



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Copingové strategie u sociálně exkludovaných osob

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program:

Sociální politika a sociální práce

Autor: Barbora Mičková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Bc. Alena Kajanová, Ph.D.

České Budějovice 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem Copingové strategie u sociálně exkludovaných osob jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské/diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby bakalářské/diplomové práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské/diplomové práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 2018

.....
Barbora Mičková

Poděkování

Srdečně děkuji doc. PhDr. Bc. Aleně Kajanové, Ph.D. za její trpělivost, věnovaný čas, odborné vedení a poskytování cenných rad při tvorbě bakalářské práce. A v neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině za jejich trpělivost a pevné nervy.

Copingové strategie u sociálně exkludovaných

Abstrakt

Bakalářská práce s názvem copingové strategie u sociálně exkludovaných je zaměřena nejen na stres z obecného pohledu, ale především na strategie zvládnání stresových situací.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo identifikovat, jaké jsou copingové strategie u sociálně exkludovaných a zjistit, zdali převažují u sociálně exkludovaných osob spíše negativní copingové strategie.

Výzkumný soubor tvořili sociálně vyloučené osoby, žijící v Jihočeském kraji. Výběr respondentů byl zcela náhodný a probíhal v terénu. Metodika práce pojednává o standardizovaném dotazníku SVF 78, díky kterému byla získána veškerá data. Dotazník obsahoval 78 položek mapujících chování v různých zátěžových situacích, respondenti volili míru souhlasu na pěti bodové škále. Posléze byla data transformována do 13 oblastí, které prezentují jednotlivé copingové strategie. Tyto oblasti byly statisticky testovány v programu SPSS ve vztahu ke stanoveným sociodemografickým proměnným, metodou T-testu.

Ani jedna ze stanovených hypotéz se neprokázaly. Na výběru copingových strategií nemá žádný vliv věk respondentů a ani nic nenasvědčuje tomu, že ženy používají více pozitivní strategie oproti mužům. Výzkum ukázal, že nejméně používanou copingovou strategií je právě ta negativní. Nejlépe vyšla neutrální strategie, což nasvědčuje tomu, že sociálně exkludovaní k tomu, aby se lépe vyrovnávali s nějakou stresovou situací touží po pomoci a sociální opoře.

Výsledky bakalářské práce mohou být využity k porovnání s výsledky jiných výzkumů zaměřujících se na copingové strategie a na osoby sociálně exkludované. Dále výsledky mé bakalářské práce mohou být přínosem pro budoucí sociální pracovníky, kteří se na výkon tohoto povolání připravují.

Klíčová slova

Stres; copingové strategie; exkluze; SVF 78

Coping strategies in socially excluded

Abstract

The bachelor's thesis entitled The coping strategy in socially excluded is focused not only on stress from a general point of view, but also on strategies of coping with stress situations.

The main goal of the bachelor thesis was to identify coping strategies in socially excluded and to find out whether socially excluded people predominantly had negative coping strategies.

The research population consisted of socially excluded persons living in the South Bohemian Region. The selection of respondents was quite random and went on the field. The methodology of the thesis deals with the standardized questionnaire SVF 78, thanks to which all the data was obtained. The questionnaire contained 78 items mapping behaviors in different stress situations, respondents choosing a degree of agreement on a five-point scale. Finally, the data was transformed into 13 areas that present individual coping strategies. These areas were statistically tested in the SPSS program in relation to the established sociodemographic variables, the T-test method.

Unfortunately, none of the hypotheses have been proven. Choosing coping strategies has no effect on the age of respondents, and there is nothing to suggest that women use more positive strategies than men. Research has shown that the least used coping strategy is just the negative one. The most neutral strategy has emerged, suggesting that socially excluded to better cope with a stressful situation desires help and social support.

The results of the bachelor thesis can be used to compare with the results of other studies focusing on coping strategies and socially excluded persons. Further, the results of my bachelor thesis can be of benefit to future social workers who are preparing for the profession.

Keywords

Stress; coping; strategies; exclusion; SVF 78

Obsah

1	Současný stav.....	9
1.1	Vymezení pojmu stres.....	9
1.1.1	Dělení stresu	9
1.1.2	Stresory	10
1.2	Coping.....	11
1.2.1	Vymezení copingu	11
1.2.2	Copingové strategie	12
1.2.3	Obranné mechanismy-nevhodný způsob v boji se stresem	13
1.2.4	Copingové zdroje.....	15
1.2.5	Situační faktory zvládnání	19
1.2.6	Sociální vztahy.....	20
1.3	Sociální exkluze	21
1.3.1	Dimenze sociální exkluze	23
1.3.2	Stres sociálně exkludovaných.....	24
1.4	Sociálně vyloučené lokality	25
2	CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY	28
2.1	Cíl práce	28
2.2	Výzkumné otázky.....	28
2.3	Hypotézy	28
2.4	Operacionalizace hypotéz	28
3	METODIKA.....	30
3.1	Použité metody a techniky sběru dat.....	30
3.1.1	Výzkumný soubor.....	30
3.1.2	Způsob vyhodnocování dat.....	30
3.1.3	Etika.....	31
4	VÝSLEDKY	32
4.1	Popis výzkumného souboru	32
4.1.1	Testování hypotéz	34
4.2	Copingové strategie.....	38
5	DISKUZE.....	46
6	ZÁVĚR.....	50
7	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	51

8	SEZNAM PŘÍLOH A OBRÁZKŮ	55
----------	--------------------------------------	-----------

Úvod

Má bakalářská práce se zabývá copingovými strategiemi u sociálně exkludovaných. V překlada, jak se vyrovnávají se stresem sociálně vyloučené osoby.

Téma zabývající se stresem je aktuální v každé době, dalo by se říct, že je součástí běžného života člověka. Problematika stresu spočívá v tom, že na každého stres působí jinak, někdo se se zátěžovou situací vyrovnává lépe a někdo hůře. Bohužel s překážkami, které nám život přinese je nutno počítat, člověk se s nimi musí naučit žít a zkusit se s nimi nějakým způsobem vypořádat.

I sociální exkluze je aktuální téma dnešní doby. Jedinci či skupiny jsou zbavováni přístupu ke zdrojům nezbytným pro zapojení se. Proces sociálního vyloučení je především důsledkem nízkých příjmů a chudoby, ale přispívají k tomu i jiné faktory, jako například diskriminace, nebo špatné životní podmínky.

Copingovými strategiemi u sociálně exkludovaných osob, se doposud teoreticky nikdo nezbyval. To je jeden z důvodů, proč jsem si vybrala toto téma pro svou bakalářskou práci, další důvod byl ten, že jsem se chtěla nějakým způsobem dostat mezi tyto sociálně vyloučené osoby a zjistit, jací jsou. A samozřejmě mě nejvíce zajímalo, jak se tito lidé vypořádávají s tím, když je něco trápí či tíží a zažívají tak stres. Jestli se se svým problémem například potřebují někomu svěřit, nebo jestli řeší stresovou situaci tím že si dají třeba cigaretu (náhradní uspokojení).

Teoretická část práce je věnována vymezení pojmu stres, dále jak se stres dělí a co jsou to stresory. Dále byl definován pojem coping, co jsou to copingové strategie a obranné mechanismy, jaké jsou copingové zdroje, co jsou to situační faktory zvládnání a sociální vztahy. Dále byla specifikována sociální exkluze, dimenze sociální exkluze a sociálně vyloučené lokality.

Empirická část práce pak zahrnuje cíl, výzkumné otázky, stanovené hypotézy, popis výzkumného souboru a etických principů. Jsou zde uvedeny použité metody, výsledky, výzkumné šetření.

1 SOUČASNÝ STAV

1.1 Vymezení pojmu stres

Tento pojem k nám pronikl z anglického slova „stress“ znamenající zátěž, či napětí. Kliment (2014) vymezuje stres jako výsledek vzájemné činnosti (interakce) mezi určitou silou, která působí na člověka a schopnost organismu odolat tomuto tlaku. Z psychologického hlediska, je stres stav nadměrného zatížení či ohrožování (Vágnerová, 2008). Dle Paulíka (2017) je stres specifický případ obecněji pojaté zátěže. Jde o stav, ve kterém převyšuje míra zátěže únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek. Tato míra je určena podle dispozičních a expozičních faktorů. Expozicí jsou myšleny veškeré požadavky, jímž je dotyčná osoba vystavena a které musí ustát. Dispozice představuje osobnostní předpoklady pro zvládání kladených nároků. Stresové situace jsou ty, v nichž dochází k rozporu mezi dispozičními a expozičními faktory (Vindas et.al., 2018).

1.1.1 Dělení stresu

Stres se rozděluje podle kvality stresové situace. Negativní charakteristiky nežádoucí zátěže nalezneme v pojmu *distres* (předpona *di-* znamená nepřiměřený stav, nepohodu). Je to subjektivně prožívané ohrožení, které je doprovázené negativními emocemi a prožíváme ho tehdy, pokud člověk již nemá dostatek sil a možnosti překonat to, co ho v danou situaci tíží a ohrožuje (Křivohlavý, 2012). Naopak *eustres* je spojen s překonáváním překážek a emocionálně pozitivním očekáváním. Dochází sice také k přetížení, ale člověk má celkovou situaci pod dobrou kontrolou a tlaku si často ani nevšimne, nebo se mu podrobí (Křivohlavý, 2010). Příkladem *eustresu* může být sledování detektivky, svatba, početí dítěte, nebo sledování fotbalového zápasu. Je to tedy něco, co se snažíme zvládnout a zároveň nám přináší radost. O *eustresu* se dá hovořit i tam, kdy se člověk z vlastního přesvědčení dostane do nepříznivé, až hraniční situace (např. při sportovních výkonech). Dalším příkladem mohou být situace, které lidé pro vzrušivost rizika sami vyhledávají např. horolezci (Křivohlavý, 2010). *Distres* i *eustres* se projevují podobně. Ze zdravotního hlediska jde o to, jak často se stres objevuje a v jaké míře. Nepříznivým se stává, překročení určité osobní hrance, a to v tom, jak silně stres člověk prožívá (Praško a Prašková, 2012).

Faye et.al (2018) definuje emocionální sílu jako schopnost reagovat otevřeným a zranitelným způsobem tváří v tvář intenzivním emočním zážitkům a cítit, jak se člověk dostává hlouběji do emocí, která umožňuje přístup k implicitním funkčním procesům, které vedou k akci. Představujeme čtyři charakteristické znaky emoční síly: otevřenost a zranitelnost, emoční reakce, sebepopis s použitím slov souvisejících se zranitelností pokračující zapojení do akce. Emocionální síla se odchyluje od psychologických konstrukcí, jako je pozornost, emoční regulace, zvládnání emocí, odolnost, emoční inteligence, terapie zaměřená na emoce a přijetí a angažovanost. Nejde o smysl emoční síly, aby se negativní změnila na pozitivní zkušenost. Cílem je hluboký dojem na všechny emotivní zkušenosti, otevírání zranitelnosti a emoční reakce a změna způsobu, jakým se emocionálně chápe v každodenním životě (Demenescu et al., 2012).

1.1.2 Stresory

Praško a Prašková (2012) vymezují stresor jako vyvolávající podnět na stres. Za stresor se považuje vše, co je nám nějakým způsobem nepříjemné a přetěžuje nás. Může to být jak kladná, tak záporná situace, nebo jen myšlenka kterou se v danou chvíli zaobíráme. Stresor může být vyvolán např. ztrátou kontroly nad sebou samým, strachem, pocitem ohrožení, nebo i nepříznivou událostí (úmrtí v rodině, ztráta zaměstnání, nemoc) (Vágnerová, 2012). Časté je však působení více stresorů najednou. Existuje řada způsobů, jak stresory roztrždit. Rozlišujeme stresory akutní a chronické, dále můžeme stresory rozdělit podle jejich povahy, nebo podle jejich aspektů, a to na konkrétní a vztahové (týkajících se mezilidských vztahů). Paulík (2017) rozlišuje stresory reálné (aktuálně ohrožující a rušivě působící v životě člověka) a potencionální (situační aspekty, které vyvolávají stres při velké intenzitě, frekvence, kumulace, a, nebo doby trvání například hluk, nahromadění povinností, proudění vzduchu, časové tísně, chlad). K faktorům, který mají vliv na to, jestli se stanou potencionální stresory, těmi reálnými patří, zejména, jejich subjektivní hodnocení (jedinec v dané situaci hodnotí jednak vnější podmínky a okolnosti do míry ohrožení svých hodnot, dále co lze za daných okolností dělat a jaká jsou možná východiska situaci zvládnout. Individuální osobnostní charakteristiky, mající vliv na hodnocení zátěže (odolnost, pracovní kapacita, neurotismus, intelekt) a jejich momentální zvýraznění ve spojitosti s danými podmínkami v aktuálním psychosomatickém stavu. Dále používaný způsob vyrovnání se se zátěží (obránné reakce, coping), nepřítomnost či přítomnost nepříznivých životních událostí

(závažné životní změny) a drobných denních nepříjemností, dosavadních zkušenosti jedince se stresem, sociální opora, sociální stratus. Dle Vágnerové (2008) životní změna vyžaduje značné přizpůsobení, omezuje dosavadní zvyklosti a znehodnocuje dosud funkční strategie chování, za stresor v tomto případě může být považovaná smrt blízké osoby, rozvod i sňatek. Stresujícími podněty mohou být i výjimečné zážitky, které se vymykají běžné lidské zkušenosti jako přírodní, industriální a společenské katastrofy, velké havárie, válka, ale i relativně běžné zátěže (ztráta zaměstnání). Dle Paulíka (2017) stresory pocházející z vnějšího prostředí jsou měřitelné objektivně a zážitková reakce, vynaložené adaptační úsilí je především subjektivní a zjišťuje se zejména nepřímo skrze subjektivní výpovědi nebo sledováním fyziologické, případně behaviorální reakce.

1.2 Coping

1.2.1 Vymezení copingu

V angličtině coping znamená, umět si poradit, vypořádat se s nezvladatelnou situací. Etymologický původ tohoto slova je odvozován od řeckého kořene „colaphos“. Tím se rozumí přímý úder-direkt. Znamená to, s někým bojovat, snažit se ho přemoci, zvládnout to a podrobit se vlastní vůli ve smyslu i zvládnout těžkou životní krizi (Křivohlavý, 2009). Coping je proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje (Křivohlavý, 2010). Dále coping můžeme definovat, jako kognitivní a behaviorální úsilí, orientující se na usměrnování specifických vnitřních a vnějších potřeb (nebo konfliktů mezi nimi) které, vyžadují zvýšenou námahu, nebo dokonce převyšují zdroje které má jedinec k dispozici (Kliment, 2014). Za určitý typ copingu využívající kognitivních procesů lze považovat monitoring, který je založený a vyhledávání informací o ohrožení (Shiloh et.al, 2006).

Existuje řada studií, která poukazuje na rozdíly mezi lidmi ve zvládání těžkých životních událostí. Jedná se o tři poměrně samostatné fáze:

- 1) Primární hodnocení – jde o to z čeho máme strach, nebo co nás bolí, tedy o zhodnocení všech negativních jevů v dané situaci.
- 2) Sekundární hodnocení – uvědomění si například možnost léčby. Jedná se o zhodnocení všech pozitivních faktorů v dané situaci.

Dále přehodnocení situace, to nastává ve chvíli kdy, se podaří určitým souborem opatření zapůsobit proti ohrožení (Kliment, 2014).

V podstatě se jedná o odhalení působivosti užitých postupů v boji s utrpením a nemocí. Stane-li se výsledkem přehodnocení situace zjištění, že je vše v pořádku, vrací se vše do normálního stavu. Jestliže se ale nepodaří, odstranit negativní faktory, dojde k dalšímu kolu boje (Zacharová, 2017).

Dle Paulíka (2017) je vhodné rozlišovat mezi adaptací a copingem. Adaptace se vztahuje ke zvládnání zátěže jako takové. Coping se uplatňuje v případech, kdy je zátěž vzhledem k osobnosti podlimitní nebo nadlimitní, a je tedy důležité vyvinout zvýšené úsilí k vyrovnání se s ní.

1.2.2 Copingové strategie

Pod pojmem copingové strategie můžeme rozumět vědomé a aktivní způsoby zvládnání stresu, tedy náročnějších životních situací, kdy je potřeba vyvinout větší úsilí pro jejich překonání (Vágnerová, 2012). Vágnerová (2008) odlišuje způsoby vyrovnání se zátěžovými situacemi podle toho, zda jsou vědomé, či nevědomé. Coping je vědomá forma určité strategie. Volba této strategie je závislá na hodnocení dané situace i posouzení vlastních možností. Z toho vyplývá zaměření na určitý cíl, kterým by mělo být dosažení určité změny a tolerance. Smyslem copingu je zlepšení celkové bilance, ať už k němu dojde u důsledku změny situace, či postoje nebo prožívání a hodnocení problémové situace. Paulík (2017) ve své knize uvádí dva základní typy copingových strategií, podle toho, jak působí 1) Coping zaměřený na problém (problém-fosused coping) charakteristický úsilím změnit situaci k lepšímu skrze úpravy okolností nebo vlastního chování. 2) Coping zaměřený na emoce (emotion-focused coping) tak aby dostal člověk své emoce pod kontrolu a ty nenarušovali jeho integritu ani vztahy s lidmi a okolím. Tyto dva typy si jedinec zvolí podle výsledků hodnocení dané situace. Jestliže usoudí, že je možno něco dělat, tak zvolí coping zaměřený na problém, který spočívá v úsilí získat a využít potřebné informace a využít je při změnách vlastního chování, nebo při vyhledávání pomoci od druhých lidí. Ale pokud se hodnocení dostane do závěru, že se nic nedá dělat, pak si subjekt zvolí coping zaměřený na emoce. Člověk se zpravidla pokouší vyhnout myšlenkám na ohrožení, mění názor na to, co se děje, dává jevům a událostem jiný význam. Na základě hodnocení, co se za daných okolností dá dělat, pak

dávají přednost některým z nich. Dle Vágnerové (2016) je ještě třetí postup, a to coping zaměřený na udržení přijatelné subjektivní pohody. Tato strategie vychází z představy, že problém není možné řešit, a proto je na místě ho řešit jinak, například smířit se s ním. Řešení spočívá ve změně, v nalezení dostupné, a přitom vyhovující interpretace a z toho vyplývajícího přístupu. Například, když ztratíme někoho blízkého, nelze s tím nic dělat, jen se s tím naučit žít, smířit se s tím. Smíření se se situací nemusí být vždy negativní. Vzdání se toho, co je pro nás nedosažitelné, vede k vyrovnání, protože teprve potom lze hledat jiný smysl života, či uspokojení. Specifickou variantou je sebeznevýhodňující strategie, která je charakteristická vyhýbání se pomocí předem vyloučené možnosti pozitivního řešení nepříjemnému prožitku selhání. Neprospěch této strategie je zbytečná rezignace, omezení úsilí, ale i vyšší pravděpodobnost neúspěchu, s nímž se jedinec smířil. Tato strategie se často objevuje u nejistých, úzkostných lidí. Dle Paulíka (2017) lze dále rozlišovat coping reaktivní (zvládnání stresu, který už nastal) a proaktivní (zaměřený na potenciál stresové situace). Proaktivní coping je ve své podstatě spíše pozitivní. Vychází z přesvědčení o vlastních schopnostech vyrovnat se s budoucími výzvami a dosahovat cílů i za špatných okolností. Pelcák (2015) v této souvislosti ještě uvažuje o copingu anticipačním (bezprostřední hrozby) a preventivním (hrozby ve vzdálenější budoucnosti). Lovaš et. al (2011) se pokouší o duální model zvládnání. Rozlišuje kontrolovaný coping a automatické zvládací reakce na stresory. Kontrolované copingové strategie jsou založeny na vědomém usměrňování, automatických, fyziologických, okamžitých, behaviorálních a psychologických odpovědích na stres.

1.2.3 Obranné mechanismy-nevhodný způsob v boji se stresem

„Koncept egoobránných mechanismů má původ v psychoanalýze, či přesněji v klinické psychologii a patří k nejdůležitějším objevům klasické psychoanalýzy“ (Nekonečný, 2009, s. 620). Dle Paulíka (2017) Jsou obranné mechanismy více, či méně neuvědomované způsoby omezování úzkosti pramenící z ohrožení sebepojetí. Je to jakákoliv činnost, včetně cítění, myšlení, jejímž účelem je odvedení pozornosti a povědomí o nepříjemném faktu, či skutečnosti, která ve člověku vzbuzuje úzkost (Křivohlavý, 2009) Obranné reakce vycházejí ze dvou základních mechanismů, kterými jsou únik a útok. Útok je aktivní obranou. Znamená obecnou tendenci s nepříjemnou a ohrožující situací bojovat. Člověk se může buď zaměřit na náhradní objekt, nebo zaútočí přímo na předpokládaný zdroj. Agrese může směřovat i vůči sobě samému a může se

projevit verbálním sebeobviňováním. S agresivní obranou souvisí i sklon ke zvýšené, až nadměrné aktivitě. Příkladem může být osamělý jedinec, který usilovně, až křečovitě hledá vztah a dává do toho veškerou energii, i když způsoby které používá, spíše potencionální partnery odrazují, než přitahují. Jiným způsobem je úniková reakce. Ze situace, která nelze řešit jiným, lepším způsobem, jedinec uniká buď změnou postoje, hledáním podpory neb rezignací na uspokojení. Obrannou může být zkreslení ohrožující reality. Jednotlivé druhy obrany se liší rozsahem zkreslení skutečností a také způsobem, jakým člověk s vnímaným obsahem naloží a jaký k němu zaujme postoj (Vágnerová, 2014). Vágnerová (2014) dále rozlišuje: Popření – Člověk se brání tak, že přijímá jen takové informace, které pro něj nemohou být ohrožující. Příkladem může být člověk, který popírá svou nemoc a chová se tak, jako kdyby byl zdravý. Potlačení a vytěsnění Praško (2009) popisuje vytěsnění jako ohrožující nebo bolestné impulzy či vzpomínky které jsou vyloučeny z vědomí. Racionalizace-představuje pokus o zvládnutí zátěžové situace jejím přehodnocením. Slouží k pokrytí příliš ničující situace, tak že ji vykládá více či méně zkresleně, ale přijatelněji. Regrese-znamená únik na vývojově nižší úroveň chování. Dočasně může přinést člověku aktuální úlevu od problému. K regresi dochází například při těžké somatické chorobě a bývá i důsledkem psychické traumatizace. (Nemocná osoba chce být ochraňována a dostávat péči, jako malé dítě. Přitom se upíná na nějakou autoritu, třeba na doktora, sestřičku.) Identifikace je pokus o posílení vlastní hodnoty tím, že se osoba ztotožní s někým, koho lze obdivovat. Osoba si pak připisuje dobré vlastnosti a úspěchy takového jedince, či skupiny. Identifikace posiluje sebevědomí a snižuje pocit méněcennosti. Důsledky takového chování mohou být nežádoucí. Obdivovaná skupina, s nimiž se trpící jedinec identifikuje, jej může dohnat až k asociální činnosti. Jako příklad takové skupiny lze uvést skinheady. Substitutece-je náhrada nedostávaného, nebo nedosažitelného uspokojení jiným uspokojením, které je zrovna dostupné. Je to reakce na nějakou frustrující překážku, která je pro jedince nepřekonatelná. Náhradou pocit frustrace zcela nezmezí, ale přispěje ke snížení intenzity zklamání a udělá situaci alespoň snesitelnější. Například dospívající, který ve své rodině není sociálně akceptován, hledá náhradní uspokojení v pouliční partě, kde se může uplatnit. Ne ve všem mu musí taková sociální skupina vyhovovat (například proto, že se v té skupině fetuje, nebo krade), ale chce být přijímán a někam patřit. Rezignace znamená postoj k obvykle dlouhodobě nepříznivé situace, předem se vzdává uspokojení, protože to považuje za nedosažitelné. Vyjadřuje apatii, bezmoc, pasivitu. Odmítá jakékoliv jiné řešení. Obranný efekt spočívá v tom, že člověk, který se nesnaží, nic už neočekává,

nemůže být ani zklamán. Rezignace bývá u chronicky nemocných osob, postižených ale i u obětí násilných trestných činů, jež se v důsledku svých negativních zkušeností distancují od společnosti (Trnka et al., 2018).

Křivohlavý (2009) poukazuje na další nepříznivé způsoby jednání v distresové situaci. Člověk si snaží ulevit, zapomenout, alespoň na chvíli, nemyslet na to. Pro někoho může být „záračný lék proti stresu „cigareta, pro jiného alkohol. Nebo drogy, a to v různé formě. To, co tyto látky přinášejí se, bohužel do určité míry splní a člověku se alespoň na chvíli uleví a dostane ze sebe pocit napětí. Kouření má z krátkodobého hlediska kladný vliv na pocit zvládnání stresu, zlepšuje pocit bezmoci, snižuje pocity napětí, úzkosti a méněcennosti. Z hlediska dlouhodobého přináší kardiovaskulární problémy, nebo podporuje vznik rakoviny. Alkohol podobně jako kouření je také destruktivní. Je všeobecně známo, že alkohol je uvolňující činitel a lidé ho pojí proto, aby si ulevili od úzkosti. Dle Křivohlavého (2009) má pití alkoholu v malých dávkách stimulační účinky a zvyšuje úroveň nervového vzrušení. Malá dávka alkoholu, může člověku dodat pocit povzbuzení. Dalším důvodem pití alkoholu je kvůli pocitu zvýšené sociální síly a moci. Také když má osoba nízké sebevědomí a chce si ho tímto způsobem zvýšit. Důvodem proč někteří lidé sáhnou po drogách, není už tak kvůli stresu, jako spíš kvůli pocitu vzrušení. Ale drogou se pro člověka může stát například pití černého čaje či kávy, jestliže přesáhne určitou míru. Dále se drogou může stát i užívání velkého množství léků. Podobný přístup může mít i přejídání se, nebo promiskuitní sexuální styk, časté střídání partnerů. To všechno znamená zastírání příznaků stresu. Bohužel to funguje jen na chvíli. Tyto formy úniku ze stresových situací se snadno a rychle samy stávají stresory, a tak značně ještě zhoršují stresovou situaci (Křivohlavý, 2009).

1.2.4 Copingové zdroje

Člověk má k dispozici také zdroje k tomu, aby stres lépe překonal. Paulík et. al (2012) rozlišuje copingové zdroje podle osobnostních předpokladů, mezi které patří například konstruktivní myšlení (locus of control), optimismus, pesimismus, dále uvádí situační faktory zvládnání (rizikové faktory, protektivní faktory) a dynamické faktory zvládnání. Pelcák (2015) má podobný názor a dále uvádí například nezdolnost typu hardiness, nebo vnímanou osobní účinnost (self – efficacy). Dle Křivohlavého (2009) patří mezi zdroje zvládnání stresu fyzická zdatnost, inteligence, odolnost, vazby na druhé lidi a zkušenosti.

Baštecká (2009) člení zdroje zvládnání stresu na vnitřní zdroje (vlastnosti) a vnější zdroje (sociální opora).

Lokalizace kontroly (locus of control)

V pojetí lokalizace kontroly je zaměřen relativně stabilní generalizovaný způsob, jakým jedince přistupuje k hodnocení míry svého podílu na situaci. Externí lokalizace kontroly vychází z očekávání, že rozhodující roly má vnější okolí (jednání jiných osob, osud) a vede ke sklonu rezignovat. Sám jedinec nemá příliš možností, jak ovlivnit svůj život. Osoby, u nichž více převažuje vnější lokalizace kontroly, jsou více ohroženy pocitem beznaděje a naučenou bezmocí. Interní lokalizace kontroly je založena na přesvědčení, že člověk má svůj život ve vlastních rukou. Nejvíce záleží na schopnostech a vynaloženém úsilí. Osoby s vnitřní lokalizací se lépe vyrovnávají se ztrátou a pocitují přitom méně negativních změn, než lidé s vnější lokalizací (Paulík, 2012).

Optimismus a pesimismus

Dle Pelcáka (2015) je při konfrontaci se stresory velice důležité subjektivní hodnocení situace. Obecně, jsou optimisté charakterizováni jako lidé, kteří předpokládají, že se jim bude dařit dobře a nepříhoda se jim nic zlého. Rozlišují se dva typy optimismu /pesimismu a ti dispoziční či situační optimismus (Paulík et al., 2008). Dispoziční optimismus popisuje, obecné očekávání, že se spíše stanou dobré věci, než ty špatné. Oproti tomu dispoziční pesimismus vyznačuje obecné očekávání budoucích negativních výsledků. Situační optimismus vylučuje očekávání, že se stanou spíše dobré věci než špatné věci, které se týkají konkrétní situace. Dispoziční optimismus je označován za regulátor aktuálního psychického stavu, a kromě toho je považován za mediátor výběru strategie řešení problémů a náročných životních situací. Pesimisté mají tendenci opouštět od cílů, které se kříží s daným stresorem a volí spíše emocionálně zaměřené strategie, zařazující únikové jednání (jídlo, spánek, vyhýbání se lidem) (Pelcák, 2015).

Sebedůvěra

Vztahuje se k procesu sebehodnocení, utváření sebeobrazu. Obecně představuje celkové pozitivní mínění o sobě samém, víru ve vlastní dovednosti či schopnosti, které umožňují dosahování dobrých výsledků v nejrůznějších oblastech snažení. Patřičná sebedůvěra je spojená s prožíváním kladných emocí vůči sobě a podporuje i ovlivňuje chování v zátěžových situacích. Rozvoj sebedůvěry ovlivňuje celá řada okolností (úspěšnost

řešených problému, hodnocení vlastního chování). Jedna z důležitých podmínek sebedůvěry, je jasnost sebepojetí, která je charakteristická mírou jednoznačnosti, přesnosti a výstižnosti. Úroveň sebepojetí má pozitivní vliv na extraverci, životní spokojenost, hostilitu a dominanci naopak lidé se zvýšeným neurotismem mají sebehodnocení snižené. Přesvědčení o vlastních schopnostech podávat skvělé výkony a dosahovat určených cílů, které jsou základem sebedůvěry vede jedince k aktivnímu přístupu k problémům (Paulík et al., 2008).

Extraverze

Vyznačuje se především svou živostí, energičností, pozitivní afektivitou, sebejistotou a zálibou ve změně a vzrušení. To vše se může projevat v aktivním přístupu k problémům, v chotě zkoušet nová řešení, v odvaze přijmout nová řešení. Je tu ovšem i riziko spojené s neuvážlivým myšlením a ukvapeností v jednání. V rámci úvah o působení extroverze na volbu copingových strategií je zmiňován pozitivní vliv na energičností na zahájení aktivit potřebných při řešení problémů a setrvání v nich, nebo podpurný vliv pozitivní afektivity na kognitivní rekonstrukci a spolu se sociabilitou na získávání sociální opory (Paulík et. al,2012).

Přívětivost (dobrosrdečnost)

Lidé s vysokou úrovní přívětivosti se vyznačují v interpersonálních vztazích jako osoby laskavé, pomáhající a chápající. To ovlivňuje jejich sociální atraktivitu a možnosti získání sociální opory.

Svědomitost (Zodpovědnost, vytrvalost, spolehlivost)

Zodpovědnost a disciplinovanost pravděpodobně podporuje tendence řešit problémy s využitím kognitivní přizpůsobením a snižuje pravděpodobnost k příklonu negativním emocím a myšlenkám (Carver, Connor, 2010). Na druhé straně při překročení určitých mezí svědomitosti by mohla mít i negativní důsledky pro interpersonální vztahy, kde někde vadí přílišné lpění na pořádku, případě workoholismus (Paulík et al., 2008).

Sense of coherence (rys soudržnosti osobnosti)

Tento rys definoval v roce 1979 Aaron Antovsky a jde o dlouhodobou osobnostní orientaci, pro niž je příznačný pohled na Svět jako na smysluplný, vnitřně soudržný celek. Základem je důvěra člověka, že člověk žije v prostředí (i vnitřní odezva na něj) je

uspořádané, předvídatelné a pochopitelné (Paulík, 2017). Teoretický konstrukt je smyslu pro soudržnost (SOC) je tvořen třemi charakteristikami:

- Srozumitelnost, porozumění situaci-znamená kognitivní tendenci určitým způsobem chápat a vnímat svět a své místo v něm. Vypovídá o rozsahu, v jakém člověk vnímá stimuly z vnitřního i vnějšího prostředí se kterými je konfrontován jako informací, která je uspořádaná a jasná.

- Zvládnutelnost, ovladatelnost – vyjadřuje rozsah, v jakém hodnotíme vnitřní a vnější zdroje, které máme k dispozici, jako adekvátní požadavkům a situačním vlivům, jež jsou na nás kladeny. Vztahuje se ke zdrojům, které sami ovládáme, nebo které kontrolují jiní lidé (např. partner, přátelé, kolegové, Bůh...) (Paulík, 2017).

- Smysluplnost řešení problémů se vztahuje k emocionální složce celkového postoje k životu a dění v něm. Souvisí s motivačním zaměřením jedince k životnímu cíli (Pelcák, 2015).

Hardiness

Znamená pevnost, tuhost, zdatnost, zocelenost, neboli schopnost vytrvale a usilovně bojovat s těžkostmi. U nás se hardiness překládá jako nezdolnost. Nezdolností se rozumí charakteristika osobnosti, které umožňuje člověku ztlumit či zmírnit negativní vliv nepříznivých životních situací. Tato proměnná svým charakterem se řadí k dispoziční výbavě jedince (Paulík et al., 2008).

Dle Pelcáka (2015) jsou složkami hardiness 1) Control – kontrola, zvládnání. Odráží odpovědnost člověka za své chování a víru ve vlastní schopnost jednat, zasáhnout, zvládnout situaci. Přesvědčení, že při zvládnání vnějších událostí lze uplatnit vlastní představitost, znalosti, volbu a dovednosti. Kontrola lze chápat jako přesvědčení, že člověk je schopen ovlivňovat nebo kontrolovat události ve svém životě a okolí. 2) Challenge, výzva-Vědomí toho, že život člověka je proměnlivý, nikoliv stabilní. Znamená schopnost zvládat změny ve svém okolí jako výzvy a možnosti pro další rozvoj osobnosti. Lidé, kteří jsou otevření, zajímaví, stimulující zkušenostem a zážitkům, si vytváří pružné způsoby zvládnání i jistou vytrvalost. Také mají větší povědomí o tom, jaké zdroje k překonávání stresogenní situace jsou k dispozici. 3) Commtiment, odpovědnost-Závazek k sobě a práci. Osoby s vysokou angažovaností mají tendenci se zapojit do všeho, co dělají, spíše, než by to vykonávali odcizeným, povrchním způsobem. Tito lidé

mají jasno ve svých cílech a prioritách. Jsou schopni převzít odpovědnost za úlohu, vztah, či projekt (Pelcák,2015).

1.2.5 Situační faktory zvládnání

Ze situačních faktorů adaptace bývají zmiňovány především rušivé podněty a události vyvádějící jedince z klidu nepřiměřenou intenzitou, délkou působení (negativní životní události, drobné denní nepříjemnosti), rizikové (týrání, zanedbávání v dětství, zdraví ohrožující látky v prostředí, chudoba apod..) a protektivní. Termín rizikové faktory jsou osobnostní nebo situační jevy, které zvyšují pravděpodobnost neúspěšné adaptace nebo jejich negativních výsledků. Vyskytují se v bezprostředním okolí jedince i v širších sociálních souvislostech (poměry v místě bydliště) (Paulík et al., 2008). Rizikové chování se objevuje zejména v dospívání. Uvádí se, že až 60 % adolescentů má zkušenost s alespoň jedním osobním aktivním zapojením do rizikových a sociálně neakceptovaných aktivit, které pro ně mimo jiné mohou představovat zadostiučinění a sebepotvrzení při hledání vlastní identity (Pelcák et al., 2015). Tři hlavní rizikové oblasti chování představuje 1) zneužívání návykových látek, které ovlivňují chování, prožívání a stav organismu. 2) negativní psychosociální jevy, jako vandalismus, krádeže, hostilita, záškoláctví. 3) nezodpovědné reprodukční chování, jako předčasné zahájení sexuálního života, pohlavní promiskuita (Paulík, 2017). Protektivní faktory jsou specifické individuální nebo situační znaky nezbytné k zmírnění důsledků nepříznivých vlivů v okolí nebo osobní zranitelnosti a které napomáhají k zvyšování odolnosti (Paulík et al 2008)). Faktory, které spojují ochranou funkci a bojem proti negativním životním událostem a podporou a zlepšováním adaptačních schopností, označují jako meliorativní (např. rodičovská péče, socioekonomický status) (Paulík, 2017).

Pelcák (2015) pojednává o pojmu zvaném resilience. Definuje ho jako univerzální schopnost umožňující sobě či skupině, předejít či minimalizovat, nebo překonat poškozující dopad či důsledky nepřízni či protivenství. Resilience má celoživotní, procesuální charakter, který se projevuje skrze mnoha složitě propojené vnější a vnitřní faktory, které jsou primárně založeny v osobnost a dotvářeny se vzájemnými vazbami s faktory prostředí. Resilience zahrnuje osobnostně, somaticky a sociálně založené zdroje (osobnostní charakteristiky, životný styl, způsob myšlení, fyzickou zdatnost, sociální vazby. Resilience má přímý vliv na fyziologické procesy a funguje jako mediátor, nepřímo se uplatňuje při myšlenkovém hodnocení a při výběru strategií zvládnání stresu.

Důležitým faktorem, který napomáhá odolávat stresu a míru subjektivně prožívaného zdraví je rodinná resilience, která představuje kompetentnost rodiny udržet si přirozené vzorce fungování při konfrontaci s rizikovými faktory (Pelcák, 2015).

Dle Vágnerové (2010) vyjadřuje resilience skutečnost, že určitý jedinec má dost fyzické a psychické síly a dostatečné sociální dovednosti, aby se mohl lépe vyrovnat s nejrůznějšími problémy a dokázal získané zkušenosti využít ve svůj vlastní prospěch. Pelcák (2013, s. 23) definuje resilienci *„jako víceúrovňový, multidimenzionální konstrukt, zahrnující variabilitu vnitřních a vnějších zdrojů zvládnání, adaptivních procesů probíhajících na úrovni jedince, sociálních skupin i společnosti, různých výsledků a vyústění zvládnání nároků vnějšího prostředí“*

1.2.6 Sociální vztahy

Život v lidské společnosti je zdrojem řady pozitivních i negativních podnětů pro vývoj člověka. Mnohé z nich vzhledem k požadavkům na jedince, neodpovídají jeho bytostné povaze a možnostem a negativně ovlivňují jeho sebeúctu a sebehodnocení. Rodina a lidé v bezprostředním okolí jako jsou přátelé, spolužáci, spolupracovníci, známí, jsou přirozeným zdrojem odolnosti vůči zátěži. V obecné rovině jsou sociální souvislosti odolnosti vůči zátěži zdůrazněny zejména v konceptu sociální opory, které je charakteristická svou faktickou pomocí, která je jedinci poskytována z jeho okolí jednotlivými osobami či skupinami. Sociální opora je důležitým aspektem sociálního začlenění a života v pospolitosti, který se spolu s prací a láskou za důležité oblasti lidského života a k nimž se vztahují veškeré problémy (Paulík, 2017). Další důležitý význam má i koncept sociální role. Ta ve smyslu určité dispozice chování jedince vyplývajícího z jeho sociální pozice může představovat v souvislosti s tlakem na její přijetí a osvojení zátěž sama o sobě. Déle může sociální role zahrnovat i způsoby chování v některých zátěžových situacích. Jsou možné i situace, kdy očekávání zahrnutá v roli mohou zvyšovat vnitřní tenzi jedince nad únosnou mez. Stresující mohou být i problémy z nepochopené role, neschopnosti ji přijmout a realizovat dané chování v praxi (Paulík, 2017).

Pelcák (2015) poukazuje na protektivní mechanismus působení vlivu sociální opory při zvládnání psychické zátěže a stresu. Podle něj ovlivňuje průběh kognitivního hodnocení stresogenních nároků výběrem a změnou strategií, které jedinec používá, posiluje pocit

sebeúcty, a sociální kompetence, redukuje stres tlumením zdraví poškozujících fyziologických procesů, pozitivně ovlivňuje poměr mezi ohrožením, které představují nároky stresové situace a zdroji zvládání, které jsou k dispozici.

Paulík (2017) se pokouší zjistit, v čem spočívá schopnost rodiny zvládat zvýšené zatížení a co tedy odlišuje ty odolné rodiny od těch méně odolných. Zaměřuje se proto na čtyři základní okruhy pro zvládání zátěže:

- 1) interpersonální vztahy,
- 2) spiritualita a well-being
- 3) životní prostředí a vztahy okolí,
- 4) struktura rodiny a její funkce

Pro zvládání zátěže rodinou je důležité její hodnocení stresorů. V zásadě může rodina předcházet vzniku stresu tak, že se snaží kladené nároky snižovat, nebo se jim vyhýbat, získat další zdroje pro zvládání nároků, řešit napětí a s nimi s ním spojené problémy průběžně, zátěžové situace pochopit a případně přehodnotit jim původně přičítaný negativní význam.

Šolcová (2009) rozlišuje faktory rodinné odolnosti na protektivní, které jsou důležité pro zvládání specifických rizik a kumulace stresorů. Patří sem například rodinné rituály, komunikace mezi členy rodiny i společně trávený čas. A obnovující, které jsou významné pro adaptaci na krizové situace. Optimismus, sebedůvěra, soudržnost, orientace na organizaci chodu rodiny. Obecné resilientní – oběma předchozím faktorům nadřazené. Optimismus, spiritualita, pravdivost, flexibilita, naděje, zdraví, optimismus. V odborné literatuře je mnoho protektivních faktorů, jimž rodina může pozitivně působit na odolnost svých členů, například rodičovská láska, respekt, vřelost, soudržnost, neobviňování a pomoc, srozumitelný režim a řád, zájem rodič o vzdělání dítěte, kontrola chování dítěte, podpora talentu a zájmů, autorita rodičů (Šolcová, 2009).

1.3 Sociální exkluze

Koncept sociální exkluze se ve Světe začal objevovat v 70. letech minulého století. Tento pojem se začal užívat jako označení stavu, když začalo docházet k tak zvanému sociálnímu uzavírání. Jednalo se o mechanismus, ve kterém jedna většinová sociální

skupina uzavírala menšinové sociální skupině přístup ke zdrojům, odměnám a příležitostem. Za sociálně exkludované osoby se označují ti, kteří postupně propadávají sítem sociální politiky a tudíž, se ocitávají na okraji společnosti (Keller, 2011).

Matoušek a Pazlarová (2014) sociální exkluzi definují, jako vyloučení z obvyklého standardu, z participace na životě dominantní společnosti. Vyznačuje se kumulací problémů, jako je chudoba, špatné bytové podmínky, nezaměstnanost, horší zdravotní stav, ztížený přístup k zdravotním a sociálním službám.

Šťastná (2016) vymezuje sociální vyloučení jako proces, v němž se společnost značně polarizuje. Je to proces oddělování jedinců i sociálních skupin ze společnosti a zbavuje jich práv, ale i povinností, která jsou v členství v ní spojena. Sociální vyloučení může mít různou úroveň a měnit se v čase. Znamená život v chudobě, bez účasti na trhu práce, bez přiměřeného bydlení, bez postačujícího příjmu, nejčastěji v izolaci či malé skupině podobně deprimovaných lidí, kteří se pohybují na okraji společnosti (Šťastná, 2016). Dle Klimentové (2016) sociální vyloučení způsobuje ztížený přístup k institucím a službám, nedostatek kontaktů mimo sociálně vyloučenou skupinu, nebo lokalitu, limitované až neexistující možnosti horizontální i vertikální prostorové a sociální mobility. Sociální exkluze nebývá obvykle vnímána jako fakt, či jako výsledný stav nějakého vývoje, ale jako proces a vztah mezi znevýhodněným aktérem a znevýhodňující společností (Suša et al., 2017).

Mareš a Hofírek (2008) uvádí tři možné pohledy sociálního vyloučení:

- 1) Redistribuční-zdůrazňuje sociální vlivy, které tuto situaci způsobují (mezi ně řadí například existující nerovnost ve společnosti) a zaměřuje se na osoby žijící v chudobě.
- 2) etický-zdůrazňuje kriminální chování a morální úpadek celých sociálních skupin či obyvatel městských čtvrtí, které se ocitly v sociálním vyloučení.
- 3) integrační - sociální vyloučení totožné s vyloučením z trhu práce.

Příčiny sociální exkluze jsou jak strukturální (například diskriminace, praxe samospráv), tak i individuální (například nízká motivace k řešení špatné sociální situace, ztráta pracovních návyků) (Toušek, 2007). Sociální exkluze bývá považována za důsledek jednoho nebo několika z následujících systému: demokratického a legislativního systému zajišťující občanskou integraci, sociálního státu, který zajišťuje sociální integraci a trhu

práce, který zajišťuje ekonomickou integraci. Koncept sociální exkluze je často zpochybňován, protože zastírá strukturální povahu nerovností a striktně rozděluje funkční skupiny nevyloučených a nefunkční skupiny exkludovaných (Toušek, 2007). Exkludovaní jsou podrobováni mnoha formám sociální kontroly a nejsou zohledňováni jejich zájmy a potřeby v domnění, že je sami neznají (Mareš et al., 2008).

1.3.1 Dimenze sociální exkluze

Jelikož je sociální exkluze procesem a fenoménem multidimenzionálním, lze předpokládat, že každá jedna dimenze bude vždy obsahovat, nebo zprostředkovávat dimenze ostatní. V případě tzv. městských nerovností, se prostorová exkluze kombinuje s tou ekonomickou, často i s dimenzí sociální (Šubrt et al., 2014). Literatura vymezuje různé dimenze sociálního vyloučení, které jsou vzájemně propojeni a ovlivňují se. Dále například dimenze kulturní, symbolická a politická (Toušek, 2007).

Ekonomická dimenze

Ekonomická dimenze spočívá v propadu socioekonomického systému, a v omezeném přístupu materiálních statků kde v pozadí stojí omezený přístup exkludovaných na trh práce a následná nezaměstnanost, participace na šedé ekonomice a dalších alternativních zdrojích obživy (Růžička, Toušek, 2014). Je třeba si uvědomit, že ekonomická dimenze exkluze v podstatě představuje důsledek působení jiných forem sociálního znevýhodnění, což vytváří bludný kruh, jelikož sociální politika považuje za hlavní pilíř boje proti sociální exkluzi vstup na otevřený trh práce (Ivatts et al., 2015). Jednou ze základních forem ekonomické dimenze je odsouvání a vyčleňování na trhu práce. Odsouváním a neumožněním najít si práci dochází k nezaměstnanosti těchto exkludovaných osob (Wong, 2014). Nízký příjem, dlouhodobá nezaměstnanost, a celkově příjmová chudoba je zdrojem ekonomické exkluze (Mareš, 2008). Ve vyloučených lokalitách se nezaměstnanost pohybuje okolo 80-85 % a to i regionech, kde je celková nezaměstnanost pod republikovým průměrem (Ivatts et al., 2015). Významnou součástí ekonomické dimenze je zadluženost, která se ve vyloučených lokalitách objevuje u 90 % obyvatel přičemž 40 % z nich ani neví, za co ty dluhy má (Ivatts et al., 2015). Převážně se jedná o dluhy firem, která poskytují vysoko úrokové půjčky, ale také dluhy na nájemném, výživném, dopravním podnikům, poskytovatelům energií (Davidová, 2010).

Sociální dimenze

Exkluze znamená přetrhání sociálních vazeb s neexkludovanou společností, ale také snížení vzájemné solidarity mezi exkludovanými (Keller, 2014). Sociální exkluze způsobuje snížení prosociálního chování a to tím, že zhoršuje schopnost empatického porozumění ostatním. Sociální složka sociálního vyloučení znamená, že exkludovaní mají sociální vazby pouze s osobami, kteří mají podobný socioekonomický status. Vyloučení z majoritních sociálních sítí a vazeb znamená snížení šancí jedince na zlepšování svého sociálního statusu. Tato skutečnost snižuje šance vyloučených lokalitu opustit, protože omezená sociální síť neposkytuje dostatek informací a možností kapitálu a podpory, které jsou nutné pro přestěhování (Kajanová, 2017).

Kulturní a politická exkluze

Za kulturní dimenzi sociální exkluze je považován zhoršený přístup ke kvalitnímu vzdělání a s tím související nižší vzdělanost sociálně vyloučených, která následně omezuje šance do budoucna (Paulík, 2017). Kulturní a politická dimenze exkluze opět souvisí dimenzemi dalšími, hlavně s tou ekonomickou. Stěžejní vzdělání je základní, přibývá však i počet nedokončených vzdělání, což je problematické i v další participaci na trhu práce (Davidová et al., 2010). Exkludovaní také mohou mít špatný přístup k právním službám a malé možnosti domoci se svých práv soudní cestou s ohledem na náklady na soudní poplatky a advokátní služby. Exkludovaní také mají sníženou možnost vlivu na společnost i na vlastní osud, protože jen zřídka se účastní voleb (Mareš a Hofírek, 2007).

1.3.2 *Stres sociálně exkludovaných*

Sociální vyloučení je bolestivá zkušenost (Pfundmairová et al., 2014). Na obyvatelé žijících v sociálně vyloučených lokalitách je kladena značná psychická zátěž. Objevuje se sociální a fyzické izolace, prostorová segregace, život bez ochrany a jistoty a diskriminace ze strany majoritní společnosti i spoluobyvatel. V důsledku občanské a společenské aktivity jsou sociálně exkludovaní odříznuti od sociálních sítí.

Chudoba, nepřátelství, sociální exkluze a diskriminace mají značný vliv na zdraví a způsobují kardiovaskulární problémy. Urban (2015) má podobný názor, pracovní podmínky, životní styl, ale i životní úroveň se řadí mezi faktory ovlivňující a určující kvalitu jedince. Příslušníci mnoha etnických menšin, lidé s nižším vzděláním, lidé s nižšími příjmy umírají v mladším věku a je to dáno větším počtem zdravotních potíží.

Zdravotní potíže, způsobují sociální faktory-sociální determinanty jako je stres, závislosti, nezaměstnanost, sociální vyloučení.

Samková (2012) se zaměřuje na romskou populaci a charakterizuje je jako terciárně traumatizovanou, neboť čelí časté diskriminaci z důvodu svého původu a romských předků. Toto trauma vyvolává psychické stavy, které se navenek projevují alkoholismem, delikventním jednáním, depresemi, závislostmi a nevysvětlitelnými reakcemi. Rabinovitz (2013) ve svém výzkumu uvádí, že alkohol vzbuzuje u sociálně vyloučených iracionální chování.

Sociálně exkludovaní se potýkají s celou řadou problémů. A nezaměstnanost je jedním z nich. Šmajsová, Buchtová et al (2013) přikládá zaměstnání velký význam. Skrz práci se člověk zapojuje do společenského života a přispívá k uspokojení potřeb, projevuje se ctižádost a sebeuplatnění. Člověk se dostává do kontaktu s jinými lidmi a získává tak nové přátele. V případě že člověk náhle ztratí zaměstnání, může být velice traumatizující, což má za následek sociální, zdravotní a psychické problémy. Ztráta zaměstnání vyvolá silný stresující zážitek, který se projevuje obavami o zabezpečení rodiny. Status nezaměstnaného je pro jedince také podřadný (Samková, 2012).

Pro sociálně exkludované je velice obtížné, a to díky stále se zvyšujícím požadavkům zaměstnavatelů, získat legální a stále zaměstnání. Převážná část těchto osob má jen základní vzdělání a na situaci ani nepřispívá morálka, která neodpovídá požadavkům společnosti (Matoušek, 2013). Chybějící legální zaměstnání znamená pro celou rodinu nepříznivý dopad-závislosti na sociálních dávkách, nevýznamnost hodnot vzdělání, patologické chování, nucení dětí k práci, a to často až za hrnou kriminálního jednání. Delší nezaměstnanost způsobuje krátkodobý i dlouhodobý stres, který poškozuje zdraví člověka jak po fyzické, tak psychické stránce. Psychické zátěž se nedotkne jen dotyčné osoby, ale celé rodiny. Většinou u rodin žijící ve vyloučených oblastech nepracují ani jeden z rodičů, v tomto případě se stresy zdvojnásobí (Šmajsová, Buchtová et al., 2013).

1.4 Sociálně vyloučené lokality

Jde o grafickou oblast (městskou nebo venkovskou), které se projevuje kombinací vysokého podílu nezaměstnaných nebo jinak znevýhodňujících osob s nízkým příjmem, nízkou vzdělaností obyvatel, chybějící nebo, nedostatečnou či patně dostupnou

infrastrukturou služeb (zdravotních, sociálních, dopravních, obchodních) s nedostatkem kapitálu (sociálního, kulturního, ekonomického) v některých případech lokalita trpí vážně narušeným ekosystémem a komunita negeneruje udržitelné vize vlastního rozvoje (Šťastná, 2016).

Agentura pro sociální začleňování (2018) popisuje vyloučenou lokalitu jako oblast která je obydlená především osobami, které jsou sociálně vyloučené nebo jsou sociálním vyloučením ohrožené. Tyto lokality se nejčastěji vyznačují velmi specifickými územními a sociálními charakteristikami. Může se jednat o tyto charakteristiky: vyšší míra nezaměstnanosti, větší počet dlouhodobě nezaměstnaných osob a také osob uplatnitelných na trhu práce, nedostatek pracovních příležitostí a legálních možností obživy, málo kvalifikovaná a špatně placená pracovní místa, nedostačující příjmová situace jednotlivců a rodin a jejich závislosti na příjmech ze systému sociálního zabezpečení, celkově nižší úroveň vzdělanosti, časté problémy se školní docházkou a vysoký počet dětí s nedokončeným základním vzděláním, vyšší kriminalita a velice častý výskyt společensky nežádoucích jevů, narušené rodinné i sousedské vztahy, nevyhovující až havarijní stav obytných objektů, bydlení ve špatných podmínkách, na ubytovnách, izolovanost území, nedostatek vnějších kontaktů a nepřátelství osob žijících v blízkosti této lokality (Agentura pro sociální začleňování © 2018).

Rozlišují se tři hlavní rozdíly mezi chudobou a sociálním vyloučením. Chudoba se týká pouze ekonomických podmínek, problematika sociálního vyloučení odráží širší podmínky života jedinců, komunit a domácností (sociální vyloučení vždy znamená dimenzi chudoby, ale chudí nemusí být sociálně vyloučení). Dále je chudoba brána jako statistický fenomén určitém časovém okamžiku, zatímco sociální vyloučení je vnímáno jako dynamický koncept, pomocí kterého jsou studovány faktor, které ovlivňují propad sociálního vyloučení, včetně chudoby. Sociální vyloučené představuje extrémní formu chudoby (Preissová a Juaréz-Toledo, 2013).

U nás, v České republice, kde ve více než polovině ze sociálně vyloučených lokalit tvoří většinu Romové, se přidává k řečenému i fenomén etnické diskriminace. Problém chudoby nelze redukovat pouze na sociálně vyloučené lokality, ale tato místa představují nejvíce diskutovanou a nejvíce viditelnou tvář. V jejich územní distribuci se odráží širší diference ve strukturální úrovni jednotlivých regionů České republiky. V časovém horizontu pak představují oblast, kde je možné sledovat, jak dopadají širší ekonomické a

sociální změny na ty nejvíce ohrožené a nejméně mocné členy společnosti (Agentura pro sociální začleňování © 2018).

Dle Preissová a Juárez-Toledo (2013) jsou sociálně vyloučené lokality chápány a prezentovány jako ostrůvky jinakosti v moři „normality“ přičemž z hlediska vědy je nutné podrobit důkladnému zkoumání. Se zdůrazňovanou jinakostí a existencí ghett „pracují“ i média (tzv. nový rasismus).

2 CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY

2.1 Cíl práce

Prvním cílem této bakalářské práce je identifikovat, jaké jsou copingové strategie sociálně u sociálně exkludovaných. Druhým cílem je zjistit, zdali převažují u sociálně exkludovaných negativní copingové strategie.

2.2 Výzkumné otázky

V souvislosti s výše uvedeným cílem byla stanovena výzkumná otázka:

VO1: Jaké copingové strategie převažují u sociálně exkludovaných osob?

2.3 Hypotézy

V rámci výzkumu byly definovány následující hypotézy:

H1: Volba copingových strategií je závislá na věku respondentů.

H2: Ženy používají více pozitivní copingové strategie oproti mužům.

2.4 Operacionalizace hypotéz

Pozitivní copingové strategie: pozitivními strategiemi dle výzkumu je myšleno dosažení skóru ve standardizovaném dotazníku SVF 78 1-7. Jde o kategorie Podhodnocení, odmítání, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstukce. Viz tabulka č.1

Negativní copingové strategie: Negativními strategiemi je míněno dosažení skóru ve standardizovaném dotazníku SVF 78 u položek 10-13. Jde o kategorie Úniková tendence, Perseverace, Sebeobviňování. Viz Tabulka č.1

Tabulka č.1

Škály	Charakteristika
1. Podhodnocení	Ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu
2.Odmítání viny	Zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost
3. Odklon	Odklon od zátěžových aktivit/situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem
4.Náhradní uspokojení	Obrátit se k pozitivním aktivitám/situacím
5. Kontrola situace	Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému
6. Kontrola reakcí	Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí
7.Pozitivní sebeinstrukce	Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly
8. Potřeba sociální opory	Přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc
9. Vyhýbání se	Předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout
10. Úniková tendence	Tendence (rezignační) vyváznout ze zátěžové situace
11. Perseverace	Nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat
12. Rezignace	Vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje
13. Sebeobvinování	Připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání

Zdroj: Janke a Erdmannová, (2003)

3 METODIKA

3.1 Použité metody a techniky sběru dat

Se sociálně vyloučenými byl realizován kvantitativní výzkum. Ke sběru dat byla použita metoda dotazování, standardizovaný dotazník SVF 78. Tento dotazník vypracovali W. Janke a G. Edmannová. Do českého jazyka byl přeložen Josefem Švancarem a vydán Tescentrem v roce 2003. Dotazník SVF dokáže zaznamenat proměnlivost způsobů, které jedinec rozvíjí a použije při zpracování a zvládnání zátěží. Dotazník obsahuje 13 škál: podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeba sociální opory, vyhýbání se, únik, přemítání, rezignace, sebeobviňování. Každá tato škála představuje jednotlivou reakci na zátěžovou situaci. Spolu s dotazníkem SVF respondenti vyplňovali také dotazník se sociodemografickými ukazateli, zachycují cílovou skupinu. Tento sociodemograf byl pouze o třech otázkách: pohlaví, věk, vzdělání.

SVF 78 je učen pro dospělou populaci od 18 do 55 let. Obsahuje 78 položek zachycující chování v odlišných zátěžových situacích. Odpovědi jsou ve formě Likertovo škály, která je nejvhodnější k měření postojů. Škála nabízí 5 možností odpovědí: vůbec ne, spíš ne, možná, pravděpodobně, velmi pravděpodobně. Sběr dat byl realizován v terénu v Jihočeském kraji. Respondenti dotazník vyplňovali dobrovolně a anonymně. Administrace byla provedena formou tužka, papír.

3.1.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor představovaly sociálně vyloučené osoby, žijící v Jihočeském kraji, dle dostupných zdrojů jich v Českých Budějovicích žije cca 700, můj výzkumný soubor měl tvořit cca 150 osob, ale vzhledem k tomu, že dotazník SVF byl pro tyto osoby velice složitý a obsáhlý, dosáhla jsem počtu pouze 90 respondentů, z toho dotazník vypracovalo 52 mužů a 38 žen. Jedná se o reprezentativní soubor. Respondenti byli vybírání zcela náhodně, nezávisle na etnické příslušnosti. Hlavním kritériem pro výběr byl věk minimálně 18 let. Dotazníky byly sbírány anonymně a v přirozeném prostředí klientů.

3.1.2 Způsob vyhodnocování dat

Způsob vyhodnocování dat byl proveden v programu MS EXCEL. Nejdříve byla vyhotovena datová matice. Dále byla data transformována do třinácti oblastí, které prezentují jednotlivé copingové strategie: podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakce, pozitivní sebeinstrukce, potřeba sociální opory, vyhýbání se, úniková tendence, perserverace, rezignace a sebeobviňování. Tyto oblasti byly posléze statisticky testovány v programu SPSS ve vztahu ke stanoveným sociodemografickým proměnným – věku, pohlaví, vzdělání, a to metodou T-testu. Pracovalo se s hladinou významnosti 95%

3.1.3 Etika

Při realizaci výzkumu je velice důležité zachovávat jistá etická pravidla. A to především v podobě ochrany osobních údajů a dobrovolnosti účastnit se daného výzkumu.

Během sběru dat byly dodržovány zde uvedené etické normy, v rámci výzkumu byly vyžadovány pouze takové informace, jejichž poskytnutí zaručovalo anonymitu všem podílejícím se na dotazníku.

4 VÝSLEDKY

V této kapitole jsou analyzována data, která byla získána od sociálně exkludovaných osob žijících v Jihočeském kraji. První část se zabývá charakteristikou výzkumného souboru, druhá část je věnována testování hypotéz a poslední část copingovými strategiemi.

4.1 Popis výzkumného souboru

Na výzkumu mé bakalářské práce se podílelo celkem 90 respondentů, z toho 57,8 % (52) byli muži a zbylých 42,2 % byli (38) žen. Viz tabulka číslo 2.

Tabulka č. 2: pohlaví respondentů

Pohlaví respondentů	Počet	
muži	52	57,8 %
ženy	38	42,2%
Celkem	90	100 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka č.3 znázorňuje rozložení respondentů podle jejich věku. Největší a zároveň nejmladší skupinu představovali respondenti ve věku 18 let, kterých bylo celkem 17. Druhou největší skupinu tvořili respondenti ve věku 22 let (13 respondentů). Nejstaršímu respondentem ve výzkumném souboru bylo 53 let.

Důvod, proč se na mém výzkumném souboru podíleli hlavně mladí lidé je, že starší osoby nejevily o dotazník zájem, a to kvůli jeho složitosti a obsáhlosti. Mladší osoby byli více benevolentní a komunikovalo se s nimi snáze.

Tabulka č. 3: rozložení respondentů podle věku

Věk	Počet	Výsledek v %
18	17	18,9 %
19	11	12,2 %
20	10	11,1 %
21	2	2,2 %
22	13	14,4 %
23	5	5,6 %
24	5	5,6 %
25	7	7,8 %
26	2	2,2 %
27	1	1,1 %
28	2	2,2 %
30	5	5,6 %
32	1	1,1 %
33	5	5,6 %
34	1	1,1 %
35	1	1,1 %
40	1	1,1 %
53	1	1,1 %
Celkem	90	100,0 %

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka č.4 znázorňuje rozložení respondentů podle vzdělání. Největší skupinu představovali respondenti s dokončenou základní školou (74,4 %). Druhou největší skupinou byli respondenti, kteří byli vyučeni (23,3 %). A Třetí skupinu představovali respondenti s maturitou 2, 2 %.

Tabulka č. 4.: vzdělání respondentů

Vzdělání respondentů		
Základní škola	67	74,4 %
Střední odborná škola s výučním listem	21	23,3 %
Střední škola s maturitou	2	2,2 %
Celkem	90	100,0 %

Zdroj: Vlastní výzkum

4.1.1 Testování hypotéz

V této části bakalářské práce se zabývám testováním hypotéz v souvislosti se sociodemografickými údaji. Data byla transformována do 13 oblastí, které prezentují jednotlivé copingové strategie: podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakce, pozitivní sebeinstrukce, potřeba sociální opory, vyhýbání se, úniková tendence, perserverace, rezignace a sebeobviňování. Tyto oblasti byly posléze statisticky testovány v programu SPSS ve vztahu ke stanoveným sociodemografickým proměnným – věku, pohlaví a vzdělání. Pracovala jsem s hladinou významnosti 95 %, která je standartní pro sociálně vědní výzkumy.

H1) Volba copingových strategií je závislá na věku respondentů

Hodnoty v tabulce číslo pět poukazují na copingové strategie v souvislosti s věkem. Ani jedna z uvedených strategií však nevyšla statisticky významně závislá na věku respondentů.

Tabulka č. 5:

Podhodnocení	Pearsonova korelace	,150
	Sig. (2-tailed)	,158
Odmítání viny	Pearsonova korelace	-,019
	Sig. (2-tailed)	,858
Odklon	Pearsonova korelace	,138
	Sig. (2-tailed)	,194
Náhradní uspokojení	Pearsonova korelace	,038
	Sig. (2-tailed)	,725
Kontrola situace	Pearsonova korelace	,053
	Sig. (2-tailed)	,620
Kontrola reakce	Pearsonova korelace	,188
	Sig. (2-tailed)	,075
Pozitivní sebeinstrukce	Pearsonova korelace	,120
	Sig. (2-tailed)	,261
Potřeba sociální opory	Pearsonova korelace	,145
	Sig. (2-tailed)	,174
Vyhýbání se	Pearsonova korelace	,049
	Sig. (2-tailed)	,646
Úniková tendence	Pearsonova korelace	,049
	Sig. (2-tailed)	,645
Perseverace	Pearsonova korelace	-,199
	Sig. (2-tailed)	,060
Rezignace	Pearsonova korelace	-,101
	Sig. (2-tailed)	,345
Sebeobviňování	Pearsonova korelace	-,113
	Sig. (2-tailed)	,289

Zdroj: Vlastní výzkum

H2) Ženy používají více pozitivní copingové strategie oproti mužům

V případě pohlaví byl použit T-test pro dva nezávislé soubory, viz tabulka č. 6. Ani v tomto případě nebyla žádná ze strategií statisticky významně závislá na pohlaví.

Byly dále vytvořeny subkategorie tří pozitivních, neurálních a negativních strategií. Ani v tomto případě se však neprokázala signifikance. Znamená to, že pohlaví nemá vliv na výběru copingových strategií.

Tabulka č. 6: dosažená hladina významnosti (pohlaví)

Dosažená hladina významnosti (pohlaví)	T-test	Signifikace. (2-tailed)
Podhodnocení	,641	,523
Odmítání viny	-,301	,764
Odklon	-1,427	,157
Náhradní_uspokojení	-,222	,825
Kontrola_situace	2,058	,043
Kontrola_reakce	1,053	,295
Pozitivní_sebeinstrukce	,366	,715
Potřeba_sociální_opory	-,681	,498
Vyhýbání_se	-,441	,660
Úniková_tendence	1,181	,241
Perseverace	,036	,971
Rezignace	-1,418	,160
Sebeobviňování	,096	,924
POZ_Strategie_přehodnocení	,209	,835
POZ_Strategie_odklonu	-1,161	,249
POZ_Strategie_kontroly	,846	,400
Neutrální strategie	-,747	,457
Negativní strategie	-,637	,526

Zdroj: Vlastní výzkum

V případě vzdělání byl opět použit T-test pro dva nezávislé soubory. Také se vytvořili subkategorie pozitivních, negativních a neutrálních strategií. Ani v tomto případě se neprokázala signifikace. Jednodušeji, výběr copingových strategií není ovlivněn vzděláním respondentů. Viz tabulka číslo 7.

Tabulka č.7: Dosažená hladina významnosti (vzdělání)

Dosažená hladina významnosti (vzdělání)	T-test for Equality of Means	
	T-test	Signifikace. (2-tailed)
Podhodnocení	-1,614	,110
Odmítání_viny	-,796	,428
Odklon	,065	,948
Náhradní_uspokojení	,778	,439
Kontrola_situace	-,930	,355
Kontrola_reakce	,234	,816
Pozitivní_sebeinstrukce	-,729	,468
Potřeba_sociální_opory	,287	,774
Vyhýbání_se	-,408	,684
Úniková_tendence	-,917	,362
Perseverace	1,527	,131
Rezignace	,231	,818
Sebeobviňování	,608	,545
POZ_Strategie_přehodnocení	-1,755	,083
POZ_Strategie_odklonu	,494	,623
POZ_Strategie_kontroly	-,313	,755
NEU	-,068	,946
NEG	1,207	,231

Zdroj: Vlastní výzkum

4.2 *Copingové strategie*

V této kapitole bude objasněno, jaké copingové strategie sociálně exkludovaní při prožívání stresové situace preferují nejvíce.

Tabulka č. 8: Pozitivní strategie – Strategie přehodnocení

U výpočtu strategie přehodnocení, kde byla průměrná hodnota 10,73 se pohybovala více než polovina respondentů (52,2 %). Znamená to, že více jak polovina sociálně vyloučených se snaží nějakým způsobem snížit závažnost stresoru a prožívání stresové situace. Nejmenší hodnota u jednoho respondenta byla 3,50. Nejvyšší hodnota byla 15,50 a ta se vyskytovala u dvou respondentů. Viz Tabulka č.8

Tabulka č. 8: Pozitivní strategie – Strategie přehodnocení

Validita-počet bodů	Počet	Procenta	Konečná procenta %
4,50	1	1,1	1,1
7,00	1	1,1	1,1
7,50	1	1,1	1,1
8,00	4	4,4	4,4
8,50	1	1,1	1,1
9,50	5	5,5	5,6
10,00	4	4,4	4,4
10,50	5	5,5	5,6
11,00	9	9,9	10,0
11,50	4	4,4	4,4
12,00	7	7,7	7,8
12,50	11	12,1	12,2
13,00	7	7,7	7,8
13,50	5	5,5	5,6
14,00	6	6,6	6,7
14,50	6	6,6	6,7
15,00	5	5,5	5,6
15,50	4	4,4	4,4
16,50	2	2,2	2,2
18,00	1	1,1	1,1
28,00	1	1,1	1,1
Celkem	90	98,9	100,0

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka č. 9: Pozitivní strategie – Strategie odklonu

U strategie odklonu, kde cílem je snaha respondenta odklonit se od stresujících událostí nebo naopak přiklonit se k jiné alternativní situaci byl dosažen průměr 12,35. Kolem této hodnoty se pohybovalo 47,8 %. Nejnižší hodnota činila 4,5 a vyskytovala se u jednoho respondenta. Nejvyšší hodnota dosáhla průměru 28 a vyskytovala se u jednoho respondenta. Viz tabulka č.9

Tabulka č.9: Pozitivní strategie – Strategie odklonu

Počet bodů	Počet respondentů	Procenta	Konečná procenta
Validita	4,50	1	1,1
	7,00	1	1,1
	7,50	1	1,1
	8,00	4	4,4
	8,50	1	1,1
	9,50	5	5,5
	10,00	4	4,4
	10,50	5	5,5
	11,00	9	9,9
	11,50	4	4,4
	12,00	7	7,7
	12,50	11	12,1
	13,00	7	7,7
	13,50	5	5,5
	14,00	6	6,6
	14,50	6	6,6
	15,00	5	5,5
	15,50	4	4,4
	16,50	2	2,2
	18,00	1	1,1
28,00	1	1,1	
Celkem	90	98,9	100,0
Celkem	91	100,0	

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka č.10: Pozitivní strategie – Strategie kontroly

U strategie kontroly viz tabulka č.10 byla vypočítaná průměrná hodnota 10,09. Kolem této průměrné hodnoty se pohybovalo 43,4 % respondentů. Nejmenší hodnota, která se vyskytovala u jednoho respondenta, činila průměrnou hodnotu 6. Nejvyšší hodnota 18,50 se vykytovala rovněž u jednoho respondenta. Znamená to, že 43,4 % respondentů se snaží

nějakým způsobem ovládnout stresovou situaci a plánovat vhodné řešení ke zlepšení daného problému.

Tabulka č. 10: Pozitivní strategie – Strategie kontroly

Počet bodů	Počet respondentů	Procenta	Konečná procenta	
Validita	6,00	1	1,1	1,1
	7,00	1	1,1	1,1
	7,50	1	1,1	1,1
	8,00	1	1,1	1,1
	8,50	2	2,2	2,2
	9,00	3	3,3	3,3
	9,50	7	7,7	7,8
	10,00	5	5,5	5,6
	10,50	5	5,5	5,6
	11,00	9	9,9	10,0
	11,50	11	12,1	12,2
	12,00	8	8,8	8,9
	12,50	3	3,3	3,3
	13,00	2	2,2	2,2
	13,50	7	7,7	7,8
	14,00	3	3,3	3,3
	14,50	9	9,9	10,0
	15,00	5	5,5	5,6
	16,00	1	1,1	1,1
	16,50	2	2,2	2,2
17,00	1	1,1	1,1	
17,50	2	2,2	2,2	
18,50	1	1,1	1,1	
Celkem	90	98,9	100,0	

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka č.11: Neutrální strategie

U neutrální strategie viz tabulka č.11 byla doměřena průměrná hodnota 14,4. Kolem této průměrné hodnoty se pohybovala více než polovina respondentů 55, 6 %. Nejmenší hodnota byla 9 a vyskytovala se u jednoho respondenta. Podobně největší hodnota 21 se vyskytovala u jednoho respondenta. Znamená to, že více jak polovina respondentů při prožívání stresové situace, touží po pomoci a sociální opoře.

Počet bodů		Počet respondentů	Konečná procenta
Validita	9,00	1	1,1
	10,00	2	2,2
	10,50	3	3,3
	11,00	2	2,2
	11,50	3	3,3
	12,00	1	1,1
	12,50	6	6,7
	13,00	9	10,0
	13,50	7	7,8
	14,00	14	15,6
	14,50	8	8,9
	15,00	9	10,0
	15,50	3	3,3
	16,00	7	7,8
	16,50	2	2,2
	17,00	2	2,2
	17,50	2	2,2
	18,00	1	1,1
	18,50	2	2,2
	19,00	3	3,3
19,50	1	1,1	
20,50	1	1,1	
21,00	1	1,1	
Celkem		90	100,0

Tabulka č.11: Neutrální strategie

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka č. 12: Negativní strategie

Případě negativní strategie výsledky dotazníkového šetření viz tabulka č.12 přivedly k průměru 12,73. Kolem této průměrné hodnoty se pohybovalo pouze 39 % respondentů, což je nejméně se srovnáním s ostatními strategiemi. Nejmenší hodnota 2 a stejně tak hodnota 18,67 se vyskytovala vždy u jednoho respondenta. Znamená to, že pouze 39 % respondentů se nedokáže myšlenkově uvolnit od daného problému. Myšlenky či představy o stresové situaci zaujímají kapacitu jedince po dlouhou dobu a tím se zvyšuje neschopnost srovnat se se zátěží.

Tabulka č.12: Negativní strategie

Počet bodu	Počet respondentů	Procenta	Konečná procenta
Validita	2,00	1	1,1
	6,33	1	1,1
	6,67	1	1,1
	8,33	1	1,1
	9,67	1	1,1
	10,00	1	1,1
	10,33	5	5,5
	10,67	4	4,4
	11,00	4	4,4
	11,33	3	3,3
	11,67	5	5,5
	12,00	5	5,5
	12,33	5	5,5
	12,67	8	8,8
	13,00	8	8,8
	13,33	4	4,4
	13,67	5	5,5
	14,00	6	6,6
	14,33	2	2,2
	14,67	5	5,5
	15,00	5	5,5
	15,33	4	4,4
	16,00	2	2,2
	16,33	2	2,2
	17,33	1	1,1
	18,67	1	1,1
	Celkem	90	98,9

Zdroj: Vlastní výzkum

V tabulce číslo 13 nalezneme vypočítané průměry všech strategií. Nejvyššího průměru dosahují neutrální copingové strategie. Do kterých spadají subtesty vyhýbání se a potřeba sociální opory. U subtestu vyhýbání se byl naměřen průměr nejvyšší 14,54. U potřeby sociální opory byl naměřen průměr 14,26.

Z těchto výsledků vyplývá, že sociálně exkludovaní při zvládnání stresových situací se přiklání spíše k neutrálním copingovým strategiím.

Tabulka č. 13: Průměry jednotlivých položek

Strategie zvládnání stresu	průměry
Podhodnocení	9,48
Odmítání viny	11,98
Odklon	12,84
Náhradní uspokojení	11,86
Kontrola situace	11,64
Kontrola reakce	12,43
Pozitivní sebeinstrukce	11,74
Potřeba sociální opory	14,26
Vyhýbání se	14,54
Úniková tendence	12,88
Perseverance	14,12
Rezignace	12,41
Sebeobviňování	11,64
Pozitivní strategie – Strategie přehodnocení	10,7278
Pozitivní strategie – Strategie odklonu	12,3500
Pozitivní strategie – Strategie kontroly	12,0889
Neutrální strategie	14,4000
Negativní strategie	12,7259

Zdroj: Vlastní výzkum

5 DISKUZE

Copingové strategie napomáhají zvládat dlouhotrvající a nadlimitní zátěž. Pod pojmem způsoby zpracování stresu si můžeme představit psychické pochody, které přicházejí buď plánovitě a, nebo neplánovitě, vědomě a, nebo nevědomě, tak aby se dosáhlo jeho zmírnění nebo ukončení (Janke a Eerdmannová, 2003).

V teoretické části mé bakalářské práce se nachází vysvětlení základních pojmů ohledně stresu, copingu a sociální exkluze. Dále byly také vymezeny sociálně vyloučené lokality. Prostřednictvím kvantitativního výzkumu jsem ke sběru dat použila metodu dotazování, techniku standardizovaného dotazníku. Byly stanoveny dva cíle. Prvním cílem bylo identifikovat, jaké copingové strategie využívají sociálně exkludovaní žijící v Jihočeském kraji. Druhým cílem, bylo zjistit, jestli sociálně vyloučení využívají spíše negativní copingové strategie. V souvislosti s cílem byly stanoveny dvě hypotézy vztahující se k hlavní výzkumné otázce.

Co se týče samotného testu SVF 78, vychází z několika očekávaných předpokladů, jedním z nich například je, že reakce na stres nejsou ovlivněné dalšími proměnnými jako jsou osobnostní rysy daného člověka. Dále se zastává názoru, že způsoby zvládání stresu jedince jsou nezávislé na druhu zátěže. Jako poslední předpoklad je podle autorů že, způsoby zvládání stresu jsou natolik vědomé, a lze je jedincem verbalizovat. Většina těchto názorů je sporných jen minimálně, ale dle mého názoru osobnostní charakteristiky člověka hrají velice zásadní roli při výběru strategií. Faye a Hooper (2018) považují za nezbytný aspekt emocionální inteligenci, dále osobnostní dimenzi ve smyslu extroverze a neurotismu a situační faktory. Paulík (2012) přikládá velký podíl kulturním vlivům, socioekonomickému statusu a odolnosti v pojetí hardiness.

Test SVF 78 mohu posoudit, a to díky zpětné vazbě respondentů. Test o 78 otázkách je hrozně velké množství a neustále opakující se otázky spíše respondenty vyčerpávaly, byli netrpěliví a nemohli se dočkat poslední otázky. Díky tomuto faktu je dost možné, že odpovědi dotazníku neodpovídají tomu, jak by jedinec jednal ve skutečnosti. Často mi byla kladena otázka, jestli je ten test opravdu udělaný správně. Někteří jedinci se dokonce vraceli a kontrolovali, zdali na minulou či podobnou otázku odpověděli stejně. Dále ani nebylo reálné, aby uživatelé dotazník vyplňovali samostatně. Musela jsem jim tedy dotazník číst a přizpůsobovat otázky tak, aby pro ně byly aspoň z části srozumitelné.

Na mém výzkumu se podílelo 90 sociálně vyloučených osob žijících v Jihočeském kraji. Dotazník vyplnilo 52 mužů a 38 žen. Je však nutné podotknout, že výběrový soubor měl obsahovat o dost větší počet respondentů, ale ochota vyplnit dotazník byla opravdu minimální a mohu být ráda alespoň za tento počet. Důvod proč se na mém výzkumu podíleli více muži, je takový, že jsem žena a zajímali se spíše o mne než o dotazník. Většinou když jsem oslovila jednoho respondenta, tak ostatní byli zvědaví a chtěli po mě dotazník také. Z otázky zaměřující se na věk vyplývá, že největší skupinu tvořili mladí lidé ve věku 18 let, kterých bylo dohromady 17, druhou největší skupinu tvořili respondenti ve věku 22 let. Nejstaršímu respondentovi bylo 53 let. Mladí lidé se oslovovali snáze, proto jich je také nejvíce.

Nelze opomenout ani nejvyšší dosažené vzdělání respondentů. Nejvyšší počet zastupují respondenti se základní školou a to 78 %, druhou největší skupinou, tvoří respondenti s výučním listem 23,3 % zatímco třetí skupinu jen 2 % a představují ji respondenti s maturitou. Dle Klimentové (2016) jsou tyto lidé kulturně vyloučeni, proto dosahují jen základního vzdělání, mají ztížený přístup ve vzdělávání, znalostem i dovednostem.

Copingové strategie u sociálně exkludovaných byly zjišťovány dle strategie Janke a Erdmannové (2003), které dělily, tyto strategie na negativní, pozitivní, neutrální a vytvořily tak test SVF 78, který byl použit pro tuto práci. Byla stanovena hypotéza „*Volba copingových strategií je závislá na věku respondentů*“. Ani jedna ze zmiňovaných copingových strategií nevyšla významně závislá na věku sociálně exkludovaných osob. Jak už bylo zmíněno, dotazníkového šetření se zúčastnili nejvíce mladí lidé ve věku 18 let kteří zaujímali 18,9 % a druhou největší skupinu zaujímal věk 22 let, který činil 14,4 %. Je těžké posoudit takovouto hypotézu, když pracujete jen s tak málo věkovými kategoriemi.

Pakliže se zaměříme na copingové strategie sociálně exkludovaných osob ve vztahu k pohlaví, byla mi stanovena hypotéza „*Ženy používají více pozitivní strategie oproti mužům* „. Autoři samotného testu SVF 78 Janke a Erdmannová (2003) přišly na to, že muži se nejčastěji přiklání ke strategiím odmítání viny a podhodnocení, zatímco ženy nejvíce preferují potřebu sociální opory, perseverace, rezignace, únikové tendence, sebeobviňování, vyhýbání se a náhradní uspokojení. Paulík (2010) se s výše uvedeným příspěvkem autorů shoduje, podle něj se ženy a muži ve strategiích zvládnutí stresu liší. Muži na stres reagují aktivněji, tím je myšlena agrese, rivalita a útočení, Dále muži příčiny

stresu vyhledávají spíše kolem sebe, než aby uznali svou vinu. Ženy jsou typické svou rezignací, snahou o únik a vyhledáváním sociální opory. Tento fakt autor vysvětluje větší citlivostí a empatií žen. V této otázce se do popředí dostávají i různé dispoziční přednosti žen a mužů a samozřejmě nároky, které jsou na ně kladeny (Paulík, 2012). Ačkoliv veškeré studie poukazují na rozdíl strategií zvládání stresu u mužů a žen, já svou hypotézu potvrdit nemohu. Může v tom hrát roli fakt, že nešlo o obecnou populaci, ale o sociálně vyloučené obyvatelstvo, ale určitě i zkreslení některých údajů z důvodu jejich nezájmu o dotazník.

Vzhledem k získaným datům a jejich následné analýze není těžké konkretizovat cíle mé práce. Při zaměření na cíl číslo jedna, lze s trochou nadsázky vzhledem ke statistické nevýznamnosti získaných dat tvrdit, že respondenti nejvíce volí neutrální copingové strategie, a to bez rozdílů určených pohlavím, věkem a vzděláním. Do neutrálních strategií se řadí substesty vyhýbání se a potřeba sociální opory. U substestu vyhýbání se byl naměřen průměr největší. Dle autorek Janke a Erdmannové (2003) lze vyhýbání se pokládat za pozitivní copingovou strategií, a to v případě, kdy jedinci nejde zamezit zátěž svými vlastními schopnostmi. Do negativních strategií by se tento substest řadil tehdy, když by bylo cílem pouze vyhnout se zátěži. Machová a Kubátová (2015) popisují vyhýbavé strategie jako činnosti, která nás mohou dostat z nepříjemné nálady, ale špatným způsobem a označují je jako nebezpečné aktivity. Jako příklad uvádí hazardérství, opíjení se, agresivní osočování, rychlá jízda. Dle autorek, vyhýbavé strategie prodlužují depresivní náladu.

Paulík (2017) vymezuje sociální oporu jako mezilidský faktor vztahů, omezující působení stresu. Rodina je přirozeným zdrojem sociální opory, podílí se na utváření pocitu jistoty a pocitu bezpečí, a to už od raného dětství. Pozitivní vazby v rodině jedinci usnadňuje adaptaci na nepříznivé podmínky. Mandicová (2011) poukazuje i na odvrácenou stránku sociální opory, a to ve vztahu k jejím negativním účinku na zdraví. Možné rizikové faktory se mohou vztahovat ke dvěma základním jevům. Prvním je problematická podpora, tím jsou myšlené špatné interpersonální vztahy nebo sociální negativita jako jsou nesouhlas a konflikty v rodině. Dalšími negativními důsledky mohou být ztráta soběstačnosti a pocit závislosti na druhých. Podle mého názoru, sociální opora (rodina) je pro osoby žijící v sociálně vyloučených lokalitách, a především pro romské obyvatelstvo hrozně moc důležitá, mají společnou kulturu, svá pravidla, zvyky, drží při sobě. Ale na druhou stranu právě i rodina zamezuje začlenit se mezi většinovou

společnost. Pro Roma, který se chce začlenit je velice těžké vzepřít se tradici a svému osudu. Bobek et al (2007) se domnívá, že pro Roma je výhodné být členem solidární sítě rodiny, jelikož funguje jako pojistka v případě nouze a na druhou stranu zmiňuje, že tato rodinná solidární síť zabraňuje dostat se ze špatné ekonomické situace. Existuje mnoho modelů vymezujících druhy sociální podpory. Například emocionální podpora se pojí se sdílením životních zkušeností, jde o poskytování lásky, empatie, péče, důvěry. Dále instrumentální podpora, zahrnuje hmotnou pomoc osobám v hmotné nouzi blízkými přáteli či sousedy (Davidová. et al.,2010). Podle mého názoru by, měla být sociálně vyloučeným poskytovaná sociální opora především od veřejnosti a institucí. A to tak, že by se přestalo mít vůči těmto lidem předsudky, diskriminovat je a být rasističtí, a naopak jim pomáhat v zapojení se mezi většinovou společností.

Na začátku výzkumu jsem předpokládala, že sociálně exkludovaní se budou nejvíce přiklánět k negativním copingovým strategiím ale opak byl pravdou. Právě negativní copingové strategie jsou sociálně exkludovanými využívány nejméně. Což si myslím, že je docela pozitivní výsledek, vzhledem k situaci těchto lidí.

6 ZÁVĚR

Cílem praktické části této bakalářské práce bylo identifikovat, jaké jsou copingové strategie u sociálně exkludovaných osob a zjistit, jestli převažují u sociálně exkludovaných negativní copingové strategie. Na základě stanovených cílů byla zvolena výzkumná otázka a k ní potřebné hypotézy. K realizaci výzkumu bakalářské práce byli osloveni sociálně exkludované osoby žijící v Jihočeském kraji. Jednalo se o 52 mužů a 38 žen. Dotazníkové šetření probíhalo v terénu.

Ke zpracování výzkumné části bakalářské práce byla použita kvantitativní výzkumná metoda. K získání potřebných dat, byl využit standardizovaný dotazník SVF 78 o strategiích zvládnání stresu. Hodnoty výzkumné části byly zpracovány do přehledných tabulek. Testování hypotéz proběhlo na základě statistických metod a korelačního koeficientu.

Výsledky ani jedné z hypotéz nejsou statisticky významné. Nicméně odpovědi na stanovené cíle práce jsou takové. Sociálně exkludovaní při prožívání stresové situace nejvíce využívají neutrální copingové strategie, zatímco k negativní copingovým strategiím se přiklánějí nejméně, a to bez rozdílu pohlaví a věku i vzdělání. Tento výsledek považuji za velice zajímavý, jelikož na začátku výzkumu se předpokládalo, že sociálně vyloučení se budou přiklánět spíše k negativním copingovým strategiím.

Vzhledem k velice malé ochotě vyplnit dotazník a také jeho náročnosti a obsáhlosti, je za potřebí při sběru dat více výzkumníků, či sociálních pracovníků, kteří se sociálně exkludovanými pracují a jsou s nimi v kontaktu. Dále považuji za důležité, realizovat tento výzkum na rozsáhlejší výzkumném vzorku, jelikož může napomoci sociálním pracovníkům pracujícím s klienty ze sociálně vyloučených oblastí v lepším pochopení a individuálním přístupu při řešení stresových událostí za pomoci negativních, pozitivních a neutrálních strategií.

Výsledky bakalářské práce mohou být využity k porovnání s výsledky jiných výzkumů zaměřujících se na copingové strategie a na osoby sociálně exkludované.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BOBEK, M., BOUČKOVÁ, P., KÜHN, Z., 2007. *Rovnost a diskriminace*. Praha: C.H. Beck. 471 s. ISBN 978-80-7179-584-1.

DAVIDOVÁ, E., 2010 *Kvalita života a sociální determinanty zdraví u Romů v České a Slovenské republice*. Praha: Triton, 251 s. ISBN 978-80-7387-428-5.

DEMENESCU, L., MATHIAK, K., MATHIAK, K. 2014. *Age- and Gender-Related Variations of Emotion Recognition in Pseudowords and Faces..* Experimental Aging Research. Ther. 40(2), 187-207. doi.org/10.1080/0361073X.2014.882210

FAYE, S., HOOPER, J., 2018. *Emotional strength: A response type, response disposition and organizing principle for emotion experience*. New Ideas in Psychology. Ther. 50(2), 6-20. doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.02.002

HOFERKOVÁ, S., PELCÁK, S., 2015. *Budoucí časová perspektiva pubescenta*. Hradec Králové: Gaudeamus. 153 s. ISBN 978-80-7435-630-8.

IVATTS, A., ČADA, K., FELCMANOVÁ, L., GREGER, D., STRAKOVÁ, J., 2015. *Začleňování romských dětí předškolního věku: zvláštní zpráva o začleňování romských dětí do předškolního vzdělávání a péče*. Praha: Nadace Open Society Fund. 52 s. ISBN 978-80-87725-28-3.

JANKE, W., Erdmannová, G., 2003. *Strategie zvládání stresu-SVF 78*. Přeložil. Josef Švancara. Praha: Tescentrum. 40 s. ISBN: 80-86471-24-1.

KAJANOVÁ, A., 2017. *Sociální práce s romskou minoritou*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. 52 s. ISBN 978-80-7394-661-6.

KELLER, J., 2011. *Tři sociální světy: sociální struktura postindustriální společnosti*. 2. vydání. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON). 211 s. ISBN 978-80-7419-044-5.

KLIMENT, P., 2014. *Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících profesích*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého. 110 s. ISBN 978-80-244-4206-8.

- KLIMENTOVÁ, E., 2016. *Sociální nevědomí u osob, skupin a společností*. Praha: Prix Irene. 126 s. ISBN 978-80-905354-7-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2009. *Psychologie zdraví*. 3. vydání. Praha: Portál. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2010. *Pozitivní psychologie*. 2. vydání. Praha: Portál. 168 s. ISBN 978-80-7367-726-8.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2010. *Sestra a stres*. 1. vydání. Praha: Grada. 119 s. ISBN 978-80247-3140-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. 2. přepracované vydání. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. 69 s. ISBN 978-80-7195-573-3.
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., *Výchova ke zdraví*. 2. aktualiz. vydání. Praha: Grada. 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5.
- MANDINCOVÁ, P., 2011. *Psychosociální aspekty péče o nemocného*. Praha: Grada. 123 s. ISBN 978-80-247-3811-6.
- MAREŠ, P., HOFÍREK, O., 2007. *Sociální reprodukce a integrace: ideály a meze*. Mezinárodní politologický ústav: Masarykova univerzita. 324 s. 978-80-210-4439-5.
- MATOUŠEK, Oldřich., PAZLAROVÁ, H., 2014. *Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny: v kontextu plánování péče*. 2., rozšířené vydání. Praha: Portál. 214 s. ISBN 978-80-262-0522-7.
- MATOUŠEK, O., 2013. *Metody a řízení sociální práce*. 3. aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál. 395 s. ISBN 978-80-262-0213-4.
- MLČÁK, Z., PAULÍK, K., ZÁŠKODNÁ, H., 2008. *Osobnost v kontextu prosociálního chování a zátěžové odolnosti*. 1. vydání. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta. 196 s. ISBN 978-80-7368-532-4.
- NEKONEČNÝ, M., 2009. *Sociální psychologie*. 2. vydání. Academia. 500 s. ISBN 978-80-200-1679-9.
- PAULÍK, K., 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2. přepracované vydání. Praha: Grada. 362 S. ISBN 978-80-247-5646-2.

- PAULÍK, K.,2012. *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*.1.vydání. Ostrava: Ostravská univerzita. 191 s. ISBN 978-80-7368-993-3
- PAULÍK, K., 2010. *Psychologie lidské odolnosti*. 1.vydání. Praha: Grada.240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.
- PELCÁK, S., 2015. *Stres a syndrom vyhoření*. 1.vydání. Hradec Králové: Gaudeamus. 75 s. ISBN 978-80-7435-576-9.
- PFUNDMAIR, M., LERMER, E., FREY, D.2015. *Construal Level and Social Exclusion: Concrete Thinking Impedes Recovery From Social Exclusion*.The Journal of Social Psychology. Ther. 155(4), 338-355. doi.org/10.1080/00224545.2015.1015475
- PREISSOVÁ, A., JUÁREZ-TOLEDO, R.,2013. *Sociální exkluze v multikulturních společnostech: komparace současné situace v České republice a v Mexiku*. Olomouc: Univerzita Palackého,191 s. ISBN 978-80-244-3648-7.
- RABINOVITZ, S., 2013. *Drowning your sorrows? Social exclusion and anger effects on alcohol drinking*. Addiction Research & Theory. Ther. 22(5), 363-370. doi.org/10.3109/16066359.2013.857661
- RŮŽIČKA, M., TOUŠEK, L.,2014. *Sociální exkluze: její prostorové formy a měnící se podoby*. In *Soudobá sociologie VI. Oblasti a specializace*. Praha: Karolinum, s.141. ISBN 978-80-246-2558-4.
- SAMKOVÁ, K.,2012. *Romská otázka Psychologické příčiny sociálního vyloučení Romů*. Praha: Blinkr.100 s. 978-80-87579-03-9.
- ŠOLCOVÁ, I., 2009.*Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada.102 s. ISBN 978-80-247-2947-3.
- SUŠA, O., ŠKVRNDA, F., ŠUBRT.,2017. *Riziková společnost a globální ohrožení: ke kritické teorii Ulricha Becka*.1.vydání. Praha: Sociologické nakladatelství. 372 s. ISBN 978-80-7419-251-7.
- ŠMAJSOVÁ BUCHTOVÁ, B., ŠMAJS, J., BOLELOUCKÝ, Z., 2013. *Nezaměstnanost*. 2. přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4282-3.

- ŠŤASTNÁ, J., 2016. *Když se řekne komunitní práce*. Praha: Univerzita Karlova v Praze: Karolinum. 112 s. ISBN 978-80-246-3356-5.
- TOUŠEK, L., 2007. *Sociální vyloučení a prostorová segregace*. AntropoWebzin.2(3),12-26. 1801-8807
- TRNKA, R., POLÁČKOVÁ, I., TAVEL, P., 2018. *Components of cultural complexity relating to emotions: A conceptual framework*. New Ideas in Psychology. Ther.51(1), 27-33. doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.05.001
- URBAN, D., 2015. *Sociální práce s romskými rodinami*. Praha: NLN.108 s. ISBN 978-80-7422-457-7.
- Úřad vlády ČR. Agentura pro sociální začleňování, 2018 [online]. [cit. 2018-08-12]. Dostupné z: <http://www.socialni-zaclenovani.cz/o-agenture>
- VÁGNEROVÁ, M., 2008. *Psychologie pro pomáhající profese*.4.vydání. Praha: Portál.50 s. ISBN 978-80-7367-414-4.
- VÁGNEROVÁ, M., 2012. *Psychologický vývoj dítěte v náhradní rodinné péči*.1.vydání. Praha: Středisko Náhradní rodinné péče.6 s. ISBN 978-80-87455-14-2.
- VÁGNEROVÁ, M.,2014. *Současné psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál. 815 s. ISBN 978-80-262-0696-5.
- VÁGNEROVÁ, M., 2016. *Obecná psychologie dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova. 280 s. ISBN 978-80-246-3268.
- WONG, H., WONG, W.,2014. *Signposting disadvantage social exclusion in Hong Kong*. Journal of Asian Public.Ther.7 (1), 3-17. doi.org/10.1080/1061580031000091582
- ZACHAROVÁ, E., 2007. *Zdravotnické psychologie: teorie a praktická cvičení*. 2. vydání. Praha: Grada. 50 s. ISBN 978-80-271-0155-9.
- IVATTS, A., ČADA, K., FELCMANOVÁ, L., GREGER, D., STRAKOVÁ, J., 2015. *Začleňování romských dětí předškolního věku: zvláštní zpráva o začleňování romských dětí do předškolního vzdělávání a péče*. Praha: Nadace Open Society Fund. 52 s. ISBN 978-80-87725-28-3.

8 SEZNAM PŘÍLOH A OBRÁZKŮ

Příloha č.1 dotazník SVF 78

Příloha č. 2 dotazník

I. PŘÍLOHA

1. DOTAZNÍK SVF 78

Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová

Pokyny ke zpracování dotazníku:

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

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

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

Příklad:

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

	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
... zajdu navštívit dobré přátele nebo známé	0	1	2	3 X	4

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

Nevynechejte, prosím, žádný z uvedených výroků a při váhání se přikloňte k vyjádření, které Vás nejlépe vystihuje. Pokud omylem označíte jinou odpověď a chcete se opravit, označte křížkem X správnou odpověď a navíc ji i výrazně podtrhněte.

Pracujte plynule, ale pečlivě; nezdržujte se příliš u jednotlivých výroků.

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry...	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
1) ... snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného	0	1	2	3	4
2) ... řeknu si, že se nedám vyvést z míry	0	1	2	3	4
3) ... snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil	0	1	2	3	4
4) ... cítím se nějak bezmocný(-á)	0	1	2	3	4
5) ... řeknu si, že si nemám co vyčítat	0	1	2	3	4
6) ... nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného	0	1	2	3	4
7) ... ptám se, co jsem už zase udělal(a) špatně	0	1	2	3	4
8) ... promýšlím přesně své další jednání	0	1	2	3	4
9) ... mám tendenci od toho utéct	0	1	2	3	4
10) ... řeknu si, že to vydržím	0	1	2	3	4
11) ... vyhnu se napříště takovým situacím	0	1	2	3	4
12) ... vyrovnávám se s tím rychleji než ostatní	0	1	2	3	4

13) ... snažím se ujasnit si všechny detaily situace	0	1	2	3	4
14) ... přeju k nějaké jiné činnosti	0	1	2	3	4
15) ... požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat	0	1	2	3	4
16) ... sním něco dobrého	0	1	2	3	4
17) ... pak o tom přemýšlím znovu a znovu	0	1	2	3	4
18) ... řeknu si: "co možná pryč od toho"	0	1	2	3	4
19) ... mám špatné svědomí	0	1	2	3	4
20) ... řeknu si: "musíš se sebrat"	0	1	2	3	4
21) ... řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí	0	1	2	3	4
22) ... příště se hned po prvních náznacích vyhnu takovým situacím	0	1	2	3	4
23) ... mám tendenci hned ustoupit	0	1	2	3	4
24) ... jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a)	0	1	2	3	4
25) ... požívám se na něco pěkného v televizi	0	1	2	3	4
26) ... myslím si: "jen se nedat odradit"	0	1	2	3	4
27) ... prostě musím s někým o tom hovořit	0	1	2	3	4

Když jsem něčím nebo něčím poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry...	úbec ne	píše ne	ožná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
28) ... přepadají mne myšlenky na útek	0	1	2	3	4
29) ... udělám vše, abych odstranil(a) příčinu	0	1	2	3	4
30) ... jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(-á) jako druzí	0	1	2	3	4
31) ... zabývám se pak ještě dlouho touto situací	0	1	2	3	4
32) ... dělám něco, co mě od toho odvádí	0	1	2	3	4
33) ... umiňuji si, že se příště takovým situacím vyhnu	0	1	2	3	4
34) ... snažím se potlačit své vzrušení	0	1	2	3	4
35) ... řeknu si, že za to nemohu	0	1	2	3	4
36) ... řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili	0	1	2	3	4
37) ... dělám si výčitky	0	1	2	3	4
38) ... řeknu si: "nesmíš to v žádném případě vzdát"	0	1	2	3	4
39) ... nevím, jak bych mohl(a) takové situaci čelit	0	1	2	3	4
40) ... udělám něco dobrého pro sebe	0	1	2	3	4
41) ... pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyváz(a)	0	1	2	3	4
42) ... požádám někoho o pomoc	0	1	2	3	4
43) ... vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit	0	1	2	3	4
44) ... myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám	0	1	2	3	4
45) ... říkám si: "jen se nedat zbavit odvahy"	0	1	2	3	4
46) ... myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace	0	1	2	3	4
47) ... nejde mně tato situace dlouho z hlavy	0	1	2	3	4
48) ... snažím se, abych si zachoval(a) pevný postoj	0	1	2	3	4
49) ... všechno se mně zdá beznadějně	0	1	2	3	4
50) ... vrhnu se do práce	0	1	2	3	4

51) ... řeknu si, že to nakonec byla moje chyba	0	1	2	3	4
52) ... lépe se kontroluji než druzí v téže situaci	0	1	2	3	4
53) ... koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít	0	1	2	3	4
54) ... obvykle se mně všechno zdá nesmyslné	0	1	2	3	4

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

Příloha č.2

DOTAZNÍK

Sociodemografické údaje

Pohlaví:

Muž

Žena

Váš věk:

.....

Vzdělání a kvalifikace

(Uveďte nevyšší dosažené, ukončené vzdělání)

Základní

Vyučen/vyučena

-Učiliště

-Odborné učiliště

-Další bez maturity

Středoškolské

(SŠ, SOŠ, SOU s maturitou)

Vyšší odborné

Vysokoškolské