



Marianna MÜLLER de MORAIS

Eva ŠKORVAGOVÁ

# CARPE DIEM... ale bez stresu

**Záťaž a stres v kontexte teoretických a výskumných reflexii**



**RAABE**

Marianna MÜLLER de MORAIS

Eva ŠKORVAGOVÁ

# **CARPE DIEM... ALE BEZ STRESU**

**Zátaž a stres v kontexte teoretických  
a výskumných reflexí**

Monografia

2022

**RAABE**

Monografia bola vypracovaná v rámci  
vedecko-výskumnej úlohy KEGA – Rozvíjanie sociálnych spôsobilostí edukantov  
v terciárnom a ďalšom vzdelávaní. Projekt č.: 005UKF-4/2021

**Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o.**  
Odborné nakladateľstvo  
Člen skupiny KLETT  
Heydukova 12 — 14,  
811 08 Bratislava  
telefón: 02/32 66 18 50  
e-mailová adresa: raabe@raabe.sk  
www.raabe.sk  
www.skolskyportal.sk  
Konateľ spoločnosti:  
Mgr. Miroslava Bianchi Schrimpelová

**Copyright © 2022 Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o.**

Autorky: © doc. PaedDr. Marianna MÜLLER de MORAIS, PhD.  
© Mgr. PhDr. Eva ŠKORVAGOVÁ, PhD.

Recenzenti: prof. PhDr. Jaroslav VETEŠKA, Ph.D., MBA  
doc. PhDr. Miloš ŠLEPECKÝ, CSc.

Grafická úprava: © DOLIS GOEN, s.r.o.

Redakčná úprava: Mgr. Petra Hertl

**Všetky práva vyhradené.**

Všetky práva, najmä právo na titul, licenčné právo a priemyselné ochranné práva  
sú vyhradeným vlastníctvom nakladateľstva Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o.,  
a sú chránené autorským zákonom.

Reprodukcia a rozširovanie diela alebo jeho časti akýmkoľvek spôsobom sú bez  
písomného súhlasu nakladateľstva Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o., zakázané.

Prvé vydanie, 2022

ISBN 978-80-8140-624-9

# OBSAH

ÚVOD .....	5
<b>1 ZÁŤAŽ A STRES V KONTEXTE TEORETICKÝCH REFLEXIÍ .....</b>	<b>7</b>
1.1 Názorová pluralita v ponímaní záŤaže a stresu .....	7
1.2 Analýza vybraných koncepcií záŤaže a stresu .....	16
1.3 Vznik stresu a jeho spúšťače, faktory záŤaže a stresu .....	23
1.3.1 Ťivotné udalosti (life events) vs. drobné denné situácie (daily hassles) .....	28
1.4 Priebeh a mechanizmy stresovej reakcie, všeobecná adaptačná odpoveď na stres, význam stresu .....	36
1.4.1 Neuroanatómia a fyziológia stresovej reakcie .....	38
1.5 Komplexné prejavy stresu .....	44
1.5.1 Prejavy stresu v myslení .....	45
1.5.2 Prejavy stresu v emóciách .....	46
1.5.3 Prejavy stresu v telesných príznakoch .....	47
1.5.4 Prejavy stresu v správaní .....	47
<b>2 STRES A JEHO PRÍČINY, DÔSLEDKY, ODOLNOSŤ .....</b>	<b>51</b>
2.1 Stres v minulosti a teraz .....	51
2.2 Hlavné príčiny a okolnosti stresu, odolnosť voči stresu .....	56
2.3 Dôsledky stresu na odolnosť a zdravie .....	66
2.3.1 Stres a odolnosť .....	66
2.3.2 Stres, zdravie, imunitný systém .....	66
2.4 Psychosomatické ochorenia ako následky dlhodobého stresu .....	72
2.4.1 Kardiovaskulárne ochorenia .....	72
2.4.2 Vysoký krvný tlak .....	74
2.4.3 Obezita .....	75
2.4.4 Vredová choroba žalúdku a dvanástnika .....	77
2.4.5 Kožné ochorenia .....	78
2.4.6 Diabetes mellitus (úplavica cukrová) .....	80
2.4.7 Onkologické ochorenia .....	81

2.4.8	Ostatné stresové ochorenia .....	83
2.4.9	Stres a imunitný systém .....	84
2.5	Dopady stresu na duševný život človeka.....	87
2.6	Syndróm vyhorenia.....	98
2.7	Vybrané možnosti prevencie syndrómu vyhorenia .....	110
2.7.1	Hospodárenie s časom .....	110
2.7.2	Odpočinok a relaxačné aktivity .....	110
2.7.3	Telesný pohyb .....	111
2.7.4	Stravovanie .....	111
2.7.5	Spánok .....	111
2.7.6	Kultivácia vzťahov.....	112
<b>3</b>	<b>ZVLÁDANIE ZÁŤAŽE.....</b>	<b>118</b>
3.1	Adaptačný proces a obranné mechanizmy.....	118
3.2	Zvládacie procesy .....	121
3.3	Dve základné podoby zvládania záŤaže: stratégia a štýl.....	126
3.4	Zvládacie štýly.....	128
3.5	Copingové stratégie .....	138
3.6	Relaxácia .....	149
<b>4</b>	<b>UKÁŽKA VZDELÁVACIEHO PROGRAMU CARPE DIEM... ALE BEZ STRESU.</b>	<b>157</b>
	<b>ZÁVER .....</b>	<b>193</b>
	<b>POUŽITÁ A ODPORÚČANÁ LITERATÚRA.....</b>	<b>194</b>

# ÚVOD

Vážení čitatelia,

dostáva sa Vám do rúk publikácia, ktorá je zameraná na problematiku stresu v každodennom živote i v náročných životných situáciách a možnostiach jeho zvládania.

Pojem stres (angl. stress) má svoj pôvod v latinskom slove stringo, stringere, čo v preklade znamená utiahnuť, zovrieť (Křivohlavý, 1994). Byť v strese znamená niečo, ako byť vystavený najrôznejším tlakom, záťaži, byť v napätí, tiesni. Vo význame strádania sa objavil v literatúre už v 14. storočí, avšak bez podrobnejšieho spracovania. Neskôr, v 17. storočí, sa tento termín ujal vo fyzike, pričom sa ním chápala tolerancia štruktúry a konštrukcie voči záťaži, napr. pri stavbe mostov. V 20. storočí sa pojem stres udomácnil vo fyziológii, neskôr v psychológii, sociológii aj iných vedách. Počas oboch svetových vojen sa dáva do súvislosti s výskumom tzv. vojnových neuróz. V priebehu povojnového obdobia sa stáva zjavným, že aj v podmienkach života v mieri sa môžu ľudia dostať do situácií porovnateľných s bojovými. To nesporne prehĺbilo záujem o štúdium stresu a jeho pôsobenia na zdravie človeka. Tematika stresu sa dostala do centra pozornosti mnohých bádateľov, čoho dôkazom je aj veľký počet vymedzení a koncepcií stresu (Baumgartner, 2001, Výrost 1997).

Uvedené východiská sme sa snažili zachytiť a poukázať na ich dôležitosť v našej práci. Okrem teoretických reflexií problematiky záťaže a stresu či analýzy vybraných koncepcií záťaže a stresu, popisujeme, ako stres vzniká, ako sa prejavuje a k čomu slúži (1. kapitola). Ďalej hlbšie analyzujeme príčiny stresu a jeho dôsledky na zdravie človeka a jeho duševný život (2. kapitola). Náležitú pozornosť venujeme zvládaniu záťaže, pričom charakterizujeme adaptačný proces a obranné mechanizmy, ako aj dve základné podoby zvládania záťaže: zvládacie štýly, copingové stratégie, tiež predkladáme vybrané relaxačné techniky (3. kapitola). Neoddeliteľnou súčasťou publikácie je aj ukážka vzdelávacieho programu „Carpe diem... ale bez stresu“ (4. kapitola), ktorý pozostáva zo siedmich na seba nadväzujúcich častí. Jadrom predmetného vzdelávacieho programu sú praktické cvičenia a aktivity vychádzajúce z teoretických východísk psychologických disciplín, edukológie a kognitívno-behaviorálneho prístupu, prostredníctvom ktorých je možné krok za krokom nachádzať odpoveď na to, čo stres v našom živote vyvoláva, čo ho udržiava, aké má následky a ako ho zvládať v rozumných medziach nášho života. Pri tvorbe jednotlivých cvičení sme vychádzali z kognitívno-behaviorálneho prístupu, pričom sme kládli dôraz na ich jednoduchú aplikovateľnosť a praktickú využiteľnosť.

Predostreli sme paletu možností, ako čeliť stresu. Inšpiráciou pre nás boli aj myšlienky Křivohlavého (1994, s. 181): „Je možné sa informovať o možnostiach zvládania stresu, niečo si o zvládání stresu prečítať. Tým to však nemôže končiť. Je však možné sa nielen informovať o tom, čo sa o zvládání stresu vie, ale i pokúsiť sa to či ono vyskúšať.“ Z tohto dôvodu predkladáme v každej kapitole užitočné odporúčania, dotazníky či cvičenia, ktoré umožňujú interaktívne pracovať s informáciami a poznatkami v texte jednotlivých kapitol.

Hlavnými zdrojmi pri tvorbe predkladanej publikácie sú práce z dielne domácich i zahraničných odborníkov v predmetnej oblasti, z ktorých spomenieme napr. R. Atkinsonovú, D. Bartka, M. Bratskú, J. Daniela, P. Ďurného, S. Folkmanovú, C. Henninga, A. Hladkého, G. Kellera, J. Křivohlavého, R. S. Lazarusa, O. P. Možného, P. Nôtovú, H. Praškovú, J. Praška, V. Schreiberu, H. Selye, N. Snopkovú, M. Šlepeckého, ako aj výcvik v kognitívno-behaviorálnej terapii pod vedením doc. PhDr. M. Šlepeckého, CSc. a jeho spolupracovníkov.

Úprimne ďakujeme cteným recenzentom publikácie: pánovi prof. PhDr. Jaroslavovi Veteškovi, Ph.D., MBA a pánovi doc. PhDr. Milošovi Šlepeckému, Ph.D., ktorí svojimi cennými radami, pripomienkami a námetmi prispeli k skvalitneniu predmetnej publikácie.

*Autorky*

# 1 ZÁŤAŽ A STRES V KONTEXTE TEORETICKÝCH REFLEXIÍ

## 1.1 NÁZOROVÁ PLURALITA V PONÍMANÍ ZÁŤAŽE A STRESU

Záťaž a stres sú už odpradávnymi **prirodzenými atribútmi ľudského života**. Stávajú sa úplne prirodzenými sprievodcami každodenných situácií, prirodzenou súčasťou súkromného, ale i profesijného života. Pre človeka dnešnej doby je typické, že jeho život sprevádzajú náročné a nevysspytateľné situácie, ktoré kladú zvýšené nároky na ich prekonanie a zvládanie.

**Pojem stres** prvýkrát použil v roku 1914 americký fyziológ Cannon (1939, in: Křivohlavý, 2001) v odborných rozpravách v kontexte so štúdiom fyziologických zmien v organizme vystavenému ťažkým situáciám. Svojím zistením, že v situácii ohrozenia dochádza k mobilizácii celého organizmu a **k celkovému zvýšeniu činnosti sympatického nervového systému**, sa považuje za priekopníka štúdia tzv. **sympatoadrenálneho systému pri strese**.

**Stres**

**Za zakladateľa modernej koncepcie stresu** sa považuje Selye (1982), rakúsko-uhorský fyziológ, narodený v Komárne, ktorý v roku 1936 zaviedol pojem stres do odbornej literatúry. Pod pojmom stres pôvodne rozumel **najrôznejšie zaťažujúce faktory vonkajšieho sveta (stresory)**, neskôr stav narušenej homeostázy, zlyhanie adaptívnych mechanizmov, ktorých úlohou je udržať vnútorné prostredie organizmu. Stresom sa chápe **vnútorný stav organizmu (homeostáza) a akékoľvek okolnosti, podmienky či podnety, ktoré ho vyvolávajú, sa nazývajú stresory (noxy)**.

**Moderná koncepcia stresu**

Nemožno opomenúť, že mu trvalo takmer 4 desaťročia, kým určil, že nie všetky stresové reakcie sú rovnocenné a že pozorované rozdiely môžu byť výsledkom nielen rozdielnej intenzity samotných stresorov, ale aj rozdielov vo vnímaní a fyziologických reakciách subjektu, ktoré siahajú hlbšie než len inherentná reaktivita ľudského tela (*Bienertova-Vasku, Lenart, Scherlinger, 2020*).

Známa je jeho pôvodná definícia stresu, ktorú vytvoril ešte pred druhou svetovou vojnou: **Stres je nešpecifická odpoveď organizmu na akúkoľvek požiadavku (nárok), ktorá je kladená na organizmus** (Selye, 1956, in: Schreiber, 2000).



Slovo požiadavka (nárok) má v sebe zložku nadmernosti, a tak učiteľ českých endokrinológov Charvát (1969, in: Schreiber, 2000) zaviedol **pojem záťaž**. Táto požiadavka (záťaž) môže vyvolať v organizme dvojaký účinok, a to **špecifický**, vlastný sám sebe a **nešpecifický**, t. j. nezávislý na faktoroch, ktoré záťaž tvoria. Nešpecifická reakcia tak nastáva stereotypne po rôznych záťažoch. V tejto súvislosti hovoríme **o reakciách záťažových alebo reakciách stresových**.

**Záťaž**

Cannonova práca a na ňu nadväzujúca práca Selyeho boli sústredené **na štúdium správania zvierat v ťažkých životných situáciách**. Popri vysokom uznaní sa tejto práci dostalo aj mnoho kritiky, a to najmä tam, kde sa výsledky prác zovšeobecňovali ako plne platné aj pre ľudí. Kritiky zdôrazňovali **nutnosť rešpektovania toho, čo je pre človeka podstatné**. Tejto úlohy, štúdia špecificky ľudských foriem zvládania záťaže, sa ujal americký psychológ Lazarus (1966, in: Křivohlavý, 2001), ktorý objasnil, ako sa človek správa v situácii ohrozenia – rešpektovanie kognitívnych, emocionálnych a konatívnych aspektov, čím doplnil obraz, ktorý bol načrtnutý fyziológmi.

**Štúdium správania zvierat**



**Richard Lazarus** Lazarus (1966, in: Lazarus, Folkmanová, 1984) bol **priekopníkom v oblasti teórie a výskumu stresu**, ktorého príkladom je aj jeho kniha *Psychological Stress and the Coping Process* z roku 1966 a jeho vplyvný **psychofyziologický výskum v priebehu 60. rokov**. Je pravda, že extrémne podmienky prostredia **spôsobujú stres pre takmer všetkých ľudí**. Rovnako sú škodlivé pre organizmus alebo psychiku určité podmienky prostredia (vonkajšie, vnútorné). S veľkou pravdepodobnosťou spôsobia škodu alebo nepohodu. Avšak nepríjemnosti, ktoré sa dejú u takmer všetkých ľudí v extrémnych podmienkach, ako je napr. vojnový konflikt, prírodné katastrofy, väzenie, blízkosť smrti, závažné ochorenia a strata blízkej osoby **nás nesmie zvädzať k zjednodušenému pojmu stresu, ktorý je vyvolaný prostredím**. Tieto extrémne podmienky nie sú bežné, hlavné problémy vznikajú, keď sa pozrieme na veľkú rôznorodosť ľudských reakcií na tieto tzv. **univerzálne stresory**. Keď sa niekto presunie z tých najextrémnejších životných udalostí **k miernejším udalostiam, teda k bežnejším životným stresorom, rôznosť odpovedí je ešte väčšia**. To, čo stresuje niekoho, nemusí stresovať iných ľudí.



Nemôžeme dlhšie predstierať, že existuje objektívny spôsob definovania stresu na úrovni podmienok prostredia bez toho, aby sme vzali do úvahy charakteristiku osoby. Tu je najviditeľnejšia potreba relačnej perspektívy. Nevyhnutné je definovať charakter daného vzťahu, aby sme pochopili zložitý reakčný typ a jeho adaptačné výsledky (Lazarus, Folkmanová, 1984).

Lazarus (1990, in: Paulík, 2010) diferencuje medzi **fyziológickým stresom**, ktorý sa prejavuje zmenami v organizme a medzi **psychologickým stresom**, prejavujúcim sa zmenami v prežívaní a správaní. Už v roku 1952 zistil, že stresové situácie nevyvolávajú predpokladateľné výsledky, pretože existujú **individuálne rozdiely medzi jednotlivcami v kognitívnych a motivačných premenných**.



Lazarus (1990, in: Schreiber, 2000) definuje stres ako **nárok na jednotlivca, ktorý presahuje jeho schopnosť sa s nárokom vysporiadať, bez problémov mu čeliť**.

#### **Preťažujúci nárok**

Na rozdiel od Selyho definície, v predmetnej Lazarusovej definícii už nejde o akýkoľvek nárok, ale o **nárok preťažujúci**. Zároveň sa v definícii akcentuje, že **stres závisí tak od povahy a sily samotnej záťaže, ako aj od vnútorných schopností jednotlivca reagovať**. Tento individuálny aspekt vnímanosti stresu vystihuje i ďalšia definícia Lazarusa a Folkmanovej (1984), podľa ktorej je psychologický stres *konkrétny, osobitý vzťah medzi človekom a prostredím, ktorý človek vníma a posudzuje ako namáhavý, zaťažujúci, presahujúci jeho osobné zdroje, prostriedky a zároveň ohrozujúci jej subjektívnu spokojnosť, pohodu*. Predmetná definícia sa v odbornej literatúre hodnotí ako **transakčná**, t. j. založená na štúdiu transakcií **medzi jednotlivcom a prostredím** (Baumgartner, 2001).

#### **Vzťah medzi človekom a prostredím**

Vymedzenie stresu zdôrazňuje **vzťah medzi človekom a prostredím**, ktorý berie do úvahy charakteristiku osoby na jednej strane a charakter udalosti na druhej strane. To, či sa vyskytne choroba alebo nie, závisí tiež na **náchylnosti, vulnerabilite organizmu**. Neexistuje objektívny spôsob predikovať psychologický stres ako reakciu **bez povahových črt danej osoby**. Či je konkrétny vzťah medzi osobou a prostredím stresujúci, závisí od **kognitívneho posudzovania**.

Pojem stres bol medzi nami už celé storočia a je stále systematicky koncipovaný ako predmet vedeckého poznávania. Druhá svetová vojna a vojna v Kórei dali podnet na skúmanie stresu kvôli jeho dôležitosti vo vojnovom konflikte.

Neskôr bolo zistené, že stres je nevyhnutný aspekt života. Rozdiel v ľudskom fungovaní súvisí s rozdielnosťou jeho zvládania.



**Podnet/reakcia**

Vývoj v psychosomatike, behaviorálnej medicíne, zdravotnej psychológii a klinických intervenciách spolu s rastúcim záujmom o stresujúce medzníky starnutia a vplyv fyzického prostredia mali stimulujúci účinok na skúmanie stresu a individuálne rozdiely v stresových reakciách. Stres bol najčastejšie chápaný ako **podnet alebo reakcia**. Toto poňatie stresu sa zameriava **na závažné udalosti v prostredí**.

Predmetný prístup predpokladá, že určité situácie sú normatívne stresujúce, ale neumožňuje individuálne rozdiely v posudzovaní udalostí. Definície reakcií, ktoré prevládali v biológii a v medicíne sa týkajú stavu stresu: **osoba reaguje na stresor, je pod stresom**, atď. Stimulové a reakčné definície majú obmedzené použitie, pretože stimul je definovaný ako **stresový len v prípade stresovej reakcie**. Je žiaduce špecifikovať, kedy sú niektoré stimuly stresormi a kedy reakciami (Lazarus a Folkmanová, 1984).

V odbornej literatúre sa pojem stres používa v **rôznych významoch**. Jednak sa používa na vyjadrenie, **čo na jednotlivca pôsobí**, ako aj na vyjadrenie, **ako na vonkajšie vplyvy jednotlivec reaguje**. Môžeme sa stretnúť aj s pojmom **stresovanosť, byť stresovaný, byť v strese alebo jednoducho mať stres**. V rôznych definíciách a prístupoch k problematike stresu možno pozorovať tie, ktoré vychádzajú zo záťažového (stresového) podnetu a naopak, vedecké fyziologické definície, ktoré vystihujú, čo sa pri strese v organizme odohráva.

**Stres v rôznych významoch**

**Vedecké fyziologické definície stresu reprezentuje Ganonova definícia** (in: Schreiber, 2000, s. 16), podľa ktorej stres vyjadruje „*taký vplyv na jednotlivca, ktorý vedie k predĺženej hormonálnej reakcii kôry nadľadvín*“, t. j. druhej hlavnej stresovej žľazy (prvou stresovou žľazou je dreň nadľadvín a ďalšou je podmozgová žľaza hypofýza).



**Kompromisnú definíciu ponúka Schreiber** (2000, s. 17), podľa ktorého je stres „*akýkoľvek vplyv životného prostredia (fyzikálny, chemický, sociálny, psychologický, politický), ktorý ohrozuje zdravie niektorých citlivých jedincov. Nieoho môže stresovať kvapkajúci kohútik vodovodu, iného nestresuje ani vojenská vrava*“.



Psychologický prístup k štúdiu stresu, ktorý reprezentuje aj koncepcia Lazarusa, sa okrem štúdia neurohumorálnych dejov zameriava na **činitele rozvoja či inhibície stresových dejov s akcentom na riadiacu a integrujúcu rolu mozgovej kôry a centrálného nervového systému**. Z tohto uhla pohľadu môže stres vzniknúť nielen tlakom objektívnych nárokov a ohrozenia organizmu, ale i na základe **interpretácie významu situácie a hodnotenia miery ohrozenia**. Človek môže reagovať stresom kvôli chybám hodnotenia situácie či kvôli anticipácii, t. j. **obavy z ohrozenia v budúcnosti** (Paulík, 2010). Rozhodnutie o tom, či je stresor vnímaný ako zvládnuteľný, je založené okrem iného aj na kognitívnom hodnotení nárokov, ktoré sú na človeka kladené, ako aj zdrojov, ktoré má k dispozícii pre ich zvládnutie (Šolcová, Kebza, 2007a).

**Súhrnné vymedzenie stresu**, reflektujúce viaceré definície a prístupy, môžeme nájsť aj v práci Křivohlavého (1994, s. 10), podľa ktorého sa stresom spravidla rozumie „*vnútorný stav človeka, ktorý je buď priamo niečím ohrozovaný, alebo také ohrozenie očakáva a pritom sa domnieva, že jeho obrana proti nepriaznivým vplyvom nie je dostatočne silná*“.





Výstižná je aj definícia Nakonečného (1996, s. 133), kde pojem stres vyjadruje „*prípade mimoriadne silnej a životne významnej frustrácie*“. Upresnenie jeho významu nie je úplne jednotné, niekedy sa ním rozumie *mimoriadne silný podnet, inokedy situácia, na ktorú sa nemožno adaptovať, či frustrácia zvlášť silnej potreby*.



Stres tiež znamená **stav jednotlivca**, a to psychofyzický či psychosomatický, pretože i psychickým stresorom sa organizmus bráni mobilizáciou svojich fyzických a psychických síl, ako aj fyzickými a psychickými reakciami.

**Na záver uvádzame niektoré definície stresu z pohľadu relevantných slovníkov.**

- *Výkladový slovník odborných výrazov v psychológii* (Strmeň, Raiskup, 1998, s. 272) definuje stres ako „*zážitkový stav tiesne, nátlaku a ohrozenia náročnou životnou situáciou, kedy rušivý, ohrozujúci alebo škodlivý faktor stupňuje nad únosnú mieru zaťaženie a nároky na funkcie, ktoré majú zaťaženie zvládnuť*“.
- V *Psychologickom slovníku* (Hartl, Hartlová, 2000, s. 568) sa v súvislosti s pojmom stres uvádza: „*Hovorovo choroba storočia, termín všeobecne nadužívaný pre konflikt, úzkosť, frustráciu, vyššiu aktivizáciu a situácie nepríjemne pociťované vôbec*.“
- Výstižná je aj definícia stresu, ktorú uvádza *Terminologický a výkladový slovník Výchova a vzdelávanie dospelých*. Andragogika (Hotár, Paška, Perhács, 2000, s. 426) ako: „*Nadmerná záťaž, resp. stav prejavujúci sa špecifickou adaptačnou reakciou, ktorou sa mobilizuje zvýšená odolnosť organizmu (rezistencia) ako dôsledok produkcie tzv. adaptačných hormónov (ketosteroidy, adrenalín, kortikotropný hormón a i.)*.“ Neuroanatómii a fyziológii stresovej reakcii sa budeme bližšie venovať v kapitole 1.4.1.

**Distres/eustres** Podľa toho, ako pôsobí stres na človeka, sa diferencujú dva kvalitatívne odlišné póly:

1. **distres**, t. j. záporne pôsobiaci stres spojený s negatívnymi emóciami,
2. **eustres**, t. j. kladne pôsobiaci stres spojený s príjemným prežívaním (pozri aj Baumgartner, 2001, Křivohlavý, 1994).

Tieto pojmy „distres“ a „eustress“ zaviedol na začiatku 70. rokov 20. storočia Selye (1974, in: *Bienertova-Vasku, Lenart, Scheringer, 2020*), aby rozlíšil, či bola stresová reakcia **iniciovaná negatívnymi, nepríjemnými stresujúcimi faktormi alebo pozitívnymi stimulačnými faktormi**. V tom čase dospel k názoru, že rozdelenie stresu na eustres a distres poskytuje veľké rozlíšenie a objavy relevantné nielen pre relatívne malú výskumnú komunitu, ale aj pre širokú verejnosť. Svoje objavy publikoval v knihe *Stress without Distres*, osobitne zameranej na tento teoretický koncept. V predmetnej knihe začal zdôrazňovať, že **stres nie je to, čo sa s nami stane, ale to, ako budeme na danú stresovú situáciu reagovať**.



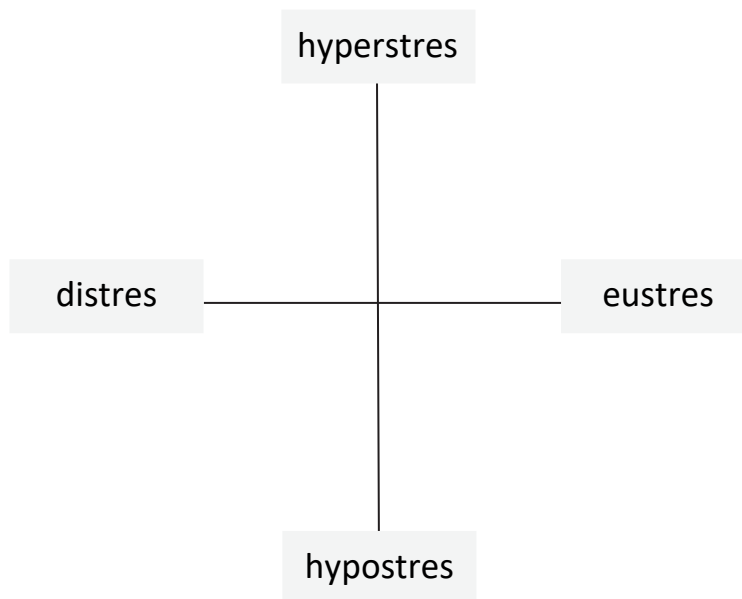
Distres a eustres sú po chemickej stránke rovnaké, ale líšia sa svojou povahou. Typickým pre distres je zmenené reagovanie, prežívanie preťaženia, zúfalstva, bezmoci (Bártová, 2011).

**Hyperstres/  
hypostres**

**Podľa intenzity stresovej reakcie sa zvyčajne rozlišujú dve úrovne stresu:**

1. **hyperstres** – t. j. stres, pri ktorom dochádza k prekračovaniu hraníc adaptability,
2. **hypostres**, ktorý sa spája s nízkou úrovňou intenzity reakcie, avšak pri dlhodobom pôsobení predstavuje ohrozenie (pozri aj Baumgartner, 2001, Křivohlavý, 1994). Škodlivé pre jednotlivca je prekročenie určitej individuálnej hranice, kedy sa normál-

ny stres stáva distresom (Bártová, 2011). Nasledujúci obrázok (Obrázok 1 Rozmery stresu) demonštruje predmetné rozmery stresu.



**Obrázok 1 Rozmery stresu** (Bártová, 2011, s. 11)

V súvislosti s charakterizovaním pojmu stres je potrebné vymedziť i príbuzný pojem **záťaž**. Zvyčajne sa posudzuje ako **menej intenzívne ohrozenie** (Baumgartner, 2001). Daniel (1994) v súlade so zaužívaným spôsobom vyjadrovania považuje za optimálne používať pojem **stres** len pre **ťažkú fyziologickú záťaž**, resp. **psychickú záťaž**, zatiaľ čo pre **strednú a ľahkú psychickú záťaž** odporúča používať pojem **záťaž**.

**Záťaž**

Podľa intenzity stresora, motivácie jednotlivca a jej individuálnych osobitostí diferencuje psychickú záťaž na:

**Diferenciácia záťaže**

- **ťažkú psychickú záťaž** (vyskytuje sa v situáciách ohrozenia života, závažná havarijná situácia, zoskok parašutistu),
- **strednú psychickú záťaž** (mierne zvýšené nároky na aktivitu, záťaž vyvolávajúca podmienky, ktoré vyvolávajú úzkosť),
- **ľahkú psychickú záťaž** (bežné vykonávanie činnosti, rušenie nedosahuje hraničný prah stresora).

Ako Daniel (1994) ďalej uvádza, významnými faktormi sú **stresory, motivácia a individuálne osobitosti jednotlivcov**. Z nich sú objektívne merateľné iba stresory a ďalšie dva faktory záťaže sú subjektívne. Určovanie stupňa záťaže však podstatne ovplyvňujú práve tieto subjektívne činitele.

Podľa Mikšíka (1969, 2007) termín záťaž obsahuje v sebe už jazykovo (na rozdiel od iných termínov) **hľadisko jednoty vonkajších vplyvov a vnútorných podmienok**. Zťažený je vždy **NIEKTO** (subjekt vo všeobecnosti alebo niektoré jeho systémy) **NIEČÍM** (nejakým elementom alebo komplexom pôsobiacich zťažujúcich vplyvov). Záťaž je diferencovaná pri rovnakých objektívnych podmienkach u rôznych ľudí, ako aj pri tom istom človeku pri rozdielnom vnútornom stave (napr. únavou, očakávaním niečoho a pod.). Termín záťaž

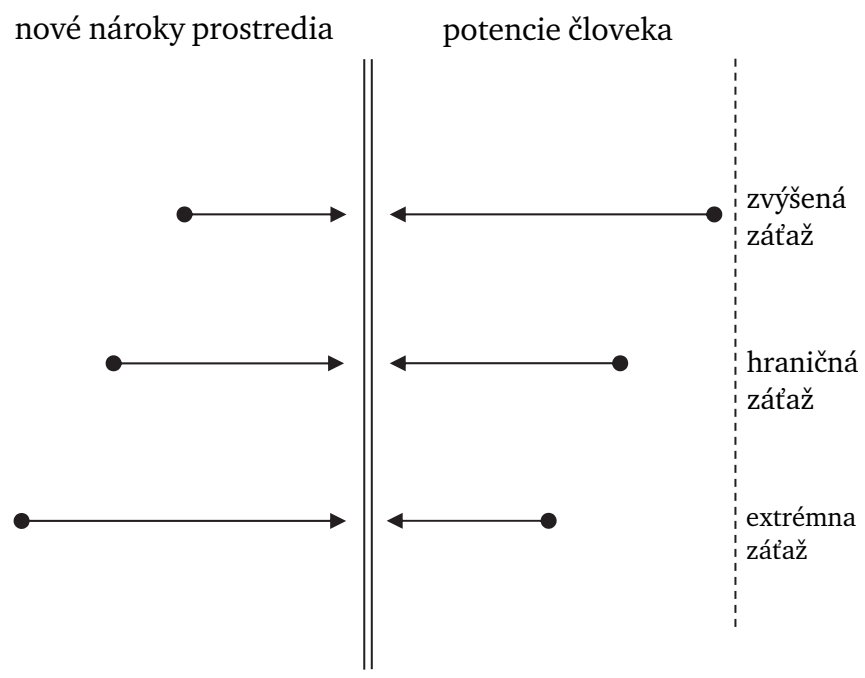
umožňuje posudzovať vzhľadom k narastaniu nerovnovážneho stavu medzi prostredím a subjektom (medzi vonkajšími nárokmi a vnútornými podmienkami pre adekvátne odpovedové reakcie) kvalitatívne rozdiely.

*Kvalitatívne  
stupne  
psychickej  
záťaže*

Podľa gradácie záťaže diferencuje štyri kvalitatívne stupne psychickej záťaže:

1. **bežná záťaž** (jedná sa o takú „záťaž“, na ktorú je jednotlivec plne prispôsobený vrodenu bázou a získanými schémami životnej praxe),
2. **zvýšená záťaž** (nové, predchádzajúcimi skúsenosťami nefixované okolnosti a životné situácie, ktoré jednotlivec rieši využitím a transformáciou vnútorných podmienok),
3. **hraničná záťaž** (dochádza k výraznému rozporu medzi vybavenosťou jednotlivca a požiadavkami vonkajšieho prostredia, kedy sa vyrovnáva s prostredím mimoriadnym vypätím psychických síl),
4. **extrémna záťaž** (je záťažou takej miery a kvality, že pri nej nie je v silách jednotlivca realizovať integrovanú interakciu s prostredím a on podlieha tlaku situácie).

Uvedené kvalitatívne stupne záťaže možno znázorniť protikladným vzťahom silokriviek miery zaťažujúcich faktorov a potencie človeka vyrovnáť sa s nimi (Obrázok 2 Kvalitatívne stupne psychickej záťaže).



Obrázok 2 Kvalitatívne stupne psychickej záťaže (Mikšík, 2007, s. 172)

V priebehu života si človek vytvorí istú hladinu vyrovnávania sa so životnými podmienkami. Isté prostredie sa pre neho stáva **bežným** („normálnym“) pričom za týchto okolností prebieha u neho zvyčajný („naučený“) **proces interakcie s prostredím a normálna duševná činnosť**. Túto záťaž označuje ako **bežnú**. Zvýšenú záťaž, kedy sú potenciálne predpoklady jednotlivca aktivizované k riešeniu novej interakcie s prostredím, dokáže jednotlivec riešiť bez akýchkoľvek negatívnych dôsledkov pre svoju psychiku. Táto záťaž, ako dynamické napä-

tie medzi subjektom a prostredím, končí **ovládnutím situácie, vyrovnaním sa**. Jednotlivec si osvojuje nové schémy interakcie, získava novú skúsenosť. Zvýšená záťaž zohráva pozitívnu úlohu v živote človeka a stáva sa základnou podmienkou i hnacou silou psychického rozvoja človeka. Čím sú však podmienky (nové požiadavky na interakciu s prostredím) pre daného jednotlivca **neobvyklejšie**, tým väčší rozpor sa v interakcii jednotlivca a prostredia vyhracuje, až dosiahne kulminálny bod riešiteľnosti, t. j. **prekročí mieru (hranicu) adaptability človeka**. Dochádza tak k hraničnej záťaži, kedy sa jednotlivec vyrovnáva s prostredím mimoriadnym vypätím psychických síl pri značnej rozkolísanosti niektorých funkcií. Objavujú sa rôzne **vývojovo nižšie spôsoby správania či obranné mechanizmy**. Zostávajú výrazné stopy v psychike, hlavne v oblasti emocionálnej a vo sfére integrácie psychiky môže dôjsť **k funkčným poruchám rôzneho stupňa a kvality**. Pokiaľ je hraničná záťaž svojím spôsobom (aj napriek všetkým negatívnym sprievodným javom) riešiteľná, extrémna záťaž spôsobí preťaženie organizmu a vyvoláva patologické zmeny v činnosti a správaní človeka. Extrémna psychická záťaž sa podieľa na rozvoji **neuropsychických i ďalších ochorení**. Podrobný rozbor dôsledkov takejto miery záťaže je Selyho riešenie **tretej fázy všeobecného adaptačného syndrómu a adaptačných porúch** (bližšie Mikšík, 1969, 2007).

Mikšík (1969, 2007) zároveň podáva výstižný prehľad základných typov psychickej záťaže (Tabuľka 1 Základné typy psychickej záťaže).

**Základné typy  
psychickej  
záťaže**

	TYP SITUÁCIE	VÝZBROJ ČLOVEKA PRE DANÚ SITUÁCIU	SCHÉMA INTERAKCIE	TLAK SITUÁCIE
1.	neprimerané úlohy	rozsah telesných a duševných síl		kvantita úloh, miera a kvalita požiadaviek na výkon človeka
2.	problémová situácia	skúsenosti a schopnosti riešiť určité životné situácie, vypestované postupy konania a správania v týchto situáciách		dynamická zmena situácie do štruktúry alebo podmienok, takže doposiaľ používanými postupmi ju je možné riešiť
3.	prekážka	činnosť zameraná na dosiahnutie určitého cieľa, určitého výsledku		prekážka obmedzujúca možnosť tejto činnosti či stavajúce sa do cesty dosiahnutia cieľa
4.	konfliktová situácia	tendencia k určitej činnosti (výsledku), resp. činnosť zameraná na dosiahnutie určitého cieľa		tendencia k protikladnej činnosti (výsledku), resp. činnosť zameraná na dosiahnutie protikladného cieľa
5.	stresová situácia	zameranosť na výkon určitej činnosti, na dosiahnutie určitého cieľa, udržanie určitého vnútorného stavu		pôsobenie činiteľov a) narušujúcich vnútornú rovnováhu pôsobením na základné psychické funkcie človeka b) narušujúcich danú zameranosť a činnosť vyvolávaním iných dominánt

Tabuľka 1 Základné typy psychickej záťaže (Mikšík, 2007, s. 52)

**Psychická záťaž** Podobne aj Hladký (1993, 2003) vníma rozdiel medzi záťažou a stresom v miere **primeranosti, vyváženosti** medzi tým, **čo situácia od človeka vyžaduje a mierou jeho osobných zdrojov**. Pokiaľ človek vníma, že je zvládnutie situácie ohrozené, je možné tento stav označiť pojmom stres. Pojmom psychická záťaž označuje „proces, psychického spracovania a vyrovnávania sa s požiadavkami a vplyvmi životného a pracovného prostredia“ (Hladký, 1993, s. 20).

**Prostredie** **Prostredím** sa v tomto význame rozumie **všetko, čo človeka obklopuje, vrátane spoločenských väzieb, udalostí a požiadaviek na správanie**. Psychický stres vymedzuje ako subjektívnu kategóriu a definuje ako „emocionálnu odozvu v situáciách, ktoré sa dotýkajú alebo prekračujú možnosti jedinca. Citová odozva sa odohráva v oblasti negatívnych emócií, ktoré sa dotýkajú alebo prekračujú možnosti jedinca“ (Hladký, 2003, s. 195).



Záťaž je v tomto zmysle všeobecným pojmom, označujúcim činnosť pri akýchkoľvek požiadavkách (i nepatrných), s ktorými sa človek ľahko vyrovná, pričom stres je medzným prípadom neprimeranej záťaže, kedy sa požiadavky dotýkajú či prekračujú možnosti človeka ich zvládnuť.

Hladký (1993) ďalej rozlišuje **tri formy psychickej záťaže**:

- **senzorická záťaž** (vyplýva z požiadaviek na činnosť periférnych zmyslových orgánov a im zodpovedajúcich štruktúr CNS),
- **mentálna záťaž** (vyplýva z požiadaviek na spracovanie informácií kladúcich nároky na psychické procesy, najmä na pozornosť, pamäť, predstavivosť, myslenie a rozhodovanie),
- **emocionálna záťaž** (vyplýva z požiadaviek vyvolávajúcich afektívnu odozvu na záťažovú situáciu).

**Psychosociálny stres** Alternatívnym označením pre emocionálny druh psychickej záťaže je „**psychosociálny stres**“, nakoľko jeho zdroj väčšinou pramení zo sociálnych stykov a požiadaviek na správanie človeka.

**Technostres** Iným druhom emocionálnej záťaže je „**technostres**“, ktorý vyjadruje obavy a strach z technických prostriedkov a ich nepriaznivého vplyvu na človeka.

**Primeranosť záťaže** Pri posudzovaní psychickej záťaže je potrebné vychádzať z **kritérií**, ktorými sa stanovujú znaky **primeranosti, resp. nadmernosti záťaže**. Úroveň záťaže jednotlivca je daná vzťahom medzi úrovňou požiadaviek na činnosť v danom prostredí a úrovňou osobných zdrojov, ktoré má k dispozícii k ich zvládaniu. **Neprimeraná záťaž** môže byť **nedostatočná** (podťaženie) alebo **nadmerná** (preťaženie), ktoré môže byť **kvantitatívne** (množstvo práce, činnosti, podnetov, informácií) alebo **kvalitatívne** (vysoká náročnosť či obťažnosť úloh) (Hladký, 1993).



Záťažové situácie, ktoré majú sociálny charakter môžu vyvolať súbor závažných problémov, ktoré možno zhrnúť pod všeobecnejší pojem **psychosociálny stres**.

Čáp a Mareš (2001, s. 531) psychosociálnym stresom označujú „psychologické procesy plynúce zo sociálnych faktorov, procesy sociálne podmienené, sociálne situované, ktoré vyvolávajú mnohé z prejavov dysforických afektívnych procesov (opak euforických procesov) a spadajú pod kategóriu subjektívny distress“.

Pojem psychosociálny stres zaviedol Levi (1981, 2000, in: Uhrová, 2007) na označenie stresu, ktorý v sebe obsahuje aj **oblasť sociálnych napätí**. Zvlášť chronické sociálne záťaže sa ukázali ako patogénne, čo znamená, že je potrebné všímať si **celkový životný kontext jednotlivca, nielen jednotlivú, hoci aj stresujúcu situáciu**. Nie je to situácia samotná, ale skôr situačný kontext, ktorý možno vnímať ako potenciálne **patogénny faktor**. Holmes a Rahe (1997, in: Uhrová, 2007) sú ďalšími autormi, ktorí rozpracovali Leviho myšlienku v zmysle skúmania životných udalostí, čo tiež predstavuje model záťaže spôsobený sociálnymi faktormi.

**Situačný kontext**

Kaplan (1996, in: Čáp, Mareš, 2001, s. 531) uvádza, že psychosociálny stres je **vyvolaný pôsobením psychologického distresu, ktorý je časovo najbližší**. Odráža neschopnosť jednotlivca včas predísť alebo aspoň minimalizovať procesy typu vnímania, zapamätania alebo predstavovania si výskytu znevýhodňujúcich okolností (reálne alebo iba vo fantázii), ktoré významným spôsobom narastajú alebo vzdávajú jednotlivca od žiaduceho stavu.

**Psychologický distres**

Ako je vidieť, v názoroch o strese sa môžeme stretnúť s **diferencovanými termínmi, koncepciami a prístupmi, čo sa prejavuje aj vo variabilite jeho definícií**. Je možné zdôrazniť rôzne jeho stránky, čo súvisí s rozdielnym chápaním pojmu stres (Křivohlavý, 2001):

**Variabilita definícií**

- stresom sa môže chápať **celá ťažká situácia**,
- stresom sa môže rozmieť **podmienka, okolnosť či nepriaznivý faktor** (stresor), ktorý na človeka dopadá,
- stresom môže byť vyjadrená **odpoveď organizmu na stresujúce činitele**,
- stresom sa môže vnímať **celkový vnútorný stav**, a to nielen fyzický, ale aj psychický.

V kontexte tejto práce používame pojmy stres a psychosociálny stres ako synonymá. Všeobecne chápeme stres ako nadmernú psychickú záťaž u jednotlivca, ktorá mu prekáža, zabraňuje či nedovoľuje úspešne vykonávať činnosť, keď sa ocitá pre neho v novej (neznámej) alebo v neriešiteľnej situácii vyžadujúcej zvýšené nároky na jeho adaptačné procesy.



V nasledujúcom texte uvádzame cvičenie, ktoré umožňuje reflexiu nad používanými prístupmi v stresových situáciách.

**Cvičenie**

### Cvičenie

Teraz sa môžete zamyslieť a spomenúť si na silnú stresujúcu situáciu z poslednej doby, kedy ste sa cítili napätí, rozčúlení, vyvedení z miery, v úzkosti a pod. Skúste si vybaviť detaily a okolnosti situácie. Ako ste reagovali? Čo ste nakoniec urobili? Potom si prečítajte rôzne typy reakcií na stresovú situáciu a napíšte, ktoré ste použili. Skúste sa zamyslieť nad prístupmi, ktoré používate i pri iných stresujúcich situáciách, než tej, ktorú ste si predstavovali (Praško, Prašková, 2001).

V stresovej situácii, ktorú ste si predstavili alebo v iných stresujúcich situáciách typicky reagujete:

1. Poviem si: „Nie je to až tak hrozné!“
2. Odvediem pozornosť inde, myslím na niečo iné, začnem hovoriť o inej téme.
3. Poviem si: „Toto sa môže stať iba mne! Všetko vždy pokazím.“ Alebo: „Stále mám smolu!“
4. Pomyslím si alebo poviem: „To nie je moja vina.“



5. Mám chuť utiecť alebo utečiem, či sa inak nasledujúcemu vyhnem.
6. Poviem si: „Tu sa nedá nič robiť.“ A nič neurobím.
7. Radšej sa idem najesť/najčastejšie si dám niečo sladké).
8. Fajčím viac ako obvyčajne.
9. Idem si zobrať liek na upokojenie.
10. Začnem ľutovať sám seba a svoj osud.
11. Aktívne sa snažím problém riešiť.
12. Idem si zabehať, zacvičiť či plávať.
13. Venujem sa iným veciam, ktoré mi idú lepšie a môžu mi urobiť radosť.
14. Dlhú dobu na to musím myslieť, vracam sa k tomu.
15. Začnem mať telesné ťažkosti (bolesti žalúdka, hlavy, chrbtice, objaví sa angína alebo chrípka) alebo prestanem dobre spať.
16. Dostanem smutnú depresívnu náladu a zhorší sa mi výkonnosť.
17. Prestanem komunikovať s ľuďmi, uzatváram sa sám do seba.
18. Naopak, idem za niekým blízkym, všetko mu poviem, podelím sa so starosťami a obavami.
19. Som agresívny, hádam sa.
20. Poviem si, že nabudúce si jednoducho dám pozor.
21. Nič si z toho nerobím, je mi to jedno.
22. Správam sa agresívne k niekomu, kde si to môžem „beztrestne“ dovoliť, nie na mieste, kde by to bolo potrebné.

## 1.2 ANALÝZA VYBRANÝCH KONCEPCIÍ ZÁŤAŽE A STRESU

Už viac ako polstoročie je problematika záťaže a stresu predmetom záujmu a skúmania vo viacerých vedách. Postupne vznikol celý rad prístupov, teórií a modelov, ktoré kladú dôraz na rôzne stránky alebo charakteristiky stresu. Vzhľadom k zložitosti problematiky prinášajú nielen konsenzuálne informácie a poznatky, ale i viacero rozporov. V nasledujúcej časti vyberáme a predkladáme tie, ktoré značným spôsobom ovplyvnili a rozšírili poznanie v tejto oblasti a prinášajú hodnotné inšpirácie k ďalšiemu výskumu.

### Poplachová reakcia

Už v roku 1929 Cannon (1939, in: Schreiber, 2000) popísal **komplexnú reakciu, ktorá v organizme nastáva po pôsobení silného podnetu**. Túto reakciu (preľaknutie, hnev, bolesť, najmä však rôzne vplyvy ohrozujúce vnútorné prostredie tela, zloženie krvi) nazval **poplachovou** a vo viacerých štúdiách sa zaoberal mechanizmami, ktoré smerujú k udržaniu stáleho vnútorného prostredia. Jadrom poplachovej reakcie sú **nervové a hormonálne mechanizmy**, ktoré v tele navodzujú stav pohotovosti ako príprava na boj alebo útek. Táto prastará reakcia umožnila prežitie pravekých i novodobých ľudí v stresových situáciách. V roku 1939 všetky svoje poznatky zhrnul v knihe *Múdrosť tela*. Zmeny vonkajšieho a vnútorného prostredia vedú k zmenám v organizme, ktoré sú v podstate nenápadné a pominuteľné, môžu však **prinášať závažné dôsledky na telesné pochody i stav duše**. Núka sa však otázka, ako sa voči takýmto nenápadným, ale zároveň nebezpečným zmenám chrániť.

### Zakladateľ náuky o strese

Na prácu Cannona nadväzuje **fyziológická teória Selyeho** (1949, in: Schreiber, 2000), považovaného **za zakladateľa náuky o strese**, ktorú intenzívne rozpracoval v 40. rokoch

20. storočia. Prvá jeho veľká práca o strese vyšla v roku 1949 a rýchlo sa stala podnetom pre ďalšie štúdie.

Selye (1967, in: Heretik, sr., 2007a) sa teoreticky odvolával najmä na práce svojho učiteľa Cannona, ktorý sa zaoberal **sympatoadrenálnym systémom pri poplachových reakciách** („útok alebo útek“). Ako sme už uviedli, opísal **fyziológické reakcie spojené s aktiváciou organizmu pri obranných reakciách a emóciách**. Zaviedol tiež významný termín **homeostázy** (tendencie k spätnoväzbovému udržiavaniu rovnováhy v organizme). Tento sa stal vysvetľujúcim princípom viacerých teórií motivácie. Údajne si už pri prvých pokusoch všimol, že hladom stresované krysy majú atrofované všetky orgány okrem nadobličiek. Ako fyziológ a endokrinológ zamerával väčšinu svojho výskumu **produkcii hormónov nadobličiek** (ACTH – adrenokortikotropný hormón, adrenalín, noradrenalín) ako biologickej reakcii pôsobenia stresoru na organizmus.

*Sympatoadrenálny systém*

Priebeh tejto reakcie Selye (1949, in: Schreiber, 2000) nazval **všeobecný adaptačný syndróm (GAS – general adaptation syndrom)**, ktorý sa rozvíja v troch fázach:

*Zvýšená činnosť kôry nadobličiek*

1. poplachová reakcia,
2. fáza adaptácie,
3. fáza vyčerpania.

Vychádzal z počiatočného pozorovania, že pri všetkých stresoch (vrátane chorôb) výrazne reaguje kôra nadobličiek – zvyšuje sa nielen sekrécia kortizolu, ale dochádza tiež k zdureniu nadobličiek, neskôr k zvýšeniu ich váhy až napokon hypertrofujú. Selye túto reakciu, ktorá vskutku nastáva všeobecne, považoval **za hlavnú príčinu ďalšej fázy stresu po poplachovej reakcii**. Vo fáze adaptácie **pomáha organizmu zvýšená činnosť kôry nadobličiek čeliť dlhodobému stresu**. Možno pozorovať istý rozpor. Zvýšená hladina kortizolu mobilizuje živiny pre obranné funkcie, zároveň spôsobuje v organizme i nepriaznivé účinky. Inhibuje tvorbu niektorých bielkovín, čo má nepriaznivý účinok v prípade infekcií, pretože **znižuje imunitnú obranu organizmu**. Potlačenie tvorby bielkovín kortizolom (spolu s nárastom telesného tuku) má tiež nepriaznivý účinok na svaly (chátranie svalovej hmoty) a kosti. Preto napríklad deti dlhodobo liečené kortizolom a podobnými hormónmi prestanú rásť a sú ohrozené rednutím kostí (osteoporózou). Ďalej objavil, že pri trvajúcim a dlhodobom strese sa obranná adaptačná reakcia vyčerpáva a pokusné zviera (v krajných situáciách i človek) hynie. Označil to ako **fázu vyčerpania**. Poplachovú reakciu, fázu adaptácie a fázu vyčerpania zhrnul pod pojem **general adaptation syndrom (GAS)**.

**Všeobecný adaptačný syndróm** je názov pre nešpecifickú reakciu jedinca, pomocou ktorej sa **adaptuje na stresory**. Nešpecifickou reakciou organizmu sa rozumie **reakcia nezávislá na type stresora** (akýkoľvek škodlivý podnet vyvolá rovnakú fyziologickú obranu). Proti tomu vznikli viaceré námietky, nakoľko nie všetky časti tohto syndrómu sú užitočné (najmä vysoká hladina kortizolu). Tiež by bolo biologicky nevýhodné, keby jedinci reagovali na všetky typy stresu rovnako. Najmä veľká výskumná skupina zaoberajúca sa problematikou stresu v americkom Štátnom zdravotnom ústave v Bethesde dokazuje, že na rôzne stresy vznikajú **špecifické reakcie, ktorých zameranie je orientované na špecificky pôsobiaci stres** (Schreiber, 2000).

*Všeobecný adaptačný syndróm*

Je zrejmé, že jedinec na rôzne typy stresu reaguje rôzne. Napriek tomu sa Seleyho teória o strese hodnotí ako **nepochybný lekársky fenomén**. Základná schéma nešpecifickej reakcie, t. j. reakcie drene nadobličiek (poplachová reakcia), po ktorej nasleduje reakcia kôry nadobličiek (tvorba ACTH a kortizolu), vrátane ďalších mechanizmov (tvorba vasopresínu a endorfínov), sa skutočne vyskytuje. V tretej, poslednej fáze všeobecného adaptačného syn-

*Psychosomatické ochorenia*

drómu, sa adaptačná reakcia na stresory vyčerpáva, čo môže mať **vážne následky pre celý organizmus** (Schreiber, 2000). Môžu vzniknúť ochorenia, ktoré označujeme ako **psychosomatické**. Bližšie sa problematike psychosomatiky venujeme v kapitole 2.4.

Podľa Cungiho (2001) v každej z fáz všeobecného adaptačného syndrómu môže dôjsť v závislosti od intenzity stresorov, ale i na tom, akú má organizmus **schopnosť adaptácie, k ochoreniu**. Napríklad mrzutosť v poplachovej fáze môže privodiť tráviace ťažkosti, bolesti hlavy. Ak je stresor výrazný (napr. správa o úmrtí, vážna autonehoda a i.), môže dôjsť k dekompenzácií, t. j. zlyhaniu adaptačných mechanizmov, ktoré **zabraňujú chorobám vyvolať funkčné, metabolické či psychické poruchy**.

Selyeho koncepcia podnietila vznik ďalších fyziologických ponímaní stresu. Prevažne sa zameriavajú na **neurofyziologickú a biochemickú odozvu organizmu pri pôsobení vplyvov, ktoré narušujú jeho rovnováhu**. Stres sa chápe ako následok vplyvov pôsobiacich na človeka z jeho okolia. Vzájomná interakcia premenných prostredia a osobnosti síce nie je popieraná, ale zostáva skôr v úzadí (Paulík, 2010). Fyziológovia tiež upozorňujú na to, že stres vedie **k zvýšeniu celkového ladenia pozornosti** (arousal), čo sa prejaví i zúžením poľa pozornosti. Na jednej strane sa zlepší postreh v tomto úzkom poli pozornosti, no súčasne sa však zhorší pozornosť na okrajoch zorného poľa, kde sú potrebné pri komplexných situáciách, charakterizujúcich stresový proces. Distres prináša rad dôsledkov pre naše zdravie aj bežnú činnosť. Otázke stresorov, resp. faktorov, ktoré vedú k stresu a distresu sa venovalo mnoho pozornosti tak na úrovni pozorovania, ako aj empirickej a experimentálnej práce (bližšie Křivohlavý, 2001).

#### Psychologická odozva

Okrem skúmania objektívnych charakteristík stresorov a biologickej stresovej reakcie sa ukázalo, ako je potrebné zaoberať sa v predmetnom vzťahovom rámci aj **psychologickou odozvou**. Túto myšlienku v neskoršom období priznal i Selye (1979, in: Paulík, 2010), keď poukázal na **význam psychiky v ovplyvňovaní dopadu potenciálnych stresorov na človeka**.



Už výskumy Eitingera o psychosomatických dôsledkoch dlhodobého stresu u väzňov v koncentračných táboroch ukázali značné interindividuálne rozdiely tak v symptomtológii, ako aj závažnosti ochorenia. Od 60. rokov 20. storočia sa začal psychologický výskum stresu. Bol zameraný predovšetkým na skúmanie toho, ktoré copingové (zvládacie) stratégie, vlastnosti osobnosti a mediátory rozhodujú o patogenosti prežitého stresu (Heretik, sr., 2007a).

#### Kognitívna charakteristika zvládania záťaž

Jeden z najvýznamnejších výskumníkov v predmetnej oblasti **Lazarus** (1993, in: Křivohlavý, 2009) položil hlavný akcent na **kognitívnu, špecificky ľudskú charakteristiku zvládania záťaž**, pričom sa sústredil na to, **čo sa deje s psychikou človeka, ktorý sa ocitá v ťažkej životnej situácii**. Snažil sa poznať zmysel toho, čo sa deje, vystihnúť, odkiaľ nebezpečenstvo prichádza, akú má povahu, ako veľmi by mohlo človeka ohroziť, a ako by sa dalo tomuto nebezpečenstvu tvárou v tvár čeliť.

#### Kognitívno-transakčná teória stresu

V roku 1996 predstavil svoju **kognitívno-transakčnú teóriu stresu**, ktorú neskôr rozpracoval v spolupráci s Folkmanovou, Arnoldovou a ďalšími spolupracovníkmi. Kognitívno-transakčná teória stresu sa v súčasnosti zaraďuje medzi **najvýznamnejšie psychologické koncepty stresu**.



Kognitívno-transakčná teória chápe stres ako osobitný vzťah medzi človekom a prostredím, ktorý je vyhodnotený daným človekom ako zaťažujúci, resp. prevyšujúci jeho sily (zdroje) alebo ohrozujúci jeho pohodu.

**Kognitívno-transakčný model stresu** zdôrazňuje rozhodujúci význam subjektívneho hodnotenia (ako kognitívneho procesu) na vnímaní stresogenosti situácie a predpokladá tri fázy vyrovnávania sa so stresovou situáciou:

**Fázy  
vyrovnávania  
sa so stresom**

1. Prvou fázou je **primárne hodnotenie situácie (primary appraisal)**, kedy jednotlivec posudzuje, či je pôsobiaci situácia ohrozujúca a aké zisky alebo naopak nebezpečenstvá predstavuje. Konkrétne situácie (napr. skúška v škole, pracovný pohovor a pod.) môžu byť pre niekoho stresujúce, pre iného naopak nie. Stresogenosť pôsobiacej situácie závisí od toho, ako subjekt vidí aspekty predmetnej situácie, t. j. či v nej zaznamenáva kľúče signalizujúce možné nebezpečenstvo alebo hrozbu.
2. Ďalšou fázou vyrovnávania sa so stresom je **sekundárne hodnotenie možnosti ubrániť sa (secondary appraisal)**, ktoré zahŕňa uvažovanie o tom, čo je vhodné urobiť v záťažovej situácii. Jednotlivec odhaduje svoje vlastné možnosti, reakcie i anticipované dôsledky konania. Posudzuje svoje zvládacie zdroje i vlastnosti ohrozujúcej situácie, ktorej musí čeliť. Situáciu, ktorú hodnotí ako výzvu, ohrozenie, nebezpečenstvo či možnú stratu, konfrontuje so svojimi zvládacími zdrojmi (fyzickými, psychologickými, sociálnymi a materiálnymi). Výsledkom predmetných dvoch fáz je výber konkrétnej zvládacej stratégie.
3. V tretej fáze prekonávania stresu, **prehodnotenie (reappraisal)**, jednotlivec hodnotí účinnosť zvolenej zvládacej stratégie. Prehodnotenie zvyčajne nastupuje neskôr, keď jednotlivec získa nové informácie, na základe ktorých zmení pohľad na danú situáciu. Taktiež môže uplatniť už nadobudnuté skúsenosti s jej predchádzajúcim riešením (Lazarus, 1993, in: Baumgartner, 2001). Predmetná teória stresu je kognitívna (zdôrazňuje význam subjektívneho hodnotenia) a transakčná (vyjadruje vzťah človek – prostredie). Zohľadňuje ohrozenia vyplývajúce zo situácií prostredia, ako aj osobné zvládacie stratégie jednotlivca z ohorenia (Baumgartner, 2001).

K významným teóriám stresu patria aj **emocionálne teórie**, ktoré kladú hlavný dôraz na **emócie, vychádzajúce z podobného zistenia ako kognitívne teórie**. Prinášajú poznanie, že stres vedie **k frustrácii**, t. j. vnímaniu neuspokojenia potrieb a frustrácia sa prejavuje zníženou motiváciou, prípadne maladaptívnym správaním, ako napr. agresiou. V oboch prípadoch sa jedná o zhoršenie už tak ťaživej životnej situácie (Křivohlavý, 2001).

**Emocionálne  
teórie**

Na základe novších trendov vo výskume spočívajúcich v odklonení sa od jednostranne koncipovaných modelov, vznikla ďalšia psychologická teória stresu **Steinbergha a Ritzmana** (1990, in: Paulík, 2010, s. 49), ktorí stres definujú ako „*materiálne, informačné či energetické preťaženie, alebo nedostatočné využitie (podťaženie) na vstupe alebo výstupe živého systému*“.



Prednosťou predmetnej teórie je, že **integruje biologické i psychologické aspekty s využitím teórie živých systémov a je aplikovateľná na všetky úrovne živých systémov** (od bunky, orgánu, organizmu, cez skupinu, organizáciu, komunitu, až po spoločnosť a národné systémy), pričom uľahčuje medziodborovú komunikáciu. V zmysle tohto prístupu sú živé organizmy organizované na ôsmich hierarchických úrovniach, na ktorých sa po vstupe do systému spracovávajú hmoty, energie i informácie, dochádza k ich transformáciám, prestupom a výstupom, pričom stres ako zaťažujúci faktor môže pôsobiť na všetkých stupňoch tohto systému.

Príspevkom k všeobecnému chápaniu stresu je **konceptuálny model Hladkého** (1993, pozri aj Daniel 1994), v zmysle ktorého záťaž možno chápať ako **všeobecnú kategóriu vzťahujúcu sa k akejkoľvek činnosti i nečinnosti a funkčným stavom organizmu človeka**. Úroveň

**Konceptuálny  
model záťaže**