

Oponentský posudek diplomové práce

Bc. Zuzana Martínková: Environmentální stres

Studentka si pro svoji diplomovou práci zvolila aktuální a zároveň velmi složité téma. Samotná problematika stresu se v teoretické rovině teprve pojmově, ale i z hlediska příčin a následků ukotvuje a sjednocuje. Z toho plyne, že specializovaná témata, jako je environmentální stres, si v rámci teorie stresu teprve postupně dohledávají své místo.

V České republice se do povědomí širší odborné veřejnosti stres a PTSD (posttraumatická stresová porucha) dostaly až po rozsáhlých povodních z roku 1992. Do té doby se o stres zajímaly převážně vojenské či sportovní fakulty. Z toho lze vidět, jak jeden z environmentálních stresorů zapůsobil svým rozsahem směrem k zájmu o problematiku stresu obecně.

Termín stres je mimořádně nejednoznačný, na což autorka diplomové práce správně poukazuje – většinou bývá vymezován velmi obecně jako skutečné či implicitní narušení homeostázy nebo sled situací a událostí, které vyvolávají tzv. distres (tzn. negativní stres). Stres je tudíž často chápán v negativním smyslu a méně je poukazováno na jeho pozitivní rozměr v podobě tzv. eustresu. Určitá míra stresu je však pro lidskou existenci nutná, jelikož podněcuje aktivitu. Pro některé lidi se přítomnost stresových prožitků může stát zdrojem slasti, potěšení až závislosti (rizikové sporty, hráčství,...). Eustres jistě hraje svou roli i při zvládnání různorodých environmentálních stresorů – např. nestandardní jednání některých lidí při různých katastrofách – viz povodňová turistika.

Pro úplnost je vhodné upozornit, že v našich podmínkách je pojem stres významově přizpůsoben anglickému pojmu stress, kde je ztotožňován se zátěží. U nás původně zátěž či zátěžová situace představovaly pojem nadřazený a stres byl chápán jako jedna ze zátěžových situací (viz deprivace, frustrace, stres, konflikt). Stres byl vymezován úžeji jako výkon činnosti při ztížených podmínkách (hluk, teplota,...), při nedostatku času (tempo, termíny,...), pod silnou psychickou zátěží (zodpovědnost, negativní emoce,...). Následky deprivace, frustrace, konfliktu a stresu jsou velmi podobné, ale příčiny se poněkud liší – možná tento zjednodušující náhled, který jistě má i své výhody, odpovídá současnému převažujícímu uvažování – zaměřujeme se až na řešení následků a příčiny jsou poněkud upozaděny (viz klasicky medicínský přístup).

Studentka se zdatně vypořádala s nástrahami a složitostmi v teoretické problematice jak obecného, tak environmentálního stresu, využila velkou škálu dostupné

literatury. Někdy se v zájmu co největší objektivitě poněkud ztrácela ve výčtech a terminologických vymezeních na úkor tématické linky. Ale jak již bylo výše řečeno, teoretická složitost tématu by vyžadovala několikaletou zkušenost, která by umožňovala větší nadhled.

K rešeršní a teoretické části mám jen pár poznámek:

- Vedle psychického a fyzického stresu je dnes zmiňován i tzv. holistický model stresu (Seymour Levin), kdy stres je výslednicí bio-psycho-sociálních faktorů.
- K osobnostní typologii zmíněné na str. 37 je k typu A a B přiřazován i typ C vyznačující se pocitem bezmoci, bezvýchodnosti, pasivní rolí, narušeným vztahem k sobě, somaticky zatěžující především imunitní systém. Někdy je pod čarou označován jako karcinogenní typ. Zároveň se hovoří o typu X, který reaguje na stres většinou přiměřeným způsobem, a z typu A byl osamostatněn typ H (hostilní), tj. typ ctižádostivého manažera zatěžujícího především cévní systém.
- Řešení stresových situací prostřednictvím obranných mechanismů představuje mnohem širší škálu, než je v práci zmiňováno – např. projekce, identifikace, egocentrismus, opačné reagování, represe, regrese...

Vlastní výzkumné cíle si diplomantka postavila hodně široké. Využitá metodologie spíše umožňuje získat orientační odpovědi, které se jeví jako vhodné vodítko pro další, rozsáhlejší výzkum či provedení srovnávacích výzkumů na větším vzorku respondentů. Tímto nechci nikterak znehodnocovat výsledná data. Studentka si zvolila pracovní metodiku, ke které přistoupila velmi zodpovědně. Pokusila se úspěšně obohatit stávající modely stresu o další rozměry.

Za obzvláště přínosný považuji závěr diplomové práce, kde studentka poukazuje na možné kladné následky stresových stavů spojených s ohrožením životního prostředí, protože stres v lidech podněcuje potřebu řešení. Zde řešení současného stavu životního prostředí, který vyvolává znepokojení, strach a stres. Zároveň se však před nás staví aktuální otázka, jak dalece dnešní ekonomická krize ovlivní hodnotové žebříčky lidí vzhledem k péči o prostředí, ve kterém žijeme.

Studentce se podařilo podpořit dnes prosazovaný holistický model stresu, kde náhled na problematiku stresu z úhlu různých oborů nám může pomoci při jeho pochopení vzhledem k jednotlivcům.

Formální stránku diplomové práce zvládla autorka velmi dobře, pracovala s velkým množstvím i cizojazyčné literatury, poctivě citovala. Stresové modely zpracovala graficky přehledně, podobně i komentáře k jednotlivým rozhovorům. Subjektivně mě

poněkud překvapila určitá vyjadřovací těžkopádnost vysokoškolských studentů v citovaných rozhovorech.

Práci doporučuji k obhajobě.

Studentka by se mohla vyjádřit k dalším možnostem, jak využít obohacené modely stresu. Zda se domnívá, že zvyšování stresových faktorů (např. informace o zhoršování životního prostředí) zároveň může vést ke zvyšování zájmu a zodpovědnosti vzhledem k životnímu prostředí a jakou roli v tom hrají či mohou hrát sdělovací prostředky.

Navrhuji hodnocení výborně v rozpětí 16–19 bodů.

V Praze, 29. 1. 2012

PhDr. Jitka Hofmannová