

Fakulta humanitních studií
Univerzita Karlova v Praze

Zuzana Martínková

Příčiny stresu ve městě

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha 2009

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Radek Trnka PhD.

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a souhlasím s jejím eventuálním zveřejněním v tištěné nebo elektronické podobě.

V Praze dne 24. června 2009

.....
podpis

ÚVOD	5
Hlavní cíle	6
1. REŠERŠNÍ ČÁST	7
1.1. Město	7
1.1.1. Úvod	7
1.1.2. Definice a typologie měst	7
1.1.3. Modely života ve městě	8
1.1.3.1. Město a jeho velikost	8
1.1.3.2. Přístup ekologie člověka, ekologie sociálně patologických jevů	9
1.1.3.3. Sociální psychologie města, osobnost městského člověka	11
1.1.3.4. Město jako územní společenství	14
1.1.3.5. Město jako svět cizích lidí	14
1.1.3.6. Model přetížení	15
1.1.3.7. Město jako prostředí, které vyvolává stres	16
1.2. Stres	18
1.2.1. Úvod	18
1.2.2. Definice stresu, pojmy, teorie	19
1.2.3. Základní procesy	20
1.2.4. Příznaky stresu	21
1.2.5. Druhy stresu	22
1.2.6. Proces adaptace a zvládání stresu („coping“)	23
1.2.6.1. Zmírnění stresu prostřednictvím stěhování	25
1.2.7. Účinky a důsledky stresu	26
1.3. Příčiny stresu ve městě	27
1.3.1. Úvod	27
1.3.2. Definice stresoru	27
1.3.3. Klasifikace stresorů	28
1.3.4. Hlavní městské stresory	29
1.3.4.1. Hustota zalidnění, omezený prostor a pocit přeplnění prostoru lidmi	29
1.3.4.2. Hluk	32
1.3.4.3. Znečištění vzduchu	35
1.3.4.4. Okolní prostředí, okolí bydliště - sousedství	35
1.3.4.5. Negativní sociální jevy (kriminalita, chudoba, násilí)	38
1.3.4.6. Doprava	40
1.3.4.7. Práce	41
1.3.4.8. Mezilidské vztahy, rodina	42
1.3.4.9. Další stresory	42
1.4. Systematizace stresorů	44
1.4.1. Modely příčin stresu ve městě, indikátory stresu a taxonomie stresorů	45
1.4.1.1. City Stress Inventory (CSI)	45
1.4.1.2. „Children’s Stress Index“ a Schwirianův model způsobu života ve městě	46
1.4.1.3. Škála městských stresorů („Urban Life stressor Scale“)	48
1.4.1.4. Model vztahu finanční zátěže, stresu z okolí, chování rodičů a dětí	50
1.4.1.5. Znevýhodněná sousedství, stres a užívání drog u dospělých	51
1.4.1.6. Index městského stresu („City Stress Index“)	52
1.4.1.7. Indikátory stresu z okolí („Neighborhood Stress Index“)	53
1.4.1.8. Taxonomie podle Daniela Capona	55

2.	TEORETICKÁ ČÁST: Vývoj nového modelu příčin stresu ve městě	58
2.4.1.1.	Postup vytváření schématu	58
2.4.1.2.	Konečná podoba schématu a diskuse	63
2.4.2.	Shrnutí	65
3.	EMPIRICKÁ ČÁST: Pilotní studie	66
3.5.	Úvod	66
3.5.1.	Teoreticko-metodologické východisko	66
3.6.	Výzkumný projekt	70
3.6.1.	Výzkumná strategie	70
3.6.2.	Výzkumný vzorek, prostředí výzkumu	71
3.6.3.	Sběr dat, rozhovory	72
3.6.4.	Metody vyhodnocování a postup interpretace získaných dat	73
3.6.5.	Hodnocení kvality výzkumu	75
3.6.6.	Etické otázky	76
3.7.	Interpretace, výsledky	76
3.7.1.	Co lidem ve městě vadí	76
3.7.2.	Co lidi ve městě stresuje	77
3.7.3.	Jakou roli hrají stresory při rozhodování se stěhovat	80
3.8.	Shrnutí a diskuse	84
	ZÁVĚR	87
	Literatura	88
	Přílohy	96
1.	Polostrukturovaný rozhovor - okruhy	96
2.	Tabulka s identifikovanými stresory	97

ÚVOD

V dnešní době žije v průmyslových zemích většina populace ve městě. Město poskytuje jeho obyvatelům mnoho výhod, ale za ty lidé platí určitou daň. K městu se vztahuje mnoho teorií, existuje mnoho sociologických modelů života ve městě a některé z nich se dívají na město jako na prostředí, které může přetížít kognitivní funkce jedince a které na jedince vytváří určitý tlak a způsobuje stres. Právě z tohoto hlediska bych se ráda zaměřila na prostředí města. Příčin, které v člověku, který žije ve městě, vyvolávají stres, je velké množství, jsou různého druhu, intenzity, mají různé trvání a dopad na duševní i fyzické zdraví. Některé průzkumy (např. Gutman a Eccles, 1999, McLoyd et al., 1994) prokázaly, že objektivní míra problémů ovlivňuje duševní zdraví a chování pouze do té míry, do které způsobuje zátěž a stres.

Jak píše Daniel Capon (1977) „význam termínu městský stres (urban stress) se liší podle disciplíny a perspektivy toho, kdo jej užívá. Neexistuje soupis městských stresorů kvůli nedostatečné taxonomii vzájemných vztahů mezi člověkem a prostředím“ (Capon, 1977, str. 9). Účinky městského stresu jsou podle něho neznámé, protože závisí na povaze stresorů a jejich prahu patogenity, a také proto, že všechny na sebe vzájemně působí, jejich účinky se kumulují, některé jsou naopak skryté a zpětně ovlivňují celou patogenitu stresu ve městě, takže neexistuje shoda ani co se týče škodlivých následků nebo potenciálně prospěšných stimulů městského stresu na adaptaci. Přesto bylo provedeno velké množství výzkumů, které se zabývaly stresem ve městě a jeho příčinami a bylo identifikováno mnoho městských stresorů. Výzkumů a modelů příčin stresu ve městě existuje mnoho, ale popisují vesměs jen hlavní a nejtypičtější městské stresory nebo se soustředí pouze na určitou skupinu indikátorů stresu a stresorů. Proto pro porozumění a zpřehlednění této oblasti považuji za velmi užitečné shrnout a systematizovat městské stresory, což je také cílem mé bakalářské práce.

V empirické části se zabývám otázkou, co vyvolává ve městě stres, zda-li se kvůli některým stresorům chtějí lidé stěhovat z města, kvůli kterým a jakou roli hrají tyto stresory při rozhodování se odstěhovat.

Hlavní cíle

Jak již jsem se zmínila v úvodu, má bakalářská práce má 3 hlavní cíle, což se odráží i ve struktuře práce:

- Rešerše literatury a teoretické zakotvení tématu;
- Teoretická meta-analýza modelů stresu ve městě a jeho příčin a vytvoření nové, komplexní taxonomie;
- Empirický výzkum / kvalitativní sonda zjišťující, co v lidech ve městě vyvolává stres, jestli mohou být tyto stresory natolik silné, že se kvůli nim chtějí lidé odstěhovat z města, kvůli kterým a jakou roli hrají tyto stresory při rozhodování se odstěhovat.

1. REŠERŠNÍ ČÁST

1.1. Město

1.1.1. Úvod

V průmyslově vyspělých zemích dnes žije většina obyvatel v městských oblastech (Giddens, 1999). Život ve městě má svá specifika, pro někoho město poskytuje nekonečné množství možností a příležitostí k ekonomickému a kulturnímu rozvoji a skýtá lidem pohodlí a uspokojení, pro někoho je rozklad společnosti a osobnosti považován za základní stránku života ve městě (Wirth, 1938), někdo si všímá zejména jeho velikosti, pro někoho je charakteristické velké množství lidí vyskytující se na malém prostoru a různorodost jeho obyvatel, což umožňuje vznik nejrůznějším subkulturám (Fischer, 1984), jiní vyzdvihují anonymitu (Loflandová, 1973) a např. pro Stanleyho Milgrama (1970) vede velikost města k přetížení poznávacích schopností a poukazuje na to, že lidé se musí mnohokrát přizpůsobit, aby se vypořádali s touto stresovou zátěží. Geller (1980) tvrdí, že každé prostředí je vnímáno lidmi s různými vlastnostmi rozdílně, a tak i vnímání města se bude lišit od člověka k člověku v závislosti na potřebách jedince, způsobu poznávání, schopnostech zpracovávat informace a předchozí zkušenosti s prostředím.

1.1.2. Definice a typologie měst

Existuje několik sociologických přístupů k městu, které pojímají studium města různým způsobem: město jen jako jakýsi geografický rámeček, ve kterém platí vše co je obecně platné pro celou společnost; město jako sociologický kontext, v němž je většina sociálních skupin trochu jiná než na venkově, což je dáno působením řady činitelů, např. velkou koncentrací obyvatel, výraznou dělbu práce, způsoby bydlení atd.; nebo město jako samostatný společenský útvar se zvláštní sociální i hospodářskou organizací, který uznává existenci tzv. městské společnosti, která se výrazně liší od venkovské společnosti (Musil, 1967). Musil ale uvádí, že v dnešní době, kdy žije většina obyvatel ve městě a i lidé, kteří v něm nebydlí, do něho často dojíždějí a přejímají městský způsob života, nemůžeme městskou společnost takto radikálně odlišovat.

Musilova definice města zní: „město je složitým sociálním systémem, vyznačujícím se rozvinutou dělbu práce a velkou hustotou obyvatelstva, které je sociálně velmi různorodé, nezabývá se zemědělstvím a vytvořilo si soustavu interakcí, charakterizovanou distancí v meziosobních vztazích, partikulárností sociálních rolí a nepřímými způsoby sociální kontroly...považujeme město za

složité územní společenství, lišící se od venkovských obcí společenskou organizací, strukturou i sociálními vztahy“ (Musil, 1967, str. 16).

Definice shrnuje obecné znaky, ale města se v mnohém liší a je nutná jejich klasifikace, která pomáhá porozumět společenským otázkám jednotlivých druhů, protože typ určuje „sociální strukturu, ...demografickou skladbu, sociální stabilitu, charakter sociálních vztahů, rytmus denního života, životní i kulturní úroveň a celou řadu dalších společenských znaků“ (Musil, 1967, str. 65). Města můžeme třídit dle velikosti, polohy (horská, nížinná, přístavní atd.), půdorysu (lineární, radiálně koncentrický půdorys atd.), historie vzniku, vývoje, administrativně právního postavení (význam a status místa v hierarchii měst), regionálně kulturního, kulturně civilizačního (preindustriální, průmyslová atd.), ekonomických a demografických hodnot a nebo třeba podle druhu průmyslu.

1.1.3. Modely života ve městě

Přístupů, teorií a modelů života ve městě je mnoho. V každé době lidé řeší otázky spojené s městem, jestli je růst měst pokrokem, jestli v něm dochází k rozkladu vztahů mezi lidmi nebo je vyšší formou spolupráce a koordinace, jestli člověka osvobozuje nebo spoutává atd. Protože město a život v něm je tak různorodý a může se skládat z tolika mnohočetných a někdy protikladných prvků, je modelů a výzkumů takové množství a často dospívají dokonce i k protikladným závěrům (Krupat, 1985). Každý přístup vyzdvihuje určitou stránku nebo rys charakteristický pro město samotné nebo pro jeho obyvatele. Z modelů života ve městě jsem vybrala ty nejvýznamnější, které se nějakým způsobem vztahují k přetížení obyvatel měst, jejich duševnímu zdraví a prožívání stresu.

1.1.3.1. Město a jeho velikost

Na první pohled patrný znak města je jeho velikost a množství jeho obyvatel. Velikost populace společně s dalšími demografickými ukazateli (větší procento pracujících žen, větší procento úředníků, více žen a mladých lidí, vyšší průměrný příjem a nižší procento vdanců a ženatých) je jedním z objektivně měřitelných rysů města, avšak nedostatečný pro porozumění účinkům města na člověka (Krupat, 1982). Velikost není přímá příčina vzniku určitých rysů městské populace a pouze velikostí nelze popisovat prostředí, sama o sobě nám nepomáhá vysvětlit, jak a proč lidé jednají. Z velikosti populace vyplývají určité důsledky pro člověka a to proto, že je s ní spojena celá řada dalších proměnných, které společně s velikostí populace mají mnoho důsledků a účinků na život obyvatel měst (Krupat, 1982).

1.1.3.2. Přístup ekologie člověka, ekologie sociálně patologických jevů

Ve 20. až 40. letech 20. stol. rozvinuli vědci, zejména Robert Park, Ernest Burgess a Louis Wirth (Park a Burgess, 1925; Wirth 1938), na Chicagské univerzitě ekologický přístup k analýze města, jeden z nevlivnějších sociologických modelů života ve městě. Ekologie města je založena na pojetí převzatém z přírodních věd, podle kterého jsou organismy rozmístěny v terénu systematicky tak, aby bylo dosaženo rovnováhy mezi druhy. Snaží se vyložit strukturu a fungování města pomocí mechanismů jako je soutěž, spolupráce, sukcese a invaze (Musil, 1967). Stejně jako rostliny soupeří o světlo, prostor a vodu, tak lidé ve městě soupeří o omezené ekonomické a sociální zdroje. Stejně jako různé druhy přizpůsobují své chování podle svých potřeb a touhy přežít, tak i člověk přizpůsobuje svůj způsob života podmínkám svého okolí (Krupat, 1982). Město je typ ekologického společenství, ve kterém rozhodují síly, které mají ekonomický charakter, města také reagují na příznivé podmínky okolního prostředí a umístění městských center a jejich obyvatel se děje podle určitých principů (Musil, 1967). Soutěž vede k nastolení rovnováhy, která může být porušena invazí nového „druhu“, takže původní obyvatelé jsou nuceni se přesunout z jedné oblasti do jiné, např. z centra na periferii. Rozvoj čtvrtí odráží přizpůsobování a zápas jejich obyvatel o živobytí. Dochází k soutěži o získání přitažlivého prostředí. Mezi jednotlivými lokalitami dochází k procesům invaze a sukcese (Giddens, 1999).

Wirth (1938) uvádí tři znaky života ve městě: velikost, hustota zalidnění a různorodost obyvatelstva. Z těchto znaků mohou být vyvozovány určité důsledky, např. přítomnost velkého množství lidí vede k výskytu velkých rozdílů mezi nimi, k různorodosti, příbuzenské vazby i sousedské vztahy a vědomí společenství jsou velmi slabé. Bez společenství není shody, bez shody není mravní řád a výsledkem tohoto zmatku může být soupeření, vykořisťování a nahrazení pout sounáležitosti formálním řízením. Dalším důsledkem velkého množství lidí je povrchnost, anonymita a přechodnost vztahů. Za větší svobodu a volnost platíme ztrátou nenuceného vyjadřování sebe sama, morálky a pocitu účasti, město nabízí málo výhod výměnou za stres, neosobnost, odcizení a rozklad osobnosti a společnosti. Typickým znakem města je velké množství rozličných lidí žijících v těsné blízkosti jeden druhého, kdy sekundární kontakty nahrazují primární kontakty, dochází k oslabení příbuzenských vazeb, snižování společenského významu rodiny, vymizení sousedských vztahů a zničení tradičních principů společenské sounáležitosti (Wirth, 1938).

Giddens (1999) má k tomuto přístupu několik námitek. Města podle něho nejsou zcela přirozeně se tvořící systémy a ekologické hledisko zanedbává význam záměrného plánování měst. Ekologický přístup také považuje vztah

mezi strukturou prostředí a chováním jedince za vztah, který má jednosměrný vliv a způsob chování člověka je podle něho určen prostředím. Vztah jedince k prostředí je ale spíše vztahem, ve kterém dochází k dynamickému a vzájemnému ovlivňování. Nejen, že se lidé přizpůsobují okolí, ale lidé také okolí mění a ovlivňují a mohou ho také opustit. Člověk tedy není až tak bezmocný. Kritizovaný postoj je také jednostranný z toho hlediska, že zdůrazňuje nepříznivé následky života ve městě, nezmiňuje se o pozitivích, jako je svoboda, možnost volby nebo výhody rozmanitosti a velikosti. Pohled ekologie člověka také nerozlišuje mezi chováním na veřejnosti a chováním v soukromí, což je poměrně podstatné. To, že lidé neznají své sousedy, neznamená, že nemají přátele, to, že jsou nevlídní k cizím lidem na ulici, nedokazuje, že nejsou srdeční ke svým přátelům doma a nemají blízké vtahy. Ekologie člověka byla ovlivněna postojem, který považoval město za nepřirozené prostředí a také byla založena na pozorování Chicaga ve 20. a 30. letech 19. století, kdy docházelo k nekontrolovanému růstu, kdy město nebylo připraveno přijmout nově příchozí obyvatele, kteří také nebyli schopni se přizpůsobit, zažívali jistý druh kulturního šoku a začali se cítit zmatení a přetížení (Krupat, 1982).

Město je členěno na oblasti, které jsou charakteristické určitými životními a sociálními podmínkami a ve kterých se s různou intenzitou vyskytují různé patologie, např. duševní onemocnění, sebevraždy, rozvody, kriminalita. Musil uvádí teorii R.E. Farise a H.W. Dunhama (Faris a Dunham, 1939 in Musil, 1967), kteří tvrdí, že bydliště duševně nemocných nejsou rozložena ve městě rovnoměrně, ale koncentrují se do určitých oblastí, kdy vyšší nemocnost je ve středu města a se vzdáleností se postupně snižuje. Schizofrenie se častěji vyskytovaly ve středu města a v sociálně patologických oblastech, kdežto maniodepresivní psychózy nesouvisely s prostorovou zákonitostí. Existuje podle nich vztah mezi výskytem psychóz a charakterem lokality. Podle tohoto přístupu se vznik onemocnění nevykládá pouze biologicky, ale zvažuje se i negativní vliv určitých opakujících se životních situací a vztahů, které při dlouhodobém působení mohou mít patologické účinky (Musil, 1967). Faris (Faris, 1938 in Musil, 1967) tvrdí, že ekologii poruch chování lze vyložit pomocí migrace, protože díky ní se uvolňují sociální vztahy a vzniká sociální izolace a nedostatečná sociální kontrola. S velkým pohybem obyvatelstva souvisí také vyšší výskyt sebevražd, rozvodovost, zločinnost, alkoholismus a jiné příznaky sociální dezorganizace (Cavanová in Musil, 1967). Sebevraždy lze spojit s dalšími sociologickými ukazateli, hmotnými poměry, nezaměstnaností, velkým počtem lidí žijících v jedné domácnosti, s faktory sociální izolace, počtem imigrantů, počtem osob dojíždějících za prací a sociálními patologiemi. Vyšší výskyt sebevražd v centru města a jejich ubývání směrem od centra

dokazuje výzkum J. Musila (1958) a vysvětlení je podle něho třeba hledat ve skladbě obyvatelstva, sociální mobilitě a organizaci území.

1.1.3.3. Sociální psychologie města, osobnost městského člověka

Součástí srovnávání města a venkova je srovnávání a určování charakteristických vlastností a osobnosti člověka žijícího ve městě a na vesnici. Podle sociálně psychologického přístupu lze určit určité psychologické rysy městského člověka nebo způsob života ve městě z několika základních znaků (Musil, 1967). Musil uvádí, že např. G. Simmel se snažil zachytit rysy osobnosti městského člověka, kterou podle něho můžeme pochopit prostřednictvím skutečností typických pro město: velké množství nervových podnětů, tržní hospodářství, velký počet lidí a rozvinutá dělba práce a specializace. Výsledkem působení proměnlivých a protichůdných podnětů a situací je „blazeovaný“ postoj, kdy člověku přijdou všechny věci stejné, všední a nezasluhující zvláštní pozornost. Člověk nemůže reagovat na všechny lidi a tak se proti povrchním stykům obrňuje i sociálně, lidé jsou vůči sobě rezervovaní, což jim dává jakousi svobodu. Anonymita a respektování soukromí však také zapříčiňují pocit osamocení. Zvětšování měst má za důsledek i větší psychickou diferenciaci, vnikání a vytříbenost potřeb. Anonymita a standardizace vyvolávají potřebu se lišit, potřebu individualismu, který je jedním z psychologických znaků městského člověka (Musil, 1967).

L. Wirth (1938) uvádí, že město mění povahu člověka, jeho chování a vztahy mezi lidmi a urbanismus je podle něho zvláštní forma života. Wirth vybudoval teorii tzv. městského způsobu života, kterou odvodil z velkého počtu obyvatelstva města, jeho hustoty a různorodosti. Ve městě žije velké množství lidí a díky jejich pestrosti dochází k jejich prostorové segregaci, lidské vztahy jsou zlomkovitější a sekundární vztahy převažují nad primárními. Dochází k prohlubování dělby práce, velká hustota obyvatelstva vede k diferenciaci a specializaci. Těsně spolužití cizích lidí podporuje soutěžení, vykořisťování a bezohlednost. Proti těmto negativním silám si musela společnost najít obranu, kterou jsou různé typy formálního řízení, instituce, jako je právo nebo např. pevný časový režim. Různorodost a pestrost sociální skladby a mobilita oslabují příbuzenské svazky, omezují význam rodiny i sousedství, rodina je menší, izolovanější, zmenšuje se sociální kontrola. Větší váhu mají sekundární skupiny založené na zájmech.

Milgram (1970) uvádí, že: „se v rozdílech v chování ve městě a na vesnici pravděpodobně spíše odráží odpovědi podobných lidí na velmi odlišné situace, než skutečné rozdíly v osobnostech obyvatel venkova a města“ (Milgram, 1970, str. 1465). Jiní, např. Herbert Gans (1962) naopak tvrdí, že faktory, které vytváří

rozdíly mezi životem ve městě a na venkově, mohou být přičítány rozdílnostem obyvatelstva žijícího v těchto prostředích a že lidé si sami volí, jestli budou žít ve městě nebo mimo město. Toto pojetí však nebere v úvahu omezení, která působí velikost města a hustota osídlení, stejně jako vlastnosti, které člověku dávají různé možnosti (Krupat, 1982). Podle Ktsanese a Reissmana (1959 – 60) lidé, kteří se stěhují z města na předměstí mají už v tomto okamžiku jiné hodnoty a sklony než ti, kteří se neodstěhují. Podle Krupata (1985) je pravda, že „různé druhy lidí vytváří skladbu prostředí a ovlivňují prostředí podle jejich jedinečných hodnot a preferencí. Ostatní postoje jsou ale stejně správné, protože nemůžeme popřít základní hmotné prostředí, ve kterém lidé žijí“ (Krupat, 1985, str. 65). Ve městě je mnoho podob skutečnosti, které jsou mnohočetné a protikladné.

Teorie, podle kterých je osobnost městského člověka charakterizovaná úzkostí, citovou deprivací, přikládáním velkého významu vnějším věcem a nervovou podrážděností, jsou podle Musila zatíženy antiurbanismem a zobecňují jevy, které nejsou trvalým znakem městské společnosti (Musil, 1967). Nervové přetížení je jedním z nejčastějších tvrzení o městě. Na člověka působí jak hmotné podněty, hluk, časté změny situací, nutnost kontaktu s mnoha lidmi a napětí kvůli dodržování časového rozvrhu, což ho vyčerpává. Časový rozvrh je pro město typický více než pro vesnici, protože může fungovat jen „při zachování mechanického řádu měřeného neosobním časem (Musil, 1967, str. 249). Východiskem jsou různé formy úniku, od opouštění města o víkendech, stěhování na předměstí až po psychologickou ochranu lhostejnosti. Představy o izolovaně a anonymně žijícím městském člověku jsou zjednodušující. Na člověka působí mnohem více jiné charakteristiky než je bydlení ve městě, jako např. věk, rodinný stav a povolání. Rozdíly mezi člověkem bydlícím ve městě a na vesnici jsou podle Musila menší, než se původně myslelo. Rozdíly mezi městem a venkovem mohou být sledovány spíše v dimenzi osobní a sociální přizpůsobivosti, kontaktů s lidmi, sociability, míry radikalismu nebo konzervatismu a aspirací, pokud jde o zaměstnání a vzdělání nebo výchovu. Dříve se kladl velký důraz na výjimečnost městského způsobu života, ale dnes nejsou rozdíly příliš velké. Izolovanost venkova a kontrasty mezi městem a venkovem mizí díky komunikačním a informačním prostředkům, začleněním do hospodářské soustavy státu.

Velmi rozšířeným názorem je, že individuální a sociální dezorganizace jsou častější ve městě než na venkově. Podle Musila (1967) není jednoznačné, jestli výskyt psychóz a jiných duševních onemocnění je vyšší ve městě. Uvádí např. studii Goldhamer a Marshalla (Goldhamer a Marshall, 1953 in Musil), podle které skutečnost, že dnes je hospitalizováno více lidí s psychiatrickými onemocněními než v minulosti, dána spíše tím, že péče o staré a duševně

nemocné je ve městských životních podmínkách těžší než na venkově. Vyšší výskyt psychóz v městských čtvrtích, kde žije hodně přistěhovalců a příslušníků sociálních menšin je dán buď tím, že je mezi lidmi stěhujícími se do měst mnoho skutečných nebo potenciálních psychotiků nebo je pro ně přizpůsobování se městu těžkou zkouškou. Podle Musila (1967) neplatí, že vyšší výskyt sebevražd je dán velikostí měst, ale spíše sociálními, ekonomickými a kulturními faktory, velkou mobilitou, která souvisí s nízkou sociální a psychickou stabilitou, a demografickou skladbou, protože ve městě žije více rozvedených, ovdovělých a jednotlivě žijících osob, které jsou náchylnější k sebevraždám.

Projevem sociální dezorganizace je i kriminalita a sexuální deviace. Existují určité druhy zločinů, které se spíše vyskytují ve městě a jiné na venkově. Ve městech, kde je menší sociální kontrola, velká mobilita, anonymita a převaha peněžních hodnot jsou však lepší podmínky pro vznik kriminálních osobností a skupin. S pronikáním městských hodnot na venkov však tyto rozdíly pomalu mizí.

Město nepůsobí na člověka jen rozkladně, ale „je vyšším stupněm uspořádání společnosti. Velikost, hustota, heterogenost a složitost jeho sociálního ústrojí znamená současně větší důraz na momenty racionální, na spolupráci a vzájemnou závislost jednotlivců i na názorovou pohyblivost a osobní svobodu“ (Musil, 1967, str. 271). Město nemusí mít jen negativní vliv na člověka, města dělají díky rozmanitosti lidí a situací člověka všestrannějším a přizpůsobivějším.

Město je často považováno za prostředí, ve kterém je všeho příliš mnoho, lidí, podnětů, atd., ale ne vždy bychom to měli vnímat negativně. Daniel Geller (1980) upozorňuje na lidské potřeby složitosti, novoty, vzrušení a zkoumání a různé vlastnosti lidí, a proto může město některým lidem naopak vyhovovat a naopak by pro ně byl obtížný život na venkově, kde je podnětů příliš málo. Prostředí je vnímáno lidmi s různými vlastnostmi rozdílně. Velmi nízká i velmi vysoká úroveň stimulace nebo vzrušení mohou být podle něho vnímány jako nepříjemné. Neměli bychom si myslet, že to, co je typické pro město, musí zákonitě překračovat optimální úroveň stimulace a být nepříjemné. Navíc jsou zde i velké individuální rozdíly a co je optimální pro někoho může druhého přetěžovat nebo naopak. „Optimální míra stimulace se liší od člověka k člověku a může se také lišit pro daného jedince v průběhu času“ (Krupat, 1985, str. 124). Lidé při setkání s městem nejdříve upřednostňují jednoduché podněty a nízkou úroveň stimulace, ale s rostoucí důvěrností může být větší složitost nejen tolerována, ale i vyhledávána (Krupat, 1982). Podle Krupata Geller svým přístupem umožňuje popsat město jinak, než jako stresující prostředí, a můžeme se díky tomu dívat na město jako na místo mnohých a protikladných

skutečností. Pomáhá vysvětlit, proč je stejné městské prostředí protikladně hodnoceno, což souvisí s různou úrovní adaptace jedinců; proč jsou určité krajní okolnosti vnímány obecně jako nepříjemné a stresující; a jak to, že vnímání a hodnocení města se může měnit v průběhu času.

1.1.3.4. Město jako územní společenství

Město je „územním společenstvím, ... celkem tvořeným mnoha druhy sociálních skupin a institucí“ (Musil, 1967, str. 210). Jako společenství označujeme „společné hmotné prostředí a úhrn lidí, kteří žijí na stejném území... je územím sociálního života vyznačujícího se jistou mírou sociální soudržnosti. Základnou společenství je lokalita a pocit pospolitosti“ (MacIver a Page, 1961, str. 8-9 in Musil, str. 210). Pocit pospolitosti je kombinací postojů, zejména pocitem sounáležitosti (ztotožnění a kolektivní účasti), pocitem sociální role (plnění určité funkce v místě) a pocitem závislosti (fyzické – uspokojování potřeb ze zdrojů společenství, psychické – opora a známá sféra života).

Města bývají rozčleněna na jednotlivé čtvrti a menší územní společenství, lokality s „vyhraněnými vnějšími a společenskými znaky a určitou mírou identifikace v myslích obyvatel“ (Musil, 1967, str. 214). Těmito menšími územními celky mohou být lokální skupiny, tzv. sousedství, která tvoří „obyvatelé žijící na určitém území, mezi kterými existují sociální vztahy, případně společné zájmy“ (Musil, 1967, str. 214). Tato sousedství mají několik funkcí, zejména vzájemnou pomoc, sdružování pro dosažení společných cílů, zajištění kontaktů doplňujících rodinné vztahy, sociální kontrolu a socializaci a asimilaci nově přistěhovaných. Ve městech, kde je vysoká míra mobility, je sousedství a míra intenzity vztahů v něm věcí volby, dochází k tzv. „neúplné integraci“, kdy si obyvatelé sousedství zachovávají soukromí a odstup a sousedské skupiny jsou spíše doplňkem ostatních a nemají ani takový regulativní a kontrolní význam. Sousedské vztahy jsou spíše považovány za něco daného a nejsou významnou složkou sociálního života (Musil, 1967).

1.1.3.5. Město jako svět cizích lidí

Wirth (1938) uvádí, že ve městě žije velký počet lidí v těsné blízkosti, aniž se osobně znají, vzájemné kontakty jsou zběžné a slouží k jiným cílům, než na vesnici, neslouží k tomu, aby samy o sobě poskytovaly lidem uspokojení. Interakce jsou krátké a neosobní a lidé do nich vstupují za nějakým účelem, ne pro ně samotné. Pouta mezi lidmi jsou slabá díky velké mobilitě, tempo je vysoké a soutěž převažuje nad spoluprací. Podle Giddense (1999) Wirth neosobnost města přeháněl, přátelské nebo příbuzenské svazky stále přetrvávají i ve velkoměstech a dokonce podporuje a tvoří nové vztahy a komunity. Ve

městě musíme rozlišovat povrchní a náhodná setkání s cizími lidmi od styků s blízkými přáteli a rodinou. Každý si může díky rozmanitosti najít svůj okruh lidí podle svých zájmů a sympatií a příležitostí k takovýmto seznámením je ve městě mnoho.

Podle Lyn Lofloadové (1973) znamená život ve městě život ve světě cizích lidí, kdy člověk zná mizivé procento z celkové populace a přizpůsobuje se tím, že se učí rozvíjet pomíjivé vztahy stejně jako vztahy déletrvající a hlubší. Lidé předpokládají a tolerují přítomnost cizích lidí a upřednostňují zůstat na této rovině, když např. potkávají na určitých místech známé tváře, zůstávají pro ně jen tzv. „povědomými cizinci“ (Milgram, 1977). Anonymita znamená, že pro nás jsou ostatní neznámými osobami, ale na druhou stranu jsme i my neznámí pro ně. Člověk ve městě si vyvíjí cit pro určitá vodítka o tom, jací lidé jsou a jak by se k nim měl chovat buď prostřednictvím vzezření (např. oblečení, osobní chování) nebo místa (místa a okolnosti, za kterých je potkáme) a může tak předvídat jejich jednání a zároveň zvolit vhodný způsob kontaktu a přístupu (Krupat, 1982). Obyvatelé města se učí přizpůsobit životu mezi cizími lidmi tím, že poznají, jak a kdy očekávat a rozvíjet různé druhy vztahů. To, že lidé ve městě se pohybují neustále mezi cizími lidmi neznámými, že nemají své blízké, pro obyvatele města existuje hodně druhů vztahů, od anonymních k pomíjivým až po hluboké.

1.1.3.6. Model přetížení

Termín přetížení je vymezen jako „neschopnost člověka (nebo nějaké soustavy) zpracovat soubor informací, které jsou mu předkládány zároveň nebo postupně“ (Krupat, 1982, str. 57). Krupat zmiňuje George Simmela, který se domníval se, že obyvatelé města jsou nepřetržitě nuceni zvládat záplavu požadavků, takže jejich rozum bude převažovat na úkor jejich pocitů a emocí (Simmel, 1950 in Krupat, 1982). Stanley Milgram (1970) na tento přístup navázal a ukázal konkrétní prostředky, pomocí kterých se lidé přizpůsobují mnohým nárokům, které jsou na ně kladeny. Navrhl model přetížení, podle kterého se lidé aktivně potýkají se svým okolím a rozvíjejí mechanismy pro jeho zvládnutí, aby vyhověli požadavkům města. Výsledkem je to, že obyvatelé města se sblíží s některými lidmi a stanou se vnímavými k některým důležitým součástem jejich okolí za cenu odcizení se jiným stránkám města a jeho obyvatelům. Velikost města pro Milgrama znamená spíše velké množství fyzických i sociálních podnětů, které mohou přetěžovat kognitivní funkce obyvatel města a přemáhat jejich schopnost se s tím vším vypořádat. Milgramovo pojetí přetížení, na rozdíl od Wirtha, pro kterého je člověk ve městě zbaven některých svých schopností a reaguje pasivně, zdůrazňuje schopnost přizpůsobit se svému okolí, zvládat ho a překonat ho. Jedním

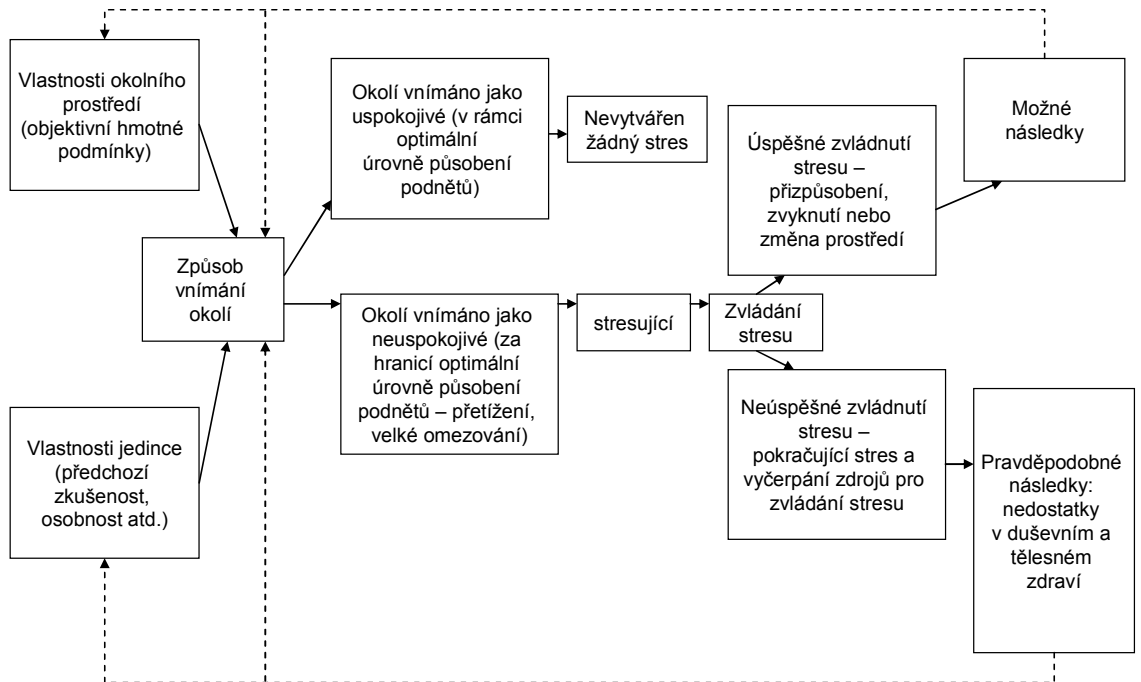
způsobem adaptace je to, že věnují méně času každému člověku nebo každému setkání, lidé vypadají zaneprázdněni, ale ve skutečnosti to, že jsou ve spěchu, neplatí pro každého, s kým se setkají. Jednou z nejdůležitějších věcí, které přetížení lidé dělají, je, že si stanovují priority, rozlišují mezi lidmi a činnostmi, které jsou důležité a zajímavé, a těmi, které jsou méně významné. Lidé se mohou vyhýbat komunikaci s lidmi např. tím, že mohou zaujímat nepřátelský výraz na veřejnosti. Vzniká jakýsi paradox, kdy lidé zvýší svůj zájem o některé lidi za cenu toho, že jsou lhostejní k jiným, při zvládnutí přetížení dochází k přiblížení jedinců určitým součastem jejich okolí, i když jsou zároveň oddělováni od jeho dalších součástí.

1.1.3.7. Město jako prostředí, které vyvolává stres

Jeden z přístupů zabývajících se městem považuje město za prostředí, které způsobuje stres. Lidé ve městě se denně potýkají s mnoha překážkami a nesnázemi, musí čelit hluku, nepořádku, znečištění vzduchu, přeplněným prostorům lidmi a jiným situacím. Některé z těchto okolností jsou všudypřítomné, jiné se vyskytují pouze doma, v práci nebo v dopravě. Stresory jsou na jednu stranu schopny narušit duševní pohodu člověka, ale lidé mají na druhou stranu také schopnost se jim přizpůsobit a rozvíjet se. „Jejich výskyt hluboce narušuje duševní pohodu...přesto pozorování života ve městě nemůže vést k jinému závěru, než že navzdory nepříjemným okolnostem, které způsobují stres, jde život dál...buď nejsou stresory tak účinné, jak se všeobecně domníváme, anebo má člověk schopnost se přizpůsobit stresu a dokonce si ho nevšimnout“ (Glass a Singer, 1972, str. 5-6). S Glassem a Singerem lze souhlasit, že život ve městě opravdu pokračuje a jde dál, ale neustálá přítomnost stresorů si vybírá svou daň v podobě psychosomatických i duševních onemocnění.

Základní model zakoušení městského prostředí je ukázán na obrázku 1.1. Podle tohoto modelu je způsob zakoušení města společnou funkcí objektivních vlastností prostředí a vlastností jedince. Město může být vnímáno jako vyhovující místo, ale prostředí může také překročit optimální úroveň působení podnětů na jednotlivce (Wohlwill, 1966) nebo mohou být na čas a pozornost člověka kladeny nadměrné požadavky (např. když se člověk dostane do tlačenice nebo když hluk z dopravy je tak velký, že překáží v práci). V této situaci „jedinec zažívá stres a využívá různé způsoby, jak se s ním vypořádat. Ty mohou být pro jedince funkční nebo dysfunkční a mohou mít různé následky v sociální rovině, které jsou pozitivní nebo negativní. Kromě toho, dokonce i když jsou úspěšné, mohou vést k různým pozdějším následkům“ (Krupat, 1982, str. 96).

Obr. 1.1 Model zakoušení městského prostředí, ve kterém je stres ústředním pojmem. J. Fisher, P. Bell, A. Baum (1984), Environmental Psychology (2. vydání)



1.2. Stres

1.2.1. Úvod

Abychom pochopili, jak a proč mohou stresory působit na lidi ve městech, musíme nejdříve zjistit, co to je stres, jak působí na člověka a jak se s ním lidé vypořádávají.

Podle C.S. Aneshenslové (1992) je stres nevyhnutelný následek sociální organizace člověka. Prací týkajících se stresu je mnoho, stejně jako vymezení pojmu stresu, ale téměř vždy se vztahují k nepříjemné události, situaci či síle (stresoru), která ohrožuje fyzické nebo duševní zdraví jedince. Může narušit nejen psychické, ale i tělesné zdraví člověka, protože díky určitým fyziologickým funkcím organismu, kombinaci vrozené dispozice k určité nemoci a vystavení dané osoby stresu může dojít k propuknutí této nemoci (Křivohlavý, 2001). Někteří lidé jsou ke stresu náchylnější a citlivější než jiní. Lidé také používají různé techniky zvládání stresu a různě se s ním vyrovnávají. Socioenvironmentální podmínky se liší ve schopnosti vyvolat stres, nicméně některé podmínky ohrožují prakticky každého, zatímco jiné jsou pro většinu lidí relativně bezproblémové (Aneshensel, 1992).

Podle Glasse a Singera (1972) není nejvýznamnějším rysem nynějšího života ve městě to, jak stresujícím se město stalo, ale to, jak ovlivnilo denní fungování jeho obyvatel. Všechny události, např. jídlo ve spěchu, hektická doprava, prudké a nepřátelské interpersonální výměny nenarušují duševní pohodu člověka až v tak velké míře. Tato ztráta reaktivity na podněty, která se obecně považuje za nepříznivou, dělá z adaptace hlavní problém nutný pro porozumění městským stresorům. Glass a Singer se zmiňují také o tom, že hodně teoretických přístupů tvrdí, že stres vyplívá z působení nepříznivého podnětu, bez podnětu se zdá, že neexistuje stres. To ovšem neplatí o podnětech, které jsou potřeba k udržení probíhajících procesů, jako např. jídlo, kyslík a voda a dokonce pro většinu sensorických podnětů, jejichž absence může být škodlivá stejně jako přítomnost příliš velkého množství těchto podnětů. Receptory se totiž potom nevyvíjí normálně a později se z absence podnětů stane vážný stresor. Stres tak může mít škodlivé následky, ale může mít i významnou hodnotu pro přežití organismu a druhu.

1.2.2. Definice stresu, pojmy, teorie

Přesná vědecká definice stresu je stále předmětem sporů. Hans Selye (1976) definoval, že stres je „nespecifická (tj. nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoli nárok na organismus kladený“ (Selye, 1976, in Schreiber, 2000). Místo nároku lze použít pojem zátěž. Lazarusova (1966) definice stresu je: „stres je nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vypořádat, bez problémů mu čelit“ (Lazarus, 1966, in Schreiber, 2000). Schreiber uvádí jako definici „stres je jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců“ (Schreiber, 2000, str. 17). Obvykle se zdůrazňuje, že se jedná o stav vzrušení vyplývající z přítomnosti socioenvironmentálních požadavků, které zatěžují běžnou schopnost adaptace, nebo z nemožnosti dosáhnout žádoucího cíle (Lazarus 1966). Stres pochází z rozporu mezi podmínkami a vlastnostmi jednotlivce, jeho potřeb, hodnot, vnímání, zdrojů a dovedností.

Křivohlavý (2001) udává, že pro definici stresové situace je podstatný poměr mezi mírou (intenzitou) stresogenní situace (stresorů) a „silou“ (schopnostmi, možnostmi apod.) danou situaci zvládnout. O stres se jedná v případě, že „míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnost či možnost daného člověka tuto situaci zvládnout“ (Křivohlavý, 2001, str. 171). V tomto případě jde o nadlimitní zátěž, kterou může způsobovat jeden nebo celý soubor stresorů, a která vede k napětí a narušení rovnováhy organismu.

Dle Křivohlavého (2001) bychom měli brát v úvahu Lazarusovu teorii o primárním a sekundárním zhodnocení situace a zohlednit poměr mezi tím, co je danou osobou chápáno jako ohrožující, a tím, co chápe jako možnost řešení dané situace. Podle toho můžeme rozlišovat eustres a distres. Pokud se nejedná o negativní emocionální zážitek, jedná se o tzv. eustres, kdy jde o zvládnání situace, která sice vyžaduje námahu, ale přináší nám radost (např. výhra, sportovní výkony). Distres je „situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby s jeho průvodními, často výrazně negativními emocionálními příznaky. Při distresu je danou osobou subjektivně vnímáno a výrazně negativně hodnoceno její osobní ohrožení v poměru k možnostem zvládnutí situace...k distresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a možností – kde nejsme s to – zvládnout to, co nás ohrožuje, a emocionálně nám není dobře“ (Křivohlavý, 2001, str. 171). Podle emocionální teorie stresu stres „vede k pocitům neuspokojení potřeb (frustraci) a frustrace se projevuje sníženou motivací, případně agresí“ (Křivohlavý, 2001, str. 173).

Podle Cohena (1978) dochází při distresu k přetížení kognitivních možností a schopností člověka. Při stresu dochází k zúžení pole pozornosti,

což sice zlepšit postřeh v tomto poli, ale zhorší ho mimo toto pole (Cohen, 1978 in Křivohlavý, 2001).

Seligman (1975) se věnoval situacím, které člověka opakovaně ohrožují a on je nedokáže zvládnout. Po několika neúspěšných pokusech o vyřešení situace nastává tzv. „naučená bezmocnost“, kdy se člověk domnívá, že nemůže vyřešit i ty potíže, při jejichž řešení by mohl být úspěšný. Hlavním faktorem vzniku stresu je vyčerpání kognitivních a energetických zdrojů (Křivohlavý, 2001).

Sociální stres se objevuje, když ostatní „a) zabraňují nebo hrozí zabránit člověku dosáhnout pozitivně hodnocené cíle, b) odstraňují nebo hrozí odstranit pozitivně hodnocené podněty, které člověk má, nebo c) poskytují nebo hrozí poskytovat škodlivé nebo negativně hodnocené podněty (Agnew a White 1992, str. 475).

1.2.3. Základní procesy

Při ohrožení dochází k mobilizaci celého organismu a zvýšení činnosti sympatického nervového systému (Cannon, 1932). Jakmile si lidé uvědomí ohrožení, zareagují (odpoví na situaci způsobující stres) s cílem ho zmírnit nebo odstranit. Dle Selyeho (Selye, 1976 in Křivohlavý, 2001) dochází při vystavení zátěži (stresoru) k určitému souboru fyziologických reakcí, které nazval GAS (General Adaptation Syndrom – obecný adaptační syndrom), který má tři fáze:

- 1) Poplachová fáze, ve které se mobilizují všechny obranné možnosti organismu, který je tak připraven k boji nebo útěku. Tato fáze byla pro člověka účinná spíše v historii, protože v dnešní době některým ohrožujícím situacím není možno uniknout či s nimi přímo bojovat.
- 2) Fáze rezistence, kdy jde o vlastní boj organismu se stresorem, jsou provedeny pokusy o zvládnutí stresu, které pokračují až do doby, kdy je stres úspěšně odstraněn nebo do té doby, kdy jsou vyčerpány zdroje organismu a nemůže dále pokračovat aktivní zvládnutí stresu.
- 3) Fáze vyčerpání, ve které organismus podléhá působení stresoru, hrouť se a objevují se psychické potíže, jako např. deprese, nebo oslabení imunitního systému.

Kritika Selyeova pojetí spočívá v tom, že své výzkumy prováděl spíše na zvířatech a jejich výsledky tudíž nelze vždy zevšeobecnit i na člověka. Nebral v úvahu duševní stránku člověka, přičemž kognitivní aktivita člověka hraje při zvládnutí stresorů velkou roli (Křivohlavý, 2001). Prožívání

stresu závisí na osobnosti jedince, povaze problému, stresoru a na situaci a okolnostech.

Na specificky lidské formy zvládání těžkostí se soustředil R. Lazarus (Lazarus, 1966), který bral v úvahu i kognitivní, emocionální a konativní (volní) aspekty chování člověka (Lazarus, 1966 in Křivohlavý, 2001). Lazarus studoval psychiku člověka a jeho snahu rozpoznat nebezpečí, odkud přichází, jakou má povahu, jak by mohlo člověka ohrozit a jak mu čelit. Formuloval model dvojího zhodnocování (double appraisal) situace ohrožení (threat). Při prvotním zhodnocení situace dochází k jejímu zvážení, které se vztahuje nejen k momentální situaci, ale i k jejím důsledkům v další fázi. Druhotné zhodnocení se vztahuje k možnosti člověka zvládnout určitou situaci, zvažování naděje na ubránění se nebezpečí. V obou druhů hodnocení hraje roli jak objektivní stav, tak subjektivní faktory (to, co v psychice člověka ovlivňuje jeho usuzování, zvažování a hodnocení situace).

Lazarus (1966) předložil teorii, že zhodnocení ohrožujícího podnětu závisí na dvou typech okolností: psychické vnitřní uspořádání jedince a vnímané vlastnosti podnětu. Psychické vnitřní uspořádání jedince zahrnuje intelektuální zdroje, znalosti a motivační sílu, zatímco vnímané vlastnosti zahrnují stupeň kontroly nad ohrožující událostí, její předvídatelnost a nebezpečnost. Obě skupiny faktorů určují jestli událost bude posouzena jako ohrožující nebo neškodná.

Na dopad stresu má významný vliv např. sociální podpora, to znamená, jestli základní sociální potřeby člověka – city, úcta, uznání, sounáležitost, identita a bezpečí – jsou uspokojeny prostřednictvím interakce s ostatními (Cobb, 1976).

1.2.4. Příznaky stresu

Křivohlavý (2001) ve své práci uvádí, že míru stresu a přítomnost stresu lze zjišťovat využitím poznatků o fyziologických a biochemických příznacích stresu nebo využitím dotazníků zaměřených na příznaky stresu, těžké životní události a na každodenní starosti. Příznaky lze rozdělit do tří hlavních skupin: fyziologické, emocionální – citové, a behaviorální - chování a jednání.

Neobjektivněji zjistitelné příznaky stresu jsou přítomnost katecholaminů v moči a zvýšená sekrece kortikosteroidů a další fyziologické příznaky jako bušení srdce, nechutenství, svalové napětí v oblasti krční páteře, bolesti hlavy a další.

Pozorováním lze zjistit přítomnost stresu například díky změnám chování. Stresovaní lidé mají sníženou pozornost a omezenou schopnost řešit úkoly. Tyto metody pozorování ale nejsou standardizovány.

Mezi emocionální příznaky patří změny nálad, nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev, nadměrné trápení se věcmi, které nejsou tolik důležité, neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii nebo empatii, nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku, nadměrný pocit únavy, obtížné soustředění pozornosti nebo zvýšená podrážděnost a úzkostnost.

Behaviorálními příznaky stresu jsou zejména nerozhodnost, zvýšená absence v práci, nemocnost, zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům a odpovědnosti, zvýšená konzumace alkoholu a zneužívání návykových látek, ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání a nebo např. změny v denním životním stylu a rytmu.

1.2.5. Druhy stresu

Stres lze rozdělit podle délky trvání na akutní, tj. velký a náhlý stres, a chronický, který je dlouhodobější a při kterém působí menší stresory např. ve formě každodenních drobných starostí nebo životních událostí. Při akutním stresu dojde k reakci organismu, která má charakter boje či útěku (Křivohlavý, 2001). K chronickému stresu dochází tam, „kde není možno situaci řešit, kde ho není možno dostat pod kontrolu, zvládnout ho a zvítězit“ (Křivohlavý, 2001, str. 54).

Richard Lazarus a Judith Cohenová (1977) určili tři hlavní druhy stresu, které se liší intenzitou (od silného po slabý), délkou trvání (od dlouhodobého po krátkodobý) a účinkem (od vlivu na velké množství lidí až po vliv na jednoho člověka nebo malé množství lidí). Katastrofické jevy jsou náhlé a mimořádně silné události, které působí na velké množství lidí. Druhý druh stresu může být náhlý a silný, ale je zaměřen na jednotlivce nebo malou skupinu lidí (ztráta zaměstnání, smrt v rodině, rozvod). Třetí kategorií jsou tzv. denní nepříjemnosti, což jsou menší nebo středně velké nepříjemnosti, které se ale objevují neustále. Pokud by se jednalo o výjimečnou událost, žádná denní nepříjemnost by nezatěžovala schopnost člověka se vypořádat se stresem, ale tyto stresory bývají mnohočetné, dlouhotrvající a opakující se. Na jedné straně by měl jejich častější výskyt přispívat ke snadnějšímu přizpůsobení nebo návyku, na druhé straně, jak upozorňuje Glass a Singer (1972) mohou lidé za přizpůsobení platit určitou cenu v podobě psychických následků, protože úsilí přizpůsobit se může vyčerpávat dostupné psychické zdroje.

Ráda bych ještě poznamenala, že slovo „stres“ či „stresor“ se mohou vztahovat nejen k duševnímu zdraví a psychickému stavu člověka, ale mohou se týkat i hmotného prostředí a mají spíše význam působení jistého tlaku, náporu nebo okolnosti na určitý aspekt životního prostředí. Např.

Capon (viz. jeho taxonomie v kapitole 1.4.1.8) rozlišuje stresory „hmotné“ a „lidské“.

1.2.6. Proces adaptace a zvládání stresu („coping“)

Při narušení rovnováhy, ve které se jedinec v klidu nachází, dochází k úsilí o zabránění vybočení z tohoto stavu o návrat k rovnováze. To, co narušuje rovnováhu, je stresor, úsilí je stres a návrat do rovnováhy je adaptace. Stresor v tomto případě není považován za špatný, ale za nezbytnou součást behaviorálního systému, který organismus potřebuje, aby fungoval a přežil (Cofer a Apply, 1964).

Jak ale ve své knize píše Glass a Singer (1972), adaptace je jeden ze způsobů, jak čelit stresu, ale to neznamená, že je to jasně účinná strategie. Vystavení stresu zanechává nepříznivé pozůstatky v chování navzdory adaptaci (Glass a Singer, 1972). Dále uvádí, že „lidé dokáží přežít extrémní události bez okamžitých psychických a organických poruch. Přizpůsobují se stresujícím aspektům prostředí a zvykají si na ně. Důležitější jsou méně okamžité následky ohrožení pocházející z okolí. Odpovědi na stresující události se jim mohou přizpůsobit, ale tato adaptace si může vybrat svou daň. Důležité následky se mohou objevit ve formě fyzických a mentálních poruch, psychosomatických onemocnění, obtíží s učením a výkonností a obecně socioemocionální nerovnováhy“ (Glass a Singer, 1972, str. 10). Reaktivita se snižuje a jedinec se učí pracovat navzdory stresu. Behaviorální důsledky se často objeví až po odeznění stresující situace. Jak bylo již zmíněno výše, Milgram (1970) přišel s teorií, že kognitivní přetížení je typické pro moderní život ve městě a nutí obyvatele města rozvinout způsoby adaptace, které ho zmírní. To jsou např. takové strategie, kdy lidé věnují méně času každému podnětu. Glass a Singer (1972) definují adaptaci jako „proces zvládání stresu založený na nevěnování pozornosti podnětu, který vytváří trvalý nedostatek reakcí na okolní prostředí“ (Glass a Singer, 1972, str. 11). Při opakovaném vystavení stresoru dojde k situaci, kdy stresor přestane vyvolávat nepříznivou reakci a dochází k tzv. adaptaci, což je snížená citlivost po opakovaném vystavení ohrožujícímu podnětu. Organismus je nejprve ohrožen podnětem a odpovídá na něho s ostražitostí a pozorností. S opakovaným vystavením a bez objevení se poškození, jedinec zjistí, že podnět není nebezpečný, a pokud je škodlivý, že se s ním může nějak vypořádat. Glass a Singer považují adaptaci za klíčovou pro porozumění modernímu životu, přinejmenším těch jeho aspektů, které souvisejí s vzájemným působením člověka a prostředí.

Lazarus (1966) uvádí, že pokud člověk při hodnocení situace dojde k závěru, že ho tato situace ohrožuje, je aktivován proces zvládání stresu,

který má za úkol zmenšit nebo odstranit očekávané poškození. Při počátečním hodnocení podnětu také dojde k určení, jaký způsob zvládnání stresu jedinec použije. Zvládnání stresu (coping) je úsilí člověka tolerovat nebo zmírnit vnější a vnitřní požadavky a konflikty (Folkman a Lazarus, 1980). Schopnost vypořádat se se stresem je definována jako „neustálé uzpůsobování poznávání a chování k zvládnutí určitých požadavků, které jsou hodnoceny jako namáhavé nebo přesahující možnosti dané osoby“ (Lazarus a Folkman, 1984, str. 141). Funkce zvládnání stresu zahrnuje vyhnout se nebo odstranění stresoru a změnu významu situace a řízení stavu vzrušení (Pearlin a Aneshensel, 1986). Podle Lazaruse (1966) není zvládnání stresu jednorázovou záležitostí, není automatickou reakcí, vyžaduje určitou (vědomou) snahu a námahu a je snahou řídit dění. Bojovat se stresem pomáhá dobrý zdravotní stav, dostatek síly, pozitivní postoj k možnostem úspěšného zvládnutí situace, znalosti a dovednosti zvládnání těžkostí i dovednosti sociálního chování, sociální opora a materiální situace (Křivohlavý, 2001). Kromě těchto snah existují ještě tzv. zvládací reakce, které jsou přirozené a nevědomé. Cílem zvládnání stresu je snížení úrovně toho, co člověka ve stresu ohrožuje, tolerovat, co se děje, zachovat si tvář a pozitivní obraz sama sebe, zachovat si emocionální klid a duševní rovnováhu, zlepšit podmínky, za nichž by bylo možno se po zážitku stresu zregenerovat a pokračovat v sociální interakci (Cohen a Lazarus, 1979 in Křivohlavý, 2001).

Na zvládnání stresu má vliv mnoho faktorů, jako např. osobnostní charakteristiky, styly zvládnání, strategie, techniky využívání vnitřních i vnějších zdrojů. J. B. Rotter (1966) rozlišuje dva druhy přístupu k životním obtížím a toho, jak se člověk staví k problémům ve svém konceptu tzv. „locus of control“. Dělí lidi na skupinu externalistů, kteří výsledky své činnosti připisují vnějším faktorům, a skupinu internalistů, které je naopak připisují faktorům vnitřním, osobnostním rysům apod.). Lidé s „vnitřním místem řízení“ (internal locus of control) se domnívají, že odměny, které získávají, závisí na jejich vlastním chování, vycházejí ze sebe, z vlastních schopností, možností a dovedností. Jsou si jisti tím, že „mají svůj život ve svých rukou“, a v souladu s tím se chovají. Lidé s vnějším místem řízení (external locus of control) jsou přesvědčeni, že jejich schopnosti a chování nijak zvlášť neovlivňují, jakých posílení se jim dostane a domnívají se, že situace se vyřeší sama (Rotter, 1966 in Plháková, 2005). Dalšími osobnostními charakteristikami, které pomáhají zvládat životní těžkosti jsou např. nezdolnost, což je přístup k situaci, který bychom mohli charakterizovat heslem „nedat se a bojovat“. Významným obranným faktorem proti stresu je vnímaná osobní zdatnost a schopnost kontrolovat

situaci. Vnímaná kontrola je „přesvědčení, že člověk je schopen určovat a kontrolovat své vnitřní psychické stavy i své chování, ovlivňovat své okolí a dosahovat žádoucích výsledků” (Wallston et al., 1987 in Křivohlavý, 2001). Dalšími osobními charakteristikami, které mají vliv na zvládání životních těžkostí může být optimismus nebo naopak pesimismus, pocit smysluplnosti života a smysl pro humor, sebehodnocení, sebedůvěra a síla vlastního JÁ, svědomitost nebo negativní afektivita – užití obranných mechanismů popření, distancování (Křivohlavý, 2001)

Styl zvládání těžkostí je “obecná tendence jednat se stresující situací zcela určitým způsobem” (Taylor, 1995 in Křivohlavý, 2001). Je to způsob, jakým člověk jedná v jisté situaci. Těchto způsobů je několik, např. vyhýbání se stresu a stavění se stresu na odpor, přičemž každý z těchto stylů je vhodný pro v jiné situaci (vyhýbání je vhodnější u menších a krátkodobých stresů a bojování se stresem spíše u dlouhodobých nebo opakujících se stresů). Dalším stylem může být sebeznehodnocující styl, kdy člověk očekává, že v určité situaci neobstojí a uváděním výmluv a omluv se snaží předem zabezpečit pro případ prohry a zachovat si tak tvář (Křivohlavý, 2001)

Strategie zvládání stresu jsou ještě specifičtějšími přístupy jak zvládat stres. Můžeme pozorovat dvě strategie zvládání stresu, a to „strategie zaměřené na řešení problému, který působením stresu vyvolal, a strategie zaměřené na vyrovnání se s emocionálním stavem spojeným s existencí daného stresu” (Křivohlavý, 2001, str. 86). Dalšími strategiemi zvládání stresu jsou: konfrontační způsob, hledání sociální opory, distancování se od dění, hledání pozitivních stránek dění, přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace, snaha vyhnout se stresové situaci a utéci z ní (Křivohlavý, 2001, str. 86).

1.2.6.1. Zmírnění stresu prostřednictvím stěhování

Setha M. Low (2001) se zabývá prostorovou analýzou města. Obyvatelé se podle ní stěhují do uzavřených komunit na okrajích města, protože chtějí ochránit sebe, své rodiny a jejich majetek před nebezpečím, které pociťují. Protiměstské smýšlení je často vyjádřeno jako strach z násilí a kriminality. Uzavřené komunity odpovídají touze lidí ze střední a vyšší třídy po komunitě a důvěrnosti a usnadňují vyhýbání se, izolaci a dozor.

Stěhování je vlastně přízpůsobení stresům zapříčiněným neshodou mezi potřebami jedince a schopností současného bydlení je naplnit (Clark a Cadwallader, 1973). Pokud přízpůsobení stresu není možné, mohou se vyskytnout určité následky. Např. Stokols a Shumaker (1980) tvrdí, že to, že

člověk zůstane na místě a nedostatečně uspokojí své potřeby, může vést k horšímu zdraví.

1.2.7. Účinky a důsledky stresu

Stres může způsobovat duševní i fyzické obtíže a nemoci, ovšem ne každý, kdo je vystaven stresu, onemocní (Křivohlavý, 2001). Křivohlavý uvádí, že stres může působit negativní změny zdravotního stavu přímo nebo nepřímo. Příмым účinkem stresu na onemocnění je vliv na imunitní, endokrinní nebo nervový systém a nepříмым je vliv na chování člověka (např. na změnu životního stylu). Zdravotní rizika se zvětšují při působení několika stresorů zároveň nebo při kombinaci s dalšími psychologickými a sociálními faktory kombinovanými se stresem (např. neexistence sociální opory, vzájemných vztahů, špatná fyzická zdatnost atd.). Se stresem je spojeno několik účinků na zdraví člověka, mezi něž patří fyzické potíže a nemoci, zejména snížená imunita, kardiovaskulární onemocnění, bolesti hlavy, nebo psychické problémy jako např. deprese nebo i vážnější duševní onemocnění (maniodepresivní psychóza). Evans (Evans et al., 1997) ale uvádí, že imunitní systém reaguje jinak při akutním stresu, kdy se jeho činnost zvyšuje a dochází k posílení imunity, a jinak při chronickém stresu, kdy dochází k oslabení imunity.

Různé stresory produkují různé následky, takže by bylo nemoudré považovat různé stresory jako rovnocenné (Appley a Trumbull, 1967; Parson, 1966).

Měřit skutečný celkový účinek městského stresu je podle Capona (1977) obrovský problém vzhledem k tomu, že vzájemné působení a pozitivní zpětné vazby, stejně jako souhrnné a skryté účinky ovlivňují konečný efekt jejich působení.

1.3. Příčiny stresu ve městě

1.3.1. Úvod

Existují jisté okolnosti a podmínky, které jsou součástí každodenního života ve městě. Některé z nich mohou narušovat duševní pohodu lidí, kteří v něm žijí, mohou v lidech vyvolávat stres. Některé příčiny stresu - stresory jsou pro město typické a s jinými se můžeme setkat i jinde, některé se vyskytují jen na určitých místech ve městě a jiné stresují člověka jen za určitých podmínek. Někoho mohou tyto okolnosti velmi obtěžovat a pro někoho mohou být jen malou cenou za množství výhod, které město poskytuje. Krupat (1985) uvádí jako hlavní představitele faktorů způsobujících stres ve městě hustotu zalidnění, přeplnění prostoru lidmi, hluk, dopravu a znečištění ovzduší. Ve výzkumu D'Imperia et al. (2000), který se zaměřil zejména na dospívající americkou mládež, patřily mezi hlavní stresující události v životě hlavně rodinné hádky, starání se o jiné členy rodiny, vážná nemoc člena rodiny, sňatek člena rodiny, smrt člena rodiny nebo přítele. Pokud jde o události spojené s násilím v okolí bydliště, jedná se většinou o svědectví vraždy nebo násilí, uvěznění člena rodiny nebo to, že byl člen rodiny nebo přítel zraněn nebo zbit nebo přítomnost při střelbě. Některé z těchto stresorů však patří mezi extrémní situace, se kterými se lidé ve městě nesetkávají příliš často. Křivohlavý uvádí jako hlavní stresory práci, hluk, nedostatek spánku, vztahy mezi lidmi, negativní sociální jevy – obavy k kriminálních činů, nesvoboda a pocit bezmoci, dlouhodobá napětí a omezený prostor.

Capon (1977) uvádí, že míra stresorů je odhadována prostřednictvím šesti měřitelných proměnných – typ stresu, množství, intenzita, trvání, počátek a četnost. To podle něho opomíjí význam stresu pro člověka, který nemůže být měřen stejným způsobem jako ostatní proměnné. Např. u přelidnění je množství určeno hustotou populace, jeho intenzita mírou, které dosáhne v dopravě, na ulici a v městských čtvrtích, trvání možností se mu vyhnout, jeho počátek časem, kdy začal v životě jednotlivce a města, jeho četnost je evidentní. Význam přelidnění bude ale pro jednotlivce záviset nejen na místě a typu davu, ale také na volbě a kulturní adaptaci.

1.3.2. Definice stresoru

Přítomnost některých podnětů nebo okolností je „příčinou pocitu rozmrzelosti, protože zasahuje do probíhajícího jednání nebo ho narušuje“ (Krupat, 1985, str. 121). Stresory jsou faktory, které člověka vystavují tlaku, jsou to nepříznivé vlivy, které mohou vést člověka k tíživé osobní situaci,

jsou to faktory, které způsobují stres a distres (Křivohlavý, 2001). Stresory mají vliv na člověka prostřednictvím sdělení neschopnosti ovládat okolní prostředí. Podle Krupata (1985) to není konkrétní stresor sám o sobě, ale spíše pocit, který lidé popřípadě získají, že jsou bezmocní co se týče přítomnosti těchto okolností. To potvrdil výzkum Glasse a Singera (1972), podle kterých jsou předvídatelnost a schopnost ovládat situaci činiteli, kteří určují reakce lidí více než skutečná intenzita stresoru.

B.S. Dohrenwend (1978) definoval životní události způsobující stres jako objektivní události, které mají dostatečný význam, aby změnilly obvyklé činnosti většiny lidí.

1.3.3. Klasifikace stresorů

Stresory mají různou intenzitu, trvání a rozsah účinku. Ty malé, které nazýváme denními starostmi, mohou být ale mnohočetné, dlouhotrvající a opakující se. To na jedné straně může přispívat k snadnějšímu přizpůsobení nebo zvyku, na druhé však může vést k psychickým následkům. Stres může způsobovat buď silný stresor nebo velké množství malých běžných starostí (Křivohlavý, 2001)

Rozdělení stresu na akutní a chronický závisí na délce vystavení stresoru, ne na délce trvání jeho účinků. Akutní stresory jsou obvykle uváděny jako objektivní, jednotlivé události, které nejsou výsledkem psychické činnosti jednotlivce. Chronické stresory jsou považovány za subjektivní, ovlivněné emocionální činností a bez možnosti určení přesného začátku (Kessler et al. 1985). Chronické stresory je obtížnější stanovit, protože takové problémy jsou často přirozeně subjektivní (Pearlin, 1989). Zdroje chronického stresu popsal Wheaton (1983): překážky v dosažení životních cílů; nespravedlnost ve formě nepřiměřené odměny vzhledem k investovanému úsilí nebo schopnostem; nadměrné nebo nepřiměřené požadavky okolí; zklamání očekávání; nedostatek zdrojů. Dále jsou to obtíže spojené s účastí v institucionalizovaných rolích (Pearlin, 1989); vytrvalé interpersonální obtíže (Avison a Turner, 1988); neslučitelnost sociálních statutů, stres při snažení se o dosažení cíle, nesoulad životního stylu (Dressler, 1988); rozdělení ekonomických cílů a možnostmi vzdělání (Farnworth a Lieber, 1989); sociální a ekonomické obtíže jako chudoba, kriminalita, násilí, přelidnění a hluk (Pearlin a Lieberman, 1979), bezdomovectví (LaGory et al., 1990) a chronická fyzická neschopnost (Turner a Noh, 1988).

Náhodná neštěstí jsou součástí života většiny lidí, ale stres také vyvstává jako předvídatelný výsledek obyčejné sociální organizace (Aneshensel, 1992).

1.3.4. Hlavní městské stresory

1.3.4.1. Hustota zalidnění, omezený prostor a pocit přeplnění prostoru lidmi

Nedostatek prostoru, omezený prostor a množství lidí v něm lze určit fyzikálně tím, že spočítáme počet lidí na metr čtvereční. Musíme ovšem brát ohled na psychologické hledisko a na pocit nepříjemnosti, který určité množství lidí v člověku vyvolává a který nemusí být závislý na počtu lidí, ale i na situaci, prostředí, náladě člověka atd. (Křivohlavý, 2001). Proti sobě stojí dostupný prostor s ideální mírou volného prostoru, a následný pocit nelibosti nebo nespokojenosti kvůli omezení nebo stísněnosti.

Daniel Stokols (1976) zdůrazňuje, že je důležité rozlišovat mezi hustotou zalidnění prostoru a pocitem, který přeplnění prostoru lidmi vyvolává. Pociť přeplnění prostoru lidmi je subjektivní pocit, který pramení z poznání, že člověk má méně místa, než by si přál. Může vzniknout, když větší počet lidí zabírá prostor, který byl předtím obsazen menším počtem (když se např. autobus postupně cestou naplňuje) nebo když neměnné množství lidí přijde do menšího prostoru, který mají sdílet (když se např. lidé z plné haly snaží vejít do jednoho výtahu).

Existuje široká škála rozdílů mezi lidmi ve vnímání pocitu přeplněného prostoru (Taylor, 1980), což může být dáno jak osobními vlastnostmi jedince, tak např. i kulturními normami (Rapoport, 1977).

Situace, kdy je zakoušen tento pocit přeplněného prostoru, mohou být různé a záleží na tom, jestli je měřena velikost prostoru a počet lidí ve vnitřním nebo venkovním prostoru, přičemž v obou případech dostaneme velmi rozdílné hodnoty hustoty zalidnění. Hustota zalidnění může být dle Krupata (1985) měřena buď z tzv. molárního (přeplnění venkovního prostoru) nebo molekulárního (přeplnění vnitřního prostoru) hlediska. Získáme různý dojem hustoty zalidnění, pokud budeme měřit hustotu zalidnění uvnitř bytové jednotky, která může být velmi nízká, a pokud budeme měřit venkovní hustotu v okolí této jednotky a počítat počet lidí na akr, který může být obrovský. Při hodnocení účinků přeplnění prostoru si musíme být tohoto rozdílu vědomi. Sandra Newman (1981) použila třicet jedna měřítek pocitu přeplnění prostoru lidmi a hustoty zalidnění, která byla kombinací objektivních vlastností (např. velikost domácnosti, počet osob na místnost, počet obyvatel na čtvereční míli, počet pater ve budově, počet rodin ve čtvrti, počet bytových jednotek v budově) a subjektivních pocitů (nevyhovuje velikost bytové jednotky, nedostatek soukromí nebo místa), a vnitřní hustoty v domácnosti i vnější ve venkovním prostoru.

Výzkumů účinků přeplnění prostoru lidmi je mnoho a jejich závěry jsou značně nesourodé. Některé dokazují, že velká hustota lidí má souvislost s rozkladem společnosti, jiné, že neexistuje žádná souvislost mezi hustotou a patologiemi a jiné zdůrazňují její pozitivní účinky (Krupat, 1985). Krupat uvádí některé z těchto výzkumů, např. výzkum Roberta Schmitta (Schmitt, 1957 in Krupat, 1985), který našel souvislost mezi ukazateli patologií jako jsou např. sociální patologie, míra kojenecké úmrtnosti, sebevražd, kriminality mladistvých a tuberkulózy a hustotou měřenou počtem lidí na akr. Podobných výsledků dosáhli ve výzkumu i Levy a Herzog (Levy & Herzog, 1974). Jiné výzkumy zdůrazňují, že je to spíše mikro-úroveň (množství místa v bytové jednotce), na které se vyskytují pocity přeplnění prostoru lidmi díky narušení sociální interakce (Krupat, 1985). R.E. Mitchell (1971) ve svém výzkumu zjistil, že lidé, kteří žili v bytech s vysokou hustotou zalidnění, se považovali za méně šťastné a více ustarané, ale spíše neexistovaly žádné všeobecné rozdíly v emocionálním zdraví, které by mohly být přičítány hustotě zalidnění, a následky hustoty zalidnění byly obecně celkem malé. V jeho výzkumu se ale objevily dvě významné proměnné, které měly jisté účinky na citové problémy: lidé, kteří žili s nepřibuznými osobami v domácnosti a rodiny žijící v šestém nebo vyšším patře byly více nepřátelští a měly nejvíce významných příznaků emocionálních problémů. To ovšem podle Krupata více souvisí s problémem snížené vlády nad situací, která je u nepřibuzných spolužijících rodin snížena a problémem rodičů sledovat chování jejich dětí venku). Gaele, Gove a McPherson (1972) zjistili, že počet lidí na místnost byl jedinou proměnnou hustoty zalidnění, která mohla odpovídat za některé měřené sociální patologie. Účinky hustoty zalidnění a společenské struktury spolu významně souvisí a nejsou nezávislé.

Krupat (1985) vysvětluje rozdíly ve studiích např. metodologickými nesrovnalostmi, kdy vzorky v jednotlivých výzkumech jsou značně nesourodé, vlastnosti skupin jsou velmi odlišné, což je poměrně důležité, protože vzdělání, příjem, zaměstnání, kulturní rozmanitost, stálost bydlení a průměrný věk jsou zásadní proměnné, které mohou mít nejen nezávislé účinky, ale mohou také na sebe s hustotou vzájemně působit a navíc v této oblasti hraje velkou roli také kulturní původ, skladba domácnosti, zdravotní péče a dokonce teplota a podnebí. Dalším problémem je, že hodně studií nebere v úvahu lidi žijících o samotě, přestože je život o samotě spojen s vyšší mírou sebevražd, příjmů do psychiatrických léčeb a užíváním drog, které pomáhají uvolňovat stres. Evidentně existuje možnost, že „příliš málo kontaktu s lidmi je stejně škodlivé jako příliš mnoho kontaktů“ (Krupat, 1985, str. 106).

„Aby přeplnění prostoru lidmi mělo negativní účinky, přítomnost druhých lidí musí nějak narušovat rozvoj, udržování a usměrňování typických nebo žádoucích vzorců chování“ (Krupat, 1985, str. 107), což odpovídá zjištění, že hustota zalidnění v domácnosti je důležitější činitel než hustota zalidnění v bezprostředním okolí. Podle Krupata lze účinek přeplnění prostoru lidmi vysvětlit jakousi ztrátou vlády nad situací, což znamená, že „když jedinec cítí, že ztratil svobodu výběru nebo schopnosti uplatňovat svou moc nad okolím, přeplnění prostoru lidmi způsobuje problémy“ (Krupat, 1985, str. 108). Ve výzkumu Andrewa Bauma a Stuarta Valinse (1977) bylo zjištěno, že lidé při přílišném zatížení společenskými kontakty mohou reagovat uzavřeností jak fyzickou, tak citovou, ale za největší problém považují neschopnost uplatnit vládu nad společenskými styky a neschopnost stanovit podmínky jednání s ostatními. Krupat (1985) také zmiňuje výzkum Gova, Hughese, a Gala (Gove, Hughes a Gale in Krupat, 1985), kteří zjistili, že dva soubory položek silně souvisely s vnitřní hustotou (počet osob na místnost) a způsobovaly, že člověk pociťoval přeplnění prostoru lidmi: byl to nedostatek soukromí a přetížení požadavky. Život v přelidněné domácnosti znamená potíže se soukromím, které neznamena jen být sám, ale také zahrnuje problém kontroly nad situací, schopnost rozhodnout, kdy být s ostatními a kdy být z dosahu jejich přítomnosti (Altman, 1975).

Přeplnění prostoru lidmi může být škodlivé, když vyvolává pocit, že je člověku zasahováno do jeho jednání, když mu fyzická přítomnost ostatních brání v dosažení cílů a v přístupu k prostředkům (Krupat, 1985). Přítomnost ostatních může vytvářet pocit ohrožení svobody jednání (Daniel Stokols, 1976). Teorii o spojení pocitu přeplnění prostoru lidmi a kontroly nad situací podporuje také koncept naučené bezmocnosti. Podle Martina Seligmána (1975) lidé žijící v podmínkách, kdy nemohou ovládat výsledky jejich jednání, mají pocit, že události jsou mimo jejich kontrolu bez ohledu na to, co dělají a to je vede k tomu, že přestanou obecně zkoušet cokoli, ať už se může úsilí ukázat úspěšné nebo ne. Výzkumy ukazují, že lidé žijící v přelidněných podmínkách a ti, kteří udávali, že mají pocit, že žijí v místech přeplněných lidmi, vykazovali příznaky naučené bezmocnosti a podřizovali se svému okolí (Andrew Baum, John Aiello a L. E. Calesnick, 1978).

Účinky přeplnění prostoru lidmi můžeme vysvětlit např. prostřednictvím pojetí nadměrného působení podnětů nebo kognitivního přetížení (Milgam, 1970), kdy dochází k přehlcení informacemi, při kterém je množství podnětů tak velké, že se musí jedinec přizpůsobit, zaměřuje se jen na

nejdůležitější a nejvýznamnější stránky svého okolí a zužuje svou pozornost (Saegertová, 1978).

Krupatův závěr je, že život ve městě, kde je vysoká hustota zalidnění, nezpůsobuje sociální patologii. Podle něho „život v prostředí s vysokou hustotou zalidnění rozhodně má schopnost způsobovat stres. Způsobuje potíže ve spolupráci mezi lidmi, může snížit schopnost člověka ovládat své okolí a vyžaduje aktivní zvládání stresu“ (Krupat, 1985, str. 112). Lidé ale jsou schopni rozvíjet individuální a kolektivní způsoby přizpůsobování, pomocí kterých mohou tyto problémy překonat. Krupat ale upozorňuje, že „mechanismus zvládání stresu je rozvíjen za určitou cenu, kterou platí jak jednotlivci, tak lidé v jeho okolí (např. rozvoj norem pro neúčast nebo nevšímání si potřeb cizích lidí)...nevybroušené chování se zdá být spíše cenou za vyvarování se opravdové patologii, než formou patologie samotné“ (Krupat, 1985, str. 112). Míra kriminality a duševních potíží je sice vyšší v centru města, ale kromě hustoty zalidnění se zde objevují i jiné okolnosti, kterými se tato prostředí liší, jako např. chudoba.

Patologii způsobuje soubor podmínek vyvolávajících stres, se kterými se nemůžeme úspěšně vyrovnat. Chudoba je jedna z nich, ale existuje mnoho dalších, které způsobují, že se lidé cítí zbaveni vlády nad situací, bezmocní nebo omezováni. Hustota proto může, pokud je vnímána jako přeplnění prostoru lidmi, zapříčiňovat patologie ve městě, ale „je to jen jedna z mnoha příčin a nemusí vůbec k patologii vést, protože lidé mohou být schopni se s ní úspěšně vypořádat“ (Krupat, 1985, str. 113). Proto bychom neměli uvažovat o přítomnosti ostatních lidí zjednodušeně. Jejich přítomnost nemusí vždy vyvolávat stres nebo pocit přeplnění prostoru lidmi. Ve skutečnosti je jednou z nejvíce stresujících situací v životě izolace a „přítomnost ostatních může být dobrá, špatná nebo nepodstatná v závislosti na povaze člověka, ostatních přítomných, trvání jejich přítomnosti a úkolům, které mají být splněny, stejně jako na množství dalších faktorů“ (Krupat, 1985, str. 113).

1.3.4.2. Hluk

Další typickou součástí života ve městě, která může způsobovat stres, je hluk. Hluk je zvuk, který člověk nechce poslouchat. Hluk má negativní účinky na organismus jak přímé, kdy poškozuje sluch, tak nepřímé, protože způsobuje stres (Křivohlavý, 2001). Hluku, i když není velké intenzity, jsme vystaveni neustále a všude. Hluk ale není považován za tak závažný problém, jako jiné sociální problémy jako rasové bezpráví, ekonomická recese, kriminalita a znečištění vzduchu nebo vody. Proto na jeho zmírňování není vynakládáno takové úsilí, což je umocňováno tím, že

dnešní společnost klade větší důraz např. na pohodlnou dopravu autem nebo letadlem. Přesto je to konání veřejnosti, co vytváří tlak na snižování hluku. Podle Glasse a Singera (1972) bychom neměli snášet hluk jen proto, že si na něho můžeme zvyknout. Existují psychické následky spojené s vystavením hluku navzdory adaptaci.

To, co hraje největší roli při určení, jestli hluk má nějaké účinky, nejsou fyzikální vlastnosti hluku, ale souvislost, ve které se hluk objeví a která je daná kognitivními schopnostmi a sociálně. Účinky hluku závisí částečně na podnětu a jeho okolnostech, které přetěžují kapacitu jedince pro zpracování informací. Účinky hluku a následky jsou maximalizovány v situacích, kde jedinec vykonává složité úkoly vyžadující bdělost a pozornost. Hlavním zdrojem problémů způsobených hlukem jsou spíše dopady v podobě následků v oblasti psychiky. I když se ale jedinec zdá být schopen se přizpůsobit různým stresorům, existují psychické následky vystavení těmto nepředvídatelným a nekontrolovatelným podnětům (Glass a Singer, 1972). Škodlivé následky představují behaviorální pozůstatky škodlivého působení, navzdory skutečnosti, že se jedinec celkem vždy přizpůsobí takovému podnětu.

Řadu významných experimentů zaměřujících se na účinky hluku provedli David Glass a Jerom Singer (1972), kteří zjišťovali, jestli hluk bude ovlivňovat psychické reakce subjektů výzkumu nebo jestli bude narušovat jejich schopnost vykonat různé úkoly zatěžující jejich poznávací schopnosti. Zjistili, že se vyskytovalo málo účinků na provádění úkolů nebo fyziologickou schopnost psychiky reagovat a že subjekty se rychle přizpůsobily svým chováním. Automatická adaptace nebo navyknutí se trvale objevuje po opakovaném vystavení hluku. To neznamená, že lidé vnímají hluk jako přijatelný. Dále si stěžují na intenzitu zvuku, i když vykazují psychickou adaptaci. Jediná známka nějakého zhoršení byla u vysoce složitých úkolů a jen tehdy, když byl hluk neovladatelný a neočekávaný. V dalších pokusech se zaměřili spíše na odpovědi subjektů a na pocity úzkosti po vystavení hluku než na jejich výkon během vystavení hluku. Měřili vytrvalost u nesložité skládačky a zjistili, že subjekty vytrvaly nejkratší dobu po vystavení hlasitému a neočekávanému hluku a také že nečekanost byla pro vytváření těchto účinků mnohem významnější než intenzita. Důležitost předvídatelnosti vykládali Seligmanovým modelem naučené bezmocnosti. Usuzovali, že když se hluku a dalším stresorům nedá vyhnout nebo je neodstranitelný, způsobuje, že se lidé cítí vydáni napospas okolí. Pokud lidé cítí, že nemohou ovládat výsledky, méně se o to následně snaží. Podle Glasse a Singera to není sama událost způsobující stres, která způsobuje problémy lidem žijícím ve městě, ale spíše sdělení bezmocnosti, které s sebou nese.

Tolerance k frustraci, kvalita vykonávaných úkolů a schopnost vyřešit konflikty byly menší po vystavení nepředvídanému hluku. Nepředvídaný hluk má tyto účinky protože jedinec věří, že nemůže určit počátek a/nebo ukončení působení stresoru. Při vnímání potenciální kontroly byla znatelně zlepšena tolerance frustrace i plnění úkolů. Nepředvídaný zvuk má více nepříznivý dopad na výkon než předvídaný. Hluk ale může usnadnit vykonávání úkolu, pokud je chápán jako prospěšný nebo obsahuje informaci důležitou k úkolu. Při vykonávání úkolu je rozhodujícím činitelem souvislost, ve které se objeví. Stresující účinky hluku mohou být hodnoceny nejen deficitem ve výkonu, ale také subjektivním pocitem obtěžování, rozmrzelosti. Behaviorální deficity jsou tedy funkcí nepředvídatelnosti a nekontrolovatelnosti, ale hraje zde důležitou roli i nálada / rozmrzelost. Rozmrzelost je asi celková funkce intenzity samostatných zvuků ve vztahu k okolnímu stupni hluku. Např. při nedostatku spánku může být rozhořčení spojeno i s hlukem nízké intenzity. Faktory, které ovlivňují stupeň rozmrzelosti jsou intenzita, frekvence, nepravidelnost a neočekávanost zvuku, dále také psychické a sociální faktory, individuální vlastnosti a také sociokulturní zázemí. Také záleží na činnosti, kterou jedinec vykonává a na zdroji.

Existují 3 způsoby, jak se hlukem způsobený stres může projevit: rušením probíhajících úkolů nebo jednání; subjektivní nespokojeností nebo rozmrzelostí; reakcí automatického, kardiovaskulárního a neurosvalového systému. Zhoršení provádění úkolu se může vyskytovat i po opakovaném vystavení hluku a navyknutí. Pokles výkonu, který nezmizí s navyknutím, se vyskytuje, když výkon vyžaduje dlouhodobou pozornost, úkol je jinak komplikovaný, hluk sám je nesouvislý nebo hluk se objevuje v souvislosti, ve které si ho jedinec spojuje s určitým podnětem a způsoby odpovědi. První dvě jsou situace, ve kterých dochází k přetížení organismu a hluk se stává dalším vstupem, který musí organismus monitorovat (Weitz, 1970). Hluk přetěžuje subjekt a v takové situaci produkuje deficity výkonu, které neslábnou s opakovaným vystavením. Vystavení hluku po delší dobu způsobí snížení schopnosti plnit úkoly, ale akutní hluk po krátkou dobu nemá tyto účinky. Zhoršení výkonu se nejčastěji objeví tam, kde je hluk vnímán jako nepředvídaný a nekontrolovaný. Účinky hluku na výkon úkolu souvisí se zásahem do nějaké probíhající aktivity, takže i nepředvídaný hluk má minimální škodlivé účinky na jedince, který nevykonává žádnou práci. Stresor může vést k nepříznivým účinkům jen kde vytváří kognitivní přetížení, které ruší organizovanou aktivitu jedince. To, že hluk nezpůsobí zhoršení vykonávání jednoduchých úkolů je důsledkem adaptace.

Tolerance k frustraci, kvalita výkonu a schopnost vyřešit kognitivní konflikt byly zhoršeny po vystavení hluku vysoké intenzity za předpokladu,

že stimulace byla nepravidelná nebo nesignalizovaná. Nepředvídané nepříjemné události mají stresující účinky, protože jedinec věří, že nemůže ovládnout počátek a/nebo ukončení působení stresoru. Dojem kontroly snižuje nepříznivý dopad nepředvídaného hluku. Hodně lidí bojuje s hlukem tím, že ho maskuje a překrývá jiným, což pro mnoho lidí funguje, protože mohou regulovat hluk, který je pod jejich kontrolou.

Když nemůže člověk ovlivnit výskyt stresoru a nemůže ani jeho výskyt předvídat, lze tento pocit nazvat bezmocností. Dojem kontroly nepředvídaného hluku by snížil pocit bezmoci jedince a tudíž i velikost jeho odpovědi na stres. Pokud jsou pocity bezmocnosti minimalizovány vírou v potenciální kontrolu, škodlivé následky by měly být menší. Vliv předvídatelnosti a nepředvídatelnosti se dá aplikovat na všechny stresory. Sociální stresory a jejich škodlivé následky jsou funkcí předvídatelnosti nepříjemného působení a víry, že člověk má malou kontrolu nad výskytem podnětu. Zjištění Glasse a Singera týkající se hluku je však možné aplikovat i na jiné stresory.

1.3.4.3. Znečištění vzduchu

Jednou z dalších součástí života ve městě, které nelze uniknout a která může člověka stresovat, je specifické životní prostředí a znečištěný vzduch. Někdy můžeme dokonce smysly zjistit, když je špatná kvalita ovzduší, smog a prach můžeme někdy vidět i cítit (Krupat, 1985). Oxid uhelnatý a další jedovaté plyny jsou ale bez zápachu a bez zbarvení a lidé si neuvědomují jejich přítomnost. Ve skutečnosti velkou část veřejného povědomí a zájmu o znečištěné ovzduší lze spíše přičíst propagaci médií než absolutní úrovni kvality vzduchu nebo relativním změnám v této kvalitě (McEvoy, 1972).

Špatný vzduch může mít jak přímé a někdy okamžité účinky na tělesné zdraví tak i na duševní pohodu. Výzkumů účinků znečištění vzduchu na psychiku a chování lidí není mnoho a vesměs se zaměřují na vztah mezi ukazateli znečištění a problémy s duševním zdravím. Např. Strahilevitz (1979) zjistil, že úroveň znečištění ovzduší a počet psychiatrických hospitalizací v St. Louis spolu souvisí.

1.3.4.4. Okolní prostředí, okolí bydliště - sousedství

Mnoho výzkumů našlo vztah mezi nízkým socioekonomickým statusem a špatným fyzickým a duševním zdravím. Např. C. A. Latkin a A.D. Curry (2003) uvádí, že jedním z vysvětlení může být sociální rozložení stresu, kdy jednotlivci s nižším socioekonomickým statusem se usazují v chudinských čtvrtích, kde se vyskytuje více stresorů a kde také může být nedostatek sociálních a ekonomických zdrojů, které by stresory zmírňovaly.

Sít' sociální podpory přímo podporuje duševní zdraví nebo může být využita k vypořádání se se stresory (Aneshensel a Stone, 1982). Tyto čtvrti, tzv. susedství, jsou nejen ve špatném stavu po hmotné stránce, ale lidé v nich trpí strachem z kriminality, který je spojen s úrovní sociálních problémů v okolí, jako je např. potloukání mládeže po ulicích, opilost na veřejnosti, nepořádek, vandalismus a množství prázdných domů atd. (Perkins a Taylor 1996). V některých takových prostředích může existovat vysoký stupeň sociální dezorganizace a nedostatek mechanismů sociální kontroly, která by stačila ke kontrole špatného chování (Lewis a Salem 1981). Některé studie opravdu potvrzují spojitost mezi duševním zdravím a sociálními potížemi (Aneshensel a Sucoff 1996; Ross a Mirowsky 2001). Aneshensel a Sucoff (1996) ve své studii prokázali vztah mezi duševním zdravím dospívajících a okolním nebezpečím, jehož měřítkem jsou potenciální nebezpečí v okolí, jako např. graffiti, užívání a prodej drog a násilné kriminální činy. Okolní nebezpečí spojovali se čtyřmi druhy psychických poruch: deprese, úzkost, poruchy chování a vzdorovité chování. Pearlin (1989) zdůraznil důležitost porozumění sociálnímu kontextu stresu a za tzv. „stresory okolí“ označil např. chudobu nebo život v susedství, kde obyvatelé žijí ve strachu z kriminality.

Latkin a Curry (2003) ve svém výzkumu došli k závěru, že sociální dezorganizace okolí je mocným chronickým stresorem u městské populace, existuje jasná spojitost mezi chronickými stresory a duševním zdravím a ukazují, že stresory v okolí, jako je např. sociální dezorganizace, mohou být důležitými faktory pro vysvětlování sociálního rozložení duševních poruch. Deprese kvůli svému obrovskému vlivu na kvalitu života může vést k nemocem oběhového systému, užívání návykových látek a rizikovému chování. Jedním z vysvětlení, proč jsou tyto faktory vysoce stresující, může být nízký stupeň možnosti jejich kontroly. „Obyvatelé nejen že nejsou schopni kontrolovat míru stresorů, ale také nemají dostatek prostředků ke změně bydliště. Sociální izolace může být jedním z prostředků, jak kontrolovat susedskou dezorganizaci, ale může podporovat deprese“ (Latkin a Curry, 2003, str. 40). Většina účastníků výzkumu uváděla, že jejich okolí má problémy s kriminalitou, drogami, znečištěním okolí a vandalismem, a deprese mohou tento stav ještě zhoršovat. Lidé se mohou snažit deprese léčit sami pomocí ilegálních látek, na kterých se mohou stát závislími. Bydlení v takových susedstvích může vést k bludnému kruhu, ve kterém stres a deprese vedou k užívání drog a užívání drog napomáhá rozvoji susedských problémů, které vedou k dalšímu stresu a depresím. V těchto znevýhodněných susedstvích může sociální dezorganizace překážet vzniku a udržování sociálních vztahů, které zmírňují deprese. Nedostatek sociální kontroly v susedství může také vést k beznaději, která

může snížit šance sociálních opatření v komunitách, která mají napravovat tyto podmínky.

S. Suchdayová et al. (Suchday et al., 2006) zjistili, že stres z okolního prostředí je spojen s vysokým krevním tlakem a s přítomností metabolických onemocnění. Potíže v sousedství a vystavení násilí jsou spojeny s vyhýbáním se sociálnímu kontaktu a s přisuzováním nepřátelských úmyslů.

Studie V. Dupéré a D. Perkinse (2007) zjišťuje, jak rozdílné typy komunit ve vztahu k environmentálním stresorům (sociální a hmotné problémy a strach z kriminality) a sociální prostředky (přátelské vazby a formální účast organizací) ovlivňují duševní zdraví, deprese a úzkost u dospělých. Charakteristiky místního prostředí jsou spojeny se stavem duševního zdraví obyvatel. Podle nich v komunitách, které čelí relativně menšímu množství stresorů je spojena vyšší úroveň formálního zapojení s lepším duševním zdravím. Ve společenstvích, kde jsou stresory běžnější, může mít izolace od sousedů ochranný účinek na duševní zdraví.

Sociální a hmotné problémy okolí jsou měřeny různými způsoby (např. vnímané nebo objektivní zahálení mládeže, graffiti, odpadky, chátrání budov), ale jsou stále spojeny se strachem z kriminality (Perkins a Taylor, 1996). Je to proto indikátor stresu z okolního prostředí, který může negativně ovlivňovat duševní zdraví. Příznaky poruch mohou sloužit jako signály nemožnosti nebo neochoty obyvatel se vyrovnat s místními problémy (Taylor 1987). Stres byl měřen přítomností negativních životních událostí (např. vážná nemoc nebo rozvod), denních nepříjemností (např. problémy s bydlením, ekonomický stres) a negativní mezilidské zkušenosti (např. příliš požadavků ostatních kladených na jedince). Lidé žijící ve velmi znevýhodněných částech města (ve kterých byla úroveň nepořádku a strachu z kriminality nejvyšší, příjem byl pod všeobecným průměrem a podíl nezaměstnanosti a rodičů samoživitelů byl vyšší než jinde) měli málo společných sociálních prostředků, nízkou úroveň formální podpory, neformálních vazeb a horší duševní zdraví.

V částech města s průměrným množstvím stresorů je vyšší úroveň formální účasti spojena s lepším duševním zdravím, zatímco v prostředích s relativně vysokou mírou stresu jsou slabé neformální vazby se sousedy a sociální izolace spojeny s lepším duševním zdravím. Účinky neformálních vazeb nemusí totiž být v určitých komunitách vždy protektivní, ale mohou se stát zdrojem stresu (Brodsky, 1999). Neformální společenská integrace nemusí být prospěšná ve společenstvích charakterizovaných vysokou úrovní nenormativního chování.

J.D. Boardman et al. (2001) se zabýval vztahem mezi prostředím, ve kterém lidé bydlí, a užíváním drog. Tzv. znevýhodněné sousedství (okolí

bydliště s množstvím sociálních problémů, ale i problémů týkajících se hmotné stránky) je podle něho spojeno s užíváním drog, což se děje prostřednictvím sociálních stresorů a vyšší úrovně stresu u obyvatel těchto znevýhodněných sousedství. Snažil se prozkoumat proces, skrze který charakteristiky na úrovni jedince (např. stresory, distres, osobní zdroje) vzájemně reagují se socioekonomickými charakteristikami na úrovni okolí. Užívání drog je mechanismus zvládnání stresu v odpovědi na množství stresujících životních zážitků. Protože stres je spojen s množstvím negativních emocionálních stavů, jedinci vystaveni vysoké míře stresu zapojují delikventní chování, aby zmírnili napětí. Výzkum zjistil, že znevýhodněnost sousedství je spojena s vyšší mírou stresu a menšími sociálními zdroji. Znevýhodněnost prostředí zvyšovala pravděpodobnost, že budou dospělí užívat drogy. Obyvatelé znevýhodněných sousedství zažívají vyšší míru kolektivního stresu, jako jsou předsudky, diskriminace, nedostatek pozornosti skupiny a zdrojů a množství dalších, které se přidávají ke stresu a namáhají zdroje potřebné k zvládnání stresu (např. kriminalita, špatná infrastruktura, nedostatek parků, zeleně a odpočinkových zařízení, malý výběr potravinových služeb a obchodů a nadbytek předražených obchodů, obchodů s alkoholem a vymoženostmi).

Robert Levin (1988) srovnával města podle toho, jak dobře se v nich žije. Zkoumal duševní pohodu obyvatel měst společně s mírou alkoholismu, kriminality, sebevražd a rozvodů. Podle jeho závěrů jsou Západ a Jih USA, známé pro jejich mírné klima a pohodlný život, řazeny mezi místa s největší mírou všech 4 typů patologie. Patologie je tedy častěji spojena s lepšími podmínkami. Možná proto, že stěhování se zdá jako dobrý nápad lidem, kteří mají problémy v jejich životech a myslí si, že nový začátek někde jinde jim pomůže. Odstěhují se na místa, kde se jim zdají podmínky lepší, ale přinášejí si tam i své patologie a zvyšují v těchto oblastech míru rozvodů, sebevražd, alkoholismu a kriminality. Problém může vytvořit i samo stěhování. Oblasti s velkou koncentrací migrantů trpí sociální dezorganizací. Noví příchozí mají často obtíže s vyrovnáním se nové situaci a novým společenským normám, dochází u nich ke střetům s jejich novými sousedy a musí čelit ztrátě vztahů, které je podporovaly v minulosti. Čelí novým stresům a napětí. Podle Levina tedy nemůžeme jednoduše porozumět kvalitě lidského života a psychickému stavu z podmínek, ve kterých člověk žije, neexistuje jednoduché spojení mezi objektivními životními podmínkami a psychickou kvalitou života.

1.3.4.5. Negativní sociální jevy (kriminalita, chudoba, násilí)

Sociální charakteristika prostředí, ve kterém lidé žijí a sociální jevy, které se v něm vyskytují, jsou také spojeny se stresem. Např. kriminalita je

významným faktorem, který způsobuje stres (Křivohlavý, 2001). Chudí lidé žijící ve velmi chudých komunitách ve srovnání s lidmi žijícími v komunitách s nižším stupněm chudoby jsou znevýhodněni omezenou dostupností kvalitních sociálních služeb a sociální podpory a větším vystavením nezaměstnanosti, zločinu, bezdomovectví, násilí, drogám a modelům negativních rolí (Gutman et al., 2005).

Rozdíly v sociální organizaci sousedství mohou ovlivňovat způsob, jak rodiny fungují nebo jak toto fungování ovlivňuje děti. Furstenberg (1993) zjistil, že svobodné matky žijící v nejnebezpečnějších čtvrtích se přizpůsobily tím, že izolovaly své rodiny od ostatních, čímž se ale také izolovaly od případné sociální podpory.

A.J. Sheidow et al. (2001) se zaměřil na vztah mezi okolním prostředím a vystavením násilí, a mezi fungováním rodiny a rizikem vystavení násilí v různých typech chudých městských čtvrtí. Gorman-Smith a Tolan (1998) se věnovali výzkumu vystavení dětí násilí v městských komunitách, které je spojeno s různými psychickými problémy a problémy s chováním, jako je agrese, deprese nebo stavy úzkosti. Děti žijící v chudých městských komunitách jsou obzvláště vystaveny událostem spojeným s násilím. Vliv na to, že některé děti jsou více chráněny před vystavením násilí, by mohly mít faktory jako třeba charakteristika okolní bydliště a fungování rodiny (Sheidow et al., 2001). Charakteristiky okolí bydliště důležité pro porozumění rizik jsou zejména strukturální charakteristiky komunity, jako chudoba, mobilita, etnická heterogenita, a sociální organizace sousedství, která se odráží ve vnímané sociální podpoře a soudržnosti mezi sousedy, pocitem náležitosti ke komunitě, dohledem a kontrolou dětí jinými dospělými v komunitě a účastí ve formálních a dobrovolnických organizacích. (Sheidow et al., 2001)

Výzkum Sheidowa et al. (2001) neukázal přímou souvislost mezi fungováním rodiny nebo typem komunity a pravděpodobností nebo stupněm vystavení násilí. Tento vztah je podle nich komplikovanější, než se původně myslelo. Vystavení násilí souvisí se špatným fungováním rodiny pouze v komunitách, které jsou velmi chudé a v těch, které mají sociální síť, která poskytuje podporu a péči. V komunitách s velkými sociálními problémy a omezenými ekonomickými zdroji, kde jsou rozvinuté protektivní sociální sítě, vystavení násilí mladistvých asi závisí na horším fungování rodiny. V takových komunitách jsou děti z rodin, které se snaží vyrovnat s různými aspekty rodičovství a rodinných vztahů, které jsou ve větší míře vystaveny násilí. Zdá se, že fungování rodiny může souviset s vystavením násilí, ale jen v komunitách ve vnitřním městě a jen, pokud jsou přítomny další protektivní sociální procesy. Horší fungování souvisí s větším vystavením. To může být způsobeno tím, že v komunitách v centrální části města bez

protektivních sociálních procesů riziko vystavení nemůže být zmírněno dobrým fungováním rodiny. Vystavení těchto dětí nezávisí na tom, jak jejich rodiny fungují. V komunitách se slušnějším ekonomickým základem a menšími sociálními problémy nemusí být fungování rodiny tím hlavním protektivním faktorem z jiných důvodů. V těchto komunitách mohou existovat další protektivní faktory, které mají vliv na to, v jaké míře je člověk vystaven násilí. Fungování rodiny má potom na míru rizika malý vliv. Např. programy mimoškolních aktivit, bydlení v bezpečných oblastech bez kriminality, bezpečné školy atd. mohou být těmito faktory, které mohou pomáhat nezávisle na fungování rodiny. Fungování rodiny ovlivňuje riziko vystavení násilí pouze v komunitách bez ekonomických a sociálních prostředků a pouze, pokud tam existují nějaké protektivní sociální procesy. Vliv fungování rodiny se liší v závislosti na sociální ekologii. Spíše než aby fungovaly faktory nezávisle, závisí důležitost jednoho rizikového faktoru na kontextu a na přítomnosti dalších rizikových faktorů. Děti v tomto výzkumu (Sheidow et al., 2001) byly vystaveny velmi vysoké míře násilí v různých druzích komunit a městských prostředích a typech rodin a toto vystavení násilí může mít velmi škodlivé následky.

1.3.4.6. Doprava

Dojíždění ve městě a doprava je dalším stresorem objevujícím se ve městě. Většina lidí v novodobých městech nežije v blízkosti místa, kde pracuje a musí do práce cestovat autem nebo hromadnou dopravou (Krupat, 1985).

Několik studií ukázalo, že lidé, kteří cestují každý den během dopravní špičky do práce ve svých autech, mají více zdravotních potíží, jako je bolest na hrudi a nepravidelnost srdečního rytmu, než ostatní a jsou náchylní k různým druhům duševní nerovnováhy spojené se stresem (Aronow et al., 1972).

Ve výzkumu Daniela Stokolse a Reymonda Novaca (1981) se ukázalo, že čím větší byla vzdálenost do práce a čas nutný k cestování, tím více byly podmínky dojíždění vnímány jako nepohodlné a prostory jako přeplněné, tím méně byli zaměstnanci spokojeni s jejich dojížděním a tím více pocitů napjetí a nervozity udávali po příjezdu do práce. Dlouhé dojíždění následně určuje vnímanou míru stresu vyvolávanou dojížděním a odpověď zaměstnance na stres. Výzkum také ukázal, že míru vnímaného stresu také ovlivňuje osobnost člověka, kdy účastníci výzkumu, kteří dojížděli na velkou vzdálenost a kteří silně věřili ve svou vlastní moc nad výsledky situací, tzv. „internalisté“ podle Rotterova konceptu „locus of control“, prožívali větší psychické vzrušení spojené se stresem, které vznikalo v důsledku délky jejich dojíždění, než ti, kteří vnímali vlastní vládu nad

situaci jako malou („externalisté“). Internalisté při následných zkouškách schopností provádět úkoly vykonávali úkoly lépe ve snaze potvrdit si svou vládu nad situací a vypořádat se s pocity vystresovanosti. To ukazuje, že přestože dojíždění nebo jiné stresory ve městě mohou být nevyhnutelné, způsob, jakým je stres vnímán a jak na něj reagujeme, se může velmi lišit v závislosti na způsobech, jakými jedinec zvládá stres a na jeho zdrojích pro zvládání stresu (Lazarus, 1966).

1.3.4.7. Práce

Podle Křivohlavého (2001) je zdrojem stresu spíše nedostatek možností řídit běh dění než vlastní rozhodování. „Je to právě vysoká míra požadavků kladených na člověka, kombinovaná s malou mírou možností řídit běh dění, která vede v práci ke stresu“ (Repetti in Křivohlavý, 2001, str. 174). Stres v práci také ovlivňují i vzájemné vztahy, a to jak negativně, tak pozitivně. Přetížení může vyvolat i množství práce, které je větší, než člověk zvládne vykonat za určený čas. Stres, který se vztahuje k práci, může být vyvolán i nedostatkem času k provedení práce, nadměrnou mírou odpovědnosti, nevyjasněním pravomocí, nejasně stanoveným úkolem, snahou o kariérní postup a nespokojeností s profesionální kariérou, špatnými vztahy s kolegy či nadřízenými nebo častým stykem s ostatními lidmi nebo naopak izolace od druhých lidí. Stres vyvolává nejen práce, ale i její ztráta a hledání nového zaměstnání. Stresorem nemusí být jen organizační faktory v zaměstnání a vztahy, ale mohou to být i pracovní podmínky a prostředí na pracovišti (Křivohlavý, 2001).

Např. N. Lin a G. Lai (1995) provedli studii vztahu stresu a psychických potíží v Číně a pokusili se o zkoumání stresového modelu napříč kulturami. Stresory v práci jsou s psychickým zdravím Číňanů spojeny více než stresory v rodině a v porovnání s obyvateli v USA zažívají události vztahující se k práci častěji. Přesto jsou výsledky porovnatelné a vztah stresu a duševního strádání v obou odlišných společnostech je platný. V Číně je dáována do souvislosti se sociální oblastí hlavně práce a vyskytuje se v ní nejvíce stresu. Pracovní konflikty jsou považovány za něco, co je pevně svázáno s pozicí ve společenské struktuře a jinými oblastmi společenského života. Na Západě je do souvislosti se stresem dáována hlavně rodina. Specifické sociální souvislosti vysvětlují různé zdroje stresu.

Ve výzkumu N. Williamse et al. (2004) bylo zjištěno, že nejběžnějšími stresory, které pracovníci uváděli, byli špatná komunikace, nízká účast na rozhodnutích a mnohoznačnost rolí, konflikty a přepracovanost. Špatná komunikace byla největším stresorem pro pracovníky v odborových svazech v malých, středních i velkých společnostech. V malých a středních podnicích byla malá účast a množství práce na druhém místě, zatímco ve

velkých společnostech bylo přehlacení prací řazeno na první místo, následovala špatná komunikace a malá účast na rozhodnutích byla na třetím místě. Pro obě skupiny byla bezpečnost nejméně důležitým stresorem.

1.3.4.8. Mezilidské vztahy, rodina

Stres mohou vyvolávat i těžkosti ze styku s druhými lidmi v zaměstnání i v rodině. Může vznikat i z konfliktu mezi pracovními požadavky a rodinným životem. Gottman (1991) zjistil, že vyšší míra stresu je jedním z nejpřesnějších ukazatelů krátkodobosti manželství (Gottman, 1991 in Křivohlavý, 2001).

Weist et al. (1995) zkoumal vliv stresu a vlivu tzv. „locus of control“, rodinného prostředí, sociální podpory a způsobu zvládnání stresu na duševní stav a školní výsledky u dětí z centrální části města. Pro chlapce sloužila rodinná koheze k ochranně proti účinkům stresu a rozvoji problémů s disciplínou. U dívek hrálo rodinné prostředí roli ve vyrovnávání se s problémy, ale nebylo zjištěno, že by koheze měla takovou ochrannou funkci proti stresu jako u chlapců a spíše byla spojena se školními problémy, nicméně byla spojena s hodnocením sebe sama. Bylo zjištěno, že u dívek i chlapců vnější „locus of control“ zvyšuje jejich stres, ale nesloužilo ke zřetelné ochraně proti účinkům životního stresu.

1.3.4.9. Další stresory

Byrokracie

Lidé ve městě jsou často ve styku s byrokracií a často při tom zažívají stres. Podle Krupata je to dokonce jeden z typických městských stresorů (Krupat, 1985). V této oblasti provedli výzkum Glass a Singer (1972), ve kterém přišla jedna skupina subjektů do kontaktu s úředníkem, který po nich požadoval znovuvyplnění formuláře, druhé skupině bylo řečeno, aby přepracovali formulář protože to vyžadují úředními předpisy a třetí skupina neměla žádné potíže. První skupina měl přisuzovat své potíže jednotlivci, nad kterým byla myslitelná určitá možnost ovládnání jeho jednání, ale druhá skupina měla mít pocit, že má pouze malou možnost ovládat situaci, když se potýká se systémem, který je neosobní a neměnný. Glass a Singer zjistili, že obě skupiny, které měly problémy s byrokracií, prováděly hůře následné úkoly. U úkolů jako například u hry postavené na principu vyjednávání reagovaly subjekty, které byly rozčilovány osobami, u kterých mohly mít pocit, že mohou ovládat jejich jednání, důrazně, zatímco ti, kteří měli pocit, že mají malou možnost ovládat situaci kvůli „systému“, byly všeobecně poddajní a svolní. To opět potvrzuje fakt, že stresory ve městě nás mohou

naučit věcem, které nenapomáhají adaptaci, že nás mohou vést k tomu, že se vzdáme, aniž bychom se o něco pokusili (Krupat, 1985).

Spánek

Velmi závažným stresorem je nedostatek spánku (Křivohlavý, 2001). Stres ale může zároveň spánek zkracovat a snižovat jeho kvalitu. Potřebná délka spánku může být zkracována záměrně a dobrovolně, ale i nechtěně nespavostí. Na spánek má i negativní vliv např. práce na směny a potom mluvíme o tzv. „poruchách cirkadiálního rytmu spánku“ (Křivohlavý, 2001, str. 177).

Nesvoboda a pocit bezmoci

Stres je spojen s pocitem bezmoci a nemožnosti změnit situaci, která ohrožuje nebo obtěžuje člověka (Křivohlavý, 2001).

Dlouhodobé napětí

Stres způsobuje i dlouhodobé napětí, např. trvalé neshody v manželství, nedostatek peněz, nevyhovující bydlení, potíže v zaměstnání, závist apod. Tato dlouhodobá napětí mohou ovlivnit sekundární hodnocení situace a schopnost zvládat těžkosti a mohou se stát sama o sobě stresovou životní situací (Křivohlavý, 2001)

1.4. Systematizace stresorů

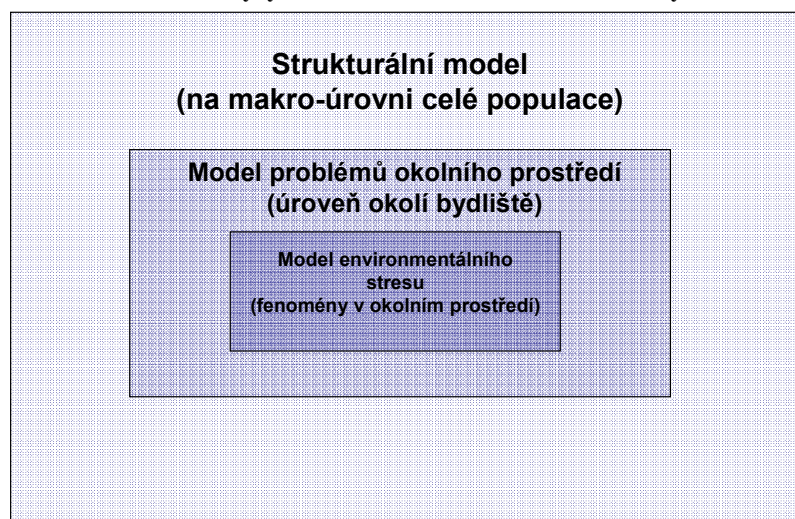
Capon (1977) tvrdí, že „neexistuje soupis městských stresorů kvůli nedostatku taxonomie vzájemných vztahů mezi člověkem a prostředím z hlediska lidského chování a zdraví“ (Capon, 1977, str. 9). Píše, že účinky městského stresu jsou neznámé, protože závisí na povaze stresorů a jejich prahu patogenity, za níž se může objevit špatná adaptace, a také proto, že celkový počet stresorů určuje pravděpodobnost jejich interakce a hromadících se skrytých účinků, které zpětně ovlivňují celou patogenitu stresu ve městě. Proto neexistuje shoda co se týče škodlivých následků nebo potenciálně prospěšných stimulů městského stresu na adaptaci ve městě. Co se ale týče příčin stresu, existuje mnoho studií a výzkumů, které se jimi zabývaly a identifikovaly velké množství indikátorů stresu a stresorů. Modely příčin stresu ale víceméně shrnují jen hlavní městské stresory nebo se zaměřují jen na určitou skupinu nebo oblast těchto stresorů. Systematizace a klasifikace stresorů jsou bezesporu potřeba a jsou obsahem této a zejména následující kapitoly.

Pro systematizaci stresorů a vytvoření jejich taxonomie jsem použila několik studií a prací, které se pokusily sestavit modely příčin stresu ve městě a které identifikovaly některé oblasti stresorů. Tyto modely jsou představeny v kapitole 1.4.1. Žádný ale není vyčerpávající, shrnuje jen určitou skupinu nebo oblast stresorů. Spojením těchto modelů, uspořádáním a seřazením jsem vytvořila novou taxonomii a vlastní souhrnný model příčin stresu ve městě. Pro větší názornost ke každému modelu uvádím i diagram, který shrnuje identifikované stresory a který ukazuje jejich vzájemné vztahy. Z těchto diagramů jsem vycházela při sestavování vlastního souhrnného schématu příčin stresu ve městě. Postup vytváření tohoto schématu a taxonomie městských stresorů je popsán v teoretické části (2. kapitola).

Základem je uvědomit si úhel pohledu, ze kterého se budeme na stresor dívat. Wandersman a Nation (1998) uvádí, že přístupy užívané k charakterizování městských stresorů mohou být kategorizovány podle 3 úrovní analýzy životního prostředí (obrázek 1.2). **Strukturální model** zdůrazňuje ukazatele chudoby, nezaměstnanosti, kriminality **na makroúrovni** pro velkou populaci, jako např. při sčítání lidu. **Model problémů okolního prostředí** se zaměřuje na indikátory sociálních konfliktů, fyzický úpadek a celkové chátrání **na úrovni okolí bydliště**. **Model environmentálního stresu** zkoumá **fenomény v okolním prostředí**, jako např. hluk, horko nebo znečištění (Wandersman a Nation, 1998). Např. ověřování názoru, že chudoba poškozuje zdraví tím, že vyvolává stres a

konflikty, vyžaduje analýzu na úrovni okolí bydliště, i když jsou důležité i strukturální faktory a faktory okolního prostředí (Ewart a Suchday, 2002).

Obr. 1.2 Tři úrovně analýzy užívané k charakterizování městských stresorů



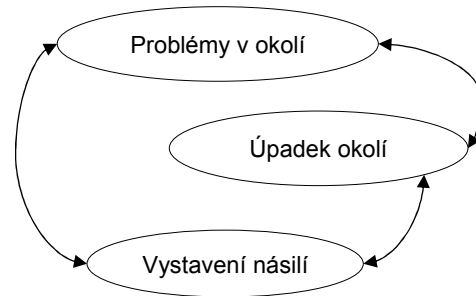
1.4.1. Modely příčin stresu ve městě, indikátory stresu a taxonomie stresorů

1.4.1.1. City Stress Inventory (CSI)

Suchdayová et al. (2002, 2006) vyvinula „psychometrický nástroj“ pro měření stresu v okolí bydliště, tzv. „Inventář městského stresu“ (CSI - City Stress Inventory) a studovali vztah stresu a faktorů rizika kardiovaskulárních onemocnění. Hodnotili přímé vystavení jedince řadě událostí v okolí jeho bydliště a podmínkám schopným opakovaně vyvolat stresující emoce (strach, zlost, deprese), které mohou spustit procesy způsobující různá onemocnění. Porovnávali výsledky studií z USA a Indie a zjistili, že složky městského stresu v obou zemích jsou podobné. CSI měří prožívaný stres jako funkci podmínek životního prostředí, které jsou jedinečné pro život ve městě. Jeho třemi hlavními složkami jsou **problémy v okolí**, **vystavení násilí** a **úpadek okolí**, jejichž subkategoriemi jsou např. ekonomické potíže, sociální tlak, hluk, dopravní zácpy a další, a které jsou zjišťovány pomocí otázek, jak často respondenti např. viděli v blízkosti okolí prodávat drogy, slyšeli hádky na ulici, viděli auta jezdit nebezpečně v jejich ulici, byl někdo z jejich blízkých okraden, kolik z jejich sousedů, které znali, dostalo v posledním roce finanční podporu od známých nebo rodiny, kolik domů

v ulici je neobydlených atd.. Obrázek 1.3 ukazuje, jaký je mezi hlavními složkami CSI vztah.

Obr. 1.3 Model City Stress Inventory, S.Suchday, S.Kapur, C.K.Ewart, J.P.Friedberg, 2006, Behavioral Medicine



1.4.1.2. „Children’s Stress Index“ a Schwirianův model způsobu života ve městě

K.P.Schwirian et al. (1995) se ve své práci zabývá modely života ve městě a způsoby hodnocení měst. Použil v ní sociální indikátory ze studie „Zero Population Growth (ZPG) (Sharma, 1993 in Schwirian et al., 1995), jejíž shrnutí je nazváno „Index dětského stresu“ (Children’s Stress Index). Tento index se netýká přímo psychického stresu, ale odráží spíše skutečnost problémů americké populace v určitých oblastech a jejich vlivu na děti. Dobré zdraví dětí totiž utváří kvalitu a produktivitu jejich dospělého života a budoucnost celého národa. Indexy města ze ZPG studie lze podle Schwiriana považovat za měřítka života ve městě. **Způsob života ve městě** je podle něho okolnost, která je složena ze čtyř odlišných dimenzí: **demografické škály, ekonomického stresu, sociálního stresu a environmentálního stresu**, mezi nimiž existují kauzální vztahy, z nichž nejzákladnější je ten, že velikost populace, hustota zalidnění a sociální heterogenita jsou příčinně spojeny se stresem v ekonomických, sociálních a environmentálních systémech města (obr. 1.4). Tento „stres“ má také v jeho modelu trochu jiný význam a vztahuje se spíše k městu jako hmotnému prostředí a k životu v něm nežli k psychickému stavu jeho obyvatel, nicméně považují za užitečné se s jeho modelem seznámit, protože dimenze života ve městě lze použít i pro určení dimenzí způsobujících stres.

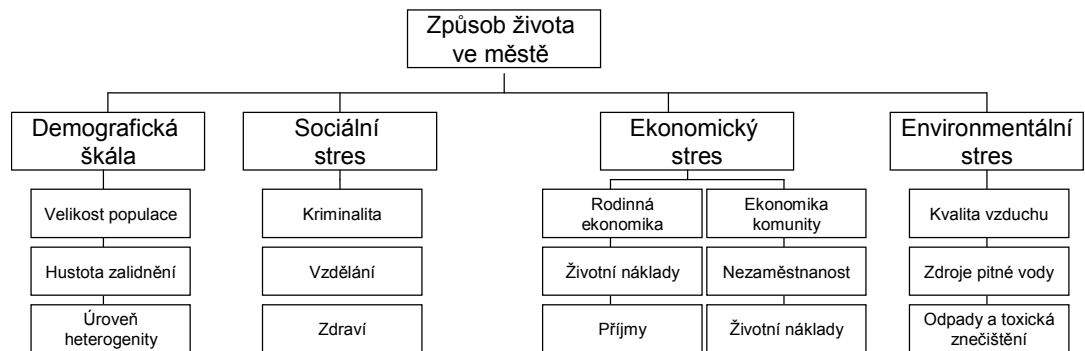
Schwirian uvádí, že studie sociálních ukazatelů obvykle shromažďují výsledky statistik a používají je k hodnocení měst. Některé podávají informace o životních nákladech, práci, kriminalitě, zdravotní péči a životním prostředí, dopravě, vzdělávání, umění, rekreování a ovzduší, jiné

bodují města podle „zdraví ve městě“: míra úmrtnosti, bezpečnost, ekonomická prosperita, životní prostředí, zdravotní péče, rekreace, školní vzdělávání a servis. Zero Population Growth (ZPG) počítá 10 indexů založených na 70ti ukazatelích sociálních, ekonomických a environmentálních podmínek. Složkami jsou: měna obyvatel a přelidnění, rodinné hospodaření, hospodaření komunity, zdraví těhotných a dětí, kriminalita, vzdělání, kvalita ovzduší, zdroje pitné vody, vypouštění nečistot a splašků, energie a doprava. Komunity jsou známkovány od 0 do 10 v každé oblasti a výsledky se sčítají. Konečná suma je nazývána „Index dětského stresu“, podle toho, že index odráží problémy americké populace a jejich vliv na děti.

Podle Schwiriana existují tři základní tvrzení, která se musí projevit v dnešních modelech způsobu života ve městě: 1 – způsob života ve městě je multidimensionální koncept obsahující dimenzi demografickou, ekonomickou, sociální, environmentální; 2 – dimenze způsobu života ve městě spolu příčinně souvisí, jako např. demografická dimenze negativně ovlivňuje ekonomickou, sociální a environmentální; 3 – demografická, ekonomická, sociální a environmentální dimenze způsobu života ve městě může být spolehlivě měřena pomocí indexů sociálních indikátorů. Ve studii Schwirian užívá jen 8 z 10 faktorů užívaných v ZPG: rodinnou ekonomiku, ekonomiku komunity, zdraví těhotných a dětí, kriminalitu, vzdělání, kvalitu ovzduší, zdroje pitné vody a vypouštění nečistot a splašků, a spojil je do skupin podle jejich předpokládaných faktorů: pro měření demografické stupnice jsou užívány 3 faktory: velikost populace, hustota a různorodost; 2 faktory tvoří faktor ekonomického stresu – rodinná ekonomika a ekonomika komunity; faktor sociálního stresu tvoří 3 faktory - zdraví těhotných a dětí, kriminalita a vzdělání; environmentální faktor stresu tvoří kvalita ovzduší, zdroje pitné vody a vypouštění nečistot a splašků.

Existují minimálně 4 základní dimenze života ve městě: demografické škála, ekonomický stres, sociální stres a environmentální stres, a že většina sociálních ukazatelů může být pod ně zahrnuta. Až bude k dispozici více dat o městech, může být dokázáno, že existuje více dimenzí městského života a nebo že existují dimenze struktury města, které sice stojí mimo městský život, ale ovlivňují jej. Např. faktor morální integrace ve struktuře města. Tento faktor vyjadřuje veřejnou městskou totožnost a schopnost sám si pomoci. Tento faktor by mohl fungovat jako tlumič ekonomických a sociálních podmínek proti negativnímu vlivu demografické škály.

Obr. 1.4 Hierarchický model způsobu života ve městě (Modeling urbanism: Economic, Social and Environmental stress in Cities, Social Research, 1995, str. 219)



1.4.1.3. Škála městských stresorů („Urban Life stressor Scale“)

K.D. Jaffee, G.C. Liu, J.Canty-Mitchell, R. Amy, J. Austin, N. Swigonski se zabývali rasovými rozdíly ve vlivu městského stresu na emocionální problémy a problémy s chováním u dětí. Pro svůj výzkum zjišťovali sociodemografické charakteristiky stejně jako informace o chování dětí a emocionálních problémech, zdravotní stav dětí, vnímání stresu, přístup ke zdravotní péči a spokojenost se zdravotní péčí. Podle jejich závěru hladina stresu a stresorů vyplívajících ze souvislostí, jako je např. chudoba, nezaměstnanost, kriminalita a nedostatek sociální podpory, jsou spojeny se zvýšeným výskytem emocionálních problémů a problémů s chováním a nedostatečnou psychologickou zdravotní péčí. Stresující životní události a špatný stav okolí bydliště byly nezávisle spojeny s problémy s chováním. Ekonomický stres byl spojen s problematickými rodinnými vztahy a tyto obtížné rodinné interakce mohou mít negativní vliv na duševní zdraví dětí.

Pro svůj výzkum použili stupnici městských stresorů - Urban Life stressor Scale (ULSS). ULSS je nástroj s 21 položkami, který je použit k měření subjektivní hladiny stresu a stresorů jakožto potenciálních zdrojů psychického a emocionálního stresu prožívaného lidmi žijícími ve středně velkých až velkých městech. Každá položka je respondenty zodpovězena podle vnímané intenzity v rozmezí pětistupňové škály od 1 „žádný stres“ do 5 „extrémně stresující – víc než snesu“. Celkové skóre odráží úroveň stresu spojeného s každodenním životem v městském prostředí. Stupnice má identifikovat chronické stresory v protikladu k akutnímu stresu.

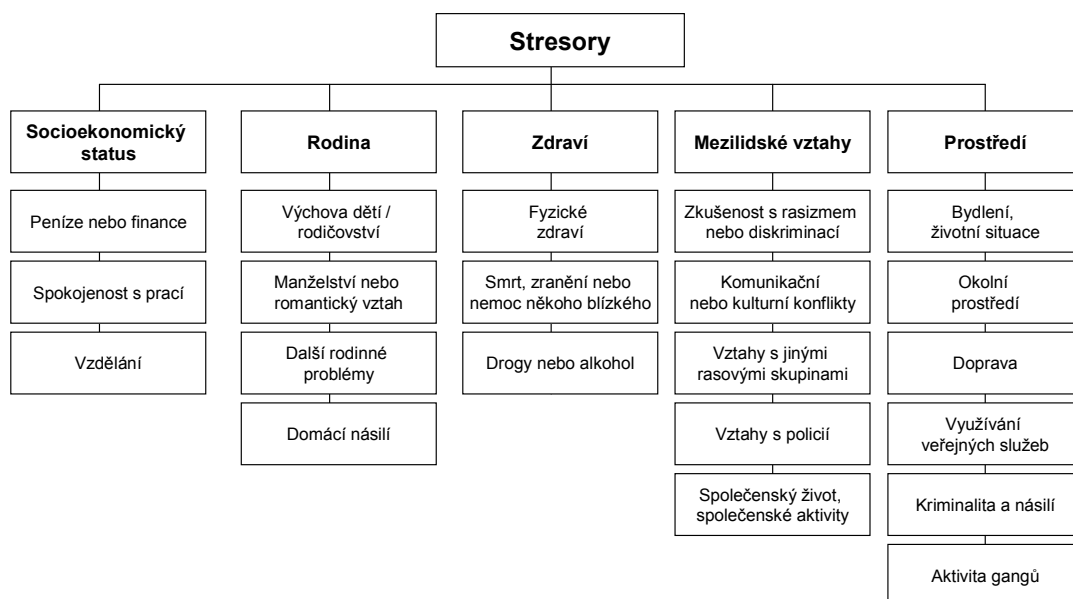
Položky ULSS

1. Peníze nebo finance

2. Spokojenost s prací
3. Výchova dětí / rodičovství
4. Smrt, zranění nebo nemoc někoho blízkého
5. Bydlení, vaše životní situace
6. Vaše fyzické zdraví
7. Vaše okolní prostředí
8. Doprava
9. Vaše vzdělání
10. Manželství nebo romantický vztah
11. Další rodinné problémy
12. Využívání veřejných služeb
13. Kriminalita a násilí
14. Aktivita gangů
15. Zkušenost s rasizmem nebo diskriminací
16. Společenský život, společenské aktivity
17. Drogy nebo alkohol
18. Komunikační nebo kulturní konflikty
19. Domácí násilí
20. Vztahy s rasovými skupinami kromě vlastní
21. Vztahy s policií

Položky z ULSS představují jedny z hlavních stresorů a lze je použít pro vytvoření celkového modelu stresorů. Pro zpřehlednění jsem vytvořila jejich schéma (viz. Obr. 1.5), ve kterém jsem navíc přidala hlavní kategorie, pod které by mohly tyto stresory spadat. Přehled však není úplný, ale z této struktury je možné vycházet pro následující systematizaci.

Obr. 1.5 Struktura stresorů z ULSS



1.4.1.4. Model vztahu finanční zátěže, stresu z okolí, chování rodičů a dětí

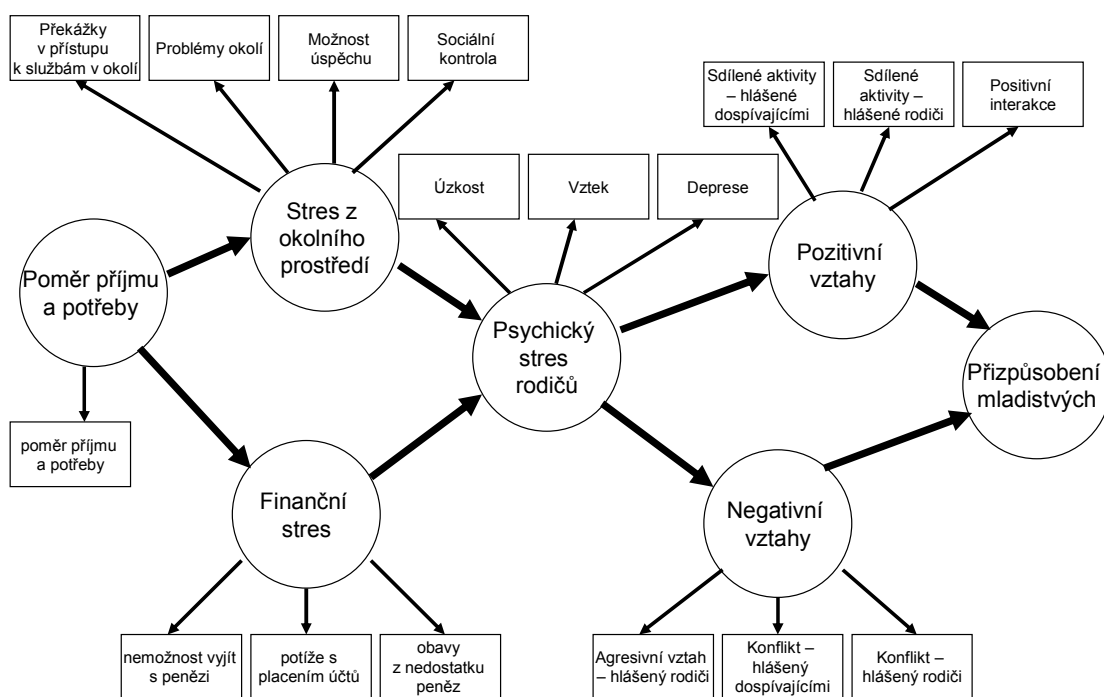
Gutman et al. (2005) testovali teoretický model, který spojuje finanční zátěž, stres v sousedství, chování rodičů a přizpůsobivost mladistvých. Poměr příjmu a potřeby (income-to-need ratio) podle nich souvisí s finančním tlakem a stresem z okolního prostředí, které dále souvisí s psychickým stresem rodičů. Stres rodičů souvisí s více negativními a méně pozitivními vztahy mezi rodiči a dětmi a nižší pozitivní nebo vyšší negativní přizpůsobivostí v dospívání. Vlastnosti okolí jsou důležitým prostředníkem mezi ekonomickými obtížemi a chováním rodičů i dětí. Lidé žijící v chudých komunitách mají horší přístup ke kvalitním sociálním službám a sociální podpoře a jsou více vystaveni nezaměstnanosti, zločinu, bezdomovectví, násilí, drogám a modelům negativních rolí. Stres z okolního prostředí zvyšuje psychické problémy rodičů a má významnou spojitost s pozitivními vztahy mezi rodiči a dospívajícími a pozitivním přizpůsobením dětí, ale nesouvisí s negativními vztahy mezi rodiči a dospívajícími a negativním přizpůsobením dětí. To napovídá, že sousedský stres nemusí zvyšovat konflikty a agrese mezi rodiči a dětmi a může zmenšovat schopnost rodičů sdílet pozitivní aktivity s jejich dětmi. To může být následek menší bezpečnosti, pozitivních způsobů interakce pro rodiče a děti v komunitách ve městě jako jsou zábavní budovy a parky. Život v sousedství s nižší kvalitou škol, nižší šancí na úspěch pro dospívající a malé sociální zdroje mohou negativně ovlivnit školní úspěchy dospívajících a pozitivní pocity o vlastní osobě.

Model (na obr. 1.6) ukazuje, že nízký poměr příjmu a potřeby zvyšuje stupeň finančního stresu a stresu z okolního prostředí zažívaného rodiči. Další částí modelu je vztah mezi psychickými obtížemi rodičů a jejich chováním. Rodiče, kteří mají psychické obtíže mají větší sklon k trestání a menšímu spojení s jejich dětmi. Více psychických obtíží způsobených finančním zatížením a stresem z okolního prostředí zvyšuje negativní a snižuje pozitivní chování rodičů. Poslední částí modelu je spojení mezi chováním rodičů, které zahrnuje jak negativní vztah rodičů a dospívajících (agrese a konflikty), tak pozitivní vztah rodičů a dospívajících (společné aktivity a pozitivní interakce), a přizpůsobením dospívajících.

Finanční stres je v tomto modelu vyjadřován mírou, do jaké rodiče udávají potíže s placením účtů, nemožnost vyjít s penězi, obavy z nedostatku peněz. Za indikátory stresu z okolního prostředí jsou považovány překážky v přístupu k službám v okolí, problémy okolí, nedostatek sociální kontroly a nedostatek šancí k úspěchu u dospívajících. Otázky týkající se překážek v přístupu k službám v okolí zahrnovaly např. témata jako

dostupnost lékařského ošetření v okolí, nemožnost dostat se ke službám. Dotazy o problémech okolí byly směřovány např. na nezaměstnanost, vandalismus, užívání nebo prodej drog. Sociální kontrola byla zjišťována pomocí otázek např. na pravděpodobnost, že by někdo zasáhl, pokud by byl v okolí vykrádán byt. Možnosti úspěchu byly zjišťovány dotazy o možnosti vysokoškolského studia, možnosti nalézt stabilní a dobře placené zaměstnání nebo vstupy do armády. Pro měření stresu rodičů byly použity indikátory jako např. úzkost, deprese nebo vztek.

Obr. 1.6 Model spojující finanční zátěž, stres v sousedství, chování rodičů a přizpůsobivost mladistvých. L.M. Gutman , V.C. McLoyd a T. Tokoyawa, *Journal of Research on Adolescence*, 2005



1.4.1.5. Znevýhodněná sousedství, stres a užívání drog u dospělých

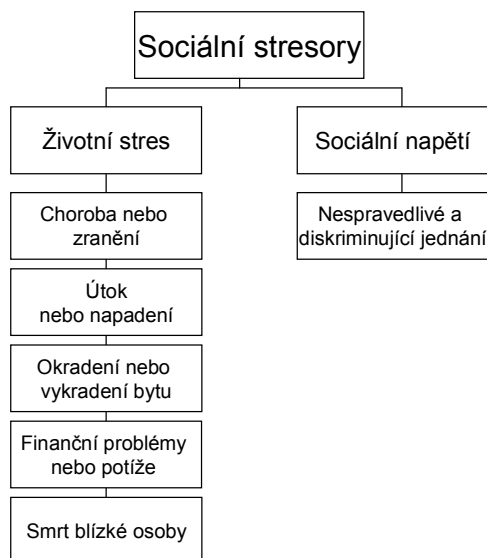
Jak jsem se již zmínila výše, Boardman et al. (2001) se zabývali vztahem mezi prostředím a užíváním drog a našli mezi nimi pozitivní vztah. Okolní prostředí je spojeno s užíváním drog prostřednictvím sociálních stresorů a vyšší úrovně psychického distresu mezi obyvateli. Snažili se odkrýt složitý proces, kterým charakteristiky na úrovni jedince (např. stresory, distres,

osobní zdroje) vzájemně reagují se socioekonomickými charakteristikami na úrovni okolí.

Ve své analýze použili dvě různá měřítka sociálních stresorů: 1) životní stres a 2) sociální napětí. Životní stres byl měřen počtem pěti stresujících životních událostí, které se udály v posledních 12ti měsících: 1) vážná choroba nebo zranění, které se začalo zhoršovat, 2) vážné psychické útoky nebo napadení, 3) okradení nebo vykradení bytu, 4) vážné finanční problémy nebo potíže, a 5) smrt někoho blízkého. Druhé měřítko sociálních stresorů se zaměřuje na každodenní nespravedlivé zacházení. Psychický distres je měřen pomocí indexu o šesti bodech, kdy byli respondenti dotazováni, jak často se v posledních 30ti dnech cítili: 1) tak smutní, že je nemohlo nic rozveselit; 2) nervózní; 3) neklidní nebo nepokojní; 4) zoufalí; 5) že všechno bylo obtížné; 6) neschopní. Odpovědi pro každý bod ohodnotili od 1 (nikdy) do 5 (velmi často).

Zde jsem pro přehlednost také vytvořila schéma vycházející z výše popsaného modelu (obr. 1.7).

Obr. 1.7 Sociální stresory



1.4.1.6. Index městského stresu („City Stress Index“)

Robert Levin se snažil porovnat města podle toho, jak dobře se v nich žije. Zkoumal duševní pohodu obyvatel měst společně s mírou **alkoholismu, kriminality, sebevražd a rozvodů**, což jsou čtyři důležité indikátory psychosociální patologie a zároveň příčiny, ale i důsledky sociálního stresu, který hraje důležitou roli u duševní pohody.

Tyto čtyři indikátory sice mohou svědčit o psychosociální patologii ve městech, ale těžko mohou vystihnout míru stresu, kterou zažívají obyvatelé města a ani nejsou dostatečně silnými představiteli okolností, které způsobují ve městě stres. Nicméně, pro dokreslení celkového obrazu je zde uvádím.

1.4.1.7. Indikátory stresu z okolí („Neighborhood Stress Index“)

Ve studii metropolitní oblasti Tucson v Arizoně z r. 1990 jsou uvedeny indikátory stresu z okolí zjištěné na základě dat získaných při sčítání obyvatel pro účely identifikování oblastí nutných k rekonstrukci a rehabilitaci (Vasko, 1992). Nejlepšími indikátory sociálního a environmentálního stresu bylo určeno 31 položek. Zahrnuty byly i informace týkající se ekonomického statutu, nákladů na bydlení, stáří domu a bytu a jejich stav a možná sociální závislost, jako jsou např. mladiství, staří lidé nebo hendikepovaní. Naopak nezahrnuty byly tradičně používané indikátory, jako např. vlastnictví a rasová nebo etnická skladba okolí. 31 proměnných bylo použito pro vypočítání „stresu z okolí“, který odrážel hmotné a sociální podmínky. Všechny proměnné měly stejnou váhu pro konečný výsledek. Čím vyšší bylo skóre určité čtvrti, tím větší byl sociální a environmentální stres (takový, který se vztahuje k bydlení) v této oblasti. Tyto výsledky jsou však založeny na datech získaných při sčítání lidu, takže nejsou v analýze zahrnuty důležité okolnosti jako je výživa, kulturní deprivace, zdravotní stav, kriminalita atd. Výsledky nejsou kvalitativním zhodnocením ducha oblasti nebo její vitality, jsou to spíše ukazatelé určitých aspektů obyvatel a bydlení svědčící o potřebách těchto oblastí. V oblasti s vysokým skóre mohou žít zdraví a vitální lidé a naopak.

Důležité proměnné:

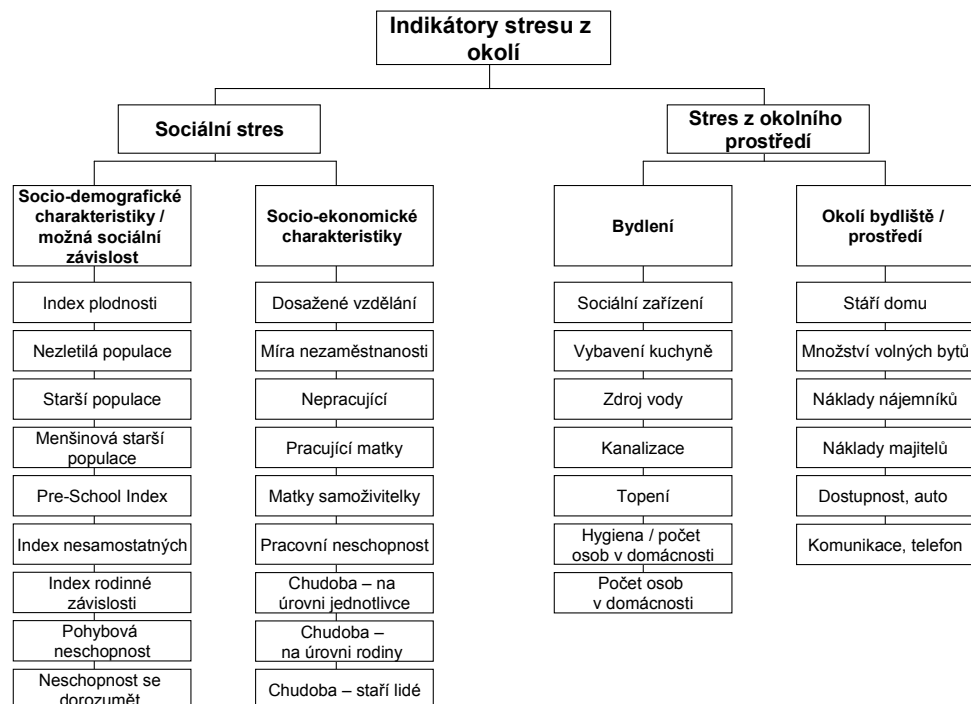
1. Nezletilá populace (procento lidí mladších 18ti let)
2. Starší populace (procento lidí starších 65ti let)
3. Menšinová starší populace (lidé staří 65 let a více, kteří nejsou „bílí“)
4. Pre-School Index (děti do 5ti let v procentech celkové populace mladistvých do 18ti let)
5. Index nesamostatných (podíl mladistvých a starých k lidem produktivního věku)
6. Index plodnosti (počet dětí mladších 5ti let na 1000 žen)
7. Neschopnost se dorozumět (anglicky v anglicky mluvících městech)

8. Pohybová neschopnost (procento lidí s handikepem omezujícím pohyblivost a samostatnost)
9. Pracovní neschopnost (procento práce neschopných mezi všemi dospělými)
10. Chudoba – na úrovni jednotlivce (procento osob pod úrovní chudoby)
11. Chudoba – na úrovni rodiny (procento rodin pod úrovní chudoby)
12. Chudoba – staří lidé (procento starých lidí nad 65 let pod úrovní chudoby)
13. Dosažené vzdělání
14. Míra nezaměstnanosti
15. Nepracující lidé v roce, ve kterém se dělal průzkum
16. Pracující matky
17. Matky samoživitelky
18. Index rodinné závislosti (procento rodin, které se starají o nesamostatné osoby – děti a staré lidi)
19. Počet osob v domácnosti (procento domácností, ve kterých žije více než 1,01 osob na jednu místnost)
20. Hygiena / počet osob v domácnosti (procento domácností, které nemají vlastní sociální zařízení a ve kterých žije více než 1,01 osob na jednu místnost)
21. Sociální zařízení (procento domácností, které nemají vlastní sociální zařízení)
22. Stáří domu
23. Vybavení kuchyně (procento rodin, které nemají úplné vybavení kuchyně)
24. Kanalizace (procento domácností nepřipojených ke kanalizaci)
25. Zdroj vody (procento domácností čerpajících vodu ze studně nebo jiného zdroje než je veřejné potrubí)
26. Topení (procento domácností bez adekvátního topení)
27. Množství volných bytů
28. Náklady majitelů
29. Náklady nájemníků
30. Komunikace, telefon (procento domácností bez telefonního připojení)
31. Dostupnost, auto (procento domácností bez auta)

Tyto indikátory sociálního a environmentálního stresu jsem uspořádala, zařadila je čtyř kategorií, které jsem vytvořila - socio-demografické charakteristiky / možná sociální závislost, socio-ekonomické charakteristiky, bydlení, okolí bydliště / prostředí - a znázornila je na

diagramu (obr. 1.8). Jak je vidět, některé indikátory stresu mohou být považovány za přímé příčiny stresu, jako je např. bydlení nebo okolí bydliště. Skupinu, kterou jsem nazvala „socio-demografické charakteristiky“, které spíše odráží sociální závislost, by samy o sobě stres vyvolávat neměly, ale sociální závislost s nimi spojená jistě ano. Toto jsem zohlednila také při vytváření mého souhrnného schématu stresorů.

Obr. 1.8 Indikátory sociálního a environmentálního stresu



1.4.1.8. Taxonomie podle Daniela Capona

Capon (1977) píše, že „neexistuje soupis městských stresorů kvůli nedostatečné taxonomii vzájemných vztahů mezi člověkem a prostředím z hlediska lidského chování a zdraví“ (Capon, 1977, str. 9). Capon se ale pokusil o klasifikaci stresorů a navrhl model taxonomie identifikovaných stresorů. Podle něho existují dva hlavní druhy **prostředí**: **hmotné a lidské** a každé má své vlastní příslušné stresory. Jejich podskupiny jsou hmotné/přírodní a hmotné / vytvořené člověkem; individuální a kolektivní. Model pro Caponovu taxonomii je epidemiologický a popisuje i způsob přenosu. Dimenze stresorů jsou určeny typem stresoru, množstvím, intenzitou, trváním, začátkem a frekvencí. Capon se nezaměřil jen na psychologický

stres a jeho příčiny, ale i na „stresory“ působící fyzicky nebo hmotně na životní prostředí a na člověka.

Podle Capona můžeme v prostředí **hmotném / přírodním** určit osm stresorů: plýtvání energií nebo znečištění; spotřeba energie; vyčerpání relativně neobnovitelných zdrojů (kovy); vyčerpání více neobnovitelných zdrojů; náchylnost k ohrožení přírody; náchylnost k epidemiím; citlivost k určitým chorobám (rakovina plic); a náchylnost k podvýživě. Způsoby přenosu se liší podle stresoru. Některé jsou přímé a způsobené hmotně (např. znečištění ovzduší); jiné mají nepřímý dopad na hmotné prostředí a jsou vyvolané socioekonomicky (např. rychlé vyčerpání kovů). Ty ale mohou mít později přímý a fyzický dopad díky jejich nahrazení např. plasty. Třída těchto stresorů, které mají vliv prostřednictvím přírodního prostředí, má nakonec sklon k tomu být přenášena přímo a fyzicky (např. následky čerpání energie na subarktické klima). Mohou být měřeny v hodnotách jako míra znečištění ovzduší, roční vzrůst nákladů na energii, příjem méně než 40g bílkovin denně, zmenšení množství vody užitá jedním člověkem atd.).

Prostředí **hmotné / vytvořené člověkem** obsahuje 11 kategorií stresorů, jako je množství výškových budov, vnitřní mikroklimatické faktory, hluk, zrakový a fyzický přístup k přírodě, doprava a pracovní rizika se speciálně vytvořeným prostředím, jako jsou např. doly a továrny, stejně jako riziko při zacházení se stroji. Většina stresorů této skupiny jsou způsobené psychofyzicky. Hodnoty ukazatelů jsou méně přesné podle typu psychofyzického přenosu (např. více než 5000 lidí nacházejících se denně v jedné budově).

Na rozhraní **přírodního prostředí a prostředí vytvořeného člověkem** existuje šest stresorů: nedostatek přístupu k přírodě, nedostatek odpočinku na čerstvém vzduchu, vlivy populace, specializace města, městská izolace, která vede k odcizení nebo anomii, nákazy a chudinské čtvrti. Způsob přenosu je psychologický založený na vnímavosti. Hodnoty ukazatelů jsou ještě méně přesné (např. méně než 0,4 ha půdy na 1000 obyvatel skalních útesů, více než 10% rizikových budov v havarijním stavu).

Sociální nebo kolektivní podskupina lidského prostředí obsahuje 15 stresorů jako např. sociální a fyzická mobilita, nuda, nespokojenost v zaměstnání a milostné vazby, sklon k selhání základních služeb, násilí a kriminalita, chudoba, nezaměstnanost a diskriminace. Dopad je psychosociální a hodnoty ukazatelů jsou ještě nepřesnější (roční mobilita v populaci větší než 20%, více než 35 pokusů o sebevraždu na 100 000 obyvatel).

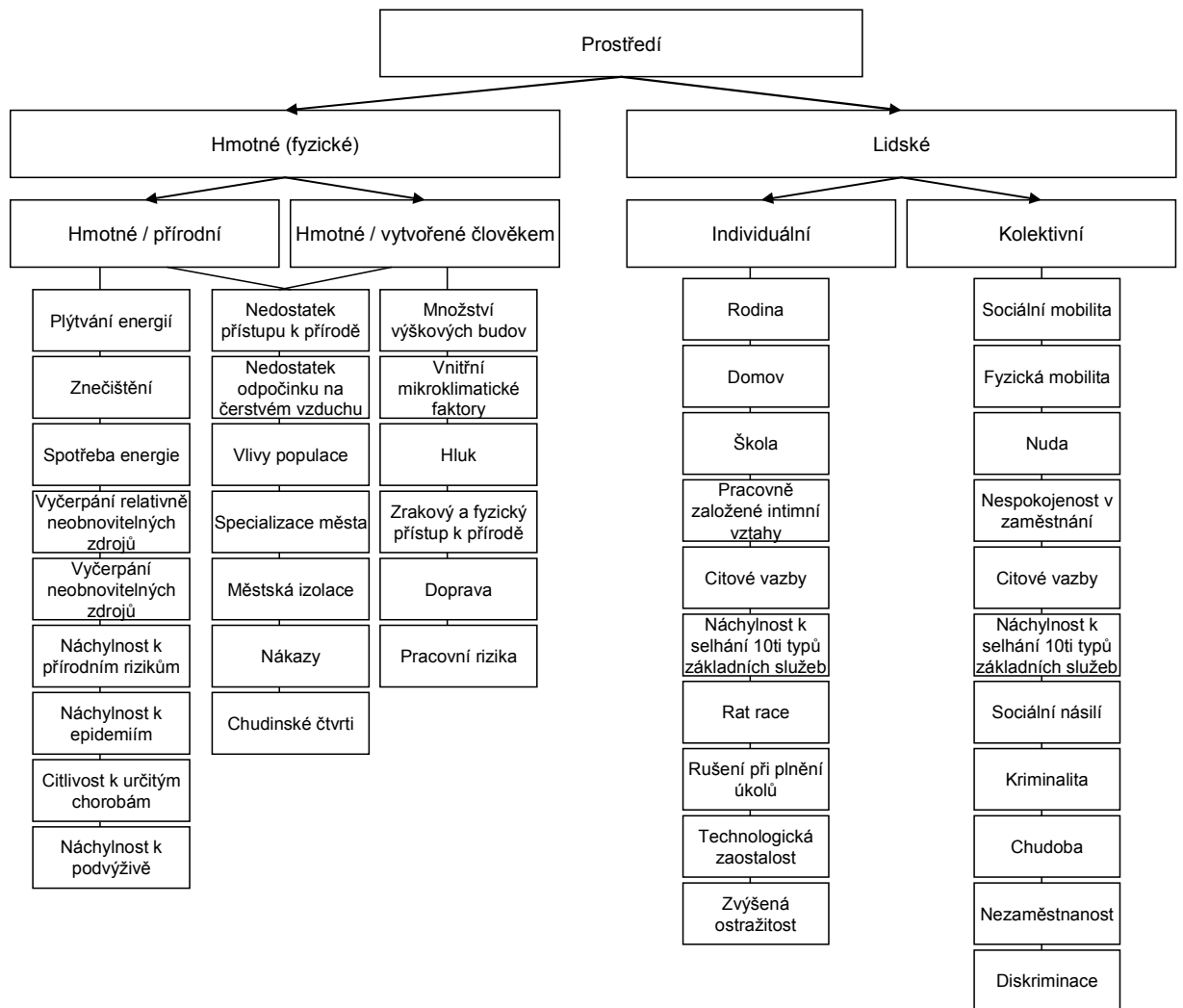
Nakonec v podskupině **individuálního lidského prostředí** existuje 11 stresorů, z nichž polovina se vztahuje k rodině, domovu, škole, pracovním založeným intimním vztahům nebo milostným poutům, jako vychovávání

děti, věkové rozdíly, stáří, postoje k smrti a hodnotám. Další polovina obsahuje kategorie jako soutěž („rat race“ – konkurenční schopnost a materialismus), míra narušování úkolů, technologická zaostalost a zvýšená ostražitost. Jejich dopad je psychologický. Hodnoty jsou např. emocionální deprivace v posledních dvou letech, užívání drog, neschopnost dokončit většinu úkolů kvůli vyrušování atd.

Měřit skutečný celkový účinek městského stresu je podle Capona obrovský problém vzhledem k tomu, že vzájemné působení a pozitivní zpětné vazby, stejně jako souhrnné a skryté účinky ovlivňují konečný efekt jejich působení.

Na základě Caponovy taxonomie jsem vytvořila schéma obsahující všechny stresory z jeho modelu (obr. 1.9).

Obr. 1.9 Model taxonomie identifikovaných stresorů



2. TEORETICKÁ ČÁST: Vývoj nového modelu příčin stresu ve městě

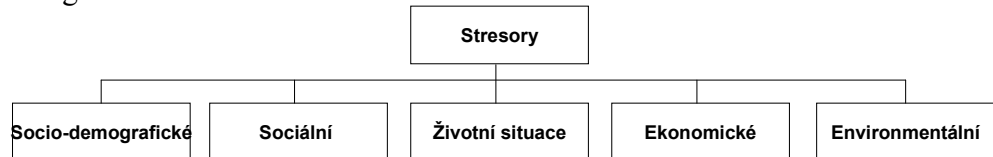
Výše jsou popsány hlavní a nejtypičtější městské stresory a modely zabývající se stresem ve městě a jeho příčinami. Tyto modely se však většinou soustředí pouze na určitou skupinu indikátorů stresu nebo stresorů. Některé z hlavních stresorů mohou mít několik subkategorií a jiné bychom mohli zahrnout pod obecnější kategorie. Shrnutí a systematizace stresorů je tedy pro porozumění a zpřehlednění tématu velmi užitečné. Právě toto bylo mým cílem a postup vytváření nového celkového modelu je popsán v této kapitole.

Schéma příčin stresu ve městě jsem tedy vytvořila sloučením modelů a systematizací stresorů, se kterými pracují tyto jednotlivé modely popsané v předchozí kapitole. Sestavovat celkové schéma a vytvářet nový model jsem začala již v okamžiku, kdy jsem si začala uspořádat kategorie jednotlivých modelů, seřazovat si je, zahrnovat pod ně identifikované stresory a zobrazovat je do diagramů. Každému výchozímu modelu a na něm založenému schématu jsem přiřadila při vytváření souhrnného modelu barvu, která napomáhá orientaci a lze podle ní určit zdroj, ze kterého bylo čerpáno. Nejprve jsem určila hlavní kategorie, kterými jsou socio-demografické stresory, sociální stresory, stresory spojené s životní situací, ekonomickou situací a životním prostředím. Potom jsem pod tyto hlavní kategorie zařazovala jednotlivé stresory s ohledem na to, zda-li mají spíše individuální nebo kolektivní povahu. Při vytváření nové struktury stresorů jsem nezacházela do naprostých detailů a snažila jsem se zahrnout stresory jen do určité úrovně. Např. stresor „kriminalita“ jsem dále nerozváděla, i když konkrétních příčin stresu vztahujících se ke kriminalitě je velké množství (např. okradení, znásilnění, svědectví napadení jiného člověka atd.). Pokud bychom zahrnovali i tuto úroveň konkrétních stresorů, vytratila by se přehlednost, která je ovšem cílem systematizace. Takto vznikl nový celkový model příčin stresu ve městě, který je popsán v následujících kapitolách.

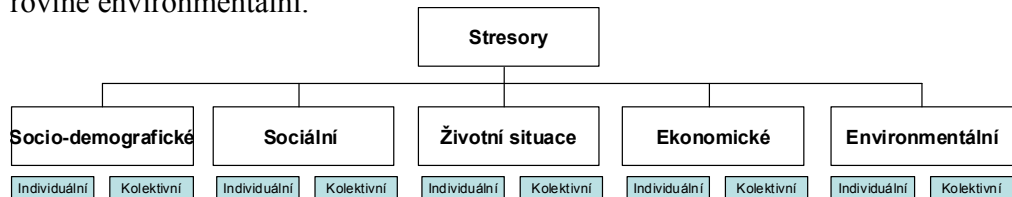
2.4.1.1. Postup vytváření schématu

Základem pro kategorizaci byl Schwirianův model urbanismu, který určuje jako hlavní dimenze života ve městě demografickou charakteristiku a stránky sociální, ekonomickou a environmentální. Navíc jsem přidala kategorii „životní situace“, která zahrnuje různé události a situace v životě

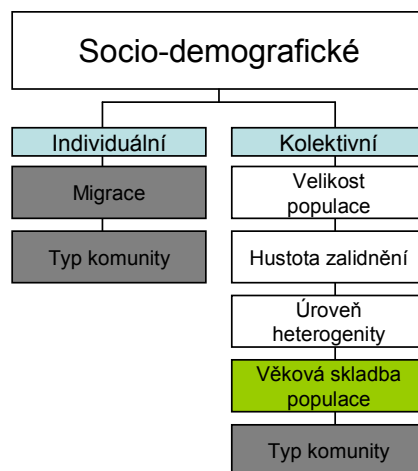
člověka, které dle mého názoru není vhodné zahrnovat do ostatních kategorií.



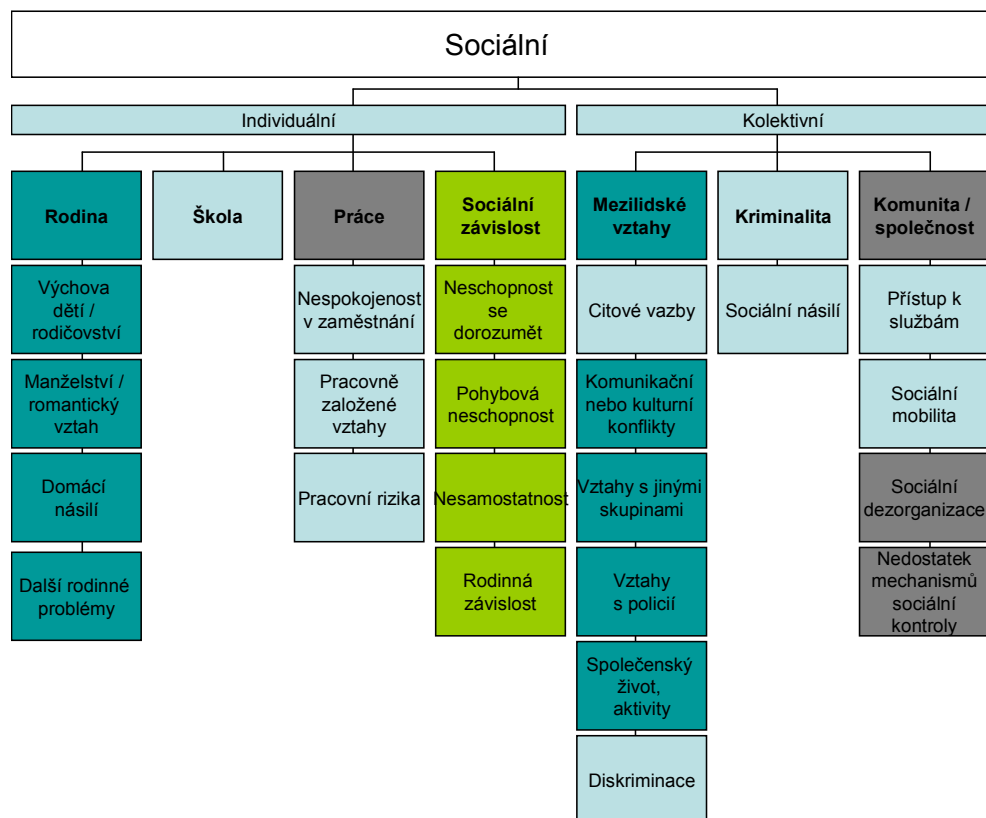
Caponovo rozdělení „lidských“ stresorů na individuální a kolektivní se mi zdá užitečné a proto jsem ho použila i ve svém souhrnném modelu s tím, že ho lze použít u všech hlavních kategorií. To souhlasí s Wandersmanovým a Nationovým (1998) pojetím, že přístupy užívané k charakterizování městských stresorů můžeme rozdělit do tří úrovní: makro-úroveň pro velkou populaci, což odpovídá kolektivním stresorům, úroveň okolí bydliště, která odpovídá individuálním stresorům v sociální rovině a úroveň zabývající se fenomény v okolním prostředí, která odpovídá individuálním stresorům na rovině environmentální.



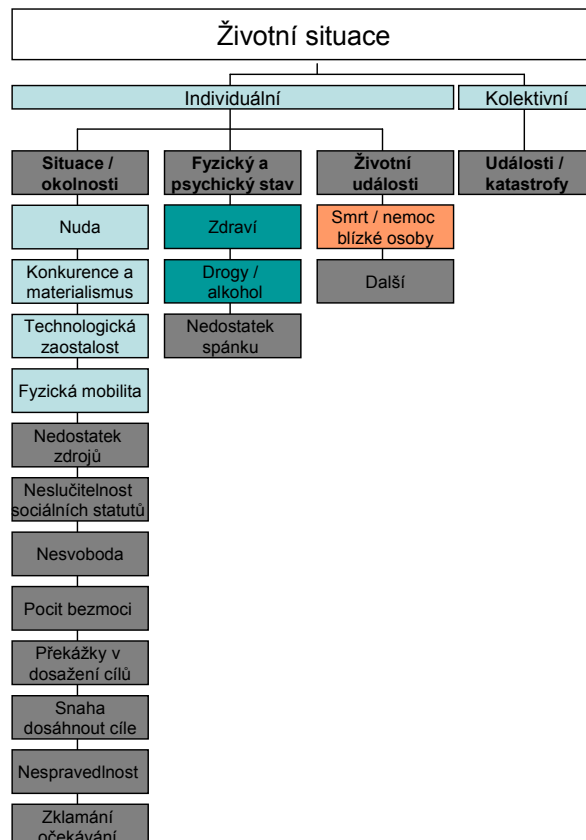
U socio-demografických stresorů můžeme použít některé indikátory stresu z okolí ze studie metropolitní oblasti Tucson, které jsem v schématu označila zeleně a které jsem shrnula do termínu „věková skladba populace“ a dále tři faktory z Schwirianova model urbanismu vztahující se k demografické dimenzi. Jak bylo zmiňováno v rešeršní části, ve které byly popisovány jednotlivé stresory (šedě), mohou stres způsobovat i typy komunity, jejichž vazby nebo charakteristiky se mohou stát zdrojem stresu. Typ komunity je stresor, který zapadá spíše do kolektivní sféry, ale zdá se mi, že může také působit na individuální úrovni, proto je zahrnut pod obě kategorie. Konkrétnější charakteristiky komunit však zahrnují mezi sociální stresory.



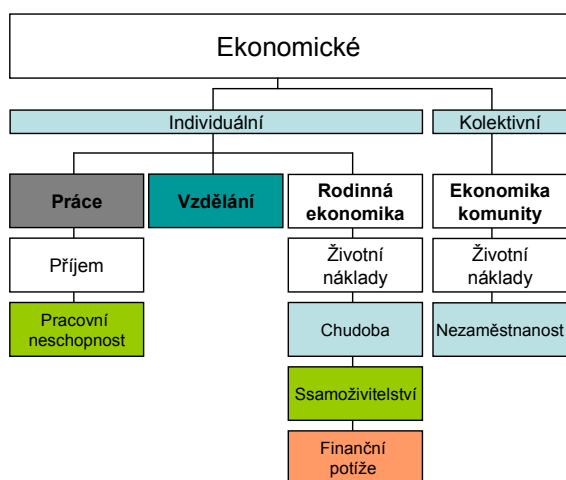
Většinu Caponových stresorů spadajících do skupiny „lidské“ zařazují do kategorie „sociální“. Některé, jako např. „domov“, které podle mého názoru zahrnují spíše hmotnou stránku, zařazují do kategorie „environmentální“. Jeho skupinu „náchylnost k selhání 10ti typů základních služeb“ jsem přejmenovala na „přístup k službám“, pod které by měly spadat jak sociální služby a zdravotní, tak všeobecná vybavenost. Chudobu a nezaměstnanost zařazují do kategorie ekonomických stresorů. Naproti tomu jeho „vztahy na pracovišti“ patří do kategorie sociálních stresorů. Z Caponových stresorů jsem nepoužila „narušování plnění úkolů“, protože to dle mého názoru není příčina stresu sama o sobě, ale sekundární důsledek. Caponova „zvýšená ostražitost“ může zvětšovat stres a podílet se na jeho vzniku, ale týká se spíše psychických charakteristik jedince a nepatří podle mého názoru mezi stresory, proto tento pojem z Caponova systému vypouštím. Kategorie „práce“ a „komunita / společnost“ jsem vytvořila na základě rešeršní části (šedě) a zařadila jsem pod ně některé Caponovy stresory. Do kategorie „komunita / společnost“ jsem navíc přidala dva stresory, o kterých se hovořilo v kapitole popisující jednotlivé stresory (šedě). Z ULSS (tmavě zelená) jsem použila pro své schéma stresory z kategorie „rodina“ a „mezilidské vztahy“, kde jsem pozměnila stresor „vztahy s jinými rasovými skupinami“, u kterého jsem vynechala rasové určení skupiny a nazvala ho jen „vztahy s jinými skupinami“.



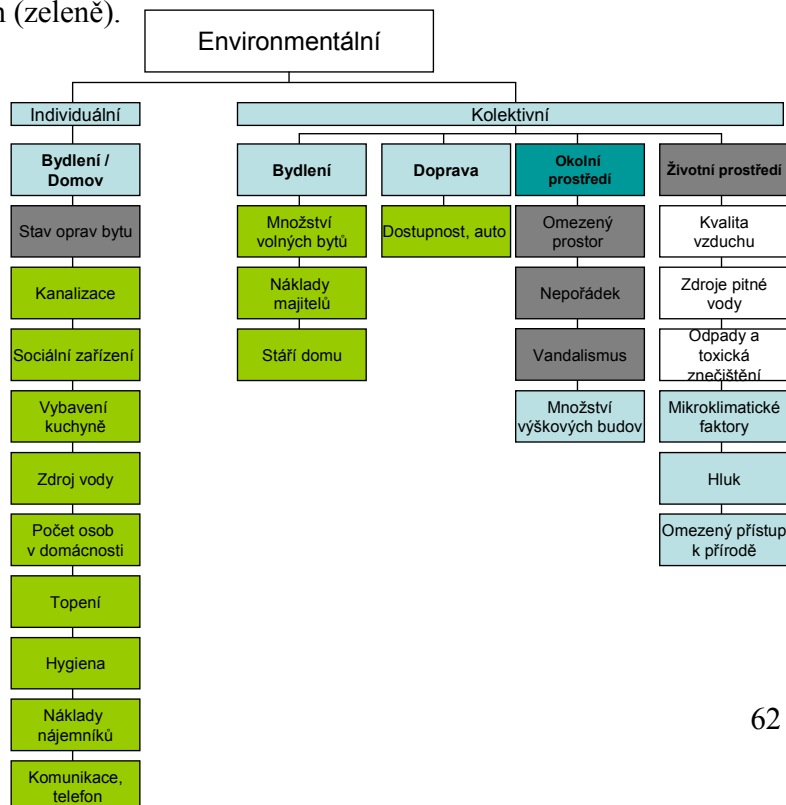
Hlavní kategorii „životní situace“ jsem vytvořila na základě stresorů ze studie Boardmana et al. (2001) (oranžově), zejména jejich skupiny „životní stres“. Ze stresorů z jejich studie jsem nepoužila „útok nebo napadení“ a „okradení nebo vykradení bytu“, protože je lze zařadit pod obecnější pojem „životní situace“ nebo také pod pojem „kriminalita“, a také kategorii „sociální napětí“, což můžeme považovat již za vlastní stres a musí ho způsobovat nějaký stresor, např. mezilidské vztahy. Choroba nebo zranění v mém systému spadají pod pojem „zdraví“. Stresor „finanční problémy“ zahrnuji pod mou kategorii „ekonomických stresorů“. Z ULSS (tmavě zelená) jsem použila stresory z kategorie „zdraví“. Dalšími stresory v mém schématu jsou ty z Caponovy struktury (modře) a ty, o kterých jsem se zmiňovala v souvislosti s akutním a chronickým stresem v kapitole 1.3 (šedě). Kategorie třetí úroveň („situace / okolnosti“, „fyzický a psychický stav“, „životní události“ a „události / katastrofy“) jsem vytvořila spíše na základě rešeršní kapitoly pojednávající o příčinách stresu. Některé stresory, o kterých se dále píše v rešeršní části a které se vztahují spíše k psychickému stavu, jako např. překážky v dosažení cílů, jsou obecnější a způsobují je konkrétní stresory, ale jak jsem se již zmínila, nemohu pro zachování přehlednosti a pro nedostatečné poznání všech stresorů vytvořit detailnější schéma. Z toho samého důvodu jsem pod „životní události“ zařadila podkategorii „další“, kam budou spadat ostatní významné situace způsobující stres, kterých však může být velmi mnoho (např. svatba, narození dítěte, stěhování atd.).



Ekonomické stresory obsahují též kategorie individuálních a kolektivních stresorů a podkategorie jsou čerpány zejména ze Schwirianova modelu urbanismu (bílé), některé z Capona (modré), ze studie metropolitní oblasti Tucson (zeleně) a ze studie J.D. Boardmana et al. (oranžově). Subkategorie „práce“ pochází z rešeršní části a „vzdělání“ z ULSS (tmavě zelená).



Po environmentální stránce třídí výborně stresory Capon (modře), ovšem vzhledem k tématu z jeho klasifikačního systému využívám jen ty stresory, jejichž přenos je psychologický, tj. stresory prostředí hmotného / vytvořeného člověkem. K nim je nutné přidat další stresory, o kterých se pojednávalo v rešeršní části (šedě) a některé stresory ze studie metropolitní oblasti Tucson (zeleně).



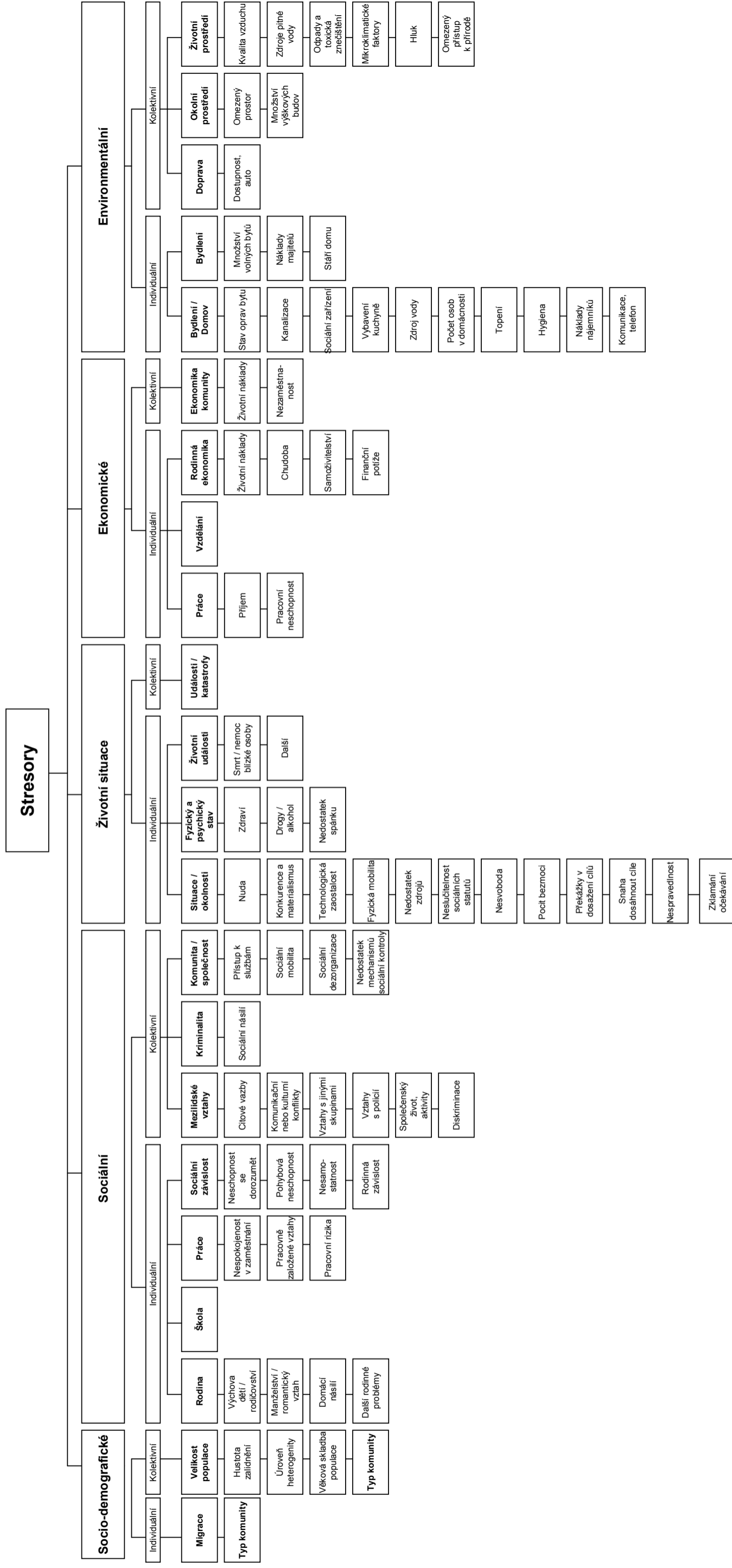
2.4.1.2. Konečná podoba schématu a diskuse

Jak je vidět, jednotlivé podkategorie jsem označovala barevně podle toho, z jakého modelu pocházely. Často se však stávalo, že se některé vyskytovaly v několika modelech současně (např. chudoba, kriminalita nebo finanční potíže), takže barevné rozlišení není v některých případech úplně přesné. Několik stresorů by totiž mohlo patřit do několika různých kategorií, např. pracovní vztahy můžeme zahrnout jak pod kategorii „práce“, tak pod kategorií „mezilidské vztahy“. Mým záměrem ale bylo spíše ukázat, jakým způsobem jsem dospěla ke svému schématu, nastínit, jak jsem postupovala a z čeho jsem čerpala, proto nepovažuji občasnou nepřesnost v barevném značení za velký problém a v konečném schématu barevné rozlišení vypouštím.

Jsem si vědoma toho, že některé stresory jsou zahrnuty relativně podrobně a konkrétněji a u některých je ve schématu obsažen jen obecnější pojem. Je to z toho důvodu, jak už jsem uvedla výše, že nemohu u některých stresorů postoupit do většího detailu buď z důvodu nedostatečného poznání všech působících stresorů v určité oblasti nebo nevhodnosti vzhledem k rozsahu práce. V oblasti zcela konkrétních příčin stresu souhlasím s Caponem, že pravděpodobně nejsou ještě všechny odhaleny a identifikovány. Existují také zpětné vlivy, kterými na sebe stresory vzájemně působí a podporují se, např. sociální dezorganizace vyvolává stres, ten může vést k depresi a sociální izolaci, která zpětně podporuje sociální dezorganizaci. Tyto cyklické vztahy jsou velmi složité a jak píše Capon (1977) nejsou zcela jasně rozpoznatelné. Pro jejich analýzu nezbyvá v této práci kapacita a není ani jejím cílem, nicméně považuji za nutné se o nich zmínit, protože zcela jistě mají vliv na celkový účinek stresu a stresorů.

Také vztahy mezi kolektivními stresory a individuálními jsou komplikované, kdy kolektivní často generují zdroje stresu významné pro jednotlivce. V některých případech je sporné zařazení některých stresorů pod kategorie „individuální“ a „kolektivní“, tak jsem je zařadila do té, do které spadaly větší měrou a nebo jsem je zahrнула do obou, pokud byly významné v obou skupinách.

Hlavními kategoriemi stresorů jsou socio-demografické, které se týkají zejména skladby obyvatel, sociální, stresory související s určitou životní situací nebo rozpoložením člověka, dále to jsou stresory ekonomické a environmentální, kam zahrnuji nejen stav životního prostředí, ale všeobecně okolní prostředí a bydlení. Všechny hlavní kategorie se dělí na individuální a kolektivní, pod které jsou dále strukturovány konkrétnější jevy, okolnosti a situace vyvolávající stres – stresory.



2.4.2. Shrnutí

Téma stresu a stresorů je velmi složité a obsáhlé. V teoretické části mé bakalářské práce jsem se snažila o jeho přiblížení, zejména co se týče oblasti života ve městě, jehož je stres bezesporu nedílnou součástí. V první části se jedná spíše o rešerši literatury a o představení problematiky ve vztahu k městu a jeho obyvatelům. Lidé ve městě prožívají stres, jehož příčiny mohou být pro město specifické, ale také nemusí, a jejich kumulací se může stres zvětšovat a jeho následky a účinky na fyzické i duševní zdraví se mohou zvětšovat. Nicméně lidé mají schopnost se adaptovat na okolní podmínky, což jim také umožňuje přežít v různých druzích prostředí, a proto jsou schopni i v takovém prostředí, jako je město, úspěšně žít a být tam šťastní. Někoho mohou však některé aspekty a okolnosti znepokojovat a stresovat takovým způsobem, že se rozhodne takové prostředí opustit. Které z těchto okolností / stresorů mohou být natolik silné, že opravdu přinutí člověka se z města odstěhovat, které to jsou a jakou roli hrají v jeho rozhodování, to je tématem empirického výzkumu, jehož postup a výsledky představuji v 2. kapitole. Důležitou součástí 1. kapitoly je část, ve které jsem provedla teoretickou meta-analýzu modelů stresu ve městě a systematizaci stresorů, jejíž výsledkem je schéma představující příčiny stresu ve městě. Vycházela jsem z několika výzkumů příčin stresu ve městě a jejich modelů a snažila se o předložení co nejúplnějšího systému, nicméně ráda bych upozornila na to, že ne všechny příčiny stresu jsou dnes známy a jejich vztahy mohou být mnohem složitější, než si dnes myslíme.

3. EMPIRICKÁ ČÁST: Pilotní studie

3.5. Úvod

V empirické části se věnuji výzkumu, který se zabývá zejména otázkou, co vyvolává ve městě stres, zda-li se kvůli některým stresorům chtějí lidé stěhovat z města, kvůli kterým a hlavním cílem je zjistit, jakou roli hrají tyto stresory při rozhodování se odstěhovat. Svůj výzkum považuji spíše za jakousi kvalitativní sondu vzhledem k tomu, že pro podrobnější prozkoumání problematiky a detailnější zachycení všech vztahů by byl nutný rozsáhlejší výzkum na větším počtu respondentů a zejména na širěji specifikovaném vzorku. V procesu rozhodování o odstěhování hrají velkou roli faktory, které se rozdělují na ty, které lákají člověka k přistěhování do nějaké oblasti (pull factors), a na ty, které ho nutí, aby se z určitého místa odstěhoval (push factors), mezi které by mohly patřit právě různé stresory.

Abych mohla provést výzkum, který se vztahuje nejen ke stresorům, ale také se dotýká tématu stěhování, je nutné ještě načrtnout teorii vztahující se k tomuto tématu. Vzhledem k nevhodnosti začlenění tématu stěhování do řešeršní části (i když jedna podkapitola se o této tématice zmiňuje) jsem se rozhodla o nastínění teoreticko-metodologického východiska v empirické části, i když jsem si vědoma toho, že pro takovou kapitolu je určena spíše řešeršní část.

Můj výzkum a výzkumné otázky jsou rozloženy do tří úrovní, které na sebe navazují a jsou ve vzájemných vztazích: zajímám se o to, co lidem na městě vadí; dále jestli to v nich vyvolává stres a tudíž jestli se jedná o stresor či nikoli; a jestli se lidé kvůli těmto stresorům chtějí stěhovat nebo jsou pro ně jen podružnější záležitosti a důležitější jsou spíše praktické, ekonomické či jiné důvody.

3.5.1. Teoreticko-metodologické východisko

Stěhování může být způsob, jak se vypořádat se stresem, který je zapříčiněn neshodou mezi potřebami jedince a schopností současného bydlení je naplnit (Clark a Cadwallader, 1973). Stres může pocházet z nedostatku vnímaných alternativ k současnému prostředí bydliště a vnímaného nedostatku vlády nad situací. Je nutné odlišit myšlenky na stěhování od vlastního stěhování, protože jednání se ne vždy slučuje se záměry (Sell a DeJong, 1983). Stěhování vždy vyžaduje nějaké vynaložení zdrojů a rozhodnutí se stěhovat je uděláno jen pokud očekávaný prospěch je větší než doprovodné náklady a stejný výsledek nemůže být dosažen bez stěhování.

Podle výzkumu Parkesové a Kearnse (2003) je nespokojenost s bydlením faktor, který nejvíce přispívá k rozhodnutí se odstěhovat a je spojen s dalšími faktory souvisejícími se stádiem životního cyklu a zaměstnáním. To, že člověk nemá rád okolí, je pro rozhodování se odstěhovat důležitější, než omezený přístup k službám. Spokojenost s bydlením se ukázala být důležitější než spokojenost s okolím, zvláště spokojenost s velikostí domu a stavem oprav v domě. Nejdůležitější součásti okolí, které nejvíce ovlivňují spokojenost, souvisí s kvalitou prostředí, výskytem nepořádku nebo antisociálního chování, a odpor k spoluobyvatelům (Parkes a Kearns, 2003).

Clark a Onaka (1983) rozdělují stěhování na nucené, dobrovolnou změnu (bydlení – prostor, kvalita, vzhled, náklady, změna pronájmu, okolí – hmotné prostředí, sociální prostředí, veřejné služby, pracoviště, obchody, škola, rodina, přátelé) a z vyvolaných důvodů - změny v zaměstnání (změna práce, důchod), životního cyklu, stylu, ztráty související s věkem, změny v osobních možnostech a vazby ve společenství.

Teorie push a pull faktorů (Bogue 1969) je pro studium stěhování velmi důležitá, např. pro vysvětlení strategií stěhování. M. Ainsaarová (2004) ve své studii uvádí dvě strategie stěhování:

1. migrace kvůli pull faktorům nebo migrace hlavně pro větší duševní pohodu bez předchozího pocitu vážné duševní nepohody
2. migrace kvůli push faktorům nebo duševní nepohodě, kde přestěhování se konalo hlavně kvůli špatným podmínkám v současném místě bydliště

Mulder (1993) představuje důvody pro stěhování jako nástroj k dosažení cílů a preference jedince, možnosti a omezení ovlivňují rozsah, do kterého určité události a okolnosti vedou ke stěhování. Podle teorie A. H. Maslowa (1954) mají všichni lidé určité potřeby, což jsou motivace jednání, které mohou být uspořádány hierarchicky podle jejich priority. Potřeby se ale mění v čase a jsou různé pro různé lidi.

Pro vysvětlení migrace může být vhodná i teorie duševní pohody (Schulze et al. 1963). Např. Chamberlain (1988) tvrdí, že pozitivní duševní pohoda je vhodná k vysvětlení pull faktorů, nebo za určitých okolností překážek, a negativní duševní pohoda souvisí s push faktory. Negativní a pozitivní účinky mohou ale být nezávislé, takže push faktory nejsou nutně pravým opakem pull faktorů.

Mare Ainsaarová (2004) provedla výzkum důvodů stěhování a vytvořila 11 kombinací pohnutek ke stěhování:

1. Faktory nutící k přistěhování (pull) ve velkých centrech, které se také vztahují k úrovni služeb
2. Zaměstnání
3. Důvody spojené s prostředím a bezpečností včetně sousedů

4. Bydlení
5. Důvody životní dráhy člena domácnosti (odstěhování do domu rodičů nebo příbuzných, blízkost přátel nebo příbuzných, začátek žití společně s manželkou, stěhování spojené s dobře známým místem)
6. Sebeaktualizace. Mladší generace: faktory nutící k odstěhování spojené většinou se studiem, prací, stěhování od rodičů.
7. Vzdálenost (mezi prací a domovem, situace na silnicích)
8. Změny ve struktuře domácnosti (změny ve složení rodiny)
9. sociální kapitál (problémy s dětmi, škola, jazyk, nespokojenost s prací)
10. Touha starších lidí po změně prostředí
11. Odloučení

Ve všech skupinách kromě první a poslední jsou zastoupeny faktory nutící jak k odstěhování (push) tak přistěhování (pull). První skupina obsahovala jen faktory nutící k přistěhování a poslední k odstěhování.

Pohnutky k odstěhování shrnuje do sedmi hlavních skupin: populace (velikost, věkové rozložení, změny v životním stadiu, preference, změny životní dráhy: rozvod, změny v rodině, sňatek), sebeaktualizace (kariéerní možnosti, studium), bydlení (stav, velikost, podmínky), finanční prostředky (příjem, zaměstnání), sociální prostředky (dostupnost služeb, příbuzní, sousedi), přírodní prostředí a vzdálenost (dostupnost do práce). Tyto okolnosti mohou fungovat jako faktory nutící k odstěhování (špatný stav), faktory nutící k přistěhování (dobrý stav, duševní pohoda), spouštěče (vzrušení), nebo jako bariéry (překážky).

Lze rozlišit faktory nutící k přistěhování, k odstěhování a spouštěcí faktory, které podněcují touhu ke stěhování kvůli změnám v prostředí nebo potřebách. Faktory nutící k přistěhování nebo odstěhování jsou stále faktory příjemné nebo nepříjemné, které se mohou také stát faktory ovlivňující migraci. Stávající situace osídlení může být popsána jako okamžik rovnováhy, ve kterém potřeby, prostředí a osobní možnosti jsou v rovnováze. Jakákoli okolnost, která změní tuto rovnováhu, se může stát spouštěcím faktorem ke stěhování. Migrace může být považována za způsob, jak dosáhnout větší osobní spokojenosti nebo duševní pohody jedince nebo jeho rodiny. Jen ty potřeby, jejichž naplnění je závislé na oblastních rozdílech, mohou být uspokojeny odstěhováním na jiné místo. Bydlení je např. důležitější příčinou při stěhování z města na venkov a práce a studia převažují u stěhování do města.

Brown a More (1979) považovali stěhování za proces přizpůsobení, kdy změna bydliště sloužila jako nástroj k dosažení větší spokojenosti. Podle nich jsou dvě hlavní fáze v procesu stěhování: v první fázi jde o rozvoj

nespokojenosti nebo stresu pocházející z interakce mezi interními (potřeby a zdroje) a externími silami (možnosti). Stres může být zmírněn přizpůsobením potřeb, změnou prostředí nebo odstěhováním do jiného prostředí; ve druhé fázi dojde k rozhodnutí se odstěhovat. Levin (1951) rozdělil záměrné jednání obecně do tří fází: první fáze byla motivační proces, druhá provedení volby a třetí jednání samotné. Loyd a Dicken (1972) vyvinuli model výběru místa, který začíná vnímáním stresu a tolerancí stresu. Druhá fáze je pokus udělat úpravy v stávající lokalitě. Následuje proces hledání, předběžné filtrování, hledání vhodné lokality mezi akceptovatelnými oblastmi, hodnocení alternativních lokalit, srovnávání uspokojivých alternativ a nakonec úprava úrovně usilování v případě, že proces hledání selhal.

Potřeby, duševní pohoda, naučené strategie zvládnání stresu, vnímání a informace jsou ústřední rysy celého modelu migrace, které ovlivňují všechna stádia stěhování. Všechny tyto rysy závisí na lidských sociálních a ekonomických zdrojích. Narušení rovnováhy vede k hodnocení situace a rozvoji vyrovnávacích strategií. Vyrovnávací strategie mohou být oblastně místní (oprava bytu, nová práce v sousedství, úprava potřeb) nebo nemístní (stěhování).

Mezi hodnotami spojenými s přestěhováním je snížení stresu vyplývajícího z bydlení nebo na druhé straně zvýšení spokojenosti s bydlením. Několik autorů (Clark a Cadwallader 1973, Brown a Moore 1970) právě předpokládá, že celý proces je spuštěn stresem. Podle přístupu o stresu, stěhování není běžné řešení – lidé v podstatě tíhnou k setrvání na jednom místě a stěhování by znamenalo významný stres. Na druhé straně výzkum migrace identifikoval několik funkcí pull faktorů, které nejsou nezbytně spojeny se stresem. Podle M. Ainsarové (2004) je celý proces spuštěn narušením rovnováhy.

Ve výzkumu M. Ainsarové (2004) byla změna bydliště způsobena změnou potřeb, změnou vnímaných možností, změnou životního prostředí. V mnoha případech důvody spojené s životním cyklem jiného člena rodiny od dítěte až po psa a jejich potřeby také ovlivňovaly rozhodnutí lidí. Pod vlivem potřeb důležitých členů skupiny tyto potřeby byly připisovány celé domácnosti. Někteří respondenti tvrdili, že nepociťovali stres, jiní klasifikovali jejich situaci jako stresující. Někdy byl důvod stěhování prevence budoucích problémů, problém právě neexistoval, ale rozhodnutí se stěhovat bylo učiněno na základě domácnosti nebo předpovědích životních událostí a předpokládaných potřebách v budoucnu.

Podle M. A. Habiba a E. J. Millera (2007) provádí domácnosti rozhodnutí se stěhovat kvůli změnám v potřebách, které jsou spojeny s bydlením a které jsou založeny na stresorech, které pochází ze změn ve

složení domácnosti a různých událostech životního cyklu stejně jako okolního prostředí (Habib a Miller, 2007). Tyto jednotky provádějící rozhodnutí (domácnosti) mohou jednat různě v odpovědi na stresory (např. v případě změny zaměstnání člověk může buď koupit nové auto, aby redukoval zátěž dojíždění nebo změnit bydliště), aby se vypořádaly se stresem. Podle jejich výzkumu je většina předpokládaných stresorů (jako např. narození dítěte, změna zaměstnání, změna velikosti domácnosti, důchod atd.) významná pro vysvětlení stěhování.

Stresory spojené s bydlením vyvstávají z odchylky současného stavu s předchozím stavem (Habib a Miller, 2005). Proto narození / adopce / smrt člena domácnosti, změna zaměstnání, příjmu, manželství, rozchod, vytváření nové domácnosti a mnoho dalších faktorů životního cyklu stejně jako změna kvality okolí a možností dopravy jsou stresory, které vytvářejí stres a tlak na rozhodnutí se odstěhovat.

Praha má celkově negativní migrační saldo vnitřní migrace, které je nejvíce ovlivněno vystěhováváním do regionů v jejím okolí - ve Středočeském kraji (ČSÚ). Podle Bernarda (2006) lze důvody rozdělit do dvou kategorií: tzv. 1) „hledání venkova“, kdy se lidé snaží najít nové prostředí k bydlení, stěhování není nutností z finančních nebo rodinných důvodů a cílem je opustit město a usadit se na jiném místě, 2) a stěhování z města, které je tzv. „vedlejším produktem“, město je opuštěno proto, že se stěhujícímu člověku podařilo nalézt přijatelné bydlení v jiné lokalitě, kvůli práci nebo z rodinných důvodů. Lidé někdy označují město za místo spěchu, napětí a stresu (Bernard, 2006).

3.6. Výzkumný projekt

3.6.1. Výzkumná strategie

Pro svůj výzkum jsem se rozhodla použít kvalitativní výzkumné strategie, protože mým cílem je spíše získání vhledu a porozumění danému problému. Výsledků kvalitativního výzkumu se nedosahuje pomocí statistických procedur (Strauss a Corbinová, 1990), umožňuje hlubší porozumění společenským fenoménům (Silverman, 2000) a jeho cílem je spíše vytváření nových hypotéz, nového porozumění a vytváření teorie, jeho logika je induktivní, takže na začátku je sběr dat a v nich výzkumník pátrá po pravidelnostech, jejich významu, formuluje předběžné závěry a výstupem mohou být hypotézy nebo nová teorie (Disman, 2002).

Vnitřní migraci v České republice se zabývá několik geografických a demografických prací analyzujících statistické údaje. Ne příliš obsáhlý kvantitativní výzkum v oblasti důvodů stěhování byl proveden a jeho

výsledky jsou uvedeny např. ve zprávě Sociologického ústavu AV ČR (2003), ovšem výzkum se týká veškeré migrace v České republice včetně migrace z vesnice do města, takže ho pro řešení mé výzkumné otázky lze použít jen minimálně. Studie je zároveň poměrně povrchní, hlavní motivy jsou rozděleny do několika málo kategorií a významná část (11%) důvodů je označena jako „jiné“ a „žádný speciální důvod“, což jsou kategorie, kam by mohly zapadat právě mnou zkoumané stresory. Stresory by mohly být zároveň zahrnuty i v ostatních položkách „bytové důvody“, „životní prostředí“ atd., což mě přesvědčilo, že nejvhodnější strategií pro můj výzkum bude kvalitativní metodologie. Zjišťování motivace statistickou metodou je i dle J. Bernarda (2006) značně povrchní a zkreslující, protože „v realitě se jednotlivé motivy obvykle mísí“ a o specifické motivaci se z nich dovídáme málo. J. Bernard provedl kvalitativní výzkum, jehož součástí bylo i zjišťování motivů k přestěhování, ale hlavním tématem jeho práce byla integrace přistěhovalců z velkoměsta na vesnici. Jako jeden z motivů stěhování se v jeho výzkumu objevuje stres, ale jen obecně. Já bych chtěla právě tuto část více rozebrat. Podle Strausse a Korbinové (1990) je vhodné kvalitativní výzkum použít k získání nových a neotřelých názorů na jevy, o nichž už něco víme, může pomoci získat o jevu detailní informace, které se kvantitativními metodami obtížně podchycují, což je případ mé výzkumné otázky. Kvalitativní výzkum je otevřený novým, neobvyklým, atypickým situacím a možnostem a má interaktivní charakter, v průběhu výzkumu se provádí paralelně výběr vzorku, sběr dat, analýza a interpretace (Disman, 2002), což souhlasí s průběhem mého výzkumu, kdy jsem neustále drobně upravovala jak otázky, tak své hypotézy, které jsem si dále ověřovala.

3.6.2. Výzkumný vzorek, prostředí výzkumu

Výběr vzorku v kvalitativním výzkumu není náhodný. Nejde o získání reprezentativního vzorku. Dle Dismana (2002) je „cílem konstrukce vzorku reprezentovat populaci problému, populaci jeho relevantních dimenzí“.

Podle M. Ainsarové může být změna potřeb považována za faktor, který vysvětluje mnoho důvodů migrace souvisejících s životním stádiem. Lidé v určitém věku a životním stadiu zažívají větší proměnu potřeb a svobody jednat podle nich. Tyto změny se odrážejí ve vyšší mobilitě, protože lidé mají více „důvodů“ změnit místo bydliště. To je jedním z důvodů, proč jsem pro svůj výzkum zúžila vzorek a nezajímá mě obecně celá populace města, ale jen konkrétní skupina rodin s dětmi. Migrace z měst do vesnic je totiž spojována zejména s rodinnou migrací, malé obce jsou přitažlivé zejména pro rodiny s malými dětmi (Bernard, 2006). Proto jsem se rozhodla zaměřit svůj výzkum na tuto cílovou skupinu, u které zároveň předpokládám

specifické potíže a příčiny stresu. Kritériem pro výběr vzorku tedy bylo, aby pár žijící v jedné domácnosti měl minimálně jedno menší dítě, žil ve velkoměstě – v Praze, a chtěl se odstěhovat mimo město. Vzhledem k tomu, že při reálném stěhování se uplatňují i jiné faktory než je jen chtění, jako např. možnosti dané ekonomickou situací a někteří lidé se odstěhují, aniž by původně plánovali, rozhodla jsem se výzkum nedělat s lidmi, kteří se již odstěhovali, ale s lidmi, kteří se chtějí stěhovat a kteří se právě zabývají důvody, proč se stěhovat.

Vzorek jsem vybírala metodou „sněhové koule“, kdy jsem začala výzkum v mě známých rodinách, které mi doporučily další vhodné respondenty, což byly rodiny s dětmi, které se chtěly v budoucnu stěhovat pryč z města. Výzkum jsem chtěla provádět s oběma dospělými členy rodiny současně v prostředí jejich domova. V průběhu výzkumu jsem však narazila na překážky s realizací rozhovoru s oběma členy rodiny, protože matky dávaly přednost uskutečnění rozhovoru v odpoledních hodinách, kdy byli otcové většinou v zaměstnání a kteří posléze neměli zájem se sejít a udělat samostatně rozhovor. Proto jsou dva rozhovory provedeny jen s matkami rodin a tři rozhovory jsem realizovala sice s oběma rodiči, ale zvlášť. Nedomnívám se však, že by to zvlášť ovlivnilo výsledky výzkumu, jelikož i při společném rozhovoru byly zohledněny názory obou rodičů a vyskytovaly se rozdíly v migraci. Díky komunikaci v rodině, přestože členové domácnosti mohou mít různé potřeby, vzniká shoda ohledně nutnosti a motivů stěhování. Někdy ale neměly o rozhovor zájem ani matky. To je jedno z hlavních omezení velikosti mého vzorku.

Rozhovory byly nakonec provedeny v deseti rodinách s tím, jak již bylo zmíněno, že v pěti rodinách s oběma rodiči najednou, ve třech rodinách s oběma rodiči zvlášť a ve dvou rodinách jen s matkami.

3.6.3. Sběr dat, rozhovory

Vzhledem k tomu, že data, která jsem se rozhodla analyzovat, byly názory, pocity a další informace od lidí, bylo pro můj výzkum vhodné sbírat data pomocí dotazování, konkrétně prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru, kdy jsem měla připraveny základní otevřené otázky, které jsem doplňovala dalšími otázkami dle průběhu rozhovoru. Přestože bylo mým cílem rozpracovat téma stresorů a jejich roli při rozhodování se odstěhovat z města, nezužovala jsem téma rozhovorů pouze na tento problém. Je důležité do rozhovoru zahrnout i kontextové otázky, které mohou mít pro rozhodování velký význam (např. kde rodina momentálně bydlí, jak relaxují atd.). Tyto otázky jsou zároveň vhodné pro začátek rozhovoru a navázání lepšího kontaktu. V příloze č. 1 uvádím seznam připravených otázek a

témat, které se však v průběhu rozhovoru různě měnily. Rozhovory jsem nahrávala na diktafon, a následně je přepisovala, kódovala a analyzovala.

3.6.4. Metody vyhodnocování a postup interpretace získaných dat

Teoretickou citlivost (schopnost dát údajům význam, rozpoznat, co je v nich důležitého a dát tomu smysl) lze získat z literatury, analýzou samotnou nebo osobní zkušeností, je ale nutné si uvědomit jak předpoklady, které jsem získala z literatury, ale také vlastní zkušenost a předpojatost (Strauss a Corbinová, 1990). Toho jsem se snažila držet a jak při rozhovorech, tak při analýze, jsem se soustředila také na to, jestli respondentům nepodsouvám některé odpovědi nebo jestli při analýze nezužuji příliš svůj úhel pohledu na určitou oblast. Analýza prostupuje celým životem výzkumného projektu (Sirverman, 2000). Má analýza dat tedy začala analyzováním dat z dostupné literatury. Sestavila jsem si teoretický model stresorů (viz kapitola 2), o nichž se zmiňuje odborná literatura. Dále jsem si shrnula příčiny, o nichž se v literatuře pojednává jako o důvodech stěhování lidí z města. Zejména vhodné pro toto srovnání se mi jevil shrnutí důvodů ze studie M. Ainsaarové a J. Bernarda. S tímto souborem dat jsem mohla porovnávat své vlastní závěry.

Svůj výzkum jsem začala pilotním průzkumem, kdy jsem provedla několik rozhovorů s lidmi, kteří nemuseli odpovídat mému vzorku (např. neměli děti, nechtěli se stěhovat z města), abych si ověřila srozumitelnost svých otázek a zkusila si, jak rozhovor vést. Poté jsem začala provádět první rozhovory. Přepis a rozbor jsem provedla hned po prvním interview. U prvních pěti rozhovorů jsem provedla doslovný přepis, kdy jsem přepisovala naprosto vše, co bylo řečeno. Později, když už jsem zjistila, na co se mám přesně soustředit, jsem přepisovala jen to podstatné (zde docházelo k první redukci dat a vytvoření tzv. selektivního protokolu). Tato první redukce však nebyla moc rozsáhlá, protože jsem se bála, abych nepřišla o důležité, byť na první pohled nepodstatné okolnosti. Nepřepisovala jsem části rozhovorů, které opravdu neměly s tématem nic společného, kdy rozhovor na chvíli začal ubírat jiným směrem, např. na výchovu dětí. Už u prvního rozhovoru jsem při jeho analýze přišla na některé otázky, na které by bylo vhodné se příště zeptat (když mluvila rodina o domečku, do kterého by se chtěla odstěhovat, bylo vhodné se zeptat, jestli je pro ně důležitější ten domeček, nebo prostředí na vesnici, jestli by jim nestačil baráček někde v Praze, třeba v klidnější čtvrti. Jaký by to pro ně byl rozdíl). Tyto otázky jsem si poznamenala a u dalších rozhovorů jsem se na ně ptala.

V získaných datech jsem hledala odpovědi na své předem položené otázky (co na měšťě lidem vadí, co způsobuje stres, proč se chce rodina stěhovat, jaké jsou hlavní důvody, jaké vedlejší, hraje v tom nějakou roli některý z uvedených stresorů, jak velkou, atd.).

Rozhovory nahrané na diktafon jsem si nejdříve přepsala, po přepsání jsem si označila důležité výroky nebo pojmy (např. na měšťě mi vadí hlavně hluk, smog, zápach v tramvaji) a seskupováním pojmů, které náleží jednomu jevu jsem vytvářela jednotlivé kategorie - subkategorie (např. životní prostředí, doprava) a ty jsem seskupovala do abstraktnějších kategorií (např. pull a push faktory, stresory), k subkategoriím jsem přiřazovala podrobnější pojmy (např. smog). Nakonec hlavních kategorií vzniklo šest („kontext“, „mám rád na měšťě“, „nemám rád na měšťě“, „stresuje mě ve měšťě“, „push motivy stěhování“, „pull motivy stěhování“).

Témata jsem si tedy rozdělila do několika hlavních skupin: osobní informace; co má rád na měšťě; co nemá rád na měšťě; co ho ve měšťě stresuje; důvody, proč se chce stěhovat. Dle Hendla (2005) je důležitý způsob zobrazování dat, který slouží k názorné organizaci a kompresi informací, je základem pro interpretaci a usnadňuje návrh závěrů. Já jsem si tedy všechna data zaznamenávala do tabulky, abych je zpřehlednila: do jedné tabulky jsem vkládala data získaná z jednoho rozhovoru a do druhé stručnější souhrn hlavních témat všech respondentů dohromady. To mi pomohlo ukázat vztahy uvnitř jednoho případu i mezi případy. Pomocí schémat jsem si průběžně graficky znázorňovala vznikající hlavní kategorie a jejich vztahy, vývojová schémata mi zase pomáhala znázornit rozhodovací procesy.

Dle Dismana (2002) je sice smyslem kódování pomoci nám nalézt určité koncepty, předměty, analytické kategorie, a ne je počítat, já jsem však kvantifikací výskytu (viz. Příloha 2) jednotlivých subkategorií a pojmů získala přibližnou informaci, které z nich se vyskytují nejčastěji (např. nejčastěji lidem ve měšťě vadí velká koncentrace lidí). Tato informace je ale jen orientační vzhledem k velikosti vzorku a pro potvrzení by bylo vhodné provést výzkum na větším vzorku. Dle Sirvermana (2000) i Strausse a Corbinové (1990) lze v kvalitativním výzkumu užít kvantitativní nástroje a Hendl (2005) zdůrazňuje, že počítání četností pomáhá k nalezení zjevných vztahů v datech. V další části analýzy jsem neustálým porovnáváním kategorií a témat rozhovorů zjišťovala pravidelnosti, které se v nich vyskytovaly, všímala jsem si, jaké zajímavé zevšeobecnění z nich lze vyvodit, jaké vztahy se mezi nimi objevují, porovnávala je a tvořila si předběžné hypotézy, které jsem si zpětně potvrzovala na získaných datech.

V průběhu výzkumu jsem si psala deník, kam jsem zaznamenávala poznámky a postřehy, kterými jsem se v dalších rozhovorech snažila řídit.

Zaznamenávala jsem si všechny otázky a nesrovnalosti, na které jsem v průběhu sběru dat a analýzy narážela společně s pravidelnostmi a předběžnými hypotézami.

3.6.5. Hodnocení kvality výzkumu

Na každý výzkum jsou kladeny požadavky validity a reliability. V kvalitativním výzkumu je slabá standardizace a proto má nižší reliability (spolehlivost, opakovatelnost), ale díky volné formě otázek a odpovědí může mít vysokou validitu (platnost, pravdivost), kvalitativní výzkum umožňuje nalézt i neočekávané pravidelnosti, ale možnost generalizace závěrů na populaci je omezena (Disman, 2002). Výhodou kvalitativního dotazování je to, že lze přezkoušet, zda respondent otázkám porozuměl, může vyjevit své zcela subjektivní pohledy a názory, může samostatně navrhnout možné vztahy a souvislosti a je možné tematizovat konkrétní podmínky situace dotazovaného (Hendl, 2005), což zvyšuje validitu mého výzkumu.

Velký problém spatřuji však v tom, co lidé považují za stres, protože to je klíčová záležitost pro můj výzkum. Při odpovědi na otázku, co respondentům na měště vadí, někdy používali termíny jako nátlak, napětí, tlak, nervy, úzkost, což lze považovat za stres. Někdy pocity nespécifikovali. Tyto jevy a okolnosti jsem tedy zahrnovala pod kategorii „vadí mi na měště“ a do „stresuje mě ve měště“ jsem zahrнула jen ty pojmy, o kterých hovořili po konkrétním dotazu na příčiny, které v nich vyvolávají stres. Vždy to, co v nich vyvolává stres, se vyskytovalo také mezi tím, co jim na měště vadí, takže docházelo ke zdvojení pojmů v obou kategoriích. Ne o všech věcech, které jim však na měště vadí, se zmiňovali jako o stresorech. Když respondenti mluvili o věcech, které jim na měště vadí a co se jim nelíbí, bylo v jejich hlase znát nespokojenost a často i rozčilení. Proto bych si dovolila považovat pojmy v kategorii „vadí mi na měště“ také za stresory, ale menší, a pojmy v kategorii „stresuje mě ve měště“ za větší stresory, u kterých si jsou lidé velmi jasně vědomi, že v nich vyvolávají stres.

Validitu se snažím zjistit tím, že jsem se své předpoklady snažila vyvrátit, čímž podle Silvermana dosáhnu objektivnějšího poznání, úplným zpracováním dat, využitím vhodných tabulek a také tím, že jsem se v průběhu výzkumu neustále vracela k sesbíraným datům a údajům a mohla tak hledat důkazy, případy, události a odpovědi na vyvstávající otázky, nacházela jsem i nové skutečnosti (např. jsem našla, že má pro motivaci stěhování důležitost i něco, o čem rodiny mluvili ve vztahu k okolnímu prostředí a co jsem předtím nezahrнула mezi důvody stěhování).

Reliabilitu lze zvýšit např. psaním poznámek, což jsem dělala, a prezentováním postupů, jak jsem tvořila kategorie a jasností analytického procesu.

3.6.6. Etické otázky

Před každým rozhovorem jsem si vyžádala souhlas respondentů s účastí na výzkumu, spokojila jsem se ale jen s ústním vyjádřením nahraným na diktafon. Hlavním etickým dilematem mého výzkumu bylo do jaké míry předem seznámit respondenty s cílem výzkumu. Nemohu uvedením přesného záměru mého výzkumu ovlivnit myšlení respondenta a nechtěně ho tak navést na určité téma (stres, stresory). Proto jsem na začátku rozhovoru neuváděla, že cílem je zjistit, jakou roli hrají stresory při rozhodování o stěhování a jako cíl výzkumu jsem uvedla zjišťování spokojenosti se životem ve městě a všeobecně příčin, proč se lidé z města stěhují.

Po skončení rozhovoru jsem účastníky vždy informovala o všem, co jsem jim zatajila, jaký byl skutečně cíl výzkumu a nabídla jim možnost nahlédnutí do výsledné práce.

3.7. Interpretace, výsledky

Výše uvedeným způsobem analýzy a interpretace dat jsem zjistila, co lidem na městě nejvíce vadí, co je ve městě stresuje a jestli se kvůli těmto okolnostem chtějí stěhovat. Výsledky jsou uvedeny v následujících kapitolách a jsou doloženy ukázkami výpovědí mých respondentů. Kvůli zachování anonymity jsou však jejich jména změněna. Pomocným nástrojem pro analýzu byla souhrnná tabulka s identifikovanými stresory, která je uvedena v příloze č. 2. Pojmy a stresory uvedené v této tabulce lze srovnat se souhrnným modelem příčin stresu ve městě uvedeným v 2. kapitole. Stresory identifikované v mém výzkumu však nepokrývají všechny subkategorie v souhrnném modelu a zároveň v některých případech jdou více do hloubky. Je to dáno tím, že vzorek nepokrývá celou populaci města a nevyskytují se u něho tedy specifické stresory (např. stresor diskriminace u rodiny patřící k etnické menšině).

3.7.1. Co lidem ve městě vadí

Skupinu věcí a okolností, které lidem vadí ve městě, bych rozdělila podle intenzity na to, co jim „jen“ vadí a na to, co je vyloženě stresuje a způsobuje jim velmi nepříjemné pocity úzkosti, tlaku, nervozity a deprese. Tuto druhou kategorii rozebírám podrobněji v následující kapitole. Ve skutečnosti se obě různě prolínají a je mezi nimi jen tenká hranice, která se

neustále posouvá a co člověka jeden den rozčiluje, ba přímo stresuje, mu může být jindy dokonce příjemné.

Do skupiny věcí, které lidem ve městě vadí, patří zejména velké množství lidí, jejich chování, jako např. nevráživost, neslušnost, neohleduplnost, přetvářka, nezodpovědnost v tom smyslu, že se nestarají o věci okolo sebe (co není jejich, je nezajímá), bezohlednost, nevšímavost, anonymita, dále lidem vadí třeba i složitost navázat přátelství a to, že lidé kladou velký důraz na vzhled a image. Respondentům dále vadili konkrétní typy lidí, jako např. bezdomovci, žebráci nebo i cizinci, v této souvislosti ale zdůrazňovali silné emoce a stres, takže o tom více pojednávám v další kapitole, stejně jako o dopravě, která lidem samozřejmě vadí, ale zažívají ve spojitosti s ní zároveň silný stres. Vadili jim také zvířata ve velkoměstě, jako třeba krysy nebo holubi znečišťující památky, ale zejména psi a jejich výkaly na chodnících. Co se týče životního prostředí, vadí lidem nejčastěji smog, zápach a hluk, a u okolního prostředí jim vadí nepořádek, ničení památek, graffiti, málo zeleně a parků, vzdálenost do přírody a obecně vzhled města, tzv. šed' města. Na bydlení jim vadil hlavně nedostatek soukromí a sousedé, to, že se s nimi neznají a nefunguje sousedský dohled nad majetkem i nad dětmi. Dále rodiny zmiňovaly kriminalitu, rychlé tempo života a všeobecně stres.

3.7.2. Co lidi ve městě stresuje

Ne všechny věci, které lidem ve městě vadí, můžeme považovat za stresory. Některé je totiž nijak zvlášť nestresují, například přetvářka nebo důraz na vzhled. Většina však stres způsobovat může a často opravdu příčinou stresu je. Pokud respondenti mluvili o určitých věcech jako o opravdových příčinách velmi nepříjemných pocitů úzkosti, napětí a stresu, zahrnula jsem je do této kapitoly.

Bezesporu největším stresorem je koncentrace lidí, jejich velké množství, těsný kontakt s nimi, jak už jsem uvedla výše, jsou to také různé „živly“, bezdomovci, cizinci, žebráci, a obecně obtěžování od cizích lidí.

Mě stresuje ten těsný kontakt, nebo když jde někdo těsně za mnou, lidi na vesnici si udržují odstup, tady to nejde. (Denisa)

Akorát ten stres s tím davem, když chci jít normálně, tak to nejde, začne do mě někdo vrážet a všichni někam letí, abych nepadla, tak se musím přidat. (Klára)

Vadí mi bezdomovci, žebráci, co jezdí tramvajema a smrdí. (Petr)

S koncentrací lidí souvisí i negativní postoj respondentů k dopravě, ve které je obtěžuje a stresuje opět velké množství lidí, nepohodlí, zápach, strach z nemocí, které se mohou přenášet dotykem, ale i vzduchem v uzavřeném dopravním prostředku, ale i obavy z napadení nebo z nechtěného oslovení a kontaktu. Co se týče dopravy, tak to byla oblast, ve které se nejvíce lišily názory otců a matek. Matky považovaly za největší příčinu stresu ve spojitosti s dopravou nedostatek bezbariérových přístupů a cestování s kočárkem, zatímco otce nejvíce stresovaly dopravní zácpy, nehody, a časová náročnost osobní dopravy. To souvisí právě s rozdíly způsobů cestování, kdy matky cestují většinou s dětmi a hromadnou dopravou, zatímco otcové častěji do práce a z práce osobními vozy, ale samozřejmě používají i MHD.

Stresuje mě, když jede v MHD mešuge, vyřvává tam a já se bojím. (Denisa)

Každý den odjíždím do práce ve stresu, protože každý den jedu s nějakým takovým živlem. (Pavla)

Nesnáším, že jedu do práce místo 15ti minut hodinu, protože jsou obrovský zácpy...Člověk jede na Hůrku dvě hodiny. Průser jsou vzdálenosti, člověk sice může jet metrem nebo tramvají, to je rychlejší, ale strašně nepohodlné. V noci to jde, ale přes den je to na nic. (Mirek)

Zácpy mi strašně vadí, protože když chce člověk cestovat, tak musí počítat s velkou rezervou, protože nevíš, co se stane. (Mirek)

Stresujou mě bezbariérové nástupy a výstupy z autobusů, trochu ohleduplnosti od lidí by taky nezaškodilo, je pravda, že si člověk s kočárkem musí spíš říct, to se člověk bojí ale někoho oslovit, mám pocit, že ho otravuju...(Zdena)

V souvislosti s pocity, které v člověku vyvolávají ostatní lidé, někteří se, byť v žertu, označovali dokonce za „asociály“ a používali ve vztahu k ostatním lidem poměrně silné výrazy, jako intenzivní nenávisť nebo pocity úzkosti a svírání na hrudi.

Zažívám stres, když se prodírám mezi lidma, když se mi pletou pod nohy, do toho ten hluk, tak jsem vystreslá a hned mě to našťve a každého bych chtěla zmlátit. Chaos, zmatek, hluk, běháme rychle, a já se tím prodírám, chtěla bych být sama. (Denisa)

...jsem vždycky jela dolů po těch jezdicích schodech na tý Dejvický a když jsem viděla ten šílený dav, tak se mi úplně dělalo zle. (Zdena)

Mě nervuje už jenom když jdu k nám do baráku a pravidelně potkám někoho od nás z baráku, mě to nervuje. Nervuje mě, že ho musím pozdravit, že přestože mi je úplně lhostejnej a i velmi nesympatickej, tak s nim musím nějakým způsobem komunikovat, mě tohle prostě stresuje, vadí mi to, přicházím k baráku a někoho tam vidím a už jsem na nerva, že se s nim budu muset bavit. (Pavla)

S lidmi byl spojován spěch, což také pro velkou část bylo synonymum pro stres. Co mi přišlo zajímavé bylo, že respondenti často popisovali, že sami ve stresu někdy nejsou, sami nespěchají, ale dav je strhne a oni jakýmsi způsobem vstřebají jeho náladu. Podobně byla vnímána rychlost života ve městě.

Všichni spěchají a ono mě to taky tlačí, abych začala. (Klára)

...jsem si říkala, co dělám, o to přece nejde, nikam nepospíchám, ale ono to člověka nutí, aby se tam pokusil narvat. (Zdena)

Bydlení bylo častým stresorem, ať už velikost, nevhodné bydlení pro dítě, nebo problémy s výtahem. S bydlením a stresem bylo spojováno také prostředí v okolí bydliště a sousedé, kteří způsobovali opravdu velmi intenzivní stres a dle mého názoru je lze považovat za jeden z největších stresorů. Tento problém souvisí i s narušováním soukromí. Stres se týká zejména hlučnosti sousedů a jejich narušování buď spánku nebo celkově vyžadovaného klidu, ale také nutnosti se chovat tak, aby dotyčný sám sousedy nerušil. Někdy rodiny také zmiňovaly stres kvůli ohrožení majetku ze strany sousedů ve smyslu vytopení bytu nebo požáru.

Slyším hluk, jak nad náma někdo dupe, pod náma, bordel na chodbě, prostě tohle mě štve...Vadí mi strašně, že nemám soukromí, sousedi všechno slyší nebo já je, slyším, jak se rvou, slyším „intimní věci“, nervuje mě, že se musím ohlížet na sousedy. (Pavla)

Jezdit s kočárem akorát mezi těma panelama, to je teda šílený na psychiku...kterej blok si dneska objednu ještě v kombinaci se stresem, jestli mi dneska vůbec pojede výtah, jestli ten kočár dám dolů a jestli se dostanu nazpátek. (Zdena)

Stres způsobovalo i životní prostředí, obzvláště hluk. Co se týče smogu a celkově čistoty vzduchu, tak to ale nepatřilo mezi významné příčiny stresu, respondenti spíše uváděli, že na to nemyslí a berou to jako součást života v Praze a že jinde je situace mnohem horší. Část tvrdila, že si zvykla i na hluk a nijak zvlášť jim nevadí, někteří si ale vytvořili i vlastní strategie, jak

účinky hluku eliminovat (např. používáním MP3 přehrávačů), ale situace je zásadně jiná v noci a doma, kdy hluk narušuje spánek a stává se velkým stresorem, obzvláště v létě, když chtějí lidé spát s otevřeným oknem, ale nemohou kvůli hluku z dopravy nebo lidem procházejícím pod okny. Nedostatek zeleně a parků, kde by mohly rodiny trávit čas s dětmi venku je také stresoval.

Se životním prostředím jsem smířená, vim, že je to humáč, kdybych se tím zabývala, tak by mě muselo klepnout. (Denisa)

Já třeba na hluk jsem zvyklá. Já mám ticho v bytě, akorát občas když proletí letadlo... (Klára)

Jít s dětma, aby byly co nejvíc venku do Riegeráče...tam jinej park není, kam máš s těma dětma jít. (Jana)

Kriminalita a strach o děti, ale i o majetek způsobovali také stres. To souviselo se slabým sousedským dohledem, ale i charakterem města, ve kterém je větší kriminalita a lidé se necítí v bezpečí.

Nelíbí se mi, že skoro na každý zastávce najdeš dealery, závisláky, že to ohrožení je docela dost veliký, že se budu bát pustit svoje dítě ven, budu umírat strachy, aby se mu někde něco nestalo. (Zdena)

Dalšími stresory byly třeba práce, ať už nadbytek práce, tak strach ze ztráty zaměstnání, dále zdraví, fronty v obchodech, ale např. i nedostatek veřejných toalet, zvířata (kvůli nemocem krysy a holubi a kvůli napadení psi), nebo mobilní telefony (neustálá dostupnost). Takových konkrétnějších situací způsobujících stres bychom jistě našli při výzkumu na větším vzorku více a v tomto případě je velikost vzorku omezujícím faktorem.

3.7.3. Jakou roli hrají stresory při rozhodování se stěhovat

V předchozích dvou kapitolách je shrnuto, jaké věci lidem vadí a které v nich vyvolávají stres. Některé ze zmiňovaných stresorů lidem narušují jejich duševní pohodu a psychické zdraví natolik, že se kvůli nim dokonce chtějí odstěhovat. Mezi motivy stěhování však nepatří jen stresory. Motivem stěhování, jak bylo zmíněno v kapitole shrnující teorii o důvodech stěhování, mohou být jak tzv. push faktory, mezi něž můžeme zahrnout právě stresory, tak tzv. pull faktory. Stěhování může mít jeden důvod, ale častěji mají lidé důvodů více, proč opustit jejich stávající bydliště. Stěhování

není jediný způsob, jak se přizpůsobit stresu, ale i opravy a renovace domova mohou snižovat rozsah, do něhož je stěhování zvažováno (Deane, 1990). Do této kategorie způsobů přizpůsobování stresu prostřednictvím jiných strategií, než je stěhování, bych zařadila i opouštění velkoměsta lidmi o víkendech, ježdění do přírody, na chaty a na výlety.

Při analýze jsem musela rozlišit, co respondenti považují za hlavní motiv stěhování, co jsou vedlejší motivy a jestli v nich tyto okolnosti, kvůli kterým se chtějí stěhovat, vyvolávají stres, tudíž jestli se jedná o stresory a jakou roli hrají v celkové motivaci.

Hlavní důvody, proč se chtěli rodiny stěhovat, bychom mohli rozdělit opět na push a pull motivy. Mezi „push“ patřilo zejména nevhodné bydlení (velikost, stav), rodina (bydlení společně se širší rodinou), okolní prostředí, sousedé a nedostatek soukromí. Všechny tyto hlavní motivy spadající do kategorie „push“ rodiny zmiňovaly jako okolnosti, které v nich vyvolávají velký stres a jsou to opravdu ty stresory, kvůli nimž se chtějí stěhovat. Mezi „pull“ faktory patřilo hlavně bydlení (cena, zahrada, možnost být venku), příroda (blízkost), klid, možnost relaxace, životní prostředí a rodina. Zaměstnání nebylo motivem ani jednou, což se dalo očekávat, pokud jsem dělala výzkum s lidmi, kteří se zatím jen chtějí stěhovat a navíc z města na vesnici. Nicméně není to vyloučeno a ukazuje se zde omezení dané velikostí vzorku. Zajímavé je, že mezi motivy stěhování se nevyskytli obecně lidé a jejich velká koncentrace na malém prostoru. Jako významný stresor, který je důvodem pro stěhování, se však objevili sousedé, buď jako hlučný a rušivý element nebo naopak důvod sebeomezování. Je to pravděpodobně dáno tím, že téměř žádná z rodin, se kterými jsem dělala rozhovory, se nechtěla stěhovat do větší vzdálenosti od Prahy a chtěla být s Prahou v častém kontaktu (jezdít tam do práce, navštěvovat přátele, rodinu, chodit za kulturou a na nákupy). Proto, že počítali s tím, že se budou dále pohybovat mezi velkým množstvím lidí v Praze, neuvedli, že je toto množství lidí motivem, proč se chtějí stěhovat. Stejný princip patrně platí pro dopravu, která je jinak velkým stresorem, ale není uváděna mezi motivy stěhování, nebo pro práci.

Spíš uvažujeme někam trošku za Prahu, abychom to měli blízko do Prahy, když bude člověk chtít s kamarádama, aby byl pořád dosažitelný a ne být 100 km od Prahy...(Radka)

Mezi **vedlejšími motivy** pro stěhování bychom ve skupině „push“ faktorů mohli nalézt např. životní prostředí (smog), hluk, kriminalita (strach o děti) a obecně stres. Tyto vedlejší motivy lze považovat také za stresory,

nicméně nejsou hlavním motivem stěhování a tudíž nehrají při rozhodování o stěhování zásadní roli. Spíše mohou doplňovat hlavní důvod a popřípadě směřovat volbu budoucího bydliště. Vedlejší „pull“ motivy jsou bydlení (např. práce na domě a na zahradě, možnost pěstovat zvířata), samostatnost, sousedé (vztahy, sousedský dohled), pocit bezpečí, rodina, přátelé, prostředí, trávení volného času (sport, lepší dostupnost přírody, procházky s kočárkem).

Bydlení, zejména jeho velikost, cena a stav mohou být jediným důvodem pro stěhování a mohou do pozadí odsunout ostatní potřeby. Důležitá může být také zahrada, zejména pro rodiny s dětmi, kde mohou trávit volný čas venku, aniž by se o ně rodiče museli bát, práce na zahradě nebo možnost chovat zvířata.

Potřebujeme větší byt, to se s dětma rozhodně nedá, dá se říct, že nás to stresuje. Musíme ale koupit byt mimo Prahu, v Praze bysme na něj neměli... Kdybysme ale měli peníze na větší byt v Praze, tak bysme se nestěhovali. (David)

Musí to být barák, kde je zeleň, tak, aby děti neběhali přímo po ulici, aby si měli kde hrát, ne u hlavních komunikací. (Radka)

Vypustíš ho před dům, máš ho na očích, nemusíš se o něj bát, můžeš ho nechat dělat cokoli. (Zdena)

Významným zdrojem stresu může být rodina, obzvláště společné soužití s širší rodinou (např. když mladá rodina žije s rodinou jednoho z partnerů), kdy mezi příslušníky rodiny mohou vznikat konflikty a také dochází k častému narušování soukromí.

Nemáme vlastní kuchyň. Proto radši vařím, když není matka doma. Když je tam, tak dolu radši ani nejdu, pořád poslouchat, co dělám špatně, jestli jsem to osolila, jak dlouho vařím ty těstoviny... pořád dokola... (Zdena)

Sousedé a nedostatek soukromí jsou velmi častým stresorem a motivem stěhování. V takovém případě lidé často zdůrazňují, že se chtějí stěhovat kvůli klidu, tichu, soukromí...

Nemusíš řešit, v kolik půjdeš spát, aby sis dávala pozor na sousedy. (Zdena)

Nemít nad sebou, pod sebou vedle sebe deset sousedů, potkávat je... Kdybych měla svůj domeček, tam by tohle nebylo. (Pavla)

Životní prostředí, smog a hluk jsou spíše vedlejšími motivy, i když také důležitými. V mém výzkumu rodiny považovaly za hlavní motivy něco jiného.

Vzduch je hnus, ale i kdybychom bydleli za Prahou, musíme za přírodou na chatu, čisté prostředí je až tak 80 km za Prahou a to je daleko, tam bych určitě nechtěla. (Pavla)

Nicméně příroda byla často zmiňována jako důležitý „pull“ faktor a dokonce hlavní motiv pro přestěhování. Nešlo ale ani tak o čisté životní prostředí, ale spíše o estetický zážitek a důraz na způsob trávení volného času a prostředek relaxace. U relaxace hrál také velkou roli klid.

Kdyby člověk bydlel na okraji Prahy, kde by byla zahrádka, kde by člověk nemusel přijít domů a sednout si k televizi, ale přijít do baráčku, sednout si na lavičku a být venku. (Miloslav)

Hlavně kvůli přírodě, mít tu možnost si dát oběd venku, kafe ven, být celý den na zahradě a nemuset se strojit pokaždý, když jdu ven. (Jiřina)

Člověk nemá kam jít, aby si zrelaxoval do přírody. Na Hůrce máš kamenné sídliště a nic. Sice je blízko Prokopák, ale přijdeš tam v neděli, tam se nemáš kde hnout, nemáš si kam sednout, protože tam jsou všichni. (Mirek)

Stresory mohou hrát, co se týče motivace stěhování, trojí roli: 1) může existovat jeden nebo více velmi silných stresorů, které jsou hlavním a téměř jediným motivem stěhování. V tomto případě jednoznačně převažuje jeden nebo málo „push“ faktorů. V mém vzorku se jednalo o pět rodin, které se chtěly stěhovat kvůli takovému mocnému stresoru; 2) určitou roli může hrát obecně stres, ne příliš konkrétně specifikovaný stresor nebo stresor, kterému se nelze kvůli omezeným zdrojům a možnostem vyhnout. Motivem pro stěhování potom může být spíše samo bydlení v určitém prostředí, které umožňuje relaxaci a uvolnění od stresu. Zde převažují „pull“ faktory. Ze vzorku do této skupiny zapadaly tři rodiny; 3) stres nemusí hrát žádnou roli a motivem pro stěhování jsou spíše praktické důvody, jako rodina, práce nebo blízkost přírody a v tomto případě také převažují „pull“ faktory. Rodiny s těmito důvody byly v mém vzorku jen dvě.

Nakonec bych ráda upozornila na to, že rozhodnutí se stěhovat není totožné s vlastním stěhováním, a jak píše Ainsarová, poslední kapkou v procesu rozhodování se stěhovat může být tzv. spouštěcí důvod. Dostatečně vysoký stupeň motivace nebo svobody se stěhovat je nutný

k překonání překážek. Někteří lidé jsou mobilnější než jiní, protože jsou citlivější k individuálním změnám nebo změnám prostředí, je v jejich životě více změn nebo mohou mít více sklony k řešení problémů prostřednictvím stěhování, mohou také vidět větší prospěch ve stěhování než jiní nebo je pro ně snazší se přestěhovat díky jejich zdrojům.

3.8. Shrnutí a diskuse

Motivy stěhování se zabývá mnoho výzkumů, některé z nich tematizují i otázku stresu a zdůrazňují, že při rozhodování hraje stres velkou roli. Některé dokonce specifikují stresory, kvůli kterým se lidé stěhují (M. A. Habib a E. J. Miller, 2008), avšak nezmiňují se o všech stresorech, zaměřují se jen na malou skupinu stresorů a využívají spíše kvantitativní výzkumné strategie. Pokud používají kvalitativní metody výzkumu, jako např. Bernard nebo Ainsarová, tak zmiňují jen obecně stres jako jeden z možných motivů stěhování. Můj výzkum jde co se týče konkrétních stresorů do hloubky, zjišťuje, co lidi ve městě stresuje, které konkrétní stresory jsou pro obyvatele města motivem pro odstěhování a nabízí teorii, jakou tyto stresory mohou hrát roli při rozhodování se odstěhovat z města.

Hlavními příčinami stresu ve městě je velké množství lidí, velká koncentrace lidí na malém prostoru, chování lidí a jejich vzájemné vztahy nebo některé konkrétní typy lidí. Tento stres pramení jak z narušení osobního prostoru, tak z pocitu ohrožení a nemožnosti ovládat a kontrolovat osobní kontakt. Dalšími významnými stresory jsou doprava, ať osobní, tak hromadná, která opět spíše souvisí s množstvím lidí na malém prostoru, práce, životní prostředí, hluk, kriminalita, obecně prostředí a vzhled města a další. Ne všechny tyto stresory jsou schopné přimět lidi k tomu, že se kvůli nim chtějí odstěhovat z města. Záleží jak na síle stresoru, tak na jeho druhu a okolnostech, protože např. kvůli dopravě se lidé nebudou stěhovat na vesnici, pokud chtějí nadále pracovat v Praze, protože by tím pádem museli dojíždět na ještě větší vzdálenost.

Stresory mohou hrát při rozhodování se odstěhovat z města trojí roli: 1) může existovat jeden nebo více extrémně silných konkrétních stresorů, které jsou hlavním a téměř jediným motivem stěhování a ostatní motivy toto stěhování jen mírně usměrňují. V tomto případě jednoznačně převažují „push“ faktory; 2) určitou roli hraje obecně stres, ne příliš konkrétně specifikovaný stresor nebo stresor, kterému se nelze kvůli omezeným zdrojům a možnostem vyhnout. Motivem pro stěhování potom může být spíše samo bydlení v určitém prostředí, které umožňuje relaxaci a uvolnění od stresu. Zde převažují „pull“ faktory; 3) stres nemusí hrát vůbec žádnou

roli a motivem pro stěhování je spíše blízkost přírody, rodina, práce a v tomto případě také převažují „pull“ faktory.

Při srovnání stresorů identifikovaných při mém výzkumu se stresory v souhrnném modelu vytvořeném v teoretické části zjistíme, že model nezachází tolik do hloubky, jsou v něm uvedeny obecnější kategorie, do kterých lze zařadit všechny výzkumem identifikované stresory. Ve výzkumu se neobjevily všechny stresory a kategorie uvedené v modelu, což je dáno charakterem vzorku, který nepokrývá celou populaci města a tudíž se nepotýká se všemi specifitějšími situacemi a okolnostmi, které jsou však v modelu zohledněny.

Různý důraz na stresory jakožto příčiny stěhování je dán jak stresory samotnými, tak individuálními vlastnostmi lidí, kdy jeden stresor někomu může vadit, ale není pro něho natolik závažným narušitelem jeho duševní pohody, zatímco pro někoho jiného to může být hlavní důvod, proč se chce odstěhovat pryč z města.

Chtěla bych upozornit na to, že můj výzkum jsem prováděla na poměrně malém vzorku a proto generalizace na celou populaci města je problematická, i když možnost generalizace není kritériem kvality v kvalitativním výzkumu. Bylo by vhodné provést výzkum na větším vzorku, ovšem u tohoto tématu je nutná velká opatrnost při jakékoli větší standardizaci dotazníku, protože jak již jsem několikrát upozornila, je to téma nadmíru subjektivní a jde o odkrytí pocitů a nálad, které určité okolnosti v lidech vyvolávají. Problematická je i skladba vzorku, protože se ve všech případech jednalo o příslušníky střední třídy žijící v relativně neproblémových čtvrtích města, nikdo neměl výrazné ekonomické potíže a nikdo nepatřil k žádné etnické menšině, což jsou okolnosti, které mohou významně ovlivňovat to, co bude dotyčného stresovat (např. pro Romskou rodinu žijící ve zchátralém domě bude jistě větším stresorem diskriminace a nevhodné bydlení než dopravní zácpy).

Dalším problémem bylo, abych nenaváděla respondenty k určitým odpovědím. O stresu jsem se tedy na začátku rozhovoru vůbec nezmiňovala. Někdy respondenti začali o stresu mluvit sami v souvislosti s tím, co jim na městě vadí. V případě, že příliš téma stresu nerozváděli, ve vhodném okamžiku jsem toto téma navodila nebo rozvedla sama. Nejvhodnější a nejméně nápadné to bylo, když hovořili o věcech, které jim na městě vadí, zeptala jsem se, jaké pocity v nich tyto okolnosti vyvolávají. Pokud hovořili v termínech jako nátlak, napětí, tlak, nervy, úzkost, považovala jsem to za známku stresu. Protože stres je velice subjektivní záležitost, může pod tímto pojmem každý spatřovat něco jiného. Proto se mi zdálo důležité sjednotit mou a respondentovu představu o významu tohoto pojmu, takže jsem ho nechala vysvětlit, co si pod pojmem „stres“ představuje on a poté co já.

Nemyslím si, že upřesnění významu pojmu nějak ovlivnilo témata, o kterých se respondenti dále zmiňovali a naopak jsem toho názoru, že to obě strany ujistilo, že mluví o stejné věci.

ZÁVĚR

Ve své práci jsem se snažila o podrobný popis jednoho konkrétního aspektu života ve městě, kterým je přítomnost stresu a jeho příčin, které mají různou intenzitu, trvání i následky na tělesné a duševní zdraví obyvatel města. Stresory jsou vnímány mnoha obyvateli města různými způsoby a obyvatelé města se s nimi i různými způsoby vypořádávají. Je ovšem důležité si uvědomit, že stres a to, co ho zapříčiňuje, je jen jedna strana mince, že tento přístup ukazuje město jen z jednoho hlediska a tedy částečně, a nemůže proto popisovat celou skutečnost. Nechtěla jsem ukázat, že život ve městě je škodlivý a lidé, kteří ve městě žijí, jsou nešťastní, frustrovaní a hlavně pořád vystresovaní. Jistě existuje mnoho okolností, které v lidech ve městě vyvolávají stres, které jsou jim nepříjemné a vadí jim, ale pokud by tam existovaly jen tyto věci, nikdo by ve městě žít nechtěl. Město ale poskytuje lidem také mnoho možností, šancí, zábavy, rozmanitosti, příležitostí a pohodlí. Lidé si dokonce na městě dokážou cenit i věci, které jim ve skutečnosti vadí a mohou v nich vyvolávat stres, jako je např. doprava nebo anonymita. To, že lidé ve městě prožívají stres, je jen jeden pohled z mnoha, pomocí kterých můžeme popsat způsob, jakým je prožíván život ve městě.

Literatura

- Agnew R., White H. (1992): An Empirical Test of General Strain Theory *Criminology* 30 (4), str. 475-99.
- Ainsaar M. (2004): Reasons for move: A study on trends and reasons of internal migration. With particular interest in Estonia 1989 – 2000. Tartu, Tartu University Press
- Altman I. (1975): The environment and social behavior: Privacy, personal space, territory and crowding. Monterey, California, Brooks/Cole Publishing Company
- Aneshensel C. S. (1992): Social Stress: Theory and Research. *Annual Review of Sociology*, 18, str. 15 – 38
- Aneshensel C., Stone J. (1982): Stress and Depression: a Test of the Buffering Model of Social Support. *Archives of General Psychiatry* 39 (12), str. 1392 - 96
- Aneshensel C., Sucoff C.A. (1996): The Neighborhood Context of Adolescent Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior* 37 (4), str. 293 - 310
- Aronow W.S., Harris C.N., Isbel N.W., Rokaw M.D., Imperato B. (1972): Effect of freeway travel on angina pectoris. *Annals of Internal Medicine*, 77, str. 669-676
- Avison W.R., Turner R.J. (1988): Stressful life events and depressive symptoms: Disaggregating the effects of acute stressors and chronic strains. *Journal of health and social behavior*, 29 (3), str. 253-64
- Baum A., Aiello J.R., Calesnick L.E. (1978): Crowding and personal control: Social diversity and the development of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, str. 1000 – 1011
- Baum A., Valins S. (1977): Architecture and social behavior: Psychological studies in social density. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Bernard J. (2006): Sociální integrace přistěhovalců z velkoměsta na vesnici v České republice a v Rakousku, *Sociologický časopis*, 42, str. 741-760
- Boardman J.D., Finch B. K., Ellison Ch. G., Williams D.R., Jackson J. S. (2001): Neighborhood Disadvantage, Stress, and Drug Use Among Adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 42, str. 151 - 165

- Bogue D.J. (1969): Principles of demography. Wiley, New York
- Brodsky A.E. (1999): Making it: The components and process of resilience among urban, African-American, single mothers. *American Journal of Orthopsychiatry*, 69, str. 148 - 160
- Brown L.A., Moore E.G. (1970): The intra-urban migration process: A perspective. *Geografiska Annaler B* 52, str. 1-13
- Cannon W. (1932). The Wisdom of the Body. Norton, New York
- Capon D. (1977): Urban stress. *CMA Journal*, 116, str. 9-10
- Cavan R. S. (1928): Suicide. Chicago, University of Chicago Press
- Clark W.A.V., Cadwallader M. (1973): Locational stress and residential mobility, *Environment and Behavior*, 5, str. 29-41
- Clark W.A.V. and Onaka J.L. (1983): Life cycle and housing adjustment as explanations of residential mobility, *Urban Studies* 20, str. 47 – 57
- Cobb S. (1976): Social support as a moderator of life stress. *Psychosom.* 38 (5), str. 300 - 14
- Cofer Ch. N., Appley M. H. (1964): Motivation: Theory and research. New York, Wiley
- Cohen S. (1978), Environmental Load and the Allocation of Attention, Erlbaum, Hillsdale, NJ
- Cohen F., Lazarus R.S. (1979): Coping with the stresses of illness. *Health Psychology*, str. 217 - 254
- Červenka J. (2003): Tisková zpráva Migrace v ČR, Centrum pro výzkum veřejného mínění, Sociologický ústav AV ČR
- Disman M. (2002): Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele. Praha, Karolinum.
- D'Imperio R. L. (2000): Resilient and Stress-Affected Adolescents in an Urban Setting, *Journal of Clinical Child Psychology*, 29 (1), str. 129 -142
- Dohrenwend B.S. (1978): Social status and responsibility for stressful life events. *Stress and Anxiety*, 5, str. 25 – 42. Washington, DC: Hemisphere
- Dressler W.W. (1988): Social consistency and psychological distress. *Journal of health and social behavior*. 29 (1), str. 79-91.

- Dupéré V., Perkins D.D. (2007): Community types and mental health: a multilevel study of local environmental stress and coping. *American Journal of Community Psychology*, 39, str. 107-119
- Evans P., Clow A., Huckelbridge F. (1997): stress and the immune system. *The Psychologist*, str. 303 – 307
- Faris R. E. (1938): Demography of Urban Psychotics with Special Reference to Schizophrenia. *American Sociological Association*, 3 (2), str. 203 - 208
- Faris R.E., Dunham H.W. (1939): *Mental Disorders in Urban Areas*. Chicago: University of Chicago Press
- Farnworth M., Lieber M.J. (1989): Strain theory revisited: Economic goals, educational means, and delinquency. *American Sociological Review*, 54 (2), str. 263–274
- Folkman S, Lazarus R.S. (1980): An analysis of Coping in a Middle aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, str. 219 - 239
- Furstenberg F. (1993): How families manage risk and opportunity in dangerous neighborhoods. *Sociology and the public agenda*, str. 231- 258).
- Gaëlle O.R., Gove W. R. & McPherson J. (1972): Population density and pathology: What are the relations of man? *Science*, 176 (4030), str. 23 - 30
- Gans H. J. (1962): Urbanism and suburbanism as ways of life: A reevaluation of definitions. *Human Behavior and Social Processes*, str. 625-48
- Glass David C., Singer J. E. (1967): *URBAN STRESS (Experiments on Noise and Social Stressors)*, New York: Academic Press.
- Goldhamer H., Marshall A. (1953): *Psychosis and Civilization*, Glencoe
- Gorman-Smith D., Tolan P. (1998): The role of exposure to community violence and developmental problems among inner-city youth. *Development and Psychopathology*, 10, str. 101 - 16
- Gottman J.M. (1991): Predicting the longitudinal course of marriages. *Journal of Marital & Family Therapy*, 17, str. 3-7
- Gove W.R., Hughes M., Gale O. (1979): Over-crowding in the home: An empirical investigation of its possible pathological consequences. *American Sociological Review*, 44 (1), str. 59-80
- Geller, D. M. (1980): Responses to urban stimuli: A banacee approach. *Journal of Social Issues*, 36, str. 86-100.

- Giddens, A. (1999): Sociologie. Praha, Argo
- Gutman L.M., McLoyd V.C., Tokoyawa T. (2005): Financial strain, neighborhood stress, parenting behaviors, and adolescent adjustment in urban African American families, *Journal of research on adolescence*, 15 (4), str. 425-449
- Gutman L.M., Eccles J.S. (1999): Financial strain, parenting behaviors, and adolescents' achievement: Testing model equivalence between African American and European American single- and two-parent families. *Child Development*, 70, str. 1464 - 76
- Hendl J. (2005): Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace. Praha, Portál.
- Kessler R.C., Price R.H., Wortman C.B. (1985): Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 36, str. 531-72
- Krupat E. (1985): People in Cities: The Urban Environment and its Effects, Cambridge, Cambridge University Press
- Křivohlavý J. (2001): Psychologie zdraví. Praha, Portál, s.r.o.
- Ktsanes R., Reissman L (1959 – 60): Suburbia: New homes for old values. *Social Problems*, 7 (3), str. 187-195
- La Gory M., Ritchey F.J., Mullis J. (1990): Depression among the homeless. *Journal of Health and Social Behavior*, 31 (1), str. 87-102
- Latkin C., Curry A.D. (2003): Stressful Neighborhoods and Depression: A Prospective Study of the Impact of Neighborhood Disorder, *Journal of Health and Social Behavior*, 44, str. 34 – 44
- Lazarus R.S. (1966): Psychological Stress and the Coping Process. New York, Mc Graw-Hill
- Lazarus R.S., Cohen J. (1977): Environmental stress. *Human behavior and environment* (2), New York, Plenum
- Lazarus R.S., Folkman S (1984): Stress, Appraisal and coping. New York, Springer
- Levine R. (1988): City Stress Index. *Psychology Today*, 22, str. 51 - 58
- Levy L., Herzog A.N. (1974): Effects of population density and crowding on health and social adaptation in the Netherlands. *Journal of Health and Social Behavior*, 15 (3), str. 228-240

- Lewis D.A., Salem G.(1981): Community Crime Prevention: An Analysis of Developing Strategy. *Crime and Delinquency* 27 (3), str. 405 - 21
- Lin N., Lai G. (1995): Urban stress in China, *Social science & medicine* 41 (8), str. 1131-1145
- Lofland L. (1973): A world of strangers. New York: Basic Books.
- Low S. M. The Edge and the Center: Gated Communities and the Discourse of Urban Fear. *American Anthropologist*, 103 (1), str. 45 - 58
- McEvoy J. (1972): The American concern with environment. *Social Behavior, Natural Resources and the Environment*, str. 214-236
- Mac Iver R.M., Page C.H. (1961): Society. New York
- McLoyd V.C., Jayaratne T.E., Ceballo R. Borquez J. (1994): Unemployment and work interruption among African American single mothers: Effects on parenting and socio-emotional functioning. *Child Development*, 65, str. 562 - 89
- Milgram S. (1977): The individual in a social world: Essays and experiments. Reading, Mass, Addison-Wesley
- Milgram S. (1970): The experience of living in cities. *Science*, 167, str. 1461-1468.
- Mitchell R.E. (1971): Some social implication of high density housing. *American Sociological Review*, 36 (1), str. 18-29
- Mulder C.H. (1993): Migration dynamics: A life course approach, Amsterdam, Thesis Publishers
- Musil J. (1958): O rozdílech v úmrtnosti obyvatel měst a venkova. *Statistický obzor*, sv. XXXVIII, č. 2
- Musil J. (1967): Sociologie soudobého města, Praha, Svoboda
- Newman S. (1981): Residential crowding: A study of definitions. Ann Arbor, Mich: Institute for Social Research
- Park R. E., Burgess R. (1925): The City. Chicago, University of Chicago press
- Parkes A., Kearns A. (2003): Residential Perceptions and Housing Mobility in Scotland: An Analysis of the Longitudinal Scottish House Condition Survey 1991-96. *Housing Studies*, 18 (5), str. 673-701

- Pearlin L.I. (1989): The Sociological Study of Stress. *Journal of Health and Social Behavior* 30 (3), str. 241 - 56
- Pearlin L.I., Aneshensel C.S. (1986): Coping and social supports: Their functions and applications. *Applications of Social Science to Clinical Medicine and Health Policy*, New Brunswick, NJ: Rutgers University Press
- Pearlin L.I., Lieberman M.A. (1979): Social sources of emotional distress. *Research in community and mental health*, 1, str. 217 - 248.
- Perkins D.D., Taylor R.B. (1996): Ecological Assessments of Community Disorder: Their Relationship to Fear of Crime and Theoretical Implications. *American Journal of Community Psychology* 24 (1), str. 63 – 107
- Perkins D.D., Taylor R.B. (1996): Ecological assessments of community disorder: Their relationship to fear of crime and theoretical implications. *American Journal of Community Psychology*, 24, str. 63-107
- Plháková A. (2005): Učebnice obecné psychologie. Praha, Academia,
- Repetti R.L. (1993): Short-term effects of occupational stressors on daily mood and health complaints. *Health Psychology*, 12 (2), str. 125 – 131
- Ross C.E., Mirowsky J. (2001): Neighborhood Disadvantage, Disorder and Health. *Journal of Health and Social Behavior* 42 (3), str. 258 - 76
- Rotter J.B (1966): Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 609
- Saegert S. (1978): High density environments: Their personal and social consequences. *Human response to crowding*, str. 257-286
- Seligman M. (1975): Helplessness. San Francisco, Freeman
- Sell R.R., DeJong, G.F. (1983): Deciding whether to move, wishful thinking and adjustment, *Sociology and Social Research*, 67, str. 146-165
- Selye H. (1976): Stress in Health and Disease. Reading, Butterworths
- Sharma R. (1993): Redirecting foreign aid, *The ZPG Reporter* 25 (2/3), 2
- Sheidow A.J., Gorman-Smith D., Tolan P.H., Henry D.B. (2001): Family and Community Characteristics: Risk factors for violence exposure in inner-city youth. *Journal of Community Psychology*, 29, (3), str. 345 – 360
- Schmitt R. (1957): Density, delinquency and crime in Honolulu. *Sociology and Social Research*, 41, str. 274-276

- Schreiber, V. (2000): Lidský stres. Praha, Academia
- Schwirian K.P., Nelson A.L., Schwirian P.M. (1995): Modeling Urbanism: Economic, Social and Environmental Stress in Cities, *Social Indicators Research*, 35 (2), str. 201 - 23
- Silverman, D. (2005): Ako robiť kvalitatívny výskum. Bratislava, Ikar
- Simmel G. (1950): The stranger. *The Sociology of Georg Simmel*. New York: Free Press, str. 402 - 408
- Stokols D. (1976): The experience of crowding in primary and secondary environments. *Environment and Behavior*, 7, str. 49 – 86
- Stokols D., Novaco R. (1981): Transportation and well being: An ecological perspective. *Transportation and behavior*, New York, Plenum
- Stokols D., Shumaker S.A. (1980): People in places: A transitional view of settings. *Cognition, Social Behavior, and the Environment*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum, str. 441-488.
- Strahilevitz N., Strahilevitz A., Miller J.E. (1979): Air pollution and the admission rate of psychiatric patients. *American Journal of Psychiatry*, 136 (2), str. 205 - 207
- Strauss A., Corbinová J.(1999): Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie. Brno, Sdružení Podané ruce, Boskovice, Albert
- Suchday S., Kapur S., Ewart C.K., Friedberg J.P (2006): Urban Stress and Health in Developing Countries: Development and Validation of a Neighborhood Stress Index for India. *Behavioral Medicine*, 32, (3) str. 77 - 86
- Taylor R.B. (1987): Toward an environmental psychology of disorder: Delinquency, crime and fear of crime. *Handbook of environmental psychology*, New York. Wiley
- Taylor R.B. (1980): Conceptual dimensions of crowding reconsidered. *Population and Environment*, 3, 298 - 308
- Taylor S.E. (1995): Health Psychology. *American Psychologist*, 45, str. 40-50
- Turner R.J., Noh S. (1988): Physical disability and depression. *Journal of Health and Social Behavior*, 29, str. 23 - 37
- Vasko W.D. (1992): Indicators of Neighborhood Stress: Metropolitan Tucson Area, Tucson Planning Department

- Wallston K.A., Wallston B.S., Smith S., Dobbins C.J. (1987): Perceived control and health. *Current Psychology*, 6 (1), str. 5 - 25
- Weist M.D., Freedman A.H., Abby H., Paskewitz D.A., Proescher, E.J., Flaherty L.T. (1995): Urban youth under stress: Empirical identification of protective factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, (6), str. 705 - 714
- Wheaton B. (1983): Stress, personal coping resources, and psychiatric symptoms: An investigation of interactive models. *Journal of Health and Social Behavior* 24 (3), str. 208 - 29
- Williams N., Robinson A.N., Robinson B.J., Bevan M. (2004): UK worker representatives' views on the causes of stress in the workplace. *Occupational Medicine*, 54 (4), str. 273-274
- Wohlwill J.F. (1966): The physical environment: A problem for a psychology of stimulation. *Journal of Social Issues*, 22, str. 29-38

Přílohy

1. Polostrukturovaný rozhovor - okruhy

Charakteristika -

- pochází z velkoměsta, jak dlouho žije ve velkoměstě, proč se přestěhoval do velkoměsta
- kde žije ve městě (lokalita, skladba obyvatel...)
- jaké je okolní prostředí jeho bydliště
- přístup k službám, jejich využívání (škola, zdravotnictví...)
- životní prostředí v okolí (vzdálenost do přírody, ovzduší...)
- způsob bydlení (dům, byt, vlastnictví...)
- zaměstnání (jaké, vzdálenost od bydliště, kde, náročnost...)
- rodina (rodinný stav, počet dětí, žije s rodiči/ kde žijí rodiče, počet členů domácnosti)
- sociální síť (žijí přátelé ve velkoměstě, v blízkosti bydliště, jak často se vidají)
- ekonomická situace

Každodennost –

- cestování (jak často, jak a kam cestuje)
- kontakty s rodinou, přáteli
- volný čas, relaxování

Názory –

- co se na městě líbí, proč?
- co se na městě nelíbí, proč?
- vyvolává to v dotyčném stres?
- stresuje ho něco?
- co si představuje pod pojmem „stres“?
- je spokojen se svým bydlením, okolím, proč?
- jak vnímá okolní prostředí svého bydliště
- stěhování z města:
 - o kdy
 - o kam
 - o do jakého druhu bydlení (dům, byt)
 - o hlavní důvody
 - o ostatní důvody
 - o co od toho očekává
 - o jak daleko se chce odstěhovat, bude chtít být nadále kontaktu s velkoměstem (pracovat ve velkoměstě, navštěvovat přátele, rodinu, jak často)
- mají opravdu reálnou možnost se odstěhovat?, brání jim v tom něco - ekonomická situace, rodinné vazby

2. Tabulka s identifikovanými stresory

kategorie	subkategorie	konkrétnější pojmy		
nemám rád na městě	hodně lidí		9	
	konzistence lidí, těsný kontakt		8	
	lidské vztahy		2	
	cizinci		4	
	bezdomovci, žebráci		6	
	obtěžování od cizích lidí		2	
	neslušnost, neohledupnost		5	
	dělají nepořádek		4	
	migrace lidí		1	
	nezodpovědnost		1	
	pohodnost		1	
	nevšímavost		1	
	netolerantnost		2	
	složitě navázat přátelství		1	
	důraz na vzhled a image		1	
	bezohlednost		2	
	nikdo nenese odpovědnost		2	
	anonymita		4	
stres			3	
	krysy		1	
	holuby		2	
zvířata	psi	psi výkaly na chodnicích	5	
		strach z agresivních psů	1	
		zácpy	5	
		nehody	2	
		časově náročná	1	
		parkování	3	
	osobní doprava	hodně aut	5	
		když nejede, problém, jak se dostat do práce	1	
		hodně lidí	5	
		bezdomovci cestující MHD	5	
doprava		zápach	5	
		nekonfortní	2	
		strach z napadení	2	
	MHD	neuzpůsobeno pro lidi na vozíčku a s kočárkem	2	
		nutnost přizpůsobovat časový rozvrh dopravě	1	
		smog	7	
	životní prostředí		málo parků	3
			parky plné lidí, nebezpečné parky	5
			příroda daleko	3
		málo zeleně	ustupuje ze zeleně stavbám	2
		zápach	5	
prostředí		nepořádek	5	
		hluk	10	
		ruší mě (např. hluk z dopravy)		
		neucta, ničení památek, graffiti	2	
		nedostatek soukromí	1	
kriminalita		nepořádek	5	
		fasády, vzhled baráků	2	
		není kam jít na procházku (např. s kočárkem)	1	
		pocit nebezpečí, ohrožení	6	
		zločiny	1	
tempo		strach o děti	2	
		drogy, dealeri, narkomani	3	
		materialismus	1	
		spěch	4	
		rychlost	6	
bydlení		chaos	1	
		panelové domy (krátkárný)		
		lidi si vidí do bytů	2	
		sousedé hluční	5	
stresuje mě				
práce		hodně práce	4	
		ztráta zaměstnání	1	
zdraví		strach z infekčních nemocí	3	
		špatný zdravotní stav	1	
lidé		bezohlednost	3	
		těsný kontakt	2	
spěch		hodně lidí	3	
		nedostatek soukromí	3	
žáchody		hluční sousedé, nedostatek klidu doma	3	
		nutnost se setkávání se sousedy	1	
bydlení		nutí mě také spěchat	7	
		málo toalet, nedostupné	1	
doprava		řáčenice, davy	2	
		výtah (jestli pojede, když jdu s kočárkem ven)	1	
kriminalita		špatné podmínky, nevhodné pro dítě	1	
		bezbariérové přístupy	2	
prostředí		přeplněná doprava	2	
		zácpy	1	
rychlost		neprizpůsobiví lidé v dopravě	1	
		horuko	1	
zvířata		zápach v dopravě	1	
		strach z napadení	3	
mobily		strach o děti	2	
		parkování	2	
bezbariérové přístupy		nedostatek prostoru	1	
		životní prostředí	2	
	hluk	2		
	málo zeleně	1		
	spěch	3		
	krysy, holuby	1		
	čl. je pořádek v dosažení	1		
		2		