené s průjmem
 5. Časté nucení na moč
 6. Snížení až nedostatek sexuální touhy, případně sexuální impotence či frigidita (sexuální chlad)
 7. Změny (nepravidelnosti) v menstruačním cyklu
 8. Bodavě, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou
 9. Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi
 10. Úporné bolesti hlavy – často začínající vzadu v zátylku (krční oblast) a rozšiřující se vpřed od temene hlavy k čelu
 11. Častější migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy
 12. Vyrážka v obličeji
 13. Nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík)
 14. potíže v soustředění vidění na jeden bod, případně až dvojit vidění
-

B. Emocionální – citové příznaky stresu:

1. Prudké a výrazné změny nálad (od radosti k smutku a naopak)

2. Nadměrné trápení se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité
3. Neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatii (spolucítění)
4. Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev
5. Nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku (omezení kontaktu a komunikace s druhými lidmi)
6. Nadměrné pocity únavy
7. Obtížné soustředění (koncentrace) pozornosti (nepozornost v práci, společenské interakci atp.)
8. Zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita)

C. Chování a jednání lidí ve stresu – behaviorální příznaky stresu

1. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky
 2. Zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech
 3. Sklon k nepozornému řízení (auta atp.) a zvýšená nehodovost
 4. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější používání výmluv a růst falešných forem jednání i mluvení (podvádění, lhaní atp.)
 5. Zvýšený počet vykouřených cigaret za den
 6. Zvýšená konzumace alkoholických nápojů
 7. Větší závislost na drogách všeho druhu (viz. např. i používání většího počtu tabletek na uklidnění a na spaní i na dobrou náladu)
 8. Ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání
 9. Změny v denním životním stylu a rytmu – dlouhé noční bdění a pozdní vstávání (často s pocitem velké únavy hned po ránu), problémy s usínáním a zaspáním po probuzení apod.
 10. Snížená kvalita práce i snížené množství vykonané práce vůbec
-

(Převzato z Křivohlavý, 2001, s. 181)

Mezi další metodu diagnostikování stresového zatížení jedince řadíme zjišťování těžkých životních situací. Náročné životní události mají bezpochyby vliv na psychiku člověka. Američtí psychologové Holmes a Rahe sepsali tabulku, obsahující celkem 43 situací, které jsou seřazeny od nejnáročnějších (100 bodů) po ty méně náročné (11 bodů). Využita byla metoda párového porovnávání. Autoři této stupnice se tázali mnoha lidí a zjišťovali, jaké náročné situace prožili a jak těžké bylo jejich zvládnutí. Výsledkem byla již zmíněná tabulka, kterou si můžete prohlédnout níže (tabulka 2). Ani tento přístup však nezůstal bez kritiky. Vytýkána byla obecnost této stupnice. Například těhotenství může být jednou ženou vnímáno jako štěstí, ale pro druhou je to neštěstí. To samé platí i u rozvodu či drobných pokut. (Křivohlavý, 2001, s. 182)

Tabulka 2: Stupnice zátěžových situací

Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Rozvrat manželství	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Úraz nebo vážné onemocnění	53

Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Usmíření nebo přebudování manželství	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální potíže	39
Přírůstek nového člena rodiny	39
Změna zaměstnání	39
Změna finančního stavu	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Přeřazení na jinou práci	36
Závažné neshody s partnerem	35
Půjčka vyšší než průměrný roční plat	31
Splatnost půjčky	30
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
Syn/dcera opouští domov	29
Konflikty s tchánem/tchyní/zetěm/snachou	29
Mimořádný osobní čin nebo výkon	28
Manžel/ka nastupuje nebo končí zaměstnání	26
Vstup do školy nebo její ukončení	26
Změna životních podmínek	25
Změna životních zvyklostí	24
Problémy a konflikty se šéfem	23
Změna pracovní doby nebo podmínek	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna církve nebo politické strany	19
Změna sociálních aktivit	18
Půjčka menší než průměrný roční plat	17
Změna spánkových zvyklostí a režimu	16
Změny v širší rodině (sňatky, úmrtí)	15
Změna stravovacích zvyklostí	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Přestupek a jeho projednání	11

(Převzato z Lišková, 2006, s.9-10)

Udává se, že pokud jedinec za posledních 12 měsíců prodělal situace, jejichž součet bodů vyjde nad 350, pak je velmi pravděpodobné vypuknutí nějakého tělesného nebo psychického onemocnění. (Lišková, 2006, s. 10)

Podobně přistupoval k této problematice R. Lazarus. Domníval se, že stresogenní nejsou pro člověka jen velké životní zvraty, ale i každodenní starosti. Sestrojil HS dotazník, který obsahuje 117 položek. Jsou zde nejrůznější potíže, hádky, spory, zmatky a jiné situace narušující pohodu. Lazarusovi bylo vytýkáno, že jeho HS dotazník obsahuje faktory, které

můžou být jak důsledkem, tak i zdrojem stresu. Vznikl proto SRLE dotazník, což je přehled nedávných životních zkušeností. Obsahuje 51 položek. Slouží k zjištění četnosti výskytu dané události. Obdobný je i dotazník ICSRLE – přehled událostí v životě studentů. (Křivohlavý, 2001, s. 183)

1.10 VLIV STRESU NA ZDRAVOTNÍ STAV ČLOVĚKA

Nemoci vznikají v důsledku působení mnoha faktorů. Vědci se domnívají, že jedním z těchto faktorů je i stres způsobený nejen těžkými životními situacemi, ale i každodenními starostmi. Předpokládá se přímý i nepřímý vliv stresu na zdraví. V případě přímého účinku mluvíme o ovlivnění imunitního či nervového systému člověka. Nepřímý vliv stresu spočívá ve změně chování. Jedná se především o takové změny životního stylu, které mají dopady na zdraví jedince.

„Termínem „synergie“ se vyjadřuje skutečnost, která ukazuje, že souběžným působením několika faktorů vzniká jev, který je výraznější, než by se dalo očekávat pouhým aritmetickým součtem působení jednotlivých faktorů.“

Synergický jev byl sledován v pracovním prostředí. Hodnocen byl výskyt stresu, sociální opory, zkoumány byly dále vztahy mezi pracovníky či kvalita životního stylu. Lidé s kritickými hodnotami u těchto ukazatelů měli 4 krát vyšší úmrtnost. Důležitým ukazatelem je i fyzická zdatnost. Lidé tělesně zdatní jsou vůči stresu odolnější.

Několik výzkumů prokázalo, že lidé ve stresu snadněji onemocní infekční nemocí, než lidé nezažívající stres. Jedince, který zažil nějakou negativní událost (zklamání atp.), většinou od tří do pěti dnů postihne nachlazení či chřipka. Fakt, že je jedinec infikován, neznamená, že nemoc vypukne. Výzkumy ukázaly, že u nestresovaných jedinců se infekční onemocnění neprojeví, i když byli infikováni. Dalšími pokusy bylo dokázáno, že vztah mezi stresem a onemocněním není ovlivněn žádným fyziologickým či psychologickým faktorem.

Kardiovaskulární onemocnění vzniká z působení mnoha psychologických faktorů. Nás však zajímá, zda má také stres vliv na toto onemocnění. Nejdříve však byla potvrzena úzká spojitost mezi stresem a angínou pectoris. U lidí, u kterých bylo diagnostikováno toto onemocnění, se ukázalo, že před vypuknutím prvních symptomů nemoci byli pod stresem.

Rosengren se svým týmem zkoumal vztah mezi kardiovaskulárním onemocněním a intenzitou stresu. Z tohoto výzkumu vyplývá, že na kardiovaskulární onemocnění má vliv pouze intenzivní stres.

Vliv stresu na vznik hypertenze byl popisován v několika studiích. Prokázány byly negativní účinky fyzických stresorů (hluků) na hladinu krevního tlaku. Dále byl vysledován (nejdříve u kryš, pak i u lidí) vztah mezi množstvím zadržované soli a stresem. V současné době existuje teze, že na vznik vysokého krevního tlaku má vliv jak množství přijímané soli, tak i stres.

Při hledání spojitosti mezi bolestmi hlavy a stresem nastal problém s definováním pojmu „bolest hlavy“. Existuje totiž asi sto odlišných typů bolesti hlavy. Pozornost byla věnována napěťové bolesti hlavy a smíšenému druhu bolesti hlavy. Bylo zjištěno, že na tyto dva typy bolesti hlavy mají prokazatelný vliv malé každý den prožívané strasti více, než ojedinělé silnější tragédie. Doposud však nebyl prokázán vliv stresových situací na vznik migrén.

V případě astma se psychologové zaměřují spíše na spouštěče tohoto onemocnění než na důvody jeho zrodu. Je zjištěno, že k astmatickým atakům dochází v důsledku narušení emocionální roviny stresem. V tomto případě se nejedná pouze o stres vzniklý samotným působením stresoru, ale významnou roli zde hraje i prožívaný strach ze stresoru.

Stres má také přímý vliv na vznik cukrovky. Diabetici zpravidla v životě zažili více psychicky náročných životních událostí než nediabetici. Pozornost je také věnována samotnému chování diabetiků v souvislosti s dodržováním lékařem předepsané životosprávy.

Stres oslabuje celý imunitní systém člověka. Jelikož revmatická artritida je onemocněním imunitního systému, nemůžeme ji zde neuvést. Lidé trpící touto nemocí uváděli zvýšenou míru výskytu velmi stresujících situací, které měli v době před vypuknutím nemoci.

Myslím si, že lidé si často neuvědomují, jaké důsledky má prožívání stresu na jejich zdravotní stav. Nechci a asi ani nemůžu tvrdit, že za vznikem výše zmíněných nemocí stojí pouze stres. Spíše se mi zamlouvá pozice stresu jako spouštěče těchto nemocí. Ještě více věřím domněnkám, že stres má výrazný vliv na naši náladu. Křivohlavý ve své knize uvádí, že pesimisté více vnímají působení stresorů. Nejsledovanější jsou vztahy mezi stresem a depresí či úzkostnými stavy.

Vznik deprese je se stresem často spojován. A většina výzkumů tento vztah jen potvrzuje. Deprese se objevují i u ošetřovatelek, které se starají o pacienty s depresemi. Zajímavé je, že u nich deprese přetrvávají, i když pacient umře. U těžkých nemocí jako je rakovina, Alzheimerova choroba či kardiovaskulární onemocnění se objevují těžší deprese. Velmi důležité je, jak jedinec s depresí vnímá svoji situaci. Jestli je vnímána jako děsivá či život ohrožující. Jsou to většinou tzv. iracionální myšlenky, které pacienta děsí. Tyto myšlenky však nemají žádný pravdivý základ. Svoji roli zde hraje sociální opora, sebehodnocení, pocity bezmoci či beznaděje a ovlivnitelnost situace. Vše poukazuje na to, že stres zhoršuje depresi.

Další vliv stresu byl prokázán u posttraumatické stresové poruchy. Tento syndrom se prokázal u 35% žen, na kterých byl spáchán těžký kriminální čin. Naopak u 13% žen, které prožily jen lehkou kriminální situaci, syndrom objeven nebyl. Dosud nebyl prokázán vliv stresu na fobie a obsese.

Negativní situace (úmrtí v rodině, vyloučení ze školy atd.), ale i pozitivní události (výhra v loterii, svatba atd.) mají dopad na lidskou identitu. Jaký vliv má eustres na člověka? To objasnil Brown a McGill. Definovali tzv. narušení identity v důsledku eustresu. Jedinci s nízkým pocitem kladného sebehodnocení špatně přijímají kladné věci. Při pocitu narušení jejich vlastní identity (i kladnou situací) reagují negativně. To se projeví jak v psychické, tak i fyzické stránce. Příkladem může být situace, kdy se mění role studenta na roli pracujícího, nebo když se jedinec stává manželem či otcem. Většina mužů se s touto změnou sebepojetí špatně vyrovnává, věnují jí mnoho pozornosti a tím se snižuje schopnost vzdorovat stresu. (Křivohlavý, 2001, s. 184-188)

1.11 STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU

První dvě strategie zvládání stresu vznikly již okolo roku 1975. První strategie pojednává o řešení problému, který vznikl působením stresu. V tomto případě je zapotřebí konstruktivního přístupu, aby byly odstraněny všechny stresory, původci strachu a obav. Strategii řešení problému lze vysledovat již u dětí. U dospělých je využívána k řešení pracovních sporů. Druhá strategie byla spojována s citovým vyrovnáním. Při působení stresu se ovlivňuje emocionalita člověka. Tato strategie nabádá k snížení míry obav, strachu, zlosti a využívána je spíše adolescenty. Dospělý tuto strategii volí k řešení

rodinných konfliktů. Používání té či oné strategie je údajně vrozené, je dáno také výchovou či sociálním prostředím.

Folkmanová a Lazarus sestavili seznam strategií zvládnání stresu. Sledováno bylo 85 manželských párů po dobu šesti měsíců. Výsledkem bylo osm nejčastěji používaných strategií:

- 1) *„Konfrontační způsob zvládnání stresu*
- 2) *Hledání sociální opory*
- 3) *Plánované hledání řešení problému*
- 4) *Sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení)*
- 5) *Distancování se od dění*
- 6) *Hledání pozitivních stránek dění*
- 7) *Přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace*
- 8) *Snaha vyhnout se stresové situaci a utéci z ní“*

Existuje několik dotazníků sloužící k zjištění strategií. Cíl těchto strategií je jasně stanoven a skládá se z těchto bodů:

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

Zda je námi zvolená strategie zvládnání stresu efektivní, lze zhodnotit z několika pohledů. Z fyziologického pohledu zjišťujeme, zda se nám povedl snížit obsah katecholaminů v moči či zda se vrátil do normálu krevní tlak. Z psychologického hlediska se jedná o snížení psychického vzrušení a následné pokračování v činnosti. Poslední kritérium je z hlediska zrání osobnosti. (Křivohlavý, 2001, s. 86-87)

1.12 TEMPERAMENT A STRES

Na naši schopnost odolávat stresu má temperament nezpochybnitelný vliv. Hans Eysenck ve své teorii temperamentu zkoumal dimenze extraverte (extraverte x introverte), neuroticismu (emoční labilita x emoční stabilita). Dimenze extraverte udává, jak rychle se organismus vrátí do rovnováhy po reakci na podnět. Rychlejší odeznění reakcí je předpokládáno u extravertů. Ti pak vyhledávají další nové podněty. Nedostatek impulzů vnímají extraverti nepříznivě. Naopak introverti vnímají působení podnětů intenzivněji a déle. Přebytek podnětů na introverty působí negativně. Z těchto poznatků vyplývá, že extraverti vyhledávají společnost a introverti jsou raději sami. Dimenze neuroticismu ovlivňuje naši reaktivitu. Labilita je úzce spojována s vyšší nebo až přehnanou odpovědí na podněty. Labilní jedinci jsou typičtí snazším polekáním či zčervenáním v obličeji. A je to právě reaktivita, která udává, jak přijímáme stresové situace a jaké důsledky tyto situace budou na nás mít. (Zuzaňák, 2009, s. 10)

V Anglii vznikla studie vztahů mezi pavlovovskými typy osobnosti a schopnosti reagovat na stres. Z výzkumu vyplývá, že velmi dobře reaguje na stres sangvinik. Protipólem je melancholik. Flegmatik velmi dobře odolává stresovým situacím. Bez dopadů na osobnost se se stresem vyrovnávají cholericí, sice se rozčílí, ale důsledky stresorů rychle odezní.¹

Kardiologové M. Friedman a R. H. Rosenman rozdělili osobnosti podle reaktivity do tří skupin:

Typ A je člověk plný energie, chce splnit hodně práce za málo času. Snaží se dosáhnout nějakého životního cíle. Typická je také jeho uspěchanost a netrpělivost. Občas trpí úzkostnými stavy, i když si to neuvědomuje. Dále je všeobecně dochvilný.

Po čase se objeví pocity vyčerpání. Dotyčný si selhání nepřizná a ve svém chování pokračuje. „Mezi jeho časté neurotické příznaky patří pocení, poklepávání nohou či rukou.“ Tento člověk používá nadměrnou gestikulaci při komunikaci. Ostatní velmi často nepustí ke slovu, chybí mu tolerance k ostatním, má vysoké sebevědomí a na ostatní působí autoritářsky.

Lidé typu B jsou v mnoha ohledech pravým opakem lidí typu A. Jedná se o velmi odolné jedince vůči stresu. K práci přistupují pasivně. Mívají zdravé sebevědomí a přiměřené cíle.

Jedná se o sebekritické jedince s umem prosadit se. Nejedná se o perfekcionisty. Často pěstují záliby a kladné vztahy s ostatními. Umí vyslechnout a pomoci. Ačkoliv se zdá, že tento typ je dokonalý a neohrožený, není tomu tak. Ukazuje se, že lidé typu B se velmi těžko vyrovnávají se stresem. Jsou ohrožováni žaludečními vředy či astmatem.

Osobnost typu C původně v tomto rozdělení nebyla. O zařazení této skupiny se zasloužil Konrad Lorenz. Tito lidé jsou pesimističtí, uzavření a úzkostní. Často trpí depresemi. Nejde o ambiciózní, aktivní ani cílevědomí lidi. *„Chovají se závisle, mají nízké sebevědomí. Mívají často skryté pocity beznaděje, zklamání, bezmocnosti.“*

Lidé typu C potlačují hněv, strach, smutek, dusí v sobě své utrpení a trápení, nezmiňují se nikomu o svých pocitech. Jsou ohrožováni rakovinou. ¹

2 TEMPERAMENT

2.1 DEFINICE POJMU

V současné psychologii tak označujeme psychologické charakteristiky osobnosti, jež jsou vrozené (dědičné), můžeme u nich identifikovat biologický základ a týkají se formální (průběhové, dynamické), nikoli obsahové stránky chování a prožívání. (Blatný, 2010, s. 23)

Existuje několik definic, liší se od sebe pouze tím, jaké osobnostní charakteristiky do definice zahrnují. Tak aby splnily podmínku vrozenosti a biologických činitelů. V souhrnu se jedná o dva teoretické přístupy. První přístup označuje temperamentem emocionální charakteristiky osobnosti. Druhý pohled na temperament je jako na formální či stylistické aspekty chování jako celku. (Blatný, 2010, s. 23)

2.2 TEORIE TEMPERAMENTU

- Hippokratova humorální teorie temperamentu

Jako první se o temperamentu zmínil Hippokrates. Rozpoznával čtyři tělní tekutiny: sanquis (krev), cholé (žluč), melancholé (černá žluč) a flegma (sliz). Temperament jedince je pak dán nejvíce obsaženou tekutinou. Rozlišujeme tedy sangvinika, cholerika, flegmatika a melancholika. Toto rozdělení později převzal a hlouběji prostudoval římský lékař Galenos.¹¹

- Eysenckova typologie temperamentu

Psycholog H. J. Eysenck přistupoval k osobnosti bez její kognitivní stránky. Jeho typové rozdělení se shoduje s rozdělením, které popsal Hippokrates (tedy sangvinik, choleric, melancholik, flegmatik). Zkoumal dimenze extraverte (extraverte x introverte), neuroticismu (emoční labilita x emoční stabilita) a psychoticismu. (Blatný, 2010, s. 32)

- Kretschmerova morfologická teorie temperamentu

Je výjimečná svým přístupem. Kretschmer předpokládá, že naše psychika je úzce spojena s tím, jaké proporce má naše tělo. Ve své teorii udává tyto základní tělesné typy:

- *Astenik - má štíhlou, vytáhlou postavu, úzká ramena a boky, dlouhé končetiny. Je spíše uzavřený, s myslí chladnou až studenou, člověk složité povahy.*
- *Pyknik - postava spíše podsaditá, má sklony k tloušťce, kratší končetiny, široký obličej, široký krk. Jedná se o otevřeného člověka vřelé a družné povahy. Je srdečný a dobromyslný. Jsou to realisté, mají rádi požitky a pohodlí.*
- *Atletik - typická jsou široká ramena, relativně štíhlé nohy, robustní a svalnatá postava. Jde o klidné jedince, převážně flegmatické povahy, analytičtí.*
- *Mezityp - neurčitý typ, člověk, který nemá vyhraněnou somatickou konstituci*

Tato teorie je často kritizována, protože nikdy nebyla podložena žádnými výzkumy či studii.

- Typologie Williama Sheldona

Absenci empirických dat u předchozí teorie odstranil William Sheldon. Z jeho zkoumání 4000 jedinců vzešlo toto rozdělení: jedinci endomorfního, mezomorfního a ektomorfního typu. Základem tohoto přístupu je poměr mezi tukem, svalstvem a nervovou soustavou. Zkoumanou skupinu lidí rozdělil následně dle rozdílného temperamentu. Díky korelaci se mu v některých případech podařil prokázat určitý vztah. Shledonova ani Kretchmerova teorie temperamentu se v dnešní době příliš neužívají.¹¹

3 KONFLIKT A STYLY ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

3.1 DEFINICE POJMU

Pojem konflikt vychází z latinského *conflictus*, což znamená srážka. Konflikt je nejčastěji definován jako střet dvou potřeb, citů, zájmů, postojů nebo hodnot. Často je vnímán negativně, ale existují i konflikty, které nás motivují k větším výkonům. Nelze tedy říci, zda se jedná o negativní či pozitivní situaci. Důležité je, jak na konflikt pohlížíme.

Konflikty k životu patří. Neměli bychom se snažit konfliktům vyhýbat, ale naučit se je řešit tak, abychom neškodili sobě ani druhým. Důležité je uvědomit si, že řešením střetů se formuje naše osobnost, ujasňujeme si svůj žebříček hodnot, postoje nebo názory.

Neměli bychom se snažit konflikt nutně vyřešit, ale převést konfliktní charakter situace na nekonfliktní. A to takto:

- „Aktivním řešením dané situace.
- Přizpůsobení se situaci.
- Změnou pohledu na situaci“⁶

3.2 DRUHY KONFLIKTŮ

Konflikty můžeme rozdělit podle mnoha pohledů. Mezi ty nejčastěji používané dělení patří dělení podle počtu zainteresovaných osob:

- Intrapersonální – vnitřní konflikty, týkají se nás samotných
- Interpersonální – konflikt probíhá mezi dvěma osobami. Patří sem konflikty mezi rodiči, kolegy v práci atd.
- Intraskupinové či skupinové – celá rodina, školní třída
- Interskupinové či meziskupinové - konflikt mezi dvěma⁶

Křivohlavý dělí konflikty na konflikty představ, konflikty názorů, konflikty postojů a konflikty zájmů. (Křivohlavý, 2002, s. 22)

3.3 STYLY ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

V praxi řešíme mezilidské konflikty dvěma způsoby. Buď chceme dosáhnout určitého cíle či výsledku (orientujeme se na sebe) nebo zachovat dobré mezilidské vztahy (orientujeme se na druhé). Psychologové připodobnili jednotlivé styly řešení konfliktů k chování pěti zvířat.⁸

Želva (únikový styl) - Utíkáme z boje. Svých cílů se vzdáváme. Naše zájmy zůstanou neuspokojeny. Tento styl volíme v případě, kdy přenecháváme veškerou iniciativu při řešení na druhých, kteří náš problém vyřeší snadněji, rychleji a efektivněji.

Žralok (konfrontační styl) - Chce za každou cenu zvítězit, porazit svého rivala. Bez ohledu na vztahy. Tento styl volíme při důležitých záležitostech, kdy je zapotřebí rychlého rozhodnutí.

Medvídek (přizpůsobivý styl) - Medvídek dává přednost vztahům před cíli. Cílů se často vzdává. Jedná se o nekonfliktní styl. Typické je přiznání chyby a snaha tuto chybu napravit.

Liška (kompromisní styl) - Vzdává se svých cílů v případě, že se jich vzdá i rival. Důležitý je užitek obou stran. Tento styl využíváme při hledání účelného řešení v časovém tlaku.

Sova (kooperativní styl) - Sova je považována za moudré zvíře. Orientuje se jak na vztahy, tak cíle. Důraz je kladen na bezchybné a pro obě strany uspokojivé dlouhodobé řešení.

Z konfliktu nikdo nevyjde jako poražený. *„Pokud jsou zájmy obou stran tolik důležité, že je nevyřeší společný kompromis, a kdy je třeba najít podstatu problému.“⁸*

4 TĚMA VÝZKUMU

4.1 ZAMĚŘENÍ A CÍLE VÝZKUMU

V teoretické části této bakalářské práce jsme se podrobně seznámili se třemi tématy – stres, temperament a konflikt. Ve výzkumné části se budeme zabývat osobnostními charakteristikami, jako je zdroj stresu, náchylnost ke stresu, styly řešení konfliktů a temperament.

Již od základní školy víme, že introverti jsou spíše uzavřeni do sebe, nedávají navenek znát, jak se cítí či co prožívají, cítí se nejistě ve velké skupině lidí atd., naopak extaverti jsou společenské typy, kteří kontakt s lidmi vyhledávají a neumí být sami.

V této práci se budeme snažit najít další vztahy, o kterých se v literatuře či na internetu píše jen zřídka. Chtěli bychom zjistit, zda lidé určitého typu temperamentu volí určitý styl řešení konfliktů, zda stres u lidí stejného temperamentu zasahuje konkrétní oblast nebo zda u lidí konkrétního typu temperamentu je stejný zdroj stresu.

Předpokládáme, že z dat, která jsme získali a pomocí statistických metod zpracovali, se nám podaří prokázat výše zmíněné vztahy. Domníváme se, že výsledky budou zajímavé a budou mít přínos pro všechny, kteří se zajímají o tuto problematiku. Námi zjištěné poznatky budou moci uplatnit lidé v běžném životě, tak také psychologové ve svých poradnách.

Podkapitolu budou tvořit výpočty norem k jednotlivým dotazníkům.

4.2 VÝZKUMNÁ OTÁZKA A TVRZENÍ

V praktické části naší práce se budeme snažit najít odpověď na námi zvolenou výzkumnou otázku. Tu jsme zformulovali takto: Existuje vztah mezi typem temperamentu a charakteristikami stresu (jeho zdrojem a projevy) či řešením konfliktu?

Odpověď na výzkumnou otázku se pokusíme získat na základě ověření výzkumných tvrzení. Ta vycházejí z poznatků, které jsme získali při zpracovávání teoretické části práce a ze zkušeností z běžného života. Celkem jsme zformulovali těchto osm tvrzení:

T1: Vzhledem k snadné podrážděnosti či výbušnosti se u choleriků projevuje stres ze všech oblastí nejvíce v citové oblasti.

T2: Cholericí díky své agresivitě řeší své konflikty konfrontačním stylem.

T3: Flegmatici jsou líní a málo výkonní, proto jsou ohroženi stresem z přetížení.

T4: Pasivní flegmatici řeší konflikty adaptačním stylem.

T5: Stres u melancholiků zasahuje kognitivní, citovou, tělesnou i sociální oblast, a to kvůli jejich labilitě, pesimismu a přecitlivělosti.

T6: U melancholiků je kvůli jejich přecitlivělosti nejčastějším zdrojem stresu přetížení.

T7: Zvyšujícím zastoupením sangvinika ve vzorci temperamentu klesá díky jeho stabilitě, vyrovnanosti, schopnosti adaptace a ovládat své emoce, náchylnost v sociální, tělesné i citové oblasti.

5 VÝZKUMNÉ METODY

5.1 POUŽITÉ VÝZKUMNÉ METODY

Pro praktickou část naší práce jsme zvolili kvantitativní výzkum. K získání dat bylo využito nestandardizovaných dotazníků. Potřebné údaje nám byly poskytnuty vedoucím bakalářské práce v neelektronické podobě. Samozřejmostí byla naprostá anonymita dat. Za poskytnutí dat ještě jednou panu PhDr. Václavu Holečkovi, Ph.D. děkujeme.

Naším úkolem bylo v první řadě převést data do elektronické formy. Využili jsme programu Microsoft Office Excel. Ten jsme využili i k následnému počítání korelací. Neméně důležitou úlohou bylo stanovení cíle a definování výzkumných tvrzení. S vedoucím práce jsme se již na začátku naší spolupráce domluvili, že budeme sledovat vztahy mezi temperamentem a zdrojem stresu, temperamentem a náchylností ke stresu a temperamentem a stylem řešení konfliktů.

Jelikož data, potřebná k výzkumu, nám byla poskytnuta vedoucím práce, nemuseli jsme se zaobírat volbou vhodných dotazníků a dbát na dodržení podmínek kvality metod.

Veškerá data již v elektronické podobě jsme statisticky zpracovali za použití korelace. Na základě vypočítaných hodnot jsme pak potvrdili či vyvrátili výzkumná tvrzení.

Podařilo se nám najít práci jedné studentky, která se zabývala podobnou problematikou jako já. Díky tomu můžeme porovnat naše výsledky s těmi jejími.

5.2 POUŽITÉ DOTAZNÍKY A JEJICH STRUČNÝ POPIS

5.2.1 DOTAZNÍK „VZOREC TEMPERAMENTU“

K zjištění temperamentu u sledovaného vzorku lidí byl využit dotazník „Vzorec temperamentu“. Jak už název napovídá, dotazník nám pomůže rozdělit jedince na základě jejich vlastností na již známé čtyři skupiny. Tedy na melancholiky, choleriky, flegmatiky a sangviniky. Je zřejmé, že jen málokdo je stoprocentní melancholik, stoprocentní cholerik, stoprocentní flegmatik či stoprocentní sangvinik. K zjištění procentuálního zastoupení jednotlivých typů slouží právě tento zvolený dotazník.

Při prozkoumání dotazníku si lze všimnout, že dotazník je rozdělen na čtyři bloky označené T1, T2, T3 a T4. Tyto bloky odpovídají i jednotlivým typům temperamentu tedy

T1 se týká cholera, T2 sangvinika, T3 flegmatika a nakonec T4 melancholika. V každé z těchto čtyř částí dále objevíme vždy dvacet výroků. Tyto výroky úzce souvisí s našimi vlastnostmi.

Testovaný jedinec si napíše jeden bod vždy, když s daným výrokem souhlasí. Odpovídat by se mělo bezprostředně, bez dlouhého váhání či přemýšlení.

Po zodpovězení všech otázek si testovaná osoba spočte počet bodů dosažených v jednotlivých blocích. Dalším krokem je zjištění celkového počtu bodů. K tomu nám poslouží uvedený vzorec $C = T1 + T2 + T3 + T4$. Vzorec temperamentu má tvar:

$$T = \frac{T1 \times 100}{C} + \frac{T2 \times 100}{C} + \frac{T3 \times 100}{C} + \frac{T4 \times 100}{C}$$

Jednotliví sčítanci nám udávají procentuální zastoupení jednotlivých typů temperamentu v naší osobnosti. Tyto výsledky se většinou zaokrouhlují na celá čísla. Správnost výpočtů zjistíme díky tomu, že součet % jednotlivých typů musí být 100. (Viz. Příloha č. 1)

5.2.2 DOTAZNÍK „ZDROJ A ÚROVEŇ STRESU“

Další důležitá data pro náš výzkum jsme získali z výsledků dotazníku „Zdroj a úroveň stresu“. Mezi zdroje stresu řadíme přetížení nebo frustraci. Důvodem stresu z přetížení je velké množství úkolů, nedostatek času k jejich řešení a velká zodpovědnost. K frustraci dochází v případě, kdy na cestě k cíli leží mnoho překážek a v situacích, kdy nelze zvolit alternativní a snadněji dosažitelný cíl.

Tento dotazník obsahuje 10 otázek, týkající se přetížení a 10 otázek, týkající se frustrace. Celkem je nastíněno 20 situací. Podle toho, jak často se s danou situací potýkáme, připisujeme si body. 1 bod, když situaci neřešíme téměř nikdy, 2 body občas, 3 body velmi často a 4 body skoro vždy. Na konci body sečteme zvlášť pro oddíl přetížení a zvlášť pro frustraci. Dle uvedených norem lze zjistit, jakou úroveň stresu jsme u obou zdrojů ohrožení. (Příloha č. 2)

5.2.3 DOTAZNÍK „TEST NÁCHYLNOSTI KE STRESU“

Pro zjištění, kterou oblast postihují projevy stresu u testovaných jedinců, slouží dotazník „Test náchylnosti ke stresu“. Stres může postihnout kognitivní, citovou, tělesnou a sociální oblast.

Zasažení kognitivní oblasti se projevuje obtížnou koncentrací, ztrátou pozornosti, zhoršením paměti, řešením problémů náhodným a nepředvídatelným způsobem, vyšším výskytem chyb při řešení problému než je obvyklé, sníženou schopností správně analyzovat a hodnotit určitou situaci.

Důsledky stresu v oblasti emocionální (citové) se projevují převládajícími negativními emocemi (netrpělivost, neklid, nervozita, skleslost, rozmrzelost, sklíčenost, ustrašenost). Typické jsou i problémy s tělesným i duševním odpočinkem, očekávání nemocí a strach z nich.

V oblasti tělesné se stres projevuje vysokým krevním tlakem, bolestmi hlavy či zad, bušením srdcem, ztuhlostí v oblasti šíje a ramen, pocením dlaní, střevními potížemi, nadměrnou únavou, nespavostí, větší náchylností k nemocem.

Sociální dopady stresu se projevují koktáním, zadržáváním, neschopností souvislého mluvního projevu, absencí nadšení pro kontakt s druhými, tendencí k podezírání, k obviňování druhých, častěji vznikají konflikty, problémy ve vztazích s lidmi.

Dotazník se skládá z 24 otázek. Otázka 1, 5, 9, 13, 17 a 21 se týkají kognitivní oblasti, otázky 2, 6, 10, 14, 18 a 22 citové oblasti, otázky číslo 3, 7, 11, 15, 19 a 23 tělesné oblasti a nakonec čísla otázek 4, 8, 12, 16, 20 a 24 zkoumají sociální oblast. Na každou z otázek odpovídáme, jak často se s dotazovaným jevem setkáváme a podle toho bodujeme. Stupně výskytu: vždy = 5 bodů, často = 4 body, někdy = 3 body, zřídka = 2 body a nikdy = 1 bod. Pro zjištění výsledků musíme sečíst body dosažené u jednotlivých oblastí. Po nahlédnutí do tabulky s normami zjistíme, úroveň zasažení. (Příloha č. 3)

5.2.4 DOTAZNÍK „STYLY ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ“

Jako čtvrtý dotazník byl pro výzkum použit dotazník zjišťující styl řešení konfliktů u testovaných. Pro vyplnění tohoto dotazníku je zapotřebí vcítit se do situace, kdy řešíme nějaký problém. Bohužel náš partner má jiné řešení. Otázkou je, jak obvykle na tuto situaci reagujeme. V dotazníku je 30 dvojic. Volíme variantu A nebo variantu B podle toho, která z nich lépe vystihuje naše chování. V případě, kdy ani jedna varianta neodpovídá tomu, jak bychom se zachovali, zvolíme tu pravděpodobnější. Naše odpovědi (A nebo B)

zakroužkujeme v záznamovém archu ve sloupci „Odpovědi“. Po dokončení dotazníku zakroužkujeme naše odpovědi ve sloupcích 1 až 5.

Pro vyhodnocení dotazníku musíme spočítat počet zakroužkovaných odpovědí v daném sloupci. Zjistíme tak, jaký styl řešení konfliktů využíváme nejčastěji a jaký naopak nejméně. Sloupec 1 náleží konfrontačnímu (konkurenčnímu) stylu, sloupec 2 patří přizpůsobivému (adaptačnímu) stylu, sloupec 3 je únikový styl, pokud nejvíce odpovědí máme ve 4. sloupci, pak nejčastěji využíváme kompromisní styl a nakonec 5. sloupec patří kooperativnímu (integračnímu) stylu (Příloha č. 4). Charakteristika jednotlivých stylů byla popsána v kapitole 3.3.

6 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU LIDÍ

Pro náš výzkum jsme si zvolili lidi v období adolescence. Obecně je toto období zařazováno mezi 16. a 22. rok života. Typické pro toto období je snaha jedince chovat se jako dospělý. Bohužel mu k tomu chybí zkušenosti a odpovědnost. Tento věk je spojen se zastavením růstu a naše hmotnost se již také většinou výrazně nemění. Adolescenti se také snaží být soběstační, chtějí se osamostatnit a přestávají vnímat rodiče jako nadřazené bytosti. Někteří se po dosažení plnoletosti dokonce od svých rodičů stěhují. Mezi další charakteristické znaky patří i zvýšená péče o náš zevnějšek a začátek partnerského života a s ním spojená sexuální aktivita.¹²

Mladí lidé se v tomto období potýkají s pocity nejistoty a se strachem z budoucnosti. Neví, zda po střední škole nastoupí do zaměstnání či budou pokračovat ve studiu na vysokých školách. Důležité pro tuto část života je také hledání sebe sama. Ujasňujeme si své cíle, hodnoty a postoje. Často se přeceňujeme nebo naopak podceňujeme. Naše pracovní výkony jsou v této době nekonstantní. Výkyvy zažíváme i v kázni ve škole. Snažíme se okolí ukázat svou fyzickou kondici a odvahu.¹²

Pro náš výzkum jsme získali data od vysokoškoláků. Data byla sbírána od roku 2011 do roku 2014. Testovaní jedinci obdrželi všechny čtyři výše popsané dotazníky. Vyplňování dotazníků bylo prováděno v průběhu celého semestru. Každý mohl dotazník vyplnit kdekoliv. Předpokládáme však, že k vyplňování docházelo v klidném prostředí bez rušivých elementů, které by mohly výsledky zkreslit. Každý si mohl svůj dotazník následně vyhodnotit a získat tak údaje k sebepoznání.

Jelikož testovaným vzorkem byli studenti psychologie na Západočeské univerzitě v Plzni, můžeme předpokládat, že se jedná o jedince s ukončeným středoškolským vzděláním s maturitou. U testovaných jsou tedy minimální rozdíly ve vzdělání, zanedbatelné jsou i věkové rozdíly mezi zúčastněnými.

Každý napsal své výsledky do společné tabulky tak, aby veškerá data od všech 180 dotazovaných byla přehledná a následné statistické zpracování bylo co nejsnazší. (Příloha č. 5)

7 ZPRACOVÁNÍ DAT

Po přenesení veškerých údajů do excelové tabulky byla tato data zpracována pomocí korelace. Tato metoda je ideální pro zjištění lineární závislosti mezi náhodnými veličinami X a Y.

K výpočtům korelací mezi námi zvolenými dvojicemi jsme využili Pearsonova korelačního koeficientu. V programu Microsoft Office Excel je tento výpočet snadný. V kartě „Vložit“ zvolíme ikonu „Vložit funkci“. V otevřeném dialogovém okně zvolíme, že chceme použít kategorii statistických funkcí. Pak jen najdeme funkci CORREL, označíme oblast prvního statistického znaku (Pole 1), následně zvolíme oblast i druhého znaku (Pole 2). Klikneme na „OK“ a korelace mezi zvolenou dvojicí je vypočtena.

Hodnoty korelačního koeficientu se pohybují v intervalu -1 až 1. Pro interpretaci výsledků se obecně využívá tohoto rozdělení:

- Korelační koeficient blížící se k hodnotě 1 udává silnou kladnou vazbu mezi znaky X a Y. Dále můžeme říci, že když roste hodnota u jednoho znaku, roste hodnota i u druhého.
- Korelační koeficient blížící se k hodnotě 0 předznamenává, že mezi zvolenou dvojicí nelze statisticky prokázat vazbu či závislost.
- Korelační koeficient blížící se k hodnotě -1 znamená silnou zápornou vazbu mezi veličinami. Záporná vazba nám poukazuje na skutečnost, že s nižšími hodnotami prvního znaku nám rostou hodnoty druhého.

Korelaci jsme prováděli pro tři hladiny významnosti (5%, 1% a 0,1%). V tabulce s kritickými hodnotami pro korelační koeficient jsme si našli pro tyto hladiny významnosti kritické hodnoty: Pro 5% hladinu významnosti je kritická hodnota 0,159, pro 1% hladinu významnosti je tato hodnota 0,208 a nakonec pro 0,1% hladinu významnosti je to hodnota 0,264. Vypočítané korelace, které dosahovaly těchto hladin významnosti, jsme označili v tabulce. Na základě těchto výpočtů jsme následně potvrzovali či vyvraceli výzkumná tvrzení.

8 VÝSLEDKY

K získání výsledků našeho výzkumu bylo využito všech dat získaných od 180 dotazovaných. Korelací byla zjišťována závislost mezi temperamentem a zdrojem stresu, temperamentem a náchylností ke stresu, temperamentem a stylem řešení konfliktů.

V tabulce 3 jsou uspořádány všechny korelační koeficienty. Barevně jsou odlišeny ty koeficienty, které převýšily kritické hodnoty daných hladin významnosti.

Tabulka 3: Korelační koeficienty s vyznačenými hladinami významnosti

		Cholerik	Sangvinik	Flegmatik	Melancholik
Zdroj stresu	Přetížení	0,158	-0,218	-0,23	0,292
	Frustrace	0,181	-0,118	-0,186	0,131
Náchylnost ke stresu	Kognitivní	0,078	-0,082	-0,168	0,181
	Citová	-0,04	-0,378	-0,045	0,414
	Tělesná	0,061	-0,297	-0,139	0,351
	Sociální	0,065	-0,302	-0,054	0,279
Styly řešení konfliktů	1	0,271	-0,027	-0,117	-0,086
	2	-0,216	-0,227	0,187	0,218
	3	-0,07	-0,089	0,077	0,067
	4	-0,197	0,162	0,143	-0,127
	5	0,103	0,11	-0,073	-0,126

Kritické hodnoty pro jednotlivé hodnoty významnosti

Korelace na 5% hladině významnosti	0,159
Korelace na 1% hladině významnosti	0,208
Korelace na 0,1% hladině významnosti	0,264

Tyto výsledky nám pomohou potvrdit či vyvrátit výzkumná tvrzení. Poukážeme i na další zajímavé zjištěné vztahy.

9 POTVRZENÍ VÝZKUMNÝCH TVRZENÍ A DALŠÍ ZJIŠTĚNÉ VZTAHY

9.1 CHOLERICI

Pro tento typ temperamentu jsme si určili tato výzkumná tvrzení:

T1: Vzhledem k snadné podrážděnosti či výbušnosti se u choleriků projeví stres ze všech oblastí nejvíce v citové oblasti.

T2: Cholerici díky své agresivitě řeší své konflikty konfrontačním stylem.

Pomocí korelací jsme zjistili tyto výsledky:

Tabulka 4: Korelace - cholerici

		Cholerik
Zdroj stresu	Přetížení	0,158
	Frustrace	0,181
Náchylnost ke stresu	Kognitivní	0,078
	Citová	-0,04
	Tělesná	0,061
	Sociální	0,065
Styly řešení konfliktů	1	0,271
	2	-0,216
	3	-0,07
	4	-0,197
	5	0,103

Kritické hodnoty pro jednotlivé hodnoty významnosti

Korelace na 5% hladině významnosti	0,159
Korelace na 1% hladině významnosti	0,208
Korelace na 0,1% hladině významnosti	0,264

Dle výše uvedených výsledků nemůžeme potvrdit platnost prvního výzkumného tvrzení: Vzhledem k snadné podrážděnosti či výbušnosti se u choleriků projeví stres ze všech oblastí nejvíce v citové oblasti. Korelační koeficient zde vychází -0,04, je to hodnota blízká nule, proto můžeme tvrdit, že mezi zvolenou dvojicí nelze statisticky prokázat vazbu či závislost. Platnost prvního tvrzení tedy zamítáme.

Druhé tvrzení týkající se choleriků zní: cholerici díky své agresivitě řeší své konflikty konfrontačním stylem. Korelační koeficient u této dvojice vyšel 0,271. Tato hodnota je vyšší než kritická hodnota (0,264) u 0,1% hladiny významnosti. Můžeme tedy tvrdit, že s 99,9% pravděpodobností existuje mezi těmito znaky závislost.

Z tabulky výsledků lze dále vyčíst, že na 1% hladině významnosti můžeme potvrdit zápornou vazbu mezi cholerikem a přizpůsobivým stylem řešení konfliktů. To znamená, že čím více je v člověku zastoupen cholerický typ temperamentu, tím méně tento jedinec volí

přizpůsobivý styl řešení konfliktů. O cholericích se tvrdí, že rádi soupeří, vždy potřebují dosáhnout svého cíle a neuznávají své chyby. Tyto vlastnosti také poukazují na pravdivost našeho zjištění.

Na 5% hladině významnosti můžeme dále tvrdit, že zdrojem stresu u choleriků je frustrace. Můžeme také tvrdit, že zvyšujícím zastoupením cholera ve vzorci temperamentu klesá volba kompromisního stylu řešení konfliktů.

Při výzkumu, který vznikl v roce 2010, nebyla prokázána vazba mezi cholerikem a frustrací jako zdroje stresu. Naopak negativní vazba mezi cholerikem a kompromisním stylem řešení konfliktů se této kolegyni podařilo potvrdit na 0,01% hladině významnosti.

9.2 FLEGMATICI

Výzkumná tvrzení:

T3: Flegmatici jsou líní a málo výkonní, proto jsou ohroženi stresem z přetížení.

T4: Pasivní flegmatici řeší konflikty adaptačním stylem.

Tabulka 5: Korelace - flegmatici

		Flegmatik
Zdroj stresu	Přetížení	-0,23
	Frustrace	-0,186
Náchylnost ke stresu	Kognitivní	-0,168
	Citová	-0,045
	Tělesná	-0,139
	Sociální	-0,054
Styly řešení konfliktů	1	-0,117
	2	0,187
	3	0,077
	4	0,143
	5	-0,073

Kritické hodnoty pro jednotlivé hodnoty významnosti

Korelace na 5% hladině významnosti	0,159
Korelace na 1% hladině významnosti	0,208
Korelace na 0,1% hladině významnosti	0,264

Třetí výzkumné tvrzení vychází z pozorování sebe samotného. Ve výše uváděné tabulce vyčteme, že korelace pro přetížení je pro flegmatiky -0,23. Kritická hodnota 1% hladiny významnosti je 0,208. Můžeme tedy prohlásit, že i když jsou flegmatici líní a málo výkonní, nehrozí u nich stres z přetížení. Třetí výzkumné tvrzení tedy musíme zamítnout.

I čtvrté tvrzení vychází z mé vlastní zkušenosti. Vždy řeším konflikty tak, aby nedošlo k narušení mezilidských vztahů. Tvrzení jsme formulovali takto: pasivní flegmatici řeší konflikty adaptačním stylem. Na 5% hladině významnosti můžeme toto tvrzení potvrdit.

Na stejné hladině významnosti se nám dále podařilo zjistit záporná vazba u frustrace a u kognitivní oblasti. Tedy čím více je člověk flegmatikem, tím méně je ohrožen stresem z frustrace a klesá i náchylnost v kognitivní oblasti.

Z výzkumu z roku 2010 vyplývá negativní vazba u konfrontačního stylu řešení konfliktu na 0,1% hladině významnosti. V případě adaptačního stylu jsme došli ke stejnému výsledku. Jiné závislosti tento výzkum nepotvrzuje.

9.3 MELANCHOLICI

Tvrzení pro melancholiky:

T5: Stres u melancholiků zasahuje kognitivní, citovou, tělesnou i sociální oblast, a to kvůli jejich labilitě, pesimismu a přecitlivělosti.

T6: U melancholiků je kvůli jejich přecitlivělosti nejčastějším zdrojem stresu přetížení.

Tabulka 6: Korelace - melancholici

		Melancholik
Zdroj stresu	Přetížení	0,292
	Frustrace	0,131
Náchylnost ke stresu	Kognitivní	0,181
	Citová	0,414
	Tělesná	0,351
	Sociální	0,279
Styly řešení konfliktů	1	-0,086
	2	0,218
	3	0,067
	4	-0,127
	5	-0,126

Kritické hodnoty pro jednotlivé hodnoty významnosti

Korelace na 5% hladině významnosti	0,159
Korelace na 1% hladině významnosti	0,208
Korelace na 0,1% hladině významnosti	0,264

Páté tvrzení se týká melancholiků: Stres u melancholiků zasahuje kognitivní, citovou, tělesnou i sociální oblast, a to kvůli jejich labilitě, pesimismu a přecitlivělosti. Na základě získaných výsledků můžeme toto tvrzení potvrdit. Korelace pro kognitivní oblast vychází 0,181, pro citovou 0,414, pro tělesnou 0,351 a pro sociální 0,279. Pro první zmíněnou

oblast můžeme potvrdit vztah na 5% hladině významnosti, u zbylých dokonce na 0,1% hladině.

Šesté tvrzení se týká zdroje stresu. Předpokládáme, že u melancholiků je zdrojem stresu přetížení. Na 0,1% hladině významnosti můžeme i zde tvrdit, že na základě získaných dat a výpočtů existuje vztah mezi melancholikem a přetížením. Toto tvrzení tedy přijímáme.

Dále jsem zjistil, že melancholici řeší své konflikty přizpůsobivým stylem.

Výsledky, zjištěné kolegyní, jsou zde rozsáhlejší. Na 5% hladině významnosti zjistila kladný vztah pro přetížení i frustraci. Postižení v kognitivní oblasti tento výzkum nepotvrdil. Kladnou vazbu u citové oblasti prokázala na stejné hladině významnosti. U zbylých oblastí na 1% hladině. Dále při výzkumu z roku 2010 byla zjištěna negativní vazba u konfrontačního a kooperativního stylu řešení konfliktů a kladná vazba u přizpůsobivého a únikového stylu, a to na 5% hladině významnosti.

9.4 SANGVINICI

Ověřované tvrzení:

T7: Zvyšujícím zastoupením sangvinika ve vzorci temperamentu klesá, díky jeho stabilitě, vyrovnanosti, schopnosti adaptace a ovládat své emoce, náchylnost v sociální, tělesné i citové oblasti.

Tabulka 7: Korelace - sangvinici

		Sangvinik
Zdroj stresu	Přetížení	-0,218
	Frustrace	-0,118
Náchylnost ke stresu	Kognitivní	-0,082
	Citová	-0,378
	Tělesná	-0,297
	Sociální	-0,302
Styly řešení konfliktů	1	-0,027
	2	-0,227
	3	-0,089
	4	0,162
	5	0,11

Kritické hodnoty pro jednotlivé hodnoty významnosti

Korelace na 5% hladině významnosti	0,159
Korelace na 1% hladině významnosti	0,208
Korelace na 0,1% hladině významnosti	0,264

Posledním temperamentním typem jsou sangvinici. Předpokládáme negativní vazbu u citové, tělesné a sociální oblasti. Tvrdíme tedy, že čím více je jedinec sangvinikem, tím

méně je při stresu zasažena jeho citová, tělesná a sociální oblast. Korelační koeficienty jsou -0,378, -0,297 a -0,302. Kritická hodnota pro 0,1% hladinu významnosti je 0,264. Naše výsledky tuto hodnotu převyšují, proto můžeme prohlásit, že na této hladině významnosti můžeme výše zmíněné výzkumné tvrzení považovat za pravdivé.

Při našem výzkumu jsme dále objevili negativní vazbu u přetížení jako zdroje stresu. To platí pro 99 lidí ze 100. To samé platí pro přizpůsobivý styl řešení konfliktů.

Výzkum z roku 2010 nezjistil vazbu u přetížení. Vazbu mezi sangvinikem a tělesnou oblastí se při tomto výzkumu podařilo prokázat jen na 5% hladině významnosti.

10 VÝPOČET NOREM DOTAZNÍKŮ

S vedoucím této práce jsme se domluvili, že jako samostatnou kapitolu zařadíme výpočet norem k dotazníkům, kterých bylo využito ve výzkumné části. K tomu byla použita data získaná od roku 2010 do roku 2014. Celkem byly zpracovávány údaje od 330 studentů. K výpočtu byl opět využit program Microsoft Office Excel.

Normy k jednotlivým dotazníkům byly počítány na základě percentilů. K výpočtu percentilů jsme použili funkci PERCENTIL, kterou program Excel nabízí. Vypočítali jsme 10, 30, 70 a 90% percentil. Tím jsme získali pět intervalů. Tyto intervaly představují bodové rozpětí pro jednotlivé úrovně hodnot. Takto jsme postupovali u všech čtyř dotazníků. Vypočítané normy jsou uvedené v následujících tabulkách.

Tabulka 8: Normy k dotazníku "Vzorec temperamentu"
(data z let 2010 - 2014)

Hodnota	Počet %	Cholerik	Sangvinik	Flegmatik	Melancholik
Velmi nízká	10	16 a méně	18 a méně	6 a méně	8 a méně
Nízká	20	16,1 - 22	18,1 - 25	6,1 - 12	8,1 - 14
Střední	40	22,1 - 33	25,1 - 38	12,1 - 26,8	14,1 - 25
Vysoká	20	33,1 - 41	38,1 - 45,8	26,9 - 35,1	25,1 - 35
Velmi vysoká	10	41,1 a více	45,9 a více	35,2 a více	35,1 a více

Tabulka 9: Normy k dotazníku "Zdroj a úroveň stresu"
(data z let 2010 - 2014)

	Přetížení	Frustrace
Velmi nízká úroveň stresu	16 a méně	19 a méně
Nízká úroveň stresu	17 - 19	20 - 23
Střední úroveň stresu	20 - 23	24 - 29
Vysoká úroveň stresu	24 - 27	30 - 32
Velmi vysoká úroveň stresu	28 a více	33 a více

Tabulka 10: Normy k dotazníku "Test náchylnosti ke stresu"
(data z let 2010 - 2014)

	K	C	T	S
Velmi nízká úroveň stresu	11 a méně	10 a méně	10 a méně	9 a méně
Nízká úroveň stresu	12 - 13	11 - 13	11 - 12	10 - 11
Střední úroveň stresu	14 - 17	14 - 16	13 - 15	12 - 14
Vysoká úroveň stresu	18 - 19	17 - 19	16 - 19	15 - 18
Velmi vysoká úroveň stresu	20 a více	20 a více	20 a více	19 a více

Tabulka 11: Normy k dotazníku "Styly řešení konfliktů"
(data z let 2010 - 2014)

Hodnota	1 (žralok)	2 (medvídek)	3 (želva)	4 (liška)	5 (sova)
Velmi nízká	1 a méně	3 a méně	4 a méně	5 a méně	3 a méně
Nízká	2	4 - 5	5 - 6	6	4
Střední	3 - 5	6 - 7	7 - 8	7 - 9	5 - 7
Vysoká	6 - 8	8 - 9	9 - 10	10	8 - 9
Velmi vysoká	9 a více	10 a více	11 a více	11 a více	10 a více

U dotazníků „Zdroj a úroveň stresu“, „Náchylnost ke stresu“ a „Styly řešení konfliktů“ jsou normy v tabulkách uvedeny po zaokrouhlení. Důvodem je skutečnost, že v těchto dotaznících nelze získat body ve formě desetinných čísel.

Ve většině případů se normy počítají pomocí aritmetického průměru a směrodatné odchylky. Diskutabilní je, zda používat k výpočtu celou směrodatnou odchylku či jen její polovinu. Tímto způsobem získáme pouze tři intervaly. To znamená, že hodnoty rozdělujeme jen na podprůměrné, průměrné a nadprůměrné. Při určování norem za použití percentilů lze rozdělit hodnoty na velmi nízké, nízké, střední, vysoké a velmi vysoké. Jedná se tedy o jemnější či přesnější rozdělení.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo prokázat vztahy mezi výsledky dotazníků zjišťujících temperament, zdroj stresu, náchylnost ke stresu a styly řešení konfliktů. Nejdříve jsme se na tato témata zaměřili na teoretické úrovni. Na základě této části jsme získali znalosti, ze kterých jsme vycházeli při zpracovávání výzkumné části. K získání dat potřebných k výzkumu bylo využito čtyř nestandardizovaných dotazníků. Po převedení těchto údajů do elektronické podoby byla data podrobena korelační analýze. K výpočtům jsme použili program Microsoft Office Excel. Díky korelačním koeficientům byla v některých případech prokázána závislost mezi temperamentem a zdrojem stresu, temperamentem a náchylností ke stresu a temperamentem a stylem řešení konfliktů. Výzkumná otázka je tedy částečně potvrzena.

Jednotlivé vazby byly zjišťovány na třech hladinách významnosti. Zajímavostí je, že u cholerika se nám nepodařilo zjistit vazbu ani u jedné z oblastí náchylnosti ke stresu. Naopak u melancholika byly zjištěny nejsilnější kladné korelace, a to v citové, tělesné a sociální oblasti a u přetížení. Můžeme tedy tvrdit, že melancholika ovlivňuje stres ze všech temperamentních typů nejvíce. Výrazné negativní vazby byly objeveny u sangvinika a to v citové, tělesné a sociální oblasti. Lze tedy předpokládat, že jsou více odolní vůči stresu a že při stresových reakcích nebude docházet k změnám v těchto třech oblastech. U flegmatika prokázala korelace negativní vztah v kognitivní oblasti a při přetížení.

Nejsilnější vazba, co se stylů řešení konfliktů týče, byla prokázána u cholerika. Ten volí nejčastěji konfrontační styl. Tato vazba je nejsilnější i v porovnání s jinými temperamenty. U únikového a kooperativního stylu řešení konfliktů se nám také nepodařilo zjistit závislost ani u jednoho temperamentního typu.

Výzkumná část jistě získává na zajímavosti díky porovnání našich výsledků s těmi, ke kterým došla kolegyně v roce 2010.

Zajímavou kapitolou je jistě ta, ve které se zabýváme výpočtem norem pro používané dotazníky. Většinou jsou normy počítány pomocí aritmetického průměru a směrodatné odchylky. My jsme normy počítali pomocí percentilů a tím docílil jemnějšího a přesnějšího rozdělení.

Výsledky našeho výzkumu lze využít například při sebehodnocení. Člověk, který dobře zná sám sebe, je obecně v životě úspěšnější. Je výhodou vědět, co má vliv na naše chování, jednání a prožívání. V situaci, kdy je zapotřebí překonat určitou překážku, je jistě důležité zvolit si tu správnou strategii. Toho docílíme jen tehdy, budeme-li respektovat výše zjištěné vztahy. Z našeho výzkumu je také zřejmé, že kvůli silné vazbě mezi melancholikem a náchylností ke stresu by měli jedinci tohoto temperamentního typu věnovat pozornost managementu stresu a prevenci stresu. Stres u melancholiků zasahuje mimo jiné kognitivní oblast. Proto by měli v takovéto situaci počítat s výskytem většího počtu chyb.

Podařila se nám prokázat určitá vazba mezi temperamentem, stresem a stylem řešení konfliktů. Důležité je také zmínit, že výsledky, kterých jsme docílili, platí pouze pro náš vzorek lidí. Zajímavé by jistě bylo zjišťovat vazbu i mezi ostatními osobnostními charakteristikami.

RESUMÉ

ANOTACE

V této bakalářské práci jsme se úzce zabývali vztahy mezi temperamentem, stresem a stylem řešení konfliktů. V první části jsme se touto problematikou zabývali na teoretické úrovni. Hlavními tématy je stres, temperament a konflikt. Nejvíce pozornosti jsme věnovali právě stresu. Stres je v oboru výchovy ke zdraví velmi často probírané téma. Myslím si, že z důvodu stále se zrychlujícího životního tempa bude problematice stresu věnováno více a více pozornosti. V druhé (výzkumné) části práce jsme se za použití statistických metod snažili prokázat vztah mezi výše zmíněnými složkami struktury osobnosti. Pro výzkum bylo zapotřebí získat výchozí data. Tyto údaje byly získány díky čtveřici nestandardizovaných dotazníků. Sběr dat probíhal v letech 2011 až 2014. Získaná data jsme po jejich převedení do elektronické podoby analyzovali pomocí korelace. Pomocí výsledků jednotlivých korelací se nám podařilo ověřit pravdivost jednotlivých výzkumných tvrzení. Na základě toho můžeme částečně potvrdit závislost mezi typem temperamentu a charakteristikami stresu či řešením konfliktu. Tím jsme splnili cíl naší práce. Důležité je zmínit, že tento výsledek se týká pouze našeho výzkumného vzorku.

ANNOTATION

In my Bachelor's thesis I was concerned with relationships between the temperament, the stress and the style of solving of a conflict. The first part of my thesis is theoretical. The principal subjects are the stress, the temperament and the conflict. I mostly paid attention to the stress. I think, that our society will focus on stress more and more, especially because of an increasing tempo of our lives. The second part of my thesis is rather explorative. I used some statistical methods to demonstrate the relationship between the mentioned parts of human personality. For my research it was necessary to get default data. Those data were obtained by four non-standardized questionnaires. I collected data from 2011-2014. I transformed the results into an electronic form and analyzed them by using correlation. According to the results of the correlations I can confirm that there is a relationship between the type of temperament, stress attributes and a conflict solving. By that the goal of my thesis was fulfilled. There is also an

independent chapter of calculation of norms used in the questionnaires. It is important to mention that the result of my thesis deals only with my research.

SEZNAM LITERATURY

BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.

CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Překlad Daniela Šimková. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.

ČERNÝ, Jiří. *Strategie zvládnání stresu u manažerů ve vztahu k jejich osobnostnímu typu*. Brno, 2006. Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Mgr. Iva Burešová, Ph.D.

EGER, Ludvík. *Stres, prevence a management stresu*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1997. ISBN 80-7082-366-6.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. ISBN 80-7178-774-4.

LIŠKOVÁ, Zuzana. *Somatizace psychických tenzí a jejich negativní vliv na kvalitu života*. Brno, 2006. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce PaedDr. Věra Mráčková.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- ¹ NOVÁK, Tomáš. *Stres se projeví v obličeji i držení těla* [online]. 2013 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://www.vitalia.cz/clanky/stres-se-projevi-v-obliceji-i-drzeni-tela/>
- ² GULÁŠOVÁ, Ivica. *Prevence krizových situací – stres* [online]. 2013 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/prevence-krizovych-situaci-stres-470796>
- ³ DOUBEK, Pavel. *Zvládání stresu, duševní hygiena a prevence syndromu vyhoření v ambulanci praktického lékaře* [online]. 2006 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/postgradualni-medicina-priloha/zvladani-stresu-dusevni-hygiena-a-prevence-syndromu-vyhoreni-v-a-272931>
- ⁴ DOUŠOVÁ, Jana. *Nemoci z povolání od roku 2015* [online]. 2015 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <https://portal.pohoda.cz/zakon-a-pravo/pracovni-pravo/nemoci-z-povolani-od-roku-2015/>
- ⁵ PEŠINA, Jiří. *Hluk a únava sluchu* [online]. 2016 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://www.pesina.medikus.cz/o-nemocech/hluk-a-unava-sluchu-1601>
- ⁶ JILEMICKÁ, Jana a Martina TESAŘOVÁ. *Řešení konfliktů* [online]. 2008 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: http://www.mkc.cz/uploaded/otevrena_skola/mpp_reseni_konfliktu.pdf
- ⁷ Pracovní konflikty. *Chování.eu* [online]. [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://www.chovani.eu/pracovni-konflikty/c389>
- ⁸ MATIÁŠ, Václav. *Management utkání: technika řízení utkání ve fotbalu* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013 [cit. 2016-04-12]. ISBN 978-80-210-6236-8. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-9995/Impresum.html>
- ⁹ ROZENSKÝ, Aleš. *Včasná ochrana sluchu a zraku* [online]. 2004 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: http://www.bozpinfo.cz/win/knihovna-bozp/citarna/clanky/ochrana_zdravi/Ochrana_sluchu041025.html
- ¹⁰ PIVOŇKOVÁ, Eva. *Patofobie, strach z nemoci, onemocnění - příznaky, projevy, symptomy* [online]. 2014 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://www.priznaky-projevy.cz/psychiatrie-sexuologie/patofobie-strach-z-nemoci-onemocneni-priznaky-projevy-symptomy>

¹¹ Teorie temperamentu. *Studium psychologie* [online]. 2016 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://www.studium-psychologie.cz/psychologie-osobnosti/4-temperament-teorie-temperamentu.html>

¹² Etapy psychického vývoje: pubescence, adolescence. Psychologická charakteristika těchto období, jejich význam pro další vývoj. *Studium psychologie* [online]. 2016 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/6-pubescence-adolescence.html>

¹³ Stresory a reakce těla na stres. *Přírodaléči* [online]. 2015 [cit. 2016-04-12]. Dostupné z: <http://www.prirodaleci.cz/clanek-toxiny-v-nas/clanek-stresory-a-reakce-tela-na-stres/>

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Dotazník WHO

Tabulka 2: Stupnice zátěžových situací

Tabulka 3: Korelační koeficienty s vyznačenými hladinami významnosti

Tabulka 4: Korelace – cholericí

Tabulka 5: Korelace – flegmaticí

Tabulka 6: Korelace – melancholici

Tabulka 7: Korelace – sangvinici

Tabulka 8: Normy k dotazníku "Vzorec temperamentu" (data z let 2010 až 2014)

Tabulka 9: Normy k dotazníku "Zdroj a úroveň stresu" (data z let 2010 až 2014)

Tabulka 10: Normy k dotazníku "Test náchylnosti ke stresu" (data z let 2010 až 2014)

Tabulka 11: Normy k dotazníku "Styly řešení konfliktů" (data z let 2010 až 2014)

PŘÍLOHY**PŘÍLOHA Č. 1 – DOTAZNÍK „VZOREC TEMPERAMENTU“**

Instrukce: Upřímně posuďte své vlastnosti a obvyklé chování a za každou kladnou odpověď si počítejte 1 bod

T1: 1. jste uspěchaný; 2. vznětlivý; 3. netrpělivý; 4. přímočarý ve vztahu k ostatním lidem; 5. dáváte iniciativně nejružnější návrhy; 6. jste neústupný; 7. pohotový a rozhodný v hádce; 8. pracujete nárazově, nesystematicky; 9. máte sklon riskovat; 10. jste urážlivý; 11. mluvíte rychle; 12. jste nevyrovnaný a máte sklon reagovat ukvapeně; 13. jste iniciativní a aktivní; 14. nesnášíte nedostatky; 15. máte výraznou mimiku; 16. jste schopen jednat a rozhodovat se rychle; 17. neustále tíhnete k novému; 18. máte prudké, trhavé pohyby; 19. jste houževnatý při dosahování vytyčeného cíle; 20. máte sklon ke změnám nálady?

T2: 1. jste veselý a optimistický; 2. energický a podnikavý; 3. často nedovedete započatou věc až do konce; 4. máte sklon podceňovat sám sebe; 5. jste schopen rychle si osvojit nové; 6. jste nestálý v zájmech a náklonnostech; 7. lehce prožíváte neúspěchy a nepříjemnosti; 8. snadno se přizpůsobujete různým podmínkám; 9. se zápalem se pouštíte do čehokoli nového; 10. rychle zchladnete, když vás něco přestane zajímat; 11. rychle se zapojujete do nové práce a umíte se snadno přeorientovat z jedné práce na druhou; 12. těžce snášíte jednotvárnou, všední, velkou trpělivost vyžadující práci; 13. jste společenský, necítíte stísněně se před lidmi, které vidíte poprvé; 14. jste odolný vůči zátěži; 15. mluvíte hlasitě, rychle, zřetelně, používáte při tom živých gest a výrazné mimiky; 16. dokážete se ovládnout i v neočekávané, složité situaci; 17. máte obvykle dobrou náladu; 18. rychle usínáte a snadno se probouzíte; 19. jste často nesoustředěný; 20. občas se rozhodujete ukvapeně?

T3: 1. jste klidný a chladnokrevný; 2. důsledný a rozvážný; 3. opatrný a obezřetný; 4. umíte čekat; 5. jste spíše mlčenlivý; 6. máte klidnou, rovnoměrnou řeč s přestávkami, bez prudce vyjádřených emocí, bez gestikulace a výrazné mimiky; 7. jste zdrženlivý a trpělivý; 8. co jednou začnete, to dokončíte; 9. neplýtváte silami; 10. přísně dodržujete životní a pracovní rozvrh, který jste si vypracovali; 11. snadno potlačujete náhlá vzplanutí;

12. jste málo přístupný chvále a pokárání; 13. jízlivosti na svou adresu přijímáte shovívavě; 14. jste stálý ve svých vztazích; 15. pomalu se zapojujete do práce a přeorientoáváte na jinou činnost; 16. chováte se ke všem stejně; 17. máte ve všem rád přesnost a pořádek; 18. těžko se přizpůsobujete nové situaci; 19. je vám vlastní sebekázeň a sebeovládání; 20. jste stálý ve svých zájmech?

T4: 1. jste plachý a ostýchavý; 2. v nové situaci ztrácíte hlavu; 3. dělá vám potíže navázat kontakt s neznámými lidmi; 4. nevěříte ve své síly; 5. snadno snášíte samotu; 6. při neúspěších cítíte skleslost a rozpaky; 7. máte sklon uzavírat se sám do sebe; 8. rychle se unavíte; 9. mluvíte slabou, tichou řečí, jež někdy přechází do šepotu; 10. mimoděk se přizpůsobujete charakteru toho, s nímž rozmlouváte; 11. jste -vnímavý až k slzám; 12. neobyčejně přístupný chvále a pokárání; 13. máte vysoké nároky na sebe a na lidi kolem vás; 14. jste náchylný k podezřívavosti a k přehnaným obavám; 15. jste až chorobně citlivý a snadno zranitelný; 16. nadměru urážlivý; 17. uzavřený a nespolečenský, s nikým se nedělíte o své myšlenky; 18. málo aktivní; 19. bez reptání pokorný; 20. snažíte se často vyvolat soucit a pomoc ostatních?

Vyhodnocení dotazníku: Nejprve vypočtete celkovou hodnotu všech získaných bodů:

$$C = T1 + T2 + T3 + T4$$

Hledaný vzorec temperamentu má pak tvar:

$$T = \frac{T1 \times 100}{C} + \frac{T2 \times 100}{C} + \frac{T3 \times 100}{C} + \frac{T4 \times 100}{C}$$

(hodnoty zaokrouhlete na celá čísla a zkontrolujte, zda součet % jednotlivých typů dává 100)

Normy:

Hodnota:	poč. %	<i>cholerik</i>	<i>sangvinik</i>	<i>flegmatik</i>	<i>melancholik</i>
Podprůměrná	25%	19,0 a méně	23,0 a méně	13,0 a méně	12,0 a méně
Průměrná	50%	19,1-33,0	23,1-39,0	13,1-31,0	12,1-27,0
Nadprůměrná	25%	33,1 a více	39,1 a více	31,1 a více	27,1 a více

PŘÍLOHA Č. 2 – DOTAZNÍK „ZDROJ A ÚROVEŇ STRESU“

Instrukce: U každé otázky zvolte jednu z variant odpovědí podle následující tabulky:

skoro vždy	velmi často	občas	téměř nikdy
4	3	2	1

Přetížení:

1.	Nemáte dost času dokončit práci?	
2.	Musíte vynechat jídlo, abyste mohl(a) dokončit práci	
3.	Přejete si pomoc, abyste mohl(a) něco dokončit?	
4.	Máte pocit, že lidé od Vás očekávají příliš mnoho?	
5.	Cítíte se zavalen(a) tím, co se od vás očekává?	
6.	Máte pocit, že práce zasahuje do Vašeho volného času?	
7.	Jste zdeprimován(a), když pomyslíte na všechno, co máte udělat?	
8.	Nevidíte konec požadavkům, které se na Vás kladou?	
9.	Rád(a) soutěžíte v práci i jinde?	
10.	Máte pocit, že máte příliš zodpovědnosti?	
C e l k e m		

Frustrace:

1.	Stávám se nervózní, když nemohu ovlivnit to, co se nedaří.	
2.	Jsem podrážděný(á), když někdo přede mnou jede, anebo jde pomalu a brání mi v cestě.	
3.	Zlobí mě, když jsou mé plány závislé na druhých.	
4.	Snažím se vyhnout tlačenicím, jak je to jen možné.	
5.	Necítím se dobře, když musím stát v dlouhých frontách.	
6.	Hádky, konflikty mě rozrušují.	
7.	Když to, co si naplánuji, nejde hladce, cítím úzkost.	
8.	K životu a práci potřebuji hodně místa.	
9.	Když jsem něčím zaměstnán(a), nenávidím vyrušování.	
10.	Stávám se netrpělivý(á), když se setkám s neschopností.	

Normy:

VÝSLEDKY CELKEM	Přetížení	Frustrace
nízká úroveň stresu	10 - 19	10 - 21
střední úroveň stresu	20 - 25	22 - 29
vysoká úroveň stresu	26 - 40	30 - 40
průměr:	22,4	26,5

PŘÍLOHA Č. 3 – DOTAZNÍK „TEST NÁCHYLNOSTI KE STRESU“

Vždy	často	někdy	zřídka	nikdy
5	4	3	2	1

	Otázka č.:						Celkem
K:	1	5	9	13	17	21	
C:	2	6	10	14	18	22	
T:	3	7	11	15	19	23	
S:	4	8	12	16	20	24	
	C e l k e m :						

1. Obtížně se soustřeďuji.
2. Nedokážu se radovat ze svého studia.
3. Připadám si fyzicky „vyždímaný(á)“.
4. Nemám chuť pomáhat svým spolužákům.
5. Pochybuji o svých intelektových schopnostech.
6. Jsem sklíčený(á).
7. Jsem náchylný(á) k nemocem.
8. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům se spolužáky.
9. Mám problémy s logickým uvažováním při řešení úkolů.
10. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný(á).
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením apod.
12. Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.
13. Jsem zapomnětlivý.
14. Jsem vnitřně neklidný(á) a nervózní.
15. Cítím tělesné napětí.
16. Vyjadřuji se posměšně o svých spolužácích.
17. Učení omezuji na pouhé „biflování“ učiva bez jeho porozumění.
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění.

19. Trápí mě poruchy spánku.
20. Vyhýbám se účasti na mimoškolních aktivitách.
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru svého zájmu.
22. Cítím se ustrašený(á).
23. Trpím bolestmi hlavy.
24. Můj zájem o pěstování ušlechtilých koníčků zaostává.

Normy:

VÝSLEDKY CELKEM	K	C	T	S
nízká úroveň zasažení	6 - 11	6 - 12	6 - 11	6 – 10
střední úroveň zasažení	12 - 16	13 - 17	12 - 16	11 – 15
vysoká úroveň zasažení	17 - 30	18 – 30	17 – 30	16 – 30
aritmetický průměr:	13,8	14,8	13,9	12,9

PŘÍLOHA Č. 4 – DOTAZNÍK „STYLY ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ“

Instrukce: Představte si, že jste v situaci, v níž musíte řešit určitý problém, a současně zjistíte, že se Vaše představa liší od toho, co by chtěl Váš partner v daném problému. Jak na takovou situaci obvykle reagujete?

Z každé dvojice uveďte na záznamovém listu tu variantu A nebo B, která lépe charakterizuje Váš obvyklý způsob chování. Může se stát, že ani jedna z nabídnutých variant není pro Vaše chování typická, v takovém případě Vás prosíme, abyste vybral/a tu variantu, která by byla pravděpodobnější.

	varianta A	varianta B
1.	Jsou období, kdy odpovědnost za řešení problémů ponechávám jiným.	Při řešení problému zdůrazňuji spíše to, na čem se shodujeme, než v čem se lišíme.
2.	Snažím se najít kompromisní řešení.	Snažím se zabývat jak mými vlastními problémy, tak i problémy druhých lidí.
3.	Při sledování svých cílů jsem obvykle neústupný/á.	Pokouším se uklidnit jiné a snažím se přitom, aby nedošlo k narušení vzájemných vztahů.
4.	Snažím se najít kompromisní řešení.	Někdy ustoupím jinému člověku
5.	Důsledně vyhledávám a vyžaduji při řešení problému pomoc druhých lidí.	Snažím se vyhnout všem zbytečným sporům a stresům
6.	Snažím se vyhýbat mně nepříjemným záležitostem.	Snažím se prosadit svou.
7.	Snažím se odložit problém na tak dlouho, abych získal/a čas na jeho promyšlení.	Dokážu se vzdát některých věcí výměnou za jiné.
8.	Při sledování svých cílů jsem obvykle neústupný/á.	Snažím se ihned veřejně ventilovat všechny otázky a problémy.
9.	Cítím, že ne vždy stojí rozdíly za to, abych se jimi trápil/a.	Snažím se prosadit svou
10.	Při sledování svých cílů jsem obvykle neústupný/á.	Snažím se najít kompromisní řešení.
11.	Snažím se ihned veřejně ventilovat všechny otázky a problémy.	Pokouším se uklidnit jiné a snažím se přitom, aby nedošlo k narušení vzájemných vztahů.
12.	Někdy zaujímám stanoviska, která by mohla vyvolat kontroverzi.	Nechám partnera, aby si prosadil v určitých otázkách svou, mám-li na oplátku já možnost prosadit své názory jinde.
13.	Navrhuji střední cestu.	Naléhám na uplatnění svých argumentů.
14.	Sdělím partnerovi své názory a požádám ho, aby mi sdělil své.	Snažím se partnerovi ukázat logiku a výhody mého postoje.
15.	Pokouším se uklidnit jiné a snažím se přitom, aby nedošlo k narušení vzájemných vztahů.	Snažím se to dělat proto, abych se vyhnul/a zbytečným sporům a stresům.

16.	Snažím se, abych se druhého nějak nedotkl/a.	Snažím se toho druhého přesvědčit o kladech mého přístupu.
17.	Při sledování svých cílů jsem obvykle neústupný/á.	Snažím se vyhnout všem zbytečným sporům a stresům.
18.	Jestliže to tomu druhému udělá dobře, je docela možné, že ho nechám, aby si prosazoval své názory.	Nechám partnera, aby si prosadil v určitých otázkách svou, mám-li na oplátku možnost já prosadit své názory v jiných otázkách.
19	Snažím se ihned veřejně ventilovat všechny otázky a problémy.	Snažím se odložit problém na tak dlouho, abych získal/a čas na jeho promyšlení.
20	Snažím se ihned o seznámení s našimi rozdílnými stanovisky na řešení problému.	Snažím se nalézt takové řešení, které by nám oběma přinášelo spravedlivou kombinaci zisků a ztrát.
21	Když se připravuji na jednání, snažím se přihlížet k přáním ostatních.	Jsem přívržencem toho, aby se o problému vždy diskutovalo.
22	Snažím se najít takové řešení, které by bylo na půl cesty mezi jeho a mými představami o řešení problému.	Uplatňuji svá přání.
23	Velmi často se při řešení problému snažím o to, aby byla uspokojena všechna přání.	Jsou období, kdy odpovědnost za řešení problému přenechávám jiným.
24	Zdá-li se někomu, že jeho návrh je důležitý, pokusil/a bych se, aby jeho přání bylo splněno.	Snažím se přesvědčit partnera, aby se spokojil s kompromisem.
25	Snažím se mu ukázat logiku a výhody mého přístupu.	Když se připravuji na jednání, snažím se přihlížet k přáním ostatních.
26	Navrhuji střední cestu.	Velmi často se při řešení problému snažím o to, aby byla uspokojena všechna přání.
27	Někdy zaujímám stanoviska, o nichž vím, že by mohla vyvolat kontroverzi.	Jestliže to tomu druhému udělá dobře, je docela možné, že ho nechám, aby si prosazoval své názory.
28	Při sledování svých cílů jsem obvykle neústupný/á.	Když vypracovávám nějaké řešení, tak se obvykle obracím na druhé s prosbou o pomoc.
29	Navrhuji střední cestu.	Cítím, že ne vždy rozdíly stojí za to, abych se jimi trápil/a.
30	Snažím se, abych se druhého nějak nedotkl/a.	Vždy se podělím o problém s ostatními tak, abychom na něm mohli pracovat společně.

Záznamový arch:

Instrukce: nejprve zakroužkujte písmeno vybrané varianty **odpovědi** „A“ nebo „B“ ve sloupcích vlevo. Pak teprve pro **vyhodnocení** přeneste své odpovědi (opět zakroužkováním varianty A nebo B) do sloupců označených čísly 1 až 5. V posledním řádku CELKEM uveďte celkový počet zakroužkovaných odpovědí v daném sloupci.

	ODPOVĚDI		VYHODNOCENÍ (styl řešení konfliktů)				
	„A“	„B“	1	2	3	4	5
1	A	B		B	A		
2	A	B				A	B
3	A	B	A	B			
4	A	B		B		A	
5	A	B			B		A
6	A	B	B		A		
7	A	B			A	B	
8	A	B	A				B
9	A	B	B		A		
10	A	B	A			B	
11	A	B		B			A
12	A	B			A	B	
13	A	B	B			A	
14	A	B	B				A
15	A	B		A	B		
16	A	B	B	A			
17	A	B	A		B		
18	A	B		A		B	
19	A	B			B		A
20	A	B				B	A
21	A	B		A			B
22	A	B	B			A	
23	A	B			B		A
24	A	B		A		B	
25	A	B	A	B			
26	A	B				A	B
27	A	B		B	A		

28	A	B	A				B
29	A	B			B	A	
30	A	B		A			B
CELKEM							

Normy:

Hodnoty:	I. žralok	II. medvídek	III. želva	IV. liška	V. sova
podprůměrné	0 - 1	0 - 4	0 - 5	0 - 5	0 - 4
průměrné	2 - 5	5 - 7	6 - 8	6 - 8	5 - 7
nadprůměrné	6 - 12	8 - 12	9 - 12	9 - 12	8 - 12

Styl řeš.	V Ý H O D Y	N E V Ý H O D Y
1 (žralok)	rychlé řešení, dobrý výkon, lze použít při malých a velkých problémech	velký výdej energie, nelze dlouho udržet, samota, problémy ve vztazích
2 (medvěd)	dobré mezilidské vztahy	potlačení sebe, nízké výsledky
3 (želva)	klid, pohoda, získává čas, šetří energii	konflikty se neřeší, pod krunýřem to vře
4 (liška)	je nejčastější řešení, obvykle když málo času na vyjednávání	bohužel účastníci více vnímají svou ztrátu (chápáno mnohdy jako prohra)
5 (sova)	maximální zisky, dlouhodobě se vyplácí, je nejlepším řešením konfliktů	více času, práce, námahy, bývá složité, vyjednávání vyžaduje trpělivost

PŘÍLOHA Č. 5 – ZÍSKANÁ DATA

	Zdroj stresu		Náchylnost ke stresu				Konflikt					Temperament			
	Př.	Fr.	K	C	T	S	1	2	3	4	5	CH	S	F	M
1	20	26	17	18	11	19	3	6	7	9	5	20	13	20	47
2	22	17	12	12	13	10	3	8	7	8	4	23	30	30	17
3	23	31	11	12	9	7	8	6	4	8	4	34	33	20	13
4	20	22	18	7	9	12	5	7	7	7	4	24	33	40	23
5	14	18	11	9	10	9	0	6	8	11	5	17	44	23	16
6	22	21	12	10	15	13	3	7	9	9	2	33	26	33	8
7	28	30	15	16	15	15	4	3	5	9	9	33	29	17	21
8	18	19	9	11	10	11	8	2	6	10	4	21	36	33	10
9	27	30	19	16	14	17	2	7	9	8	4	19	35	15	31
10	17	30	17	12	10	13	4	5	8	9	4	20	23	37	20
11	18	21	14	15	15	15	3	8	3	10	6	38	46	3	13
12	16	23	17	10	12	15	4	7	6	9	4	24	46	15	15
13	19	34	19	18	24	17	2	7	9	7	2	27	23	23	27
14	17	19	16	16	10	13	2	6	10	9	3	31	38	18	13
15	22	17	12	12	13	10	3	8	7	8	4	23	30	30	17
16	21	24	13	14	12	13	7	7	7	2	7	7	7	56	30
17	16	35	18	16	16	15	3	4	7	9	7	46	38	8	8
18	15	30	11	8	8	14	6	8	27	28	25	26	34	32	8
19	19	31	16	16	14	11	7	5	6	1	11	28	26	23	23
20	25	21	14	11	11	10	0	7	6	10	7	22	28	26	24
21	18	26	13	12	14	10	2	7	7	9	5	21	32	29	18
22	25	34	21	14	12	14	1	6	9	9	5	21	43	12	24
23	18	21	9	10	7	14	4	10	5	8	3	26	26	19	29
24	22	29	20	10	14	17	5	3	6	4	12	34	37	6	23
25	24	23	17	13	11	12	8	2	7	8	6	39	50	8	3
26	29	33	16	19	19	17	5	6	10	5	4	27	21	32	20
27	21	28	12	15	19	11	4	2	7	9	8	19	15	22	44
28	21	25	19	15	15	13	6	4	5	9	6	17	23	60	0
29	24	31	15	16	19	15	2	10	9	4	5	37	36	10	17
30	22	27	13	14	12	14	5	8	7	7	3	26	21	24	29
31	25	22	14	14	12	15	4	5	7	10	4	18	15	36	31
32	30	27	21	19	24	14	1	9	7	8	4	43	9	13	35
33	25	23	17	20	25	18	3	8	10	6	3	15	18	15	52
34	20	25	20	14	9	15	4	3	9	7	4	31	36	13	20
35	22	27	17	17	21	19	7	6	8	5	4	30	26	12	32
36	16	16	12	9	10	6	4	6	4	9	7	32	42	16	10
37	23	19	13	9	9	12	9	5	5	1	10	46	33	12	9
38	18	25	12	14	12	18	5	4	8	9	4	17	31	39	13
39	16	23	12	12	10	11	1	9	3	7	10	44	33	13	10

	Zdroj stresu		Náchylnost ke stresu				Konflikt					Temperament			
	Př.	Fr.	K	C	T	S	1	2	3	4	5	CH	S	F	M
40	21	22	19	15	13	19	0	7	8	8	6	34	40	16	10
41	19	21	16	16	18	10	3	7	8	9	3	35	35	10	20
42	35	32	22	29	24	21	1	6	9	11	3	21	17	7	55
43	14	25	14	16	11	10	1	7	30	4	8	21	17	27	35
44	24	26	14	11	12	14	5	7	2	8	8	31	33	13	23
45	24	29	18	17	13	21	3	6	4	8	9	30	32	10	28
46	30	34	18	19	20	20	9	7	7	3	4	38	26	13	23
47	23	24	16	18	18	9	3	4	10	7	6	40	40	0	20
48	22	32	17	18	17	20	4	7	6	6	7	17	29	33	21
49	22	22	13	15	14	13	0	5	7	9	9	25	39	7	29
50	16	22	12	11	14	12	6	3	7	8	6	31	41	21	7
51	15	22	16	12	10	15	6	6	5	6	7	11	36	32	21
52	20	23	18	18	14	11	5	5	5	8	9	10	35	30	25
53	22	24	16	14	14	10	3	3	7	8	9	16	31	25	28
54	20	26	11	12	13	13	7	5	8	5	5	25	33	21	21
55	24	37	22	24	24	20	3	9	8	5	5	37	28	3	32
56	31	36	17	18	18	20	7	4	7	6	6	45	30	10	15
57	23	20	14	15	13	17	4	6	9	9	2	27	30	20	23
58	30	27	17	17	13	20	6	3	8	6	7	37	26	15	22
59	27	34	10	16	27	18	11	2	5	3	9	43	33	10	14
60	21	27	14	9	9	12	6	2	9	3	10	45	55	0	0
61	16	29	16	15	9	10	7	3	9	10	1	31	49	10	10
62	21	20	15	11	12	9	3	8	6	6	7	35	39	11	15
63	21	28	18	18	14	22	0	4	10	10	6	28	40	9	23
64	23	33	17	16	12	14	2	6	7	11	4	30	45	10	15
65	26	35	26	18	17	17	8	5	4	7	9	35	22	4	39
66	23	29	18	18	15	15	2	10	6	8	4	20	25	25	30
67	18	31	20	19	17	18	4	6	11	8	1	16	16	31	37
68	18	21	17	15	12	10	5	5	8	8	4	12	36	36	16
69	23	24	14	17	12	14	7	7	3	7	6	32	18	23	27
70	18	19	14	12	11	9	3	8	7	7	5	28	22	22	28
71	30	34	18	13	10	14	7	2	8	9	4	42	42	4	12
72	19	23	16	15	16	18	8	5	6	4	7	50	19	13	18
73	18	23	17	11	12	10	4	5	9	5	7	35	52	9	4
74	19	24	14	29	11	14	5	7	6	8	4	34	33	25	8
75	20	24	15	14	16	12	12	3	2	8	5	32	44	12	12
76	24	23	12	10	14	7	5	5	6	9	5	26	24	25	25
77	23	16	20	20	24	19	5	7	9	6	4	37	25	18	20
78	14	18	11	9	10	8	4	4	9	5	8	28	26	31	15
79	24	34	12	13	15	13	11	3	6	9	1	29	37	25	9
80	21	32	14	17	19	16	5	8	5	9	5	39	26	16	19

	Zdroj stresu		Náchylnost ke stresu				Konflikt					Temperament			
	Př.	Fr.	K	C	T	S	1	2	3	4	5	CH	S	F	M
81	29	28	15	18	14	18	3	6	8	7	6	48	35	10	7
82	19	17	18	12	12	11	8	4	6	7	5	30	21	10	39
83	29	30	22	20	20	15	5	8	9	5	4	31	42	6	21
84	25	25	16	24	9	15	1	8	7	7	7	18	21	43	18
85	28	36	21	23	14	20	3	9	7	6	5	19	25	19	37
86	33	26	20	24	27	23	9	5	6	1	8	46	11	7	36
87	17	26	21	12	9	14	2	5	9	10	4	46	34	9	11
88	24	18	13	12	13	13	2	7	5	10	6	36	36	16	12
89	18	24	21	15	15	9	2	4	9	9	6	19	55	16	10
90	28	26	17	13	9	12	1	8	7	6	9	30	33	14	23
91	18	22	17	19	15	18	5	6	8	7	4	13	10	37	40
92	16	21	13	10	11	12	4	9	8	7	1	36	34	14	16
93	28	34	16	12	23	12	6	4	6	9	5	34	39	3	24
94	27	41	33	25	24	18	4	2	11	9	4	41	20	25	14
95	23	26	13	15	16	14	3	8	7	8	4	15	15	35	35
96	29	22	14	14	18	16	12	2	7	4	5	40	26	17	17
97	15	22	17	14	13	10	7	4	6	7	6	30	35	10	25
98	25	33	16	20	21	22	5	10	6	5	4	13	21	38	28
99	27	23	17	12	12	15	7	6	5	9	3	31	53	6	10
100	24	29	14	14	13	12	6	7	7	4	6	22	34	22	22
101	27	38	17	16	15	15	3	6	8	6	7	30	18	15	37
102	18	22	17	10	8	12	3	4	11	8	4	24	38	33	5
103	24	29	17	6	11	9	7	5	4	5	9	36	40	10	14
104	27	31	19	16	21	19	2	7	3	5	3	36	36	8	20
105	18	28	14	13	13	9	1	8	8	9	4	39	23	9	29
106	21	22	16	10	12	10	2	4	10	9	5	13	35	23	29
107	22	31	19	18	16	14	1	4	9	10	6	36	53	7	4
108	19	31	17	19	20	16	2	5	7	9	7	31	22	9	38
109	17	23	20	14	18	14	0	11	7	7	5	19	27	23	31
110	24	22	18	17	18	17	7	0	8	8	7	31	23	13	33
111	21	23	17	12	20	13	3	5	7	8	6	18	40	24	18
112	18	23	18	11	12	11	4	8	3	7	8	26	45	13	16
113	20	30	16	12	15	12	0	7	6	10	7	29	39	26	6
114	27	33	11	15	16	14	0	9	7	7	7	18	37	34	11
115	21	28	18	13	14	9	6	3	3	11	7	39	23	9	29
116	20	32	16	13	11	18	1	7	9	8	5	30	41	12	17
117	16	30	18	16	18	11	2	4	9	7	9	36	27	22	15
118	23	28	20	19	15	16	5	7	10	4	4	40	20	17	23
119	24	24	10	23	15	16	8	4	10	6	2	24	24	12	40
120	24	29	17	6	11	9	7	5	4	5	1	50	35	5	10
121	15	20	12	14	15	9	4	7	0	7	6	29	46	21	4

	Zdroj stresu		Náchylnost ke stresu				Konflikt					Temperament			
	Př.	Fr.	K	C	T	S	1	2	3	4	5	CH	S	F	M
122	17	29	12	14	13	11	4	4	9	10	3	30	38	12	20
123	24	27	18	15	12	9	8	6	7	3	6	27	18	23	32
124	20	26	21	14	13	20	2	5	11	7	5	24	20	16	40
125	22	24	14	13	13	13	3	7	7	6	7	19	35	27	19
126	22	29	17	15	8	11	4	5	9	8	4	30	47	10	13
127	16	22	11	15	12	8	8	7	2	3	4	30	20	10	40
128	15	20	14	9	11	7	4	5	7	9	5	29	46	21	4
129	17	26	13	14	11	11	5	4	8	7	6	27	30	24	19
130	26	22	11	21	23	9	3	8	7	7	5	25	40	20	15
131	15	20	12	8	12	7	4	5	9	7	5	36	28	6	30
132	22	33	14	13	12	12	1	7	8	9	5	30	46	14	10
133	15	25	15	13	14	9	2	7	9	7	5	22	39	29	10
134	16	18	14	9	11	11	1	6	7	7	8	25	36	29	10
135	20	28	14	11	9	9	8	4	4	6	8	45	45	5	5
136	21	27	14	9	9	12	6	2	9	3	10	44	44	6	6
137	18	22	14	14	14	15	8	4	9	5	5	36	31	22	11
138	29	29	17	19	18	12	1	6	8	10	5	24	27	22	27
139	26	30	17	15	15	14	2	7	9	7	5	25	40	5	30
140	15	20	16	16	12	12	0	9	7	9	5	22	22	41	15
141	27	24	19	21	19	15	6	6	9	5	4	22	20	20	38
142	23	20	14	13	12	8	0	8	7	8	7	27	46	6	21
143	16	22	22	11	8	14	2	7	8	10	3	40	40	10	10
144	21	24	15	13	13	17	7	3	7	10	3	23	15	27	35
145	19	17	12	10	12	9	1	7	0	8	8	6	35	44	15
146	26	27	19	21	18	16	4	8	9	5	4	31	15	15	39
147	16	16	12	10	9	6	2	4	7	7	10	38	31	12	19
148	21	21	14	13	19	13	3	8	10	3	6	25	29	14	32
149	25	26	15	15	14	11	7	3	9	6	5	41	41	6	12
150	16	18	14	11	7	12	4	3	8	9	6	20	45	30	5
151	29	28	18	16	15	12	1	7	7	10	5	19	19	10	52
152	24	18	14	15	18	10	5	5	6	6	8	31	41	16	12
153	22	24	14	13	13	10	1	7	7	9	6	27	46	14	13
154	29	33	13	13	12	14	7	2	8	6	7	30	43	5	22
155	18	26	10	12	10	7	0	8	10	6	6	46	46	0	8
156	19	25	12	14	15	6	3	6	4	11	6	25	12	22	41
157	21	23	4	6	8	5	8	3	9	6	3	23	35	17	25
158	21	24	16	14	16	11	5	7	7	7	4	39	39	11	11
159	20	29	13	13	11	14	5	3	8	11	3	33	33	23	11
160	26	24	20	17	13	13	8	5	9	8	1	18	22	25	35
161	23	24	14	13	17	12	3	9	7	8	3	11	39	33	17
162	26	27	15	17	16	10	2	5	7	11	5	23	31	15	31

	Zdroj stresu		Náchylnost ke stresu				Konflikt					Temperament			
	Př.	Fr.	K	C	T	S	1	2	3	4	5	CH	S	F	M
163	24	25	16	18	26	18	3	10	6	5	6	32	12	0	56
164	22	24	13	17	16	10	0	11	8	5	6	16	7	29	48
165	16	20	15	9	10	11	2	8	7	8	5	7	23	50	20
166	23	36	18	20	20	16	2	8	9	6	5	35	17	17	31
167	17	20	24	12	14	10	9	2	5	8	6	22	58	12	8
168	25	30	14	17	15	13	0	8	9	8	5	30	15	30	25
169	18	23	19	16	19	17	0	8	8	9	5	12	32	40	16
170	20	26	21	19	19	18	1	8	9	10	2	10	25	35	30
171	20	26	16	17	11	13	3	5	8	9	5	7	48	37	8
172	13	22	16	15	16	10	5	7	5	10	3	22	44	24	10
173	23	27	9	15	12	9	2	1	11	9	6	15	49	25	11
174	18	28	16	16	17	14	3	7	4	9	7	45	45	6	4
175	20	37	11	11	13	9	4	7	8	8	3	25	20	36	19
176	20	30	19	20	7	11	5	1	5	10	9	24	24	16	36
177	18	24	14	16	12	12	3	6	7	8	6	31	17	12	40
178	21	28	17	15	20	11	0	10	3	8	9	10	45	23	22
179	13	22	16	17	16	11	2	8	7	7	6	18	44	18	20
180	23	27	13	13	12	11	4	9	5	7	5	15	21	36	28