

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE**  
**FAKULTA SOCIÁLNYCH VIED A ZDRAVOTNÍCTVA**

**DIPLOMOVÁ PRÁCA**

**2012**

**Bc. Zuzana Ďanovská**

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE**  
**FAKULTA SOCIÁLNYCH VIED A ZDRAVOTNÍCTVA**

**LOKALIZÁCIA KONTROLY AKO MODERÁTOR  
SUBJEKTÍVNEHO PREŽÍVANIA PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE  
A JEJ ZVLÁDANIA U ODSÚDENÝCH VO VÝKONE  
TRESTU ODŇATIA SLOBODY**

**Diplomová práca**

Študijný program: Psychológia

Školiace pracovisko: Katedra psychologických vied

Školiteľ: PhDr. Robert Máthé

**Nitra 2012**

**Bc. Zuzana Ďanovská**

Za odborné vedenie práce by som sa rada poďakovala PhDr. Robertovi Máthemu.

Moje poďakovanie patrí aj PhDr. Lubomírovi Čornákovi, PhD. za pomoc pri administrácii metodiky v ústave na výkon trestu odňatia slobody v Želiezovciach.

Rada by som sa poďakovala aj Generálnemu riaditeľstvu zboru väzenskej a justičnej stráže za povolenie realizovať výskum v ústave na výkon trestu odňatia slobody v Želiezovciach.

V neposlednom rade by som sa chcela poďakovať aj probantom, ktorí sa na našom výskume zúčastnili.

## ABSTRAKT

ĎANOVSĀ, Zuzana: *Lokalizácia kontroly ako moderátor subjektívneho prežívania psychickej záťaže a jej zvládania u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody*. [Diplomová práca]. Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva; Katedra psychologických vied. Školiteľ: PhDr. Robert Máthé. Stupeň odbornej kvalifikácie: Magister (Mgr.). Nitra: FSVaZ, 2012. 54 s.

Cieľom práce bolo preskúmať psychickú záťaž a copingové stratégie u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody a porovnať odsúdených s internou lokalizáciou kontroly a odsúdených s externou lokalizáciou kontroly v miere prežívanej psychickej záťaže a preferovanej copingovej stratégie. Psychickú záťaž autori skúmali prostredníctvom nimi vytvorenej škály zachytávajúcej mieru prežívanej psychickej záťaže pri jednotlivých zdrojoch psychickej záťaže. Na zistenie copingových stratégií bol použitý Indikátor stratégií zvládania (Sarmány-Schuller, 1992). Lokalizácia kontroly bola zisťovaná prostredníctvom Rotterovej škály internality/externality (1966). Dôvod opakovaného návratu do výkonu trestu odňatia slobody autori zisťovali pomocou nimi zostaveného dotazníka s nútenou voľbou. Výskumný súbor tvorilo 50 mužov odsúdených na výkon trestu odňatia slobody v ústave na výkon trestu odňatia slobody v Želiezovciach s priemerným vekom 37,2 rokov. Autori identifikovali najviac zaťažujúce zdroje a to obmedzený kontakt s rodinou, obmedzený pohyb, stratu súkromia a obmedzený priestor pre „život“. Za najmenej zaťažujúcu odsúdení označili položku „Strach zo spoluväzňov“. Z výsledkov vyplýva, že medzi odsúdenými s internou a externou lokalizáciou kontroly nie je rozdiel v miere prežívanej psychickej záťaže ani vo využívaní jednotlivých copingových stratégií. Preferovanou copingovou stratégiou u oboch skupín odsúdených je stratégia aktívneho riešenia problému. Autori skúmali aj vzťah medzi škálami jednotlivých zdrojov psychickej záťaže a skóre v jednotlivých stratégiách zvládania. Štatisticky významný vzťah vyšiel medzi stratégiou aktívneho riešenia problému a škálami zdrojov záťaže „Obmedzený kontakt s rodinou“, „Prerušenie kontaktov s priateľmi“, „Zodpovednosť za spáchaný trestný čin“, „Obmedzený priestor pre „život““ a „Malá cela“ a medzi škálami zdrojov „Nútnosť nosiť väzenský odev“, „Strach zo spoluväzňov“, „Obava z toho, že sa po návrate z výkonu trestu už neuplatním“, „Obava z reakcií okolia po návrate z výkonu

trestu“ a „Nútnosť dodržiavať ústavný režim“ a stratégiou úniku. Pri zdrojoch psychickej záťaže „Strata súkromia“ a „Strata životného štandardu“ sa potvrdil štatisticky významný vzťah so stratégiou aktívneho riešenia problému a súčasne aj so stratégiou úniku. Vzťah medzi skóre v dotazníku zisťujúcom dôvod opakovaného návratu do výkonu trestu odňatia slobody a copingovými stratégiami potvrdený nebol.

**Kľúčové slová:**

Psychická záťaž. Copingové stratégie. Lokalizácia kontroly. Odsúdení vo výkone trestu odňatia slobody.

## ABSTRACT

ĎANOVSĀÁ, Zuzana: *Locus of control as a moderator of subjective experiencing of mental stress and its coping according to sentenced to custodial penalty*. [Diploma theses]. Constantine the Philosopher University in Nitra. Faculty of Social Sciences and Health Care; Department of Psychological Sciences. Tutor: PhDr. Robert Máthé. Master of degree: Magister (Mgr.). Nitra: FSVaZ, 2012. 54 p.

The aim of this theses was to analyse mental burden and coping strategies of convicted persons who were sentenced to imprisonment and to compare convicted persons with internal and external localisation of control in rate of mental burden and preferred coping strategy. Authors analysed mental burden thanks to their own made scale which retains a level of mental burden within particular sources of mental burden. Indicator of coping strategies (Sarmány-Schuller), was used to find out about coping strategies. Locus of control was determined by Rotters scale of internality/externality (1966). Reasons for repeated convictions and sentences of imprisonment authors examined by own made questionnaires. Research was constructed from 50 men sentenced to imprisonment in state prison Źeliezovce, with average age of 37,5. Authors identified the most difficult sources of mental burden like limited contact with family, limited movement, loss of privacy and limited "living space". Prisoners appointed "fear from cell-mates" as least onerous. Results have shown that there is no distinction neither in levels of mental burden nor in use of particular coping strategies amongst convicted persons with internal and external localisation of control. Strategy of active solution to the problem was the most preferred coping strategy. Authors also examined a relation between scales of particular sources of mental burden and score within particular coping strategies. Statistically important relation happened to be between strategy of active solution to the problem and scales of sources of mental burden „limited contact with family“, „limited living space“, and a small cell“ and between scales of sources like „obligation of wearing a prison uniform“, „fear from cellmates“, „fear of not being able to adapt to society after their return“, „obligation of following prison rules“ and an escape strategy. Amongst mental burdens like „loss of privacy“ and „loss of standards of living“, relation with strategy of active solution to the problem together with an escape strategy happened to be statistically important. Relation

between score from the questionnaire assessing reasons for repeated convictions and coping strategies was not proven.

**Key words:**

Mental burden. Coping strategies. Localization of control. Convicted and sentenced to imprisonment .

## **OBSAH**

|   |    |
|---|----|
| ABSTRAKT  | 4  |
| OBSAH   | 8  |
| ZOZNAM GRAFOV A TABULIEK  | 12 |
| ZOZNAM SKRATIEK   | 17 |
| <br>  |    |
| 1 ÚVOD  | 18 |
| 1.1 Psychická záťaž a jej zvládanie                                       | 19 |
| 1.1.1 Psychická záťaž   | 19 |
| 1.1.2 Príčiny, prejavy a dôsledky psychickej záťaže                       | 20 |
| 1.1.2.1 Situácie psychickej záťaže  | 21 |
| 1.1.2.2 Stupne psychickej záťaže  | 23 |
| 1.1.2.3 Zmeny v psychike pri psychickej záťaži                            | 24 |
| 1.1.2.4 Vplyv psychickej záťaže na zdravie človeka                        | 27 |
| 1.1.3 Zvládanie záťaže  | 27 |
| 1.1.3.1 Štruktúra zvládania   | 29 |
| 1.1.3.2 Stratégie zvládania   | 30 |
| 1.2 Lokalizácia kontroly v kontexte prežívania záťaže a jej zvládania     | 32 |
| 1.3 Psychická záťaž v prostredí ústavu na výkon trestu odňatia slobody    | 35 |
| 1.4 Diferenciácia v ústave na výkon trestu odňatia slobody                | 37 |
| 1.4.1 Výkon trestu odňatia slobody v ústave so stredným stupňom stráženia | 37 |
| 1.5 Výskumný problém  | 38 |
| 1.6 Výskumné otázky a hypotézy  | 38 |



|       |  |    |
|-------|--|----|
| 2     | METÓDY   | 40 |
| 2.1   | Výskumný súbor   | 40 |
| 2.2   | Metodika   | 40 |
| 2.2.1 | Rotterova škála internality/externality  | 40 |
| 2.2.2 | Indikátor stratégií zvládania  | 40 |
| 2.2.3 | Škála zisťujúca mieru prežívanej záťaže  | 41 |
| 2.2.4 | Dotazník zisťujúci dôvod opakovaného návratu do výkonu trestu odňatia slobody  | 41 |
| 2.3   | Výskumný plán  | 41 |
| 2.4   | Metódy štatistického spracovania dát   | 42 |
| 3     | ANALÝZA VÝSLEDKOV  | 43 |
| 3.1   | Psychická záťaž u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody v Želiezovciach  | 43 |
| 3.2   | Preferencia copingových stratégií u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody v Želiezovciach  | 45 |
| 3.3   | Porovnanie odsúdených s internou lokalizáciou kontroly a odsúdených s externou lokalizáciou kontroly v preferencii jednotlivých stratégií            | 46 |
| 3.4   | Vzťah medzi zdrojmi záťaže a stratégiami zvládania u odsúdených vo výkone  | 48 |
| 3.5   | Vzťah medzi skóre dosiahnutom v dotazníku zisťujúcom dôvod opakovaného návratu do výkonu trestu odňatia slobody a jednotlivými stratégiami zvládania | 64 |
| 4     | DISKUSIA   | 66 |
|       | ZÁVER  | 71 |

## PRÍLOHY

- Príloha A Vzor škály na zistenie zdrojov a miery prežívanej záťaže
- Príloha B Vzor dotazníka na zistenie dôvodu opakovaného návratu do výkonu trestu odňatia slobody
- Príloha C Vzor informovaného súhlasu pre odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody v Želiezovciach
- Príloha D Frekvenčné tabuľky vybraných premenných
- Príloha D.1 Frekvenčná tabuľka pre premennú Stratégia aktívneho riešenia problému
- Príloha D.2 Frekvenčná tabuľka pre premennú Stratégia vyhľadávania sociálnej opory
- Príloha D.3 Frekvenčná tabuľka pre premennú Stratégia úniku
- Príloha D.4 Frekvenčná tabuľka pre premennú Lokalizácia kontroly
- Príloha D.5 Frekvenčná tabuľka pre premennú Psychická záťaž
- Príloha D.6 Frekvenčná tabuľka pre premennú Skóre v dotazníku zisťujúcom dôvod opakovaného návratu do výkonu trestu odňatia slobody
- Príloha E Štatistické ukazovatele úrovne a variability vybraných premenných
- Príloha E.1 Štatistické ukazovatele úrovne a variability premennej Stratégia aktívneho riešenia problému
- Príloha E.2 Štatistické ukazovatele úrovne a variability premennej Stratégia vyhľadávania sociálnej opory
- Príloha E.3 Štatistické ukazovatele úrovne a variability premennej Stratégia úniku
- Príloha E.4 Štatistické ukazovatele úrovne a variability premennej Skóre v Rotterovej škále internality/externality

- Príloha E.5 Štatistické ukazovatele úrovne a variability premennej  
Psychická záťaž
- Príloha E.6 Štatistické ukazovatele úrovne a variability premennej  
Skóre v dotazníku zisťujúcom dôvod opätovného návratu  
do výkonu trestu odňatia slobody
- Príloha E.7 Štatistické ukazovatele úrovne premennej Lokalizácia  
kontroly
- Príloha F Grafy vybraných rozdielov a vzťahov medzi  
premennými
- Príloha F.1 Stĺpcový graf zobrazujúci rozdiel vo využívaní  
jednotlivých stratégií u odsúdených s internou a externou  
lokalizáciou kontroly
- Príloha F.2 Stĺpcový graf zobrazujúci rozdiel v preferencii  
copingových stratégií u odsúdených vo výkone trestu  
odňatia slobody
- Príloha F.3 Stĺpcový graf zobrazujúci rozdiel v miere prežívanej  
záťaže u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody

## ZOZNAM GRAFOV A TABULIEK

|         |   |    |
|---------|---|----|
| Graf 1  | Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Obmedzený kontakt s rodinou“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému.            | 49 |
| Graf 2  | Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Prerušený kontakt s rodinou“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému.            | 50 |
| Graf 3  | Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Nutnosť dodržiavať ústavný režim“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému.       | 51 |
| Graf 4  | Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Zodpovednosť za spáchaný trestný čin“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému.   | 52 |
| Graf 5  | Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Obava z reakcií okolia po návrate z výkonu trestu“ a skóre v stratégii úniku.            | 54 |
| Graf 6  | Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Obava z toho, že po návrate z výkonu trestu sa už neuplatním“ a skóre v stratégii úniku. | 55 |
| Graf 7  | Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Strata životného štandardu“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému.             | 56 |
| Graf 8  | Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Strata životného štandardu“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému.             | 57 |
| Graf 9  | Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Strach zo spoluväzňov“ a skóre v stratégii úniku.  | 58 |
| Graf 10 | Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Obmedzený priestor pre život“ a skóre v stratégii  | 59 |

|           |   |    |
|-----------|---|----|
|           | aktívneho riešenia problému.  |    |
| Graf 11   | Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Malá cela“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému.  | 60 |
| Graf 12   | Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Obmedzený kontakt s rodinou“ a skóre v stratégii úniku.  | 61 |
| Graf 13   | Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Strata súkromia“ a skóre v stratégii úniku.  | 63 |
| Graf 14   | Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Strata súkromia“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému.  | 63 |
| Tabuľka 1 | Poradie zdrojov záťaže podľa priemernej hodnoty záťaže, ktorú prežívajú odsúdení vo výkone trestu odňatia slobody v Želiezovciach   | 43 |
| Tabuľka 2 | Komparácia odsúdených s vonkajšou lokalizáciou kontroly a odsúdených s vnútornou lokalizáciou kontroly v miere prežívanej záťaže v ústave na výkon trestu odňatia slobody v Želiezovciach                     | 45 |
| Tabuľka 3 | Preferencia stratégií zvládania u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody v Želiezovciach podľa priemerného skóre v jednotlivých stratégiách  | 46 |
| Tabuľka 4 | Komparácia odsúdených s internou lokalizáciou kontroly a odsúdených s externou lokalizáciou umiestnených vo výkone trestu odňatia slobody v Želiezovciach v preferencii stratégie aktívneho riešenia problému | 47 |
| Tabuľka 5 | Komparácia odsúdených s internou lokalizáciou kontroly a odsúdených s externou lokalizáciou kontroly umiestnených v ústave na výkon trestu odňatia slobody v Želiezovciach                                    | 47 |

|            |  |    |
|------------|--|----|
|            | v preferencii stratégie vyhľadávania sociálnej opory   |    |
| Tabuľka 6  | Komparácia odsúdených s internou lokalizáciou kontroly a odsúdených s externou lokalizáciou kontroly umiestnených v ústave na výkon trestu odňatia slobody v Želiezovciach v preferencii stratégie úniku           | 48 |
| Tabuľka 7  | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Obmedzený kontakt s rodinou“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku                                       | 48 |
| Tabuľka 8  | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Prerušenie kontaktov s priateľmi“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku                                  | 49 |
| Tabuľka 9  | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Obmedzený pohyb“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku   | 50 |
| Tabuľka 10 | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Nutnosť dodržiavať ústavný režim“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku                                  | 51 |
| Tabuľka 11 | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Zodpovednosť za spáchaný trestný čin“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku                              | 52 |
| Tabuľka 12 | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Čas zostávajúci do konca výkonu trestu“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku                            | 53 |
| Tabuľka 13 | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Obava z reakcií okolia po návrate z výkonu trestu odňatia slobody“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku | 53 |
| Tabuľka 14 | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Strata zamestnania, ktoré som vykonával na slobode“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku                | 54 |

|            |   |    |
|------------|---|----|
| Tabuľka 15 | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Obava z toho, že po návrate z výkonu trestu sa už neuplatním“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku | 55 |
| Tabuľka 16 | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Strata životného štandardu“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku                                   | 56 |
| Tabuľka 17 | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Strach zo spoluväzňov“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku  | 57 |
| Tabuľka 18 | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Každodenný stereotyp“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku   | 58 |
| Tabuľka 19 | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Minimálny spoločenský kontakt“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku                                | 59 |
| Tabuľka 20 | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Obmedzený priestor pre život“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku                                 | 59 |
| Tabuľka 21 | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Malá cela“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku  | 60 |
| Tabuľka 22 | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Nutnosť nosiť väzenský odev“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku                                  | 61 |
| Tabuľka 23 | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Nemožnosť seberealizácie“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku                                     | 62 |
| Tabuľka 24 | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Strata súkromia“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania  | 62 |

sociálnej opory a stratégii úniku

|            |   |    |
|------------|---|----|
| Tabuľka 25 | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Právanie spoluväzňov“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku         | 64 |
| Tabuľka 26 | Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Správanie príslušníkov zboru“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku | 64 |
| Tabuľka 27 | Korelácia skóre v dotazníku zisťujúcom dôvod opätovného návratu do ústavu na výkon trestu odňatia slobody a jednotlivými stratégiami zvládania problémov                      | 65 |



## **ZOZNAM SKRATIEK**

ÚVTOS – ústav na výkon trestu odňatia slobody

VO – výskumná otázka

VH – výskumná hypotéza

n – počet probantov

M – priemer

SD – štandardná odchýlka

df – stupne voľnosti

Me – medián

p – signifikancia

t – výsledok t – testu

Z – výsledok Mann – Whitneyho U testu

# 1 ÚVOD

Téma psychickej záťaže a stresu je v súčasnosti veľmi aktuálna. S psychickou záťažou sa stretávame každý deň. V optimálnom množstve je pre človeka prospešná, pretože ho núti mobilizovať svoje zdroje a tým podporuje sebarozvoj. Ak ale pôsobí v neúnosnej miere alebo príliš dlhodobo, môže pre človeka znamenať ohrozenie a jej dôsledkom môže byť psychická či somatická porucha. Preto je dôležité, aby ľudia využívali efektívne stratégie zvládania, ktoré pomáhajú organizmu vrátiť rovnováhu a tak prekonať psychickú záťaž.

Tak na Slovensku, ako aj vo svete sa s témou stresu a záťaže stretávame v mnohých výskumoch, ktoré riešia túto problematiku a jej rozličné aspekty. Pri štúdiu dostupnej slovenskej literatúry sme však postrehli, že aj napriek tomu, že sa tejto téme venuje množstvo odborníkov a skúma sa u rôznych cieľových skupín, s poznatkami o psychickej záťaži v prostredí ústavov na výkon trestu odňatia slobody sme sa stretli len výnimočne. Prostredie ústavu na výkon trestu odňatia slobody predstavuje pre človeka psychickú záťaž. Túto záťaž prežíva každý odsúdený odlišne. Záleží to od mnohých faktorov – od toho, či mal odsúdený na slobode vytvorené zázemie, rodinné a iné sociálne väzby, čoho sa musel kvôli výkonu trestu vzdať a podobne. Domnievame sa, že práve u tejto špecifickej skupiny je dôležité preskúmať zdroje, vplyv psychickej záťaže a tiež spôsoby jej riešenia, pretože títo jedinci sú často na dlhý čas „vytrhnutí“ zo svojho prirodzeného sociálneho prostredia a sú nútení adaptovať sa na ústav na výkon trestu odňatia slobody. Taktiež sme názoru, že vzhľadom na ústavný poriadok a podmienky v ústavoch na výkon trestu odňatia slobody majú odsúdení značne obmedzené možnosti pri riešení záťažových situácií, čo môže viesť k ich frustrácii a dokonca k rozvoju psychických či somatických porúch.

V predkladanej práci sme sa zamerali na prežívanie záťaže a jej zvládanie u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody a odlišnosti medzi jednotlivými odsúdenými vyplývajúcimi z ich lokalizácie kontroly. Z doterajších výskumov je zjavné, že ľudia najčastejšie využívajú stratégiu aktívneho riešenia problému. Domnievame sa však, že odsúdení vo výkone trestu odňatia slobody sú špecifická cieľová skupina, ktorá má obmedzené možnosti aktívneho riešenia problému. Zaujímalo nás tiež, či to, že niektorí odsúdení sa opakovane vracajú do ústavu na výkon trestu odňatia slobody súvisí so zvládaním záťaže na slobode.

Veríme, že naša práca prispeje k poznatkom o záťaži a jej zvládaní a výsledky poslúžia ako informácia pre ústavných psychológov a pedagógov a rovnako prispejú k vytvoreniu

prostredia v ústavoch, ktoré bude na jednej strane pre odsúdených dostatočným trestom ale na druhej strane budú pre odsúdených vytvorené podmienky na efektívne zvládanie stresu a záťaže.

## **1.1 PSYCHICKÁ ZÁŤAŽ A JEJ ZVLÁDANIE**

### **1.1.1 PSYCHICKÁ ZÁŤAŽ**

Vymedzenie pojmov stres a záťaž je problematické. Dodnes sa autori nedokážu zhodnúť, čo vlastne stres a záťaž označujú. M. Bratská (2001) rozlišuje dve skupiny autorov, ktorí tieto pojmy vysvetľujú. „Bádatelia prvej skupiny používajú pojem záťaž predovšetkým na označenie zaťažujúceho činiteľa. Vidia v ňom najmä vplyv vonkajšieho prostredia, ktoré pôsobí na človeka svojim nadmerným tlakom, v podobe bremena a podobne“ (Bratská 2001, s.28). „Do druhej skupiny patria odborníci, ktorí pri vysvetľovaní stresu a záťaže zdôrazňujú najmä dôsledok pôsobiacich činiteľov. To znamená, že sa sústreďujú na prejavy záťažových faktorov (v somatickej, psychickej sfére, napr. v kognitívnej oblasti, v prežívaní, správaní a konaní) a na ich účinky na organizmus (Bratská 2001, s. 28).

V. Joshi (2007, s. 19) uvádza, že „stres sa často vymedzuje ako skutočné alebo implicitné ohrozenie homeostázy.“ Ďalej taktiež uvádza, že pojem stres je veľmi nejednoznačný. Väčšinou sa používa v zmysle pôsobiaceho podnetu (stresoru), inokedy je zas chápaný ako odpoveď na tento podnet (stresová reakcia) (Joshi, 2007).

P. Palíšek (2008) hovorí o psychickej záťaži ako o stave, ktorý je subjektívne vnímaný ako nadlimitný a spúšťa biologicko–fyziologické adaptačné mechanizmy a tiež psychické reakcie označované ako coping.

J. Výrost a I. Slaměník (2001) vymedzujú stres komplexnejšie, a to ako:

- nepriaznivý faktor (stresor) v podobe ťažkej situácie, okolnosti alebo podmienky, ktorý na človeka pôsobí;
- celkový vnútorný fyzický aj psychický stav človeka, ktorý sa nachádza v nepriaznivej situácii;
- odpoveď organizmu na stresujúce činitele.

Názory sa líšia aj v skutočnosti, či sú pojmy stres a záťaž synonymá, teda či sú navzájom zameniteľné alebo či sú významovo odlišné a teda nezlučiteľné (Bratská 2001).

Medzi autorov, ktorý medzi stresom a záťažou diferencujú patrí J. Daniel (1984), ktorý odporúča ponechať pojem stres pre fyziologický alebo ťažký psychický stres, pre ľahký a stredný stres je podľa neho vhodnejší pojem záťaž.

J. Charvát (1969) označuje záťažou stav, v ktorom sa živý systém nachádza pri mobilizácii obranných alebo nápravných mechanizmov a uvádza, že stres je len iným pomenovaním tohto stavu a v súčasnosti sa oba pojmy v bežnej reči používajú ako synonymá.

Pre účely našej práce sa prikláňame k skupine autorov, ktorí stres a záťaž stotožňujú a budeme tieto pojmy považovať za totožné a ďalej ich využívať ako synonymá.

Podľa toho, ako stres na človeka pôsobí sa rozdeľuje na dve skupiny:

- *eustres* je kladne pôsobiaci stres spojený s príjemným prežívaním
- stres, ktorý na človeka pôsobí negatívne a je spojený s negatívnymi emóciami nazývame *distres* (Výrost, Slaměník, 2001).

### **1.1.2 Príčiny, prejavy a dôsledky stresu psychickej záťaže**

Stresor je vo všeobecnosti charakterizovaný ako podnet, ktorý spôsobuje stres (Selye, 1966). Podľa tejto charakteristiky je možné podnet definovať ako stresor až dodatočne, na základe toho, či vyvolal stres alebo nie. V psychosociálnom výskume sa používa aj pojem potencionálny stresor na označenie podnetov či situácií, ktoré môžu byť stresormi. Určenie podnetov, ktoré môžu byť stresormi resp. potencionálnymi stresormi je dôležité v psychosociálnom výskume, najmä pre hľadanie vzťahu medzi stresom a poškodením zdravia (Vigaš, 1985).

Podľa J. Daniela (1984) môže každý podnet v určitom čase predstavovať psychologický stresor. Neexistuje však taký podnet, ktorý by bol v určitých podmienkach stresorom pre všetkých jednotlivcov, ktorí sú mu vystavení.

R.S. Lazarus (1952 In Daniel, 1984) rozdeľuje stresory do dvoch skupín – na krátkodobé a dlhodobé. Medzi krátkodobé stresory zaraďuje neúspešnosť, vyrušovanie, vplyv fyzikálnych podmienok, stresory, ktoré navodzujú strach a časový tlak. Pojem dlhodobé stresory zastrešuje bojové podmienky, riskantné situácie, izolácia a osamotenie a dlhodobá činnosť.

J. Melgosa (1998) hovorí o zdrojoch stresu a záťaže. Základné zdroje stresu delí na vonkajšie a vnútorné. Medzi vnútorné zaraďuje napríklad temperament, spôsoby, akými

riešime problémy, schopnosť sebaovládania. Vonkajšie zdroje pramena z externého prostredia a sú to napríklad sociálne prostredie, životné prostredie, traumy a podobne.

T.H. Holmes a R.H. Rahe (1967 In Atkinsonová, 2003) uvádzajú, že psychickú záťaž nemusia spôsobovať len hraničné situácie, ale aj situácie, ktoré nie sú príliš závažné, ale vyžadujú zmenu v doterajšom živote a teda aj adaptáciu. Vyvinuli škálu životných udalostí, prostredníctvom ktorej možno zmerať vplyv životných udalostí na zdravie človeka. Životné udalosti sú zoradené od najstresujúcejších po najmenej stresujúce. Škála obsahuje 38 udalostí, medzi päť najstresujúcejších autori zaradili smrť partnera, rozvod, rozchod manželov, uväznenie, výkon trestu, odňatie slobody a smrť blízkeho príbuzného (Atkinsonová, 2003).

#### 1.1.2.1 Situácie psychickej záťaže

Podľa R. Atkinsonovej (2003) existujú určité typy situácií, ktoré väčšina ľudí vníma ako stresové. Ich základnými charakteristikami sú:

*Neovplyvniteľnosť* - ako stresovú vnímame situáciu, ktorú nie sme schopní ovplyvniť, pretože jej nedokážeme zabrániť, mať ju pod kontrolou, ovládať ju. Môžeme sem zaradiť smrť blízkeho človeka, vážnu nemoc alebo stratu zamestnania. Nie je dôležité, či situáciu naozaj nedokážeme ovplyvniť, ale to, či ju tak vnímame.

*Nepredvídateľnosť* - ak aj jednotlivec nedokáže situáciu ovplyvniť, ale dokáže ju aspoň predvídať, úroveň prežívaného stresu u neho klesá. Je to dôsledkom toho, že ak človek stresovú situáciu predvída, dokáže sa na ňu pripraviť a tým zmierniť jej dopad.

*Výzva pre hranice našich schopností* - niektoré situácie sú predvídateľné aj ovplyvniteľné, a predsa pre nás predstavujú psychickú záťaž. Dôvodom je, že pre nás predstavujú výzvu a tlačia nás až na hranicu našich schopností a možností.

V literatúre sa uvádza viacero druhov záťažových situácií. J. Čáp a Z. Dytrych (1968) hovoria o pojme náročné životné situácie, ktorý zastrešuje jednak stresové situácie charakteristické pôsobením rušivých okolností na organizmus, čím je mu sťažené vykonávanie úloh alebo uspokojovanie potrieb a tiež frustrujúce situácie, ktoré človeku znemožňujú uspokojenie životne dôležitých potrieb.

J. Kočšo (1987 In Bratská, 2001) hovorí o náročných životných situáciách, ktoré definuje ako „také okolnosti, podmienky, úlohy, ktoré od jednotlivcov v určitých fázach ich vývinu

vyžadujú mobilizáciu a vypätie psychických síl, osvojenie určitých poznatkov, skúseností, zručností a tvorivosti na ich prekonanie, zvládnutie a či riešenie (Bratská, 2001, s. 44).

F.J. Vasiljuk (1988) rozdelil kritické situácie na stres, frustráciu, konflikt a krízu. Krízu považuje za najzávažnejší typ kritickej situácie. Rozlišuje dva druhy krízy. Prvým je kríza, ktorá môže skomplikovať realizáciu životného zámeru, ale stále tu existuje možnosť obnovenia života prerušeného krízou. Druhým typom je kríza, pri ktorej neexistuje možnosť vrátiť späť beh života pred ňou a preto dochádza k zmene osobnosti, prijatie novej životnej stratégie, hodnôt, cieľov a podobne. Udalosti, ktoré vedú ku kríze sú definované ako potencionálne alebo aktuálne ohrozujúce udalosti, ktoré ohrozujú uspokojovanie životne dôležitých potrieb a pritom pred jednotlivca stavajú problém, ktorému sa nemôže vyhnúť a nemôže ho vyriešiť naučeným spôsobom.

O. Mikšík (1990 In Bratská, 2001) považuje za základné typy náročných životných situácií:

1. Neprimerané úlohy a požiadavky, ktoré sú na jednotlivca kladené a ktoré sú nad jeho fyzické či psychické sily.
2. Problémové situácie, kedy ide pre jednotlivca o nové situácie, v ktorých sa nevie orientovať a na ich zvládnutie si musí osvojiť nové schémy správania. Rozlišujú sa dve skupiny problémových situácií:
  - a. Situácie adjustačného typu, kedy si zmenené existenčné podmienky vyžadujú zmenu zvyčajného spôsobu života a správania
  - b. Situácie kreatívneho typu, kedy si treba osvojiť nové spôsoby riešenia problémových situácií
3. Situácie vyrovnávania sa s prekážkami, ktoré bránia jednotlivcovi dosiahnuť cieľ v konkrétnom smere alebo spôsobom, ktorý si subjekt zvolil. Tieto situácie sú sprevádzané frustráciou a pocitmi sklamaní. Prevláda tu snaha nájsť riešenie respektíve východisko z danej situácie aj za neefektívneho konania pomocou kompenzačných, agresívnych alebo rezignačných tendencií. Schopnosť riešiť tento typ záťažovej situácie sa prejavuje cieľavedomou reguláciou správania a tendenciou vyberať si alternatívne spôsoby vyrovnávania sa so vzniknutou situáciou.
4. Konfliktné situácie, ktoré súvisia s procesom rozhodovania napríklad v situáciách, keď na jednotlivca pôsobia rovnako silné protikladné tendencie. V konfliktných situáciách sú charakteristické prejavy váhania, zvažovania alternatív, kolísanie

medzi nimi. O. Mikšík (1990 In Bratská, 2001) uvádza, že primeranosť riešenia tohto typu záťažovej situácie závisí do vysokej miery od osobnostných črt, ktoré sú spájané s tzv. rizikovým správaním. Toto zahŕňa mieru rizika pri voľbe jednej z variant a tiež závažnosť možných dôsledkov voľby.

5. Stresové situácie, ktoré vznikajú, ak nejaká okolnosť bráni optimálnemu a úspešnému priebehu cieľovej činnosti. Jednotlivec činnosť realizuje v podmienkach, ktoré pôsobia deštruktívne na vyššie psychické funkcie a tým rušivo zasahujú do jej priebehu. Rušivé podmienky môžu nadobúdať tieto podoby:
  - a. Atypické nepriaznivé prostredie – klimatické podmienky, sociálne premenné a podobne
  - b. Časový tlak pri realizácii inak dobre osvojenej činnosti
  - c. Nutnosť realizovať činnosť v podmienkach reálneho alebo fiktívneho ohrozenia
  - d. Tlak zodpovednosti resp. anticipácia dôsledkov nekvalitného výkonu

(Mikšík, 1990 In Bratská, 2001).

#### 1.1.2.2 Stupne psychickej záťaže

Veľkosť psychickej záťaže závisí od toho, aký veľký je nesúlad medzi požiadavkami kladenými na jednotlivca a jeho pripravenosťou na ne reagovať. Tento nesúlad môže byť reálny, ale psychickú záťaž môže vyvolať aj rozpor, ktorý je vnímaný len subjektívne jednotlivcom. O. Mikšík (1969) vymedzuje stupne psychickej záťaže nasledovne:

##### *Bežná záťaž (1. stupeň)*

Nejde o nesúlad medzi nárokmi vonkajšieho prostredia a našimi možnosťami riešiť situáciu. Požiadavky, ktoré sú na nás kladené sú menšie, ako naše predpoklady na ich splnenie a preto nie je potrebné, aby sme siahli do svojich energetických rezerv a prinútili tak vlastnú psychiku k zvýšenej činnosti. Bežnú záťaž zvyčajne predstavujú situácie, s ktorými sme sa už mnohokrát stretli a riešili sme ich úspešne.

##### *Zvýšená záťaž (2. stupeň)*

Vyplýva zo zvýšených požiadaviek, ktoré sú na nás kladené prostredím. Zvýšená záťaž sa spája s novými životnými situáciami, na ktorých riešenie nám nestačia bežné a zaužívané spôsoby reagovania a konania, musíme vynaložiť úsilie, aby sme ich zvládli. Riešenie

takejto záťažovej situácie spočíva v takej zmene vonkajších podmienok, ktorá prinavráti situáciu do pôvodnej podoby. Druhou možnosťou je, že zmeníme sami seba tak, aby sme rozšírili naše kompetencie riešiť takéto situácie. Je to proces adaptácie, kedy nadobúdame nové zručnosti, schopnosti, spôsoby reagovania a podobne. So zvýšenou záťažou sa dokážeme vyrovnávať bez negatívnych dôsledkov na zdravie a dokonca je pre nás nevyhnutná, pretože nás núti pracovať sa seba, umožňuje nám rozvoj a rozširovanie okruhu našich schopností a tým celkovo posúva náš vývin dopredu.

#### *Hraničná záťaž (3. stupeň)*

Vzniká zo značného nesúladu medzi našimi možnosťami a pripravenosťou riešiť situácie a nárokmi vonkajšieho prostredia. Riešiť situácie, ktoré nám spôsobujú hraničnú záťaž je možné len s vypätím psychických síl, použitím psychických rezerv. Často sa tu objavuje regresné správanie a fyziologické zmeny v organizme človeka. Situácie hraničnej záťaže nemajú pre človeka žiadny pozitívny význam a narastá počet nežiaducich dôsledkov na zdravie človeka, hlavne na jeho psychiku.

#### *Extrémna záťaž (4. stupeň)*

Vzniká, ak je medzi požiadavkami prostredia a našimi možnosťami na ich zvládnutie veľký rozpor. Rozpor je taký veľký, že nie je v silách človeka situáciu riešiť a úplne podliehame tlaku situácie. Prežívanie extrémnej záťaže sprevádzajú poruchy správania, zmeny v psychike a fyziologických procesoch často s trvalými dôsledkami na zdravie človeka a tiež na jeho vzťahy so sociálnym okolím.

Určenie stupňa psychickej záťaže umožňuje predpovedať jej dôsledky na zdravie jednotlivca a tiež predchádzať nežiaducim javom. Psychická záťaž je však veľmi individuálna, tie isté podmienky môžu u rôznych ľudí nadobúdať rôznu podobu a rôzny stupeň záťaže. Rovnako ak dôjde k zmene vnútorného stavu jednotlivca, môže sa zmeniť aj prežívaný stupeň záťaže. Tieto aspekty robia určenie stupňa záťaže veľmi problematickým (Mikšík 1969).

#### 1.1.2.3 Zmeny v psychike pri psychickej záťaži

Aj keď situácie psychickej záťaže sú rôznorodé a odlišujú sa svojimi prejavmi, proces obnovovania psychickej rovnováhy sa vyznačuje všeobecne platnými zmenami psychickej činnosti, ktoré prebiehajú v troch fázach:



1. *Mobilizačná fáza*, ktorá sa prejavuje mobilizáciou psychických síl a jej premietnutím emocionálnych prejavov
2. *Fáza riešenia záťažovej situácie*, kedy dochádza k aktívnemu riešeniu situácie, ktorá spôsobuje psychickú záťaž. V tejto fáze je dôležité prebudiť potrebu rozpoznať a riešiť záťažovú situáciu a tiež vyvinúť aktívnu činnosť zameranú na také riešenie záťažovej situácie, ktoré bude viesť k postupnému upokojeniu
3. Posledná fáza je charakteristická buď *vyrovnaním sa s psychickou záťažou alebo zlyhaním a podľahnutím jej dôsledkom*. V oboch prípadoch je tretia fáza proces, ktorý podľa O. Mikšíka (1969) zvyčajne prebieha v troch krokoch:
  - a. Najskôr sa objavujú zážitky uspokojenia a eufórie
  - b. Po uspokojení prichádza vyčerpanie zapríčinené úsilím, ktoré jednotlivec vynaložil a z toho vyplývajúcej straty energetických rezerv
  - c. Nakoniec sa prejaví konečný efekt prekonania psychickej záťaže. Pri prekonaní záťaže môže dôjsť k posilneniu psychickej stability človeka, v opačnom prípade k jej oslabeniu vzhľadom na ďalšiu záťaž (Mikšík, 1969 In Bratská, 2001).

F.J. Vasil'juk (1988) rozlíšil štyri vývojové štádiá krízy, ktoré sú charakteristické nasledovnými procesmi:

1. Počiatočný nárast napätia podmieňujúci použitie tradičných spôsobov riešenia problému
2. Ak sú tradičné spôsoby riešenia problému neúspešné, napätie ďalej narastá
3. Mobilizácia vnútorných aj vonkajších zdrojov, ešte väčší nárast napätia
4. Ak zlyhajú všetky zdroje nastupuje posledné štádium, ktoré je charakteristické narastajúcou úzkosťou, depresiou, pocitmi bezmocnosti až dezorganizáciou osobnosti

V prípade, ak pominie nebezpečná situácia alebo sa jednotlivcovi podarí nájsť riešenie problému, môže kríza skončiť v ktoromkoľvek z vyššie uvedených štádií (Vasil'juk, 1988).

J. Krivohlavý (1994) hovorí o troch rovinách reakcií na stres. Ide o fyziologické, behaviorálne a fyziologické reakcie, pričom tieto reakcie sa prejavujú nerovnomerne. Najčastejšie však vznikajú kombinované reakcie.

- *Fyziologické reakcie na stres a záťaž* – stres sa u človeka prejavuje tak psychickými ako aj telesnými príznakmi. O somatických reakciách na stres

pojednáva H. Selye už v roku 1936, keď popísal generálny adaptačný syndróm (syndróm GAS), ktorý pozostáva z troch fáz: poplachová fáza, štádium rezistencie a štádium vyčerpania. Syndróm GAS hovorí o tom, ako sa organizmus vyrovnáva s pôsobením škodlivého podnetu na fyziologickej úrovni. Poplachová reakcia je akútna, po jej odznení sa dostaví fáza rezistencie, kedy sa vyvinie odolnosť voči pôsobeniu škodlivého podnetu. Ak sa odolnosť nevyvinie, nastáva tretia fáza – fáza vyčerpania (Selye, 1966).

- *Behaviorálne reakcie na stres a záťaž* – nadmerná pohyblivosť, , nerozhodnosť, rečové problémy, strata chuti do jedla a pod. (Drotárová, Drotárová 2003 In Gáborová, Gáborová, 2005).
- *Psychologické reakcie na záťaž a stres* – sťažnená koncentrácia, poruchy pamäti, znížená schopnosť rozhodovať sa a riešiť problémy, často aj depresia (Gáborová 2000 In Gáborová, Gáborová, 2005).

Podľa transakčného modelu stresu R.S. Lazarusa a S. Folkmanovej (1984) prebieha vyrovnávanie sa so stresom v troch štádiách:

1. *Primárne hodnotenie* – v tejto fáze jednotlivec posudzuje, aké nebezpečenstvo pre neho situácia predstavuje, resp. aké zisky mu môže priniesť. Rovnakú situáciu môže jeden jednotlivec vyhodnotiť ako nebezpečnú, druhý ako bezpečnú v závislosti od toho, ako vidí jej jednotlivé aspekty.
2. *Sekundárne hodnotenie* – v tejto fáze človek zvažuje možnosti, čo by bolo vhodné urobiť v danej záťažovej situácii. Prebieha tu posúdenie vlastností situácie, s ktorou je potrebné sa vysporiadať, vlastných zdrojov na jej zvládnutie a tiež možných dôsledkov. Ak je situácia vyhodnotená ako ohrozenie či výzva, využije svoje fyzické (zdravie, energia a podobne), sociálne (napríklad sociálna sieť) a psychologické (zručnosti, schopnosti, morálne kvality, sebahodnotenie a podobne) zvládacie stratégie. Výsledkom prvej a druhej fázy je výber konkrétnej copingovej odpovede, o ktorej jednotlivec predpokladá, že bude efektívna.
3. *Prehodnotenie* – táto fáza nastupuje zvyčajne s časovým odstupom a človek môže získať informácie, ktoré mu umožnia pozrieť sa na situáciu z iného uhla a navyše už nadobudol určité skúsenosti s jej riešením, ktoré môže využiť.

Táto teória zdôrazňuje dynamický vzťah človeka a prostredia, v ktorom na seba neustále recipročne pôsobia a rovnako úlohu hodnotenia situácie ako kognitívneho procesu (Lazarus, Folkmanová, 1984)

#### 1.1.2.4 Vplyv psychickej záťaže na zdravie človeka

Svetová zdravotnícka organizácia definuje zdravie ako stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody. Táto definícia hovorí o tom, že pre život človeka je dôležitý súlad medzi všetkými uvedenými zložkami zdravia a narušenie ktorejkoľvek z nich sa odráža v zdravotnom stave jednotlivca (Gáborová, Gáborová, 2005). Uvádzame vybrané ochorenia, ktorých príčinou môže byť stres a psychická záťaž:

##### *Problémy v tráviacej sústave*

Psychická záťaž a stres vedú k výrazným zmenám funkcií tráviacej sústavy. V stresových situáciách, ktoré sú sprevádzané rozčúlením produkujú steny žalúdka kyseliny a enzýmy, ktoré narušajú ochrannú vrstvu sliznice žalúdka. Dôsledkom tohto narušenia môže byť až vznik žalúdočných vredov. Stres negatívne vplyva aj na pankreas a tiež narúša prirodzenú peristaltiku čriev, ktorá zabezpečuje pohyb nestrávených zvyškov potravy (Gáborová, Gáborová, 2005).

##### *Srdcovo cievne problémy*

Pri trvalej aktivácii organizmu spôsobenej stresormi môže dôjsť k vzniku ischemickej srdečnej choroby. Toto ochorenie vzniká v dôsledku zúženia alebo uzatvorenia koronárnych tepien, ktoré zásobujú srdečný sval krvou, čím dôjde k prerušeniu prísunu kyslíka a živín do srdca. Toto môže mať za následok angínu pectoris alebo až infarkt myokardu (Atkinsonová, 2003).

##### *Oslabenie imunity*

Imunitný systém pomocou lymfocytov chráni telo pred škodlivými mikroorganizmami. Mnoho výskumov ukázalo, že stres znižuje schopnosť imunitného systému brániť organizmus (Atkinsonová, 2003).

### **1.1.3 Zvládanie záťaže**

Pojem zvládanie pochádza z anglického slova „coping“ a znamená „vedieť si poradiť a vyrovnať sa s mimoriadne ťažkou, takmer nezvládnuteľnou situáciou, stačiť na nezvyčajne ťažkú úlohu (Křivohlavý, 1994, s. 42).

R.S. Lazarus a S. Folkmanová (1984) vymedzujú zvládanie ako kognitívne a behaviorálne úsilie jednotlivca redukovať respektíve eliminovať záťažovú situáciu, ktorá sa prejavuje ako nadlimitná a prekračuje jeho zdroje. Podobne sumarizujú chápanie zvládacích procesov aj J. Senka a M. Čečer (1989, s.114) ako „úsilie zvládnuť, tolerovať alebo redukovať požiadavky, ktoré sú vyššie ako existujúce zdroje človeka, alebo prácu týchto zdrojov značne preťažujú). Autori ďalej uvádzajú, že aj keď existuje množstvo definícií, všetky majú spoločnú črtu a to, že zdôrazňujú aktívnu úlohu človeka pri využívaní vonkajších alebo vnútorných zdrojov na elimináciu záťaže (Senka, Čečer, 1989).

P. Palíšek (2008) používa pojem coping v zmysle procesu zvládania záťažových situácií vyjadreného stratégiou zvládania, ktorú jednotlivec preferuje a je nezávislá na druhu situácie a relatívne stabilná v čase.

Pri problematike zvládania nesmieme zabudnúť na pojem adaptácia. Adaptácia je jednou z možností vyrovnávania sa so záťažou. Rozumieme ňou vyrovnávanie sa so záťažou, ktorá je pre človeka pomerne ľahko zvládnuteľná. Na rozdiel od nej coping je zvládanie záťaže, ktorá má nadlimitnú veľkosť alebo je mimoriadne dlhodobá. Pri copingu už nehovoríme o strese, ale o distrese a samotný coping môžeme chápať ako vyššiu formu adaptácie (Křivohlavý, 1994). „V psychologickkej odbornej terminológii ide pri adaptácii o „riešenie problému“, o hľadanie spôsobu riešenia situácií, na ktorých „rozlúštenie“ poznáme potrebné spôsoby postupov ( na ktoré nám stačia naše znalosti a schopnosti). Pri copingu ide o riešenie kríz, pomerne neobvyklých, mimoriadne ťažkých bodov zvrátov, kde nemáme k dispozícii potrebné znalosti a schopnosti (Křivohlavý, 1994, s.42).

J. Charvát (1969) uvádza, že adaptácia je predpokladom aktívneho života, pretože ak nie je stres príliš intenzívny, núti organizmus k zlepšeniu výkonu. Naopak neriešiteľná alebo príliš intenzívna záťažová situácia spotrebuje toľko energie, že rovnovážny stav organizmu sa rozvráti a celý systém sa môže zrútiť.

#### 1.1.3.1 Štruktúra zvládania

G. Prystav (1981 In Bratská, 2001) sa pokúsil o kategorizáciu pojmov objasňujúcich problematiku zvládania a vyčleňuje štyri základné pojmy tvoriace štruktúru zvládania:

*Zvládacie procesy* sú výmeny medzi jednotlivcom a prostredím v záťažových situáciách, ktoré vznikajú v dôsledku vnímania ohrozenia. Tieto výmeny končia buď elimináciou stresorov alebo adaptáciou na stresové podnety.

*Zvládacie schopnosti* sú osobnostné predpoklady jednotlivca, napríklad črty a dispozície, ktoré určujú spôsob zvládania stresorov.

*Zvládacie vzorce (stratégie)* sú „návykové, transsituačné, relatívne konzistentné vzorce spracovania a zvládania na behaviorálnej, kognitívnej a zážitkovej úrovni, ktoré jednotliviec používa na stretávaní sa s internými alebo externými stresormi“ (Bratská, 2001, s.111).

*Zvládacie zdroje* sú predpokladmi pre účinnú elimináciu stresorov alebo adaptáciu na nich. Rozlišujeme interné zvládacie zdroje, ako napríklad schopnosť riešiť problém a externé zvládacie zdroje, ako je napríklad sociálna opora a podobne (Bratská, 2001).

M. Bratská (2001) ďalej uvádza, že v odbornej literatúre sa môžeme stretnúť s tromi skupinami zdrojov zvládania: s vnútornými a vonkajšími zdrojmi a so situačnými charakteristikami. Všetky tri skupiny sú dôležité pre účinné zvládanie psychickej záťaže, pretože eliminujú stresory alebo pomáhajú adaptovať sa záťažovú situáciu, konštruktívne ju riešiť a prekonávať jej dôsledky.

*Vnútornými zdrojmi zvládania* označovanými aj ako osobné psychické zdroje zvládania rozumieme zdroje, ktorými disponuje samotný jednotliviec. Môžu to byť zdedené predispozície, zdroje, ktoré si osvojil počas života a tiež osobnostné charakteristiky, ktoré jednotliviec počas svojho života prehlbuje. Patria sem biologické premenné (napríklad pohlavie, prekonané choroby, vek, genetická výbava) a osobnostné premenné, ktoré môžeme rozdeliť do troch skupín:

- charakteristiky osobnosti – tolerancia k záťaži, psychická odolnosť a podobne
- návyky a zvyky
- kvalifikácia na určitú činnosť – napríklad schopnosti, zručnosti, skúsenosti, vzdelanie, prax (Bratská, 2001)

Medzi vnútorné zdroje zvládania psychickej záťaže autori (Bratská, 2001; Senka, 1997; Medved'ová, 1997) zaraďujú aj *lokalizáciu kontroly*. Konceptia internej a externej kontroly hovorí o tom, čomu ľudia pripisujú kontrolu nad udalosťami v ich živote. Pri internej kontrole pripisujú kontrolu nad udalosťami sebe, vlastným aktivitám, pri externej kontrole vonkajším silám – aktivitám iných ľudí, okolnostiam mimo nich. Tieto sily teda

samotný jednotlivec nemôže ovládať. N. Garmezy (1988, In Medved'ová, 1997) hovorí o dispozičných alebo konštitučných charakteristikách, ktoré zahŕňajú okrem temperamentu, vysokého sebaocenenia a autonómie aj internú lokalizáciu kontroly.

*Vonkajšie alebo externé zdroje zvládania zát'aže* sú v odbornej literatúre označované tiež ako paliatívne (podporné), moderátory (zmiernovače) alebo mediátory (sprostredkovatelia) zát'aže. Ich funkciou nie je odstrániť zát'ažové situácie ani zabrániť vzniku zát'aže, ich úlohou je zmierniť dosah zát'ažových situácií na človeka. Zaraďujeme sem napríklad emocionálnu podporu a sociálnu oporu (Bratská, 2001).

*Situačné charakteristiky* ako zdroje zvládania zát'aže závisia od premenných jednotlivca aj premenných prostredia. M. Bratská (2001) tu zaraďuje napríklad kvalitu života, sociálno-ekonomický status, životné udalosti a kultúrne determinanty.

A. Prokopčáková (1995) upozorňuje na to, že jednotlivé dispoziecie človeka na zvládanie zát'aže nemožno izolovať, musia byť analyzované v kontexte danej zát'ažovej situácie. Vo svojom výskume sa zamerala na skúmanie vzťahu medzi charakteristikami osobnosti a stratégiami zvládania uplatňovanými v závislosti od typu zát'ažovej situácie. Z výsledkov vyplýva, že nie je postačujúce sledovať závislosť preferovanej stratégie zvládania od premenných jednotlivca, ale je potrebné sledovať zvládanie v závislosti na konkrétnej zát'ažovej situácii.

#### 1.1.3.2 Stratégie zvládania

Práca N. Camerona (1947 In Bratská 2001), bola jednou z prvých, ktorá sa zaoberala stratégiami zvládania. Uvedený autor videl riešenie ťažkých životných situácií v dvoch druhoch reakcií: únikových alebo agresívnych. Táto teória bola východiskom pre mnohé ďalšie. Medzi prvé klasifikácie zvládacích stratégií teda patria:

- *Stratégia obrany a útoku*
- *Aktívna a pasívna stratégia*

Aktívna stratégia označuje opakované pokusy o prekonanie prekážok s vynaložením čoraz väčšieho úsilia, otvorenú agresiu, kompenzáciu (vytýčenie náhradného cieľa), únik do inej činnosti.

Pasívnu stratégiu reprezentuje rezignácia, únik do fantázie či nečinnosti, únik do choroby, únik do zneužívania narkotických a alkoholických látok a izolácia od sociálneho okolia (Senka, Čečer 1988).

Medzi najstaršie koncepcie rozdelenia zvládacích stratégií sa zaraďuje aj koncepcia R.S. Lazarusa (1966 In Křivohlavý 1994), v ktorej uvádza nasledovné štyri stratégie:

1. *Stratégia apatie* – človek sa v ťažkej stresovej situácii správa apaticky, nesnaží sa ju riešiť, upadá do pocitov depresie, beznádeje a bezmocnosti.
2. *Stratégia vyhnutia sa pôsobeniu noxy* – v emocionálnej sfére sa prejavuje obavami a strachom. J. Křivohlavý (1994) túto stratégiu prirovnáva k uskočeniu nabok pred rozzúreným býkom.
3. *Stratégia napadnutia útočníka (noxy)*
4. *Stratégia posilnenia vlastných zdrojov sily* – môže ísť o výcvik zručnosti, nácvik sebakontroly a sebaovládania.

Neskôr R.S. Lazarus s F. Cohenom vo svojej práci (1979 In Křivohlavý, 1994) uviedli päť stratégií zvládania:

1. Zvyšovanie informovanosti o tom, čo sa deje so mnou aj mimo mňa, ale týka sa ma to, ale aj aká je nádej, že s danou stratégiou som schopný zvrátiť sled udalostí alebo zmierniť dopad pôsobenia stresora.
2. Priama činnosť, teda akýkoľvek čin, ktorým začínam so stresorom bojovať.
3. Inhibícia takej činnosti, ktorá by ma mohla oslabiť alebo zhoršiť moju situáciu.
4. Intrapsychické procesy typu rozhovoru samého so sebou, v ktorých sa snažíme zmeniť hodnoty, prehodnotiť situáciu a nájsť jej alternatívne riešenie.
5. Obrátenie sa na iných ľuďoch so žiadosťou o pomoc, odbornú radu, sociálnu oporu a podobne.

Podľa J. Křivohlavého (2001) v literatúre najčastejšie nájdeme delenie stratégií zvládania na stratégie zamerané na riešenie problému a stratégie zamerané na vyrovnávanie sa s emocionálnym stavom. Pri stratégii zameranej na riešenie problému ide o vyvinutie vlastnej aktivity a snahu konštruktívne riešiť danú situáciu - napr. odstrániť to, čo spôsobuje obavy a strach, likvidovať stresotvorné situačné vplyvy a zmeniť podmienky, ktoré zhoršujú celkový stav. Stratégie zamerané na vyrovnávanie sa s emocionálnym stavom sú zamerané na riadenie emocionálneho stavu, ktorý sa radikálne zmenil v dôsledku stresu, do ktorého sa daná osoba dostala. Ide napr. o zníženie miery obáv

a strachu, či o zníženie miery zlosti“. R.S. Lazarus a S. Folkmanová (1980 In Křivohlavý 2001) však upozornili, že tieto dve stratégie sa často, najmä u dospelých ľudí vyskytujú paralelne. Stratégie zamerané na problém sa objavujú častejšie v pracovných konfliktoch (pracovnej záťaži), stratégie zamerané na emócie sú častejšie používané na riešenie psychickej záťaže spôsobenej rodinnými udalosťami.

J.H. Amirkhan (1990 In Bratská, 2001) skúmal copingové stratégie v záťažových situáciách a prostredníctvom faktorovej analýzy dospel k trom faktorom, ktoré predstavujú základné stratégie, ktoré ľudia najčastejšie používajú pri stretnutí sa so zaťažujúcim podnetom:

- *aktívne zvládanie, inštrumentálna stratégia zameraná na problém;*
- *sociálna opora;*
- *únik, vyhýbanie - psychicky aj fyzicky (Bratská, 2001).*

Tieto tri typy copingových stratégií podľa autora predstavujú základné modely reakcií človeka na ohrozenie (Výrost, Slaměník, 2001).

## **1.2 LOKALIZÁCIA KONTROLY V KONTEXTE PREŽÍVANIA ZÁŤAŽE A JEJ ZVLÁDANIA**

So stresom sa človek stretáva dennodenne, no len málokedy si uvedomuje jeho dopad na zdravie. V živote človeka existuje mnoho aspektov, ktoré ovplyvňujú prežívanie stresu:

- perfekcionizmus
- pesimizmus
- neefektívne zvládanie hnevu
- zlé komunikačné zručnosti
- obsesívne správanie
- nezdravý životný štýl
- typ osobnosti
- vonkajšia lokalizácia osobnosti

(Feraco, 2011).

Rotterova koncepcia lokalizácie kontroly (locus of control) vznikla v 50. rokoch minulého storočia ako súčasť teórie sociálneho učenia. Samotný M. Rotter (1966 In Výrost, 2002)



lokalizáciu kontroly, definuje nasledovne: „Ak subjekt vníma posilnenie nasledujúce jeho konanie ako úplne nezávislé na jeho činnosti, potom v našej kultúre je toto posilnenie typicky vnímané ako výsledok šťastia, náhody, osudu, ako kontrolované inými silami, alebo ako nepredvídateľné vzhľadom na zložitosť situácie, v ktorej sa jedinec nachádza. Keď jedinec takýmto spôsobom interpretuje dej, označujeme to ako presvedčenie o externej kontrole. Ak jedinec vníma dej ako závislý na jeho vlastnom správaní alebo jeho relatívne permanentných charakteristikách, nazvali sme to presvedčením o internej kontrole (vierou v internú kontrolu)“ . Zjednodušene teda môžeme povedať, že ak jednotlivec chápe dôsledky ako výsledok vlastného konania, hovoríme o internej kontrole, ak ich pripisuje externým činiteľom, ide o externú kontrolu.

J. Senka a I. Učeň (1990) vychádzajú z Rotterovej koncepcie ale lokalizáciu kontroly ponímajú ako kognitívny štýl, teda spôsob, akým ľudia percipujú a spracovávajú informácie, pričom nejde o výkon, ale o proces, akým sa toto deje. Internalistov možno definovať „ako osoby, ktoré sa sami považujú za jedincov, ktorí majú enviromentálne vplyvy pod vlastnou kontrolou a veria, že dokážu zvládnuť väčšinu požiadaviek vrátane ohrození tým, že urobia, čo je potrebné urobiť“ (Senka, Učeň, 1990). Externalistom sa zdá sociálna realita neovládateľná, pretože ju považujú za výsledok osudu, náhody, prípadne iných silných osobností a podobne. „Čiže považujú sa za menej schopných (alebo priamo neschopných) mať pod kontrolou akty, príhody a udalosti v obklopujúcom prostredí. Z toho vyplýva, že ich sebaopímanie je veľmi nízke a ľahko podliehajúce ohrozeniu“ (Senka, Učeň, 1990).

Podľa výskumných zistení sa lokalizácia kontroly významne uplatňuje okrem iného aj pri riešení záťažových situácií respektíve pri voľbe použitej stratégie. Výskumy v tejto oblasti poukazujú na to, že podstatným komponentom zvládania je miera kontrolovateľnosti danej situácie. F. Baumgardner (2001 In Fedáková, 2002) uvádza, že čím má človek silnejší pocit, že má situáciu pod kontrolou, tým menej ju hodnotí ako nebezpečnú. Platí to samozrejme aj naopak. V situáciách s možnosťou väčšej miery kontroly sa uplatňuje najmä coping zameraný na problém, pretože tu človek môže predpokladať, že svoje úsilie nevyvalozí nadarmo. Podobný vzťah medzi lokalizáciou kontroly a stratégiami zvládania problémov uvádzajú aj B.S. Lazarus a S. Folkman (1984). Ľudia s vnútornou lokalizáciou kontroly, ktorí veria, že udalosti vo svojom živote ovládajú vlastnými silami využívajú častejšie stratégiu zameranú na riešenie problému na rozdiel od jedincov s vonkajšou

lokalizáciou kontroly, ktorí vnímajú realitu ako neovládateľnú a neovplyviteľnú. Títo najčastejšie využívajú pasívny coping.

C. Schoolerová (1978 In Medved'ová 1996) uskutočnila výskum, ktorého cieľom bolo zistiť osobnostné charakteristiky, ktoré môžu zmierniť dôsledky negatívnej záťaže. Identifikovala tri osobnostné zdroje, ktoré pomáhajú pri zvládaní stresu – absenciu negatívnych postojov voči sebe (sebaponižovania), pocit vlastnej kontroly nad zdrojmi stresu a prítomnosť sebaúcty (pozitívneho postoja voči sebe).

Ľudia s vnútornou lokalizáciou kontroly sa cítia šťastnejšie, slobodnejšie a prežívajú menej stresu. Majú tiež menej zdravotných problémov a sú vo všeobecnosti spokojnejší so svojim životom ako ľudia s vonkajšou lokalizáciou kontroly. Tí naopak trpia zdravotnými problémami častejšie, sú náchylnejší na vznik depresie, majú tendenciu zotrvať v stresujúcich situáciách. Majú pocit bezmocnosti zmeniť situáciu a to len prispieva k zvyšovaniu záťaže (Scott, 2007).

Lokalizácia kontroly je dôležitým prediktorom toho, ako dobre je jednotlivec schopný vyrovnáť sa s udalosťami okolo seba. Pri stresujúcich udalostiach môže lokalizácia kontroly určovať, či jednotlivec vníma situáciu ako stresujúcu alebo nie. Ľudia s vnútornou kontrolou chápu vzťah medzi ich činnosťou a jej dôsledkami. Toto porozumenie im umožňuje pracovať na riešení problému. Ľudia s externou kontrolou sa skôr cítia byť ohrození stresovými situáciami, čo ovplyvňuje aj ich schopnosť pracovať na riešení (Jeanty, 2011).

S. Roth a L.J. Cohen (1986 In Medved'ová, 1996) uvádzajú, že v situáciách, ktoré jedinci považujú za kontrolovateľné je efektívnejšia stratégia aktívneho riešenia problému a naopak v situáciách, kedy jedinec nemôže mať kontrolu nad situáciou sa efektívnejšie ukazuje zvládanie zamerané na emócie.

N. Krause a kol. (1985) uskutočnili štúdiu so staršími ľuďmi. Predpokladali, že ľudia s extrémne vonkajšou alebo extrémne vnútornou kontrolou sú nadmerne citliví na škodlivé účinky stresu. Ďalej predpokladali, že mimoriadna vnútorná kontrola má aj pozitívne dôsledky, pretože môže viesť k zabráneniu vzniku určitých stresorov. Obe hypotézy boli výskumne potvrdené.

Na základe predpokladu, že životné zmeny môžu mať nepriaznivý vplyv na jednotlivca, ktorý vníma, že má malú kontrolu nad udalosťami J. H. Johnson a I. G. Sarason (1977) predpokladali, že u jednotlivcov s externou lokalizáciou kontroly existuje významný vzťah

medzi stresom v dôsledku životných zmien a depresiou a úzkosťou. Tento predpoklad sa im výskumne potvrdil, ale len v prípade negatívnych životných zmien, nie z hľadiska zmien samých o sebe.

N. Sandler a B. Lakey (1982) uskutočnili výskum, v ktorom jedným z problémov bolo vnímanie kontroly nad negatívnymi životnými udalosťami vo vzťahu s lokalizáciou kontroly. Výsledky ukázali, že lokalizácia kontroly nemala vplyv na vnímanie vysokej alebo nízkej kontroly nad negatívnymi udalosťami. Taktiež skúmali lokalizáciu kontroly v súvislosti so vznikom psychických porúch (úzkosti a depresie) v dôsledku negatívnych životných udalostí a zistili, že úzkosť je vyššia u ľudí s externou kontrolou.

### **1.3 PSYCHICKÁ ZÁŤAŽ V PROSTREDÍ ÚSTAVU NA VÝKON TRESTU ODŇATIA SLOBODY**

Stres výrazne znižuje kvalitu života. Medzi najzávažnejšie aspekty, ktoré môžeme považovať za stresory a znižujú kvalitu života odsúdených patria priame následky uväznenia. Najmä pre prvotrestancov a ľudí, ktorí mali na slobode vybudované sociálne a emočné zázemie je stresujúce, že uväznením strácajú svoj životný štandard, prerušia sa priame kontakty s rodinou a priateľmi, odsúdený stráca prácu a svoje spoločenské postavenie. Odsúdený sa vlastne musí vzdať celého svojho doterajšieho života.

Teoretické vysvetlenie pojmu väzenie je jednoduché: väzenie je miesto, kde má človek obmedzenú slobodu, pohyb a v podstate prístup k čomukoľvek ako trest za spáchanie trestného činu. Ale pre každého, kto bol odsúdený znamená väzenie oveľa viac: je to miesto, kde sú ľudská dôstojnosť, súkromie a kontrola odovzdané do rúk dozorcov a väzenských správcov, kde izolácia a nuda môžu u mnohých spustiť psychické poruchy a kde sa aj najjednoduchšie potreby javia ako luxus (Grabianowski, 2012).

Stresujúcim pre človeka, ktorý sa dostane do výkonu trestu odňatia slobody môže byť už samotné prostredie a režim ústavu na výkon trestu odňatia slobody. Z uvedeného dôvodu sa v krátkosti vyjadríme aj k podmienkam v ústave na výkon trestu odňatia slobody v Želiezovciach. Odsúdení sú ubytovaní v celách, ktorých ubytovacia plocha je minimálne 3,5 m<sup>2</sup> na jedného odsúdeného (v prípade, že sa rapídne zvýši počet odsúdených, môže byť ubytovacia plocha aj menej). Odsúdení nie sú ubytovaní samostatne, pokiaľ nie sú v ústave na to vytvorené podmienky a odsúdený o to nepožiadá alebo pokiaľ to nie je nutné v dôsledku bezpečnosti odsúdeného alebo iných odsúdených, prípadne sa nejedná

o disciplinárny trest. Strava sa odsúdeným podáva trikrát denne s prihliadnutím na druh a náročnosť vykonávanej práce, vek a zdravotný stav. Odsúdení majú nárok na nepretržitý 8-hodinový spánok, počas nočného pokoja nesmú vykonávať činnosti, ktoré by mohli rušiť ostatných odsúdených (svietiť, pozerat' televíziu či zapínať rádio). Odsúdení majú právo prijímať a na vlastné náklady odosielať poštu, riaditeľ alebo ním povolený príslušník zboru majú povolené do nej však nahliadnuť. Návštevy blízkych osôb môžu odsúdení prijímať minimálne raz za mesiac. Pred každou návštevou a taktiež po jej skončení sa u odsúdených vykonáva osobná prehliadka. Odsúdení majú právo najmenej dvakrát za mesiac a v trvaní pätnásť minút v určenom čase telefonovať blízkym osobám prostredníctvom telefónneho automatu umiestneného v ústave. Odsúdení majú právo zúčastniť sa denne na vychádzke v určenom otvorenom priestore ústavu v trvaní najmenej jednej hodiny. Vychádzku môže v mimoriadnych prípadoch obmedziť alebo zrušiť riaditeľ ústavu. Vychádzky sa uskutočňujú vo vychádzkových priestoroch podľa časového rozvrhu dňa v odeve a obuvi primeranom poveternostným podmienkam. Po dobu vychádzky môžu odsúdení podľa podmienok v ústave športovať, pričom používajú vlastný alebo ústavný športový odev a obuv (Ústavný poriadok pre odsúdených. Ústav na výkon trestu Želiezovce, 2008).

Dunaj (2004) vo svojej práci predpokladal, že medzi pobytom na slobode a v ústave na výkon trestu je najväčší rozdiel v emočnej oblasti odsúdeného. V bežnom živote sa nestretávame s takým veľkým množstvom záťažových situácií ako v prostredí ústavu na výkon trestu. Odsúdený sa stretáva so stresom častejšie, musí riešiť viac konfliktov. Navyše aj možnosti riešenia konfliktov a zvládania záťaže a tým obnovenia psychickej rovnováhy sú limitované samotným ústavom na výkon trestu. Výskumne však autori nezistili žiadne významné rozdiely v tejto oblasti.

Ako sme už uviedli, výkon trestu odňatia slobody znamená obrovský zásah do prežívania jednotlivca. Zmenia sa zaužívané životné stereotypy, prerušia sa sociálne a emocionálne väzby. Odsúdený to subjektívne prežíva ako negatívnu životnú udalosť a dlhodobý stres. Tieto faktory prispievajú k tomu, že u predisponovaných jedincov je zvýšené riziko vzniku duševného ochorenia (Mihalov, 2004).

P. Kulíšek (2004) upozorňuje, že pri riešení problémov a záťažových situácií majú dôležitú úlohu aj príslušníci väzenskej a justičnej stráže, ktorí by nemali strácať prehľad o prežívaní, zvládaní záťaže a krízových situácií. Ak nemajú prehľad, problémové situácie sa neriešia v začiatkoch, ale prerastajú do hlbších a náročnejších na zvládanie. Je tu

neprípustná nevšímavosť zo strany väzenského personálu smerom k odsúdeným. Systém psychologických služieb, psychiatrickej starostlivosti ale aj celý proces penitenciárneho zaobchádzania umožňujú včas podchytiť a riešiť väčšinu problémov odsúdených v oblasti psychického zdravia a zamedziť tak vzniku nielen psychických porúch.

#### **1.4 DIFERENCIÁCIA V ÚSTAVE NA VÝKON TRESTU ODŇATIA SLOBODY**

Nakoľko sa naša práca zaoberá psychickou záťažou a jej zvládaním u odsúdených vo výkone trestu, uvádzame stručný pohľad na problematiku zaobchádzania s odsúdenými v ústavoch na výkon trestu.

V ústavoch na výkon trestu odňatia slobody sa trest vykonáva odlišne podľa stupňa stráženia. Toto označujeme ako vonkajšia diferenciácia. Pri diferencovanom výkone trestu platí, že čím je prísnejší stupeň stráženia, tým majú odsúdení menej práv a viac obmedzení a povinností. Zákon rozoznáva aj vnútornú diferenciáciu, ktorá označuje rozmiestnenie odsúdených do skupín a oddielov v rámci toho istého stupňa stráženia. Odsúdení sú v rámci jednej skupiny spolu ubytovaní, spoločne pracujú a plnia spoločné ciele (Fábry, 2009). Diferenciácia je prostriedkom prispôsobenia podmienok výkonu trestu odňatia slobody a penitenciárneho zaobchádzania jednotlivým skupinám odsúdených. Základným delením odsúdených je teda vonkajšia diferenciácia - rozdelenie podľa stupňa stráženia a v rámci každého stupňa odsúdení vykonávajú trest odňatia slobody v skupinách A, B, C a odsúdení na doživotie v skupinách D<sub>1</sub> a D<sub>2</sub> (Fábry, 2009). „Prispôsobovanie foriem, metód a prostriedkov penitenciárneho zaobchádzania osobitnostiam jednotlivých odsúdených a potrebe ich úspešného ovplyvňovania počas výkonu trestu odňatia slobody označujeme pojmom individualizácia penitenciárneho zaobchádzania (Fábry, 2009, s. 182).

##### **1.4.1 Výkon trestu odňatia slobody v ústave so stredným stupňom stráženia**

Do ústavu so stredným stupňom stráženia súd zaraďuje páchatel'ov, ktorí boli v posledných desiatich rokoch odsúdení na výkon trestu odňatia slobody za úmyselný trestný čin. Penitenciárne zaobchádzanie sa realizuje väčšinou formou režimu a zaraďovania do práce, ale v odôvodnených prípadoch môže byť realizované aj formou komunitného systému a samosprávy. Výkon trestu sa realizuje len v uzatvorených oddeleniach (Fábry, 2009).

Odsúdení sa môžu pohybovať len v rámci oddelenia, do ktorého boli zaradení. Celý odsúdených sa počas dňa nezamykajú (pokiaľ riaditeľ ústavu nerozhodne inak). V rámci ústavu sa odsúdení pohybujú len v sprievode príslušníka zboru väzenskej a justičnej stráže. Voľný pohyb mimo ústavu nie je v tejto skupine povolený (Fábry, 2009).

## 1.5 VÝSKUMNÝ PROBLÉM

Na základe uvedených teoretických východísk formulujeme nasledovné výskumné problémy:

*VP1: Akú úlohu zohráva lokalizácia kontroly pri prežívaní záťaže a jej zvládaní u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody?*

*VP2: Súvisí opakovaný návrat do ústavu na výkon trestu so stratégiami zvládania záťaže?*

## 1.6 VÝSKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY

V predchádzajúcich kapitolách sme uviedli teoretický prehľad poznatkov v oblasti záťaže, stresu a spôsobov ich zvládania. V tejto kapitole, na základe vyššie uvedených teoretických a empirických poznatkov, formulujeme nasledovné výskumné otázky a hypotézy:

*VH1: Predpokladáme, že odsúdení s vonkajšou lokalizáciou kontroly budú prežívať väčšiu záťaž ako odsúdení s vnútornou lokalizáciou kontroly.*

*VH2: Predpokladáme, že odsúdení s vonkajšou lokalizáciou kontroly budú preferovať stratégiu úniku.*

*VH3: Predpokladáme, že odsúdení s vnútornou lokalizáciou kontroly budú preferovať stratégiu aktívneho riešenia problému.*

*VH4: Predpokladáme, že v preferencii stratégie vyhľadávania sociálnej opory nebude rozdiel medzi odsúdenými s vnútornou lokalizáciou kontroly a odsúdenými s vonkajšou lokalizáciou kontroly.*

*VO1: Aké sú zdroje psychickej záťaže u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody?*

Ľudia najčastejšie využívajú stratégiu aktívneho riešenia problému. Domnievame sa však, že odsúdení majú obmedzené možnosti aktívneho riešenia problému, preto formulujeme nasledovnú výskumnú otázku:

*VO2: Akú stratégiu zvládania preferujú odsúdení vo výkone trestu odňatia slobody?*

*VO3: Existuje vzťah medzi zdrojmi záťaže a stratégiami zvládania záťaže?*

Dunaj (2004) uvádza fakt, že je mnoho odsúdených, pre ktorých sa striedanie pobytu na slobode a v ústave na výkon trestu stal životným štýlom. Ide najmä o ľudí nachádzajúcich sa na okraji spoločnosti, ľudí bez domova a podobne, u ktorých možno predpokladať, že vďaka pobytu v ústave na výkon trestu dochádza k zlepšeniu kvality života. Na základe uvedeného zistenia formulujeme nasledovnú výskumnú otázku:

*VO4: Existuje vzťah medzi skóre v dotazníku zisťujúcom dôvod opätovného návratu do výkonu trestu a jednotlivými stratégiami zvládania?*

## 2 METÓDY

### 2.1 VÝSKUMNÝ SÚBOR

Výskumný súbor tvorilo 50 odsúdených mužov vo výkone trestu odňatia slobody v ústave na výkon trestu odňatia slobody v Želiezovciach. Priemerný vek participantov je 37,2 rokov. Priemerná dĺžka trestu u odsúdených je 4,6 rokov a sú odsúdení na výkon trestu 2. – 7. krát. Participantí boli vyberaní príležitostným výberom.

### 2.2 METODIKA

#### 2.2.1 Rotterova škála internality/externality

Na zistenie vonkajšej resp. vnútornej lokalizácie kontroly sme použili *Rotterovu škálu internality/externality (1966)*. Táto škála pozostáva z 23 položiek. Pri každej položke má probant dve možnosti odpovede podľa toho, ktorá z nich lepšie vyjadruje jeho názor. Skóre, ktoré jednotlivec dosiahne udáva jeho umiestnenie na bipolárnej stupnici internality - externality. Čím vyššie skóre jednotlivec dosiahne, tým viac je u neho zastúpená vnútorná lokalizácia kontroly. Skóre od 0-11 znamená externú lokalizáciu kontroly, od 12-23 internú lokalizáciu kontroly.

#### 2.2.2 Indikátor stratégií zvládania

Na zisťovanie stratégií, ktoré odsúdení používajú na zvládanie záťaže sme administrovali dotazník Coping Strategy Indicator (CSI). Autorom je J. H. Amirkhan (1990). Budeme administrovať slovenskú verziu tohto dotazníka, ktorú vytvoril I. Sarmány-Schuller (1992). Dotazník je určený predovšetkým na zisťovanie preferovanej copingovej stratégie v konkrétnej stresovej, resp. záťažovej situácii. Dotazník zachytáva tri stratégie zvládania záťaže:

- *Stratégia aktívneho riešenia problému* - aktívne zvládanie, inštrumentálna stratégia zameraná na problém;
- *Stratégia vyhľadávania sociálnej opory*;
- *Stratégia úniku*, vyhýbanie sa fyzicky aj psychicky.



Dotazník obsahuje 33 tvrdení, pre každú stratégiu 11 a respondent na jednotlivé položky odpovedá áno alebo nie.

### **2.2.3 Škála zisťujúca mieru prežívanej záťaže**

Na zistenie miery prežívanej záťaže sme vytvorili vlastnú škálu, ktorú sme zostavili na základe rozhovorov s bývalými odsúdenými na výkon trestu odňatia slobody. V rozhovore sme získali zdroje, ktoré pre bývalých odsúdených boli stresujúce, resp. im spôsobovali psychickú záťaž. Zo získaných informácií sme zostavili škálu, ktorá obsahovala 20 zdrojov záťaže. Pri každom z nich sme zisťovali mieru záťaže pre samotných odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody. Odpoveď bola zaznačovaná krížikom v tabuľke podľa toho, do akej miery bola daná situácia/ okolnosť pre odsúdených zaťažujúca. Odsúdení si mohli vybrať z možností : 4- zaťažuje ma to veľmi , 3- zaťažuje ma to, 2- takmer vôbec ma to nezaťažuje a 1- vôbec ma to nezaťažuje. Pre prípad, že existuje situácia, ktorá je pre odsúdených zaťažujúca, ale neuviedli sme ju v škále, poskytli sme im odsúdeným možnosť uviesť ju v závere škály, vid' Príloha A.

### **2.2.4 Dotazník zisťujúci dôvod opakovaného návratu do výkonu trestu odňatia slobody**

Na zistenie dôvodu opätovného návratu do výkonu trestu odňatia slobody resp. na zistenie toho, či je opätovný návrat do výkonu trestu odňatia slobody spôsobom zvládania záťaže sme použili vlastný dotazník s nútenou voľbou, ktorý obsahuje 10 položiek (vid' Príloha B). Skóre v dotazníku predstavuje počet kladných odpovedí v dotazníku.

## **2.3 VÝSKUMNÝ PLÁN**

Pred samotným uskutočnením výskumu sme získali informovaný súhlas participantov s účasťou na výskume. Následne boli participantí požiadaní o vyplnenie vyššie uvedenej metodiky. Po jej vyplnení bola uvedená metodika zozbieraná a štatisticky spracovaná.

Tento výskumný plán bol realizovaný v spolupráci s npor. PhDr. Lubomírom Čornákom, PhD., psychológom v ÚVTOS Želiezovce.

## 2.4 METÓDY ŠTATISTICKÉHO SPRACOVANIA DÁT

Na vyhodnotenie získaných dát sme použili nasledovné štatistické metódy:

1. Na vyhodnotenie rozdielov v prežívaní psychickej záťaže medzi odsúdenými s internou lokalizáciou kontroly a odsúdenými s externou lokalizáciou kontroly sme použili Mann – Whitneyho U test.
2. Na vyhodnotenie rozdielov v preferencii stratégií medzi odsúdenými s internou lokalizáciou kontroly a odsúdenými s externou lokalizáciou kontroly sme taktiež použili Mann – Whitneyho U test.
3. Zdroje záťaže u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody sme vyhodnotili pomocou priemeru, pričom čím bola hodnota priemeru vyššia, tým väčšiu záťaž predstavoval daný stresor pre odsúdeného. Pomocou Studentovho t-testu pre dva závislé výbery sme zisťovali rozdiely medzi jednotlivými zdrojmi.
4. Na zistenie preferovanej stratégie zvládania sme použili taktiež Studentov t-test pre dva závislé výbery, pričom čím vyššia bola hodnota priemerného skóre v jednotlivých stratégiách, tým viac bola daná stratégia využívaná.
5. Vzťah medzi prežívanou psychickou záťažou a jednotlivými stratégiami zvládania, ako aj vzťah medzi skóre v dotazníku na zistenie dôvodu opätovného návratu do výkonu trestu odňatia slobody a jednotlivými stratégiami zvládania sme zisťovali pomocou Spearmanovho korelačného koeficientu.

Výsledky boli administrované anonymne. Dáta boli spracované prostredníctvom štatistického programu SPSS 16.0 for Windows a štatistickú významnosť výsledkov sme hodnotili na hladine alfa 0.05.

### 3 ANALÝZA VÝSLEDKOV

Štatistické vyhodnotenie zozbieraných údajov prebehlo v niekoľkých krokoch. V prvom rade nás zaujímalo, ktoré zdroje záťaže označili odsúdení vo výkone trestu odňatia slobody za najviac a najmenej zaťažujúce. V druhom kroku sme zisťovali rozdiely medzi odsúdenými s internou a externou lokalizáciou kontroly v miere prežívanej záťaže. Následne sme sa snažili zistiť, aké copingové stratégie preferujú odsúdení vo výkone trestu odňatia slobody pri zvládaní záťaže a či existujú rozdiely medzi odsúdenými s vonkajšou lokalizáciou kontroly a odsúdenými s vnútornou lokalizáciou kontroly v preferencii stratégií zvládania. Skúmali sme aj vzťah medzi jednotlivými zdrojmi záťaže a skóre v jednotlivých copingových stratégiách. Zisťovali sme aj to, či existuje vzťah medzi skóre a dotazníku recidivistov zameranom na dôvod opätovného návratu do ústavu na výkon trestu odňatia slobody a copingovými stratégiami.

#### 3.1 PSYCHICKÁ ZÁŤAŽ U ODSÚDENÝCH VO VÝKONE TRESTU ODŇATIA SLOBODY V ŽELIEZOVCIACH

*VOI: Aké sú zdroje psychickej záťaže u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody v Želiezovciach?*

Poradie zdrojov záťaže u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody sme zostavili na základe priemerného stupňa zaťaženia, ktoré odsúdení označili pri jednotlivých zdrojoch záťaže. Pre všetky zdroje záťaže platí, že čím je vyššia priemerná hodnota označená odsúdenými, tým je daný zdroj zaťažujúcejší. Rozdiely medzi jednotlivými zdrojmi záťaže sme zistili Studentovým t-testom pre dva nezávislé výbery. Výsledky uvádzame v tabuľke 1.

*Tabuľka 1: Poradie zdrojov záťaže podľa priemernej hodnoty záťaže, ktorú prežívajú odsúdení vo výkone trestu odňatia slobody v Želiezovciach (n = 50)*

|    | Zdroj záťaže                | n  | M    | SD    | t    | df | p    |
|----|-----------------------------|----|------|-------|------|----|------|
| 1. | Obmedzený kontakt s rodinou | 50 | 3.34 | 1.022 | .131 | 49 | .896 |
| 2. | Obmedzený pohyb             | 50 | 3.32 | .978  |      |    |      |
| 3. | Strata súkromia             | 50 | 3.22 | 1.093 | .636 | 49 | .528 |

|     |  |    |              |               |       |    |      |
|-----|--|----|--------------|---------------|-------|----|------|
|     |  |    |              |               | .260  | 49 | .796 |
| 4.  | Obmedzený priestor pre „život“                               | 50 | <b>3.18*</b> | 1.119         | 2.178 | 49 | .034 |
| 5.  | Minimálny spoločenský kontakt                                | 50 | <b>2.86*</b> | 1.030         | .326  | 49 | .746 |
| 6.  | Čas zostávajúci do konca výkonu trestu                       | 50 | 2.80         | 1.125         | .092  | 49 | .927 |
| 7.  | Strata životného štandardu                                   | 50 | 2.78         | 1.217         | .092  | 49 | .927 |
|     | Nemožnosť seberealizácie                                     |    |              |               |       |    |      |
| 8.  | Malá cela  | 50 | 2.76         | 1.318         | .514  | 49 | .609 |
| 9.  | Prerušenie kontaktov s priateľmi                             | 50 | 2.64         | 1.225         | .451  | 49 | .654 |
|     | Zodpovednosť za spáchaný trestný čin                         |    |              |               |       |    |      |
| 10. | Správanie spoluväzňov  | 50 | 2.52         | 1.282         | .287  | 49 | .775 |
| 11. | Nutnosť nosiť väzenský odev                                  | 50 | 2.46         | 1.144         | .221  | 49 | .826 |
| 12. | Každodenný stereotyp   | 50 | 2.42         | 1.253         | .504  | 49 | .617 |
| 13. | Obava z toho, že po návrate z výkonu trestu sa už neuplatním | 50 | 2.32         | 1.259         | .315  | 49 | .754 |
| 14. | Strata zamestnania, ktoré som vykonával na slobode           | 50 | 2.26         | 1.283         | .398  | 49 | .692 |
| 15. | Správanie príslušníkov zboru                                 | 50 | 2.16         | 0.953         | .339  | 49 | .736 |
| 16. | Nutnosť dodržiavať ústavný režim                             | 50 | 2.10         | 0.135         | .559  | 49 | .579 |
| 17. | Obava z reakcií okolia po návrate z výkonu trestu            | 50 | 2.0          | <b>0.167*</b> | 3.161 | 49 | .03* |
| 18. | Strach zo spoluväzňov  | 50 | 1.52         | <b>0.122*</b> |       |    |      |

\*Rozdiel je štatisticky významný na hladine  $p < 0.05$

Zdroje záťaže hodnotilo 50 odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody. Ako najviac zaťažujúce uviedli to, že majú obmedzený kontakt s rodinou. Ďalej uviedli obmedzený pohyb, stratu súkromia a obmedzený priestor pre „život“. Medzi týmito štyrmi a ostatnými zdrojmi je štatisticky významný rozdiel v miere prežívanej psychickej záťaže označenej odsúdenými. Za najmenej zaťažujúce odsúdení hodnotili položku „Strach zo

spoluväzňov“. Táto položka je štatisticky významne rozdielna v miere prežívanej záťaže s ostatnými položkami, ktoré odsúdení hodnotili.

*VHI: Predpokladáme, že odsúdení s vonkajšou lokalizáciou kontroly budú prežívať väčšiu záťaž ako odsúdení s vnútornou lokalizáciou kontroly.*

Rozdiely medzi odsúdenými s internou lokalizáciou kontroly a odsúdenými s externou lokalizáciou kontroly sme skúmali prostredníctvom Mann-Whitneyho U testu. Nakoľko je Rotterova škála internality/externality kontinuálna, odsúdených sme na internalistov a externalistov rozdelili na základe priemeru a štandardnej odchýlky a ponechali sme len tých, ktorí nespádali do tohto intervalu. Pri oboch skupinách platí, že čím je hodnota mediánu vyššia, tým väčšiu psychickú záťaž odsúdení prežívajú resp. ju označili v škále zdrojov záťaže. Výsledky uvádzame v tabuľke 2.

**Tabuľka 2:** Komparácia odsúdených s vonkajšou lokalizáciou kontroly a odsúdených s vnútornou lokalizáciou kontroly v miere prežívanej záťaže v ústave na výkon trestu odňatia slobody v Želiezovciach (n = 19)

|   | Prežívaná psychická záťaž |      |       |      |
|---|---------------------------|------|-------|------|
|   | n                         | Me   | Z     | p    |
| Odsúdení s internou lokalizáciou kontroly | 9                         | 48   | -.164 | .870 |
| Odsúdení s externou lokalizáciou kontroly | 10                        | 51,5 |       |      |

*Konzekvencie pre VHI:* Získané výsledky nepodporujú predpoklad, že odsúdení vo výkone trestu odňatia slobody s externou lokalizáciou kontroly budú prežívať väčšiu psychickú záťaž ako odsúdení vo výkone trestu odňatia slobody s internou lokalizáciou kontroly. Medzi odsúdenými s internou a externou lokalizáciou kontroly nie je štatisticky významný rozdiel v prežívaní psychickej záťaže.

### 3.2 PREFERENCIA COPINGOVÝCH STRATÉGIÍ U ODSÚDENÝCH VO VÝKONE TRESTU ODŇATIA SLOBODY V ŽELIEZOVCIACH

*VO2: Akú stratégiu zvládania preferujú odsúdení vo výkone trestu odňatia slobody?*

Preferenciu stratégií zvládania sme skúmali Studentovým t-testom pre dva závislé výbery. Čím vyšla vyššia hodnota skóre v danej stratégii, tým viac bola táto stratégia využívaná. Výsledky uvádzame v tabuľke 3.

**Tabuľka 3:** Preferencia stratégií zvládania u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody v Želiezovciach podľa priemerného skóre v jednotlivých stratégiách (n = 50)

| STRATÉGIA                              | n  | M    | t     | df | p              |
|--|----|------|-------|----|----------------|
| Stratégia aktívneho riešenia problému  | 50 | 9.06 | 4.010 | 49 | <b>.000***</b> |
| Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | 50 | 7.46 |       |    |                |
| Stratégia úniku                        | 50 | 6    | 2.799 | 49 | <b>.007**</b>  |

\*\*\* Rozdiel je štatisticky významný na hladine  $p < 0.001$

\*\* Rozdiel je štatisticky významný na hladine  $p < 0.01$

Výsledky ukázali, že odsúdení vo výkone trestu odňatia slobody v ústave na výkon trestu odňatia slobody v Želiezovciach najviac preferujú stratégiu aktívneho riešenia problému, v poradí na druhom mieste je stratégia vyhľadávania sociálnej opory a najmenej používajú stratégiu úniku. Rozdiely v preferencii jednotlivých stratégií sú štatisticky významné.

### 3.3 POROVNANIE ODSÚDENÝCH S INTERNOU LOKALIZÁCIOU KONTROLY A ODSÚDENÝCH S EXTERNOU LOKALIZÁCIOU KONTROLY V PREFERENCII JEDNOTLIVÝCH STRATÉGIÍ ZVLÁDANIA ZÁŤAŽE

Rozdiely v preferencii jednotlivých stratégií medzi odsúdenými s internou a externou lokalizáciou kontroly sme zisťovali prostredníctvom Studentovho t-testu pre dva nezávislé výbery. Výskumný súbor sme prostredníctvom priemeru a štandardnej odchýlky rozdelili na odsúdených s internou a externou lokalizáciou kontroly. Pre všetky stratégie platí, že čím je vyššia hodnota mediánu, tým viac je daná stratégia využívaná. Výsledky uvádzame v tabuľkách 4, 5 a 6.

*VH2: Predpokladáme, že odsúdení s vnútornou lokalizáciou kontroly budú preferovať stratégiu aktívneho riešenia problému.*

**Tabuľka 4:** Komparácia odsúdených s internou lokalizáciou kontroly a odsúdených s externou lokalizáciou kontroly umiestnených v ústave na výkon trestu odňatia slobody v Želiezovciach v preferencii stratégie aktívneho riešenia problému (n = 19)

|   | Stratégia aktívneho riešenia problému |    |        |       |
|---|---------------------------------------|----|--------|-------|
|   | n                                     | Me | Z      | p     |
| Odsúdení s internou lokalizáciou kontroly | 9                                     | 10 | -. 102 | . 919 |
| Odsúdení s externou lokalizáciou kontroly | 10                                    | 10 |        |       |

*Konzekvencie pre VH2:* Získané výsledky nepotvrdili predpoklad VH2. Medzi odsúdenými s vnútornou lokalizáciou kontroly a odsúdenými s vonkajšou lokalizáciou kontroly nie je štatisticky významný rozdiel vo využívaní stratégie aktívneho riešenia problému.

*VH3:* Predpokladáme, že odsúdení s vonkajšou lokalizáciou kontroly budú preferovať stratégiu úniku.

**Tabuľka 5:** Komparácia odsúdených s internou lokalizáciou kontroly a odsúdených s externou lokalizáciou kontroly umiestnených v ústave na výkon trestu odňatia slobody v Želiezovciach v preferencii stratégie vyhľadávania sociálnej opory ( $n = 19$ )

|   | Stratégia úniku |    |        |       |
|---|-----------------|----|--------|-------|
|   | n               | Me | Z      | p     |
| Odsúdení s internou lokalizáciou kontroly | 9               | 6  | -. 488 | . 625 |
| Odsúdení s externou lokalizáciou kontroly | 10              | 6  |        |       |

*Konzekvencie pre VH3:* Získané výsledky nepodporujú predpoklad VH3. Odsúdení s internou lokalizáciou kontroly a odsúdení s externou lokalizáciou kontroly sa štatisticky významne nelíšia vo využívaní stratégie úniku.

*VH4:* Predpokladáme, že v preferencii stratégie vyhľadávania sociálnej opory nebude rozdiel medzi odsúdenými s vnútornou lokalizáciou kontroly a odsúdenými s vonkajšou lokalizáciou kontroly.

**Tabuľka 6:** Komparácia odsúdených s internou lokalizáciou kontroly a odsúdených s externou lokalizáciou kontroly umiestnených v ústave na výkon trestu odňatia slobody v Želiezovciach v preferencii stratégie úniku (n = 19)

|   | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory |    |       |      |
|---|--|----|-------|------|
|   | n                                      | Me | Z     | p    |
| Odsúdení s internou lokalizáciou kontroly | 9                                      | 8  | -.706 | .480 |
| Odsúdení s externou lokalizáciou kontroly | 10                                     | 7  |       |      |

*Konzekvencie pre VH4:* V stratégii vyhľadávania sociálnej opory sa nám nepotvrdil štatisticky významný rozdiel medzi odsúdenými s internou lokalizáciou kontroly a odsúdenými v externou lokalizáciou kontroly. Získané výsledky teda nepotvrdzujú predpoklad VH4.

### 3.4 VZŤAH MEDZI ZDROJMI ZÁŤAŽE A STRATÉGIAMI ZVLÁDANIA U ODSÚDENÝCH VO VÝKONE TRESTU ODŇATIA SLOBODY V ÚSTAVE V ŽELIEZOVCIACH

Vzťah medzi zdrojmi záťaže u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody v Želiezovciach a skóre v jednotlivých stratégiách sme zisťovali pomocou Spearmanovho korelačného koeficientu. Výsledky uvádzame v tabuľkách 7 až 26.

*VO3: Existuje vzťah medzi zdrojmi záťaže a stratégiami zvládania záťaže?*

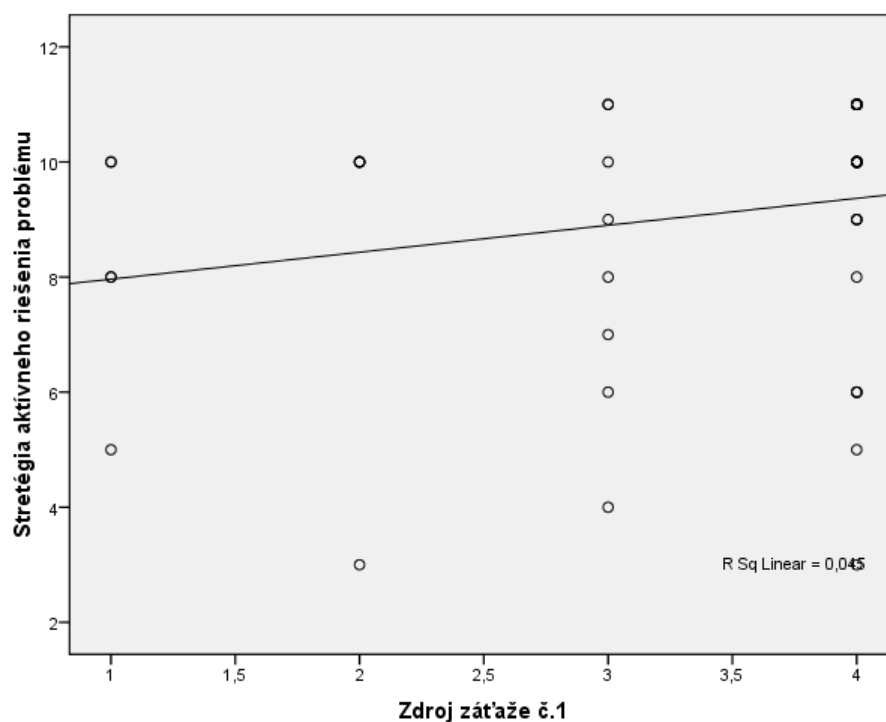
**Tabuľka 7:** Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Obmedzený kontakt s rodinou“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku (n = 50)

|                             |                      | Stratégia aktívneho riešenia problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|-----------------------------|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Obmedzený kontakt s rodinou | korelačný koeficient | <b>.300*</b>                          | .091                                   | -.097           |
|                             | p                    | .034                                  | .528                                   | .504            |
|                             | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |



\*vzťah je štatisticky významný na hladine  $p < 0.05$

Na základe výsledkov Spearmanovho korelačného koeficientu môžeme konštatovať, že škála zdroja „Obmedzený kontakt s rodinou“ štatisticky významne pozitívne koreluje so skóre v stratégii aktívneho riešenia problému.



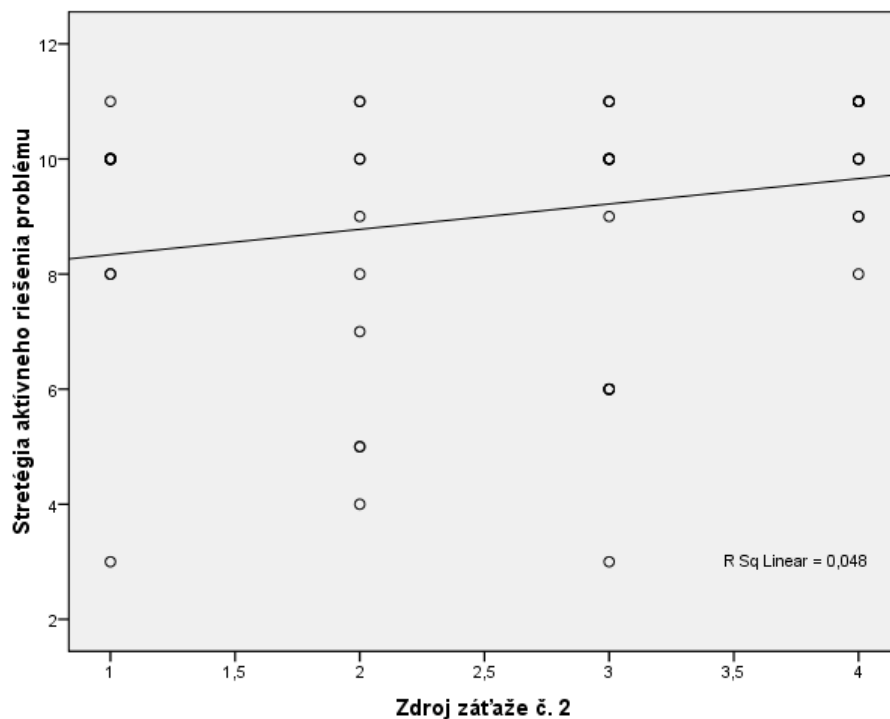
**Graf 1:** Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Obmedzený kontakt s rodinou“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému ( $n = 50$ )

**Tabuľka 8:** Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Prerušenie kontaktov s priateľmi“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku ( $n = 50$ )

|                                  |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|----------------------------------|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Prerušenie kontaktov s priateľmi | korelačný koeficient | <b>.301*</b>                          | .021                                   | .031            |
|                                  | p                    | .034                                  | .887                                   | .831            |
|                                  | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

\*vzťah je štatisticky významný na hladine  $p < 0.05$

Z výsledkov vyplýva, že medzi škálou zdroja záťaže „Prerušenie kontaktov s priateľmi“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému je stredne silný pozitívny vzťah. Tento vzťah je štatisticky významný.



**Graf 2:** Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Prerušenie kontakt s rodinou“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému ( $n = 50$ )

**Tabuľka 9:** Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Obmedzený pohyb“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku ( $n = 50$ )

|                 |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|-----------------|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Obmedzený pohyb | korelačný koeficient | .066                                  | .150                                   | .092            |
|                 | p                    | .650                                  | .229                                   | .526            |
|                 | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

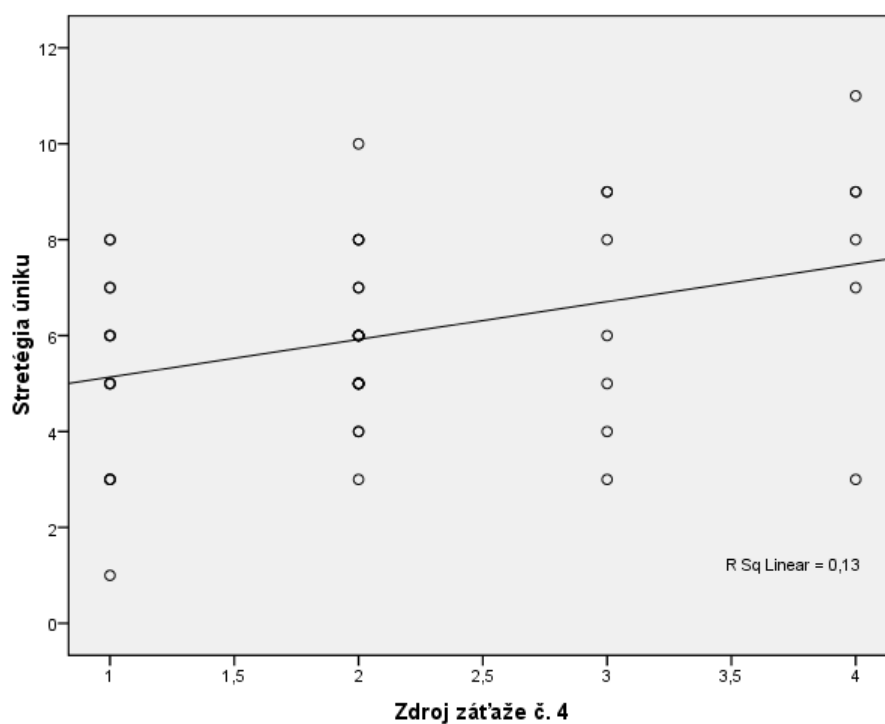
Medzi škálou zdroja záťaže „Obmedzený pohyb“ a skóre v jednotlivých stratégiách sme nezistili žiadny štatisticky významný vzťah.

**Tabuľka 10:** Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Nutnosť dodržiavať ústavný režim“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku (n = 50)

|                                  |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|----------------------------------|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Nutnosť dodržiavať ústavný režim | korelačný koeficient | -.075                                 | .066                                   | <b>.295*</b>    |
|                                  | p                    | .605                                  | .649                                   | .038            |
|                                  | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

\*vzťah je štatisticky významný na hladine  $p < 0.05$

Pri skúmaní vzťahu medzi škálou zdroja záťaže „Nutnosť dodržiavať ústavný režim“ a skóre v stratégii úniku sme zistili štatisticky významný pozitívny vzťah.



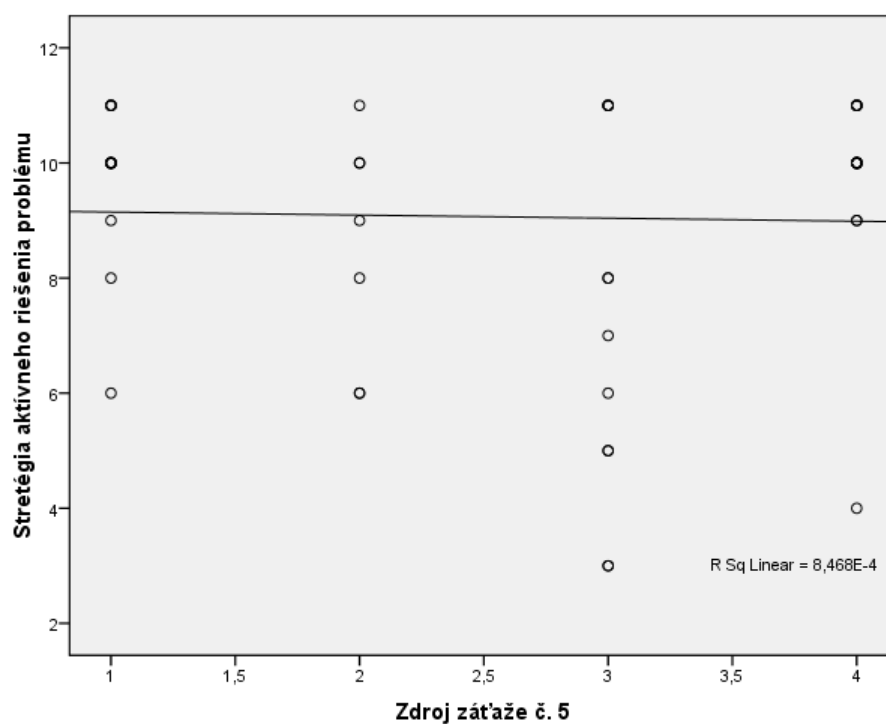
**Graf 3:** Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Nutnosť dodržiavať ústavný režim“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému (n = 50)

**Tabuľka 11:** Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Zodpovednosť za spáchaný trestný čin“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku ( $n = 50$ )

|                                      |                      | Stratégia aktívneho riešenia problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|--------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Zodpovednosť za spáchaný trestný čin | korelačný koeficient | <b>.775*</b>                          | .059                                   | .177            |
|                                      | p                    | .042                                  | .686                                   | .219            |
|                                      | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

\*vzťah je štatisticky významný na hladine  $p < 0.05$

Na základe výsledkov môžeme konštatovať, že medzi škálou zdroja záťaže „Zodpovednosť za spáchaný trestný čin“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému je pozitívny vzťah. Tento vzťah je štatisticky významný.



**Graf 4:** Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Zodpovednosť za spáchaný trestný čin“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému ( $n = 50$ )

**Tabuľka 12:** Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Čas zostávajúci do konca výkonu trestu“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku (n = 50)

|  |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|--|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Čas zostávajúci do konca výkonu trestu | korelačný koeficient | .096                                  | .052                                   | .187            |
|  | p                    | .508                                  | .719                                   | .194            |
|  | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

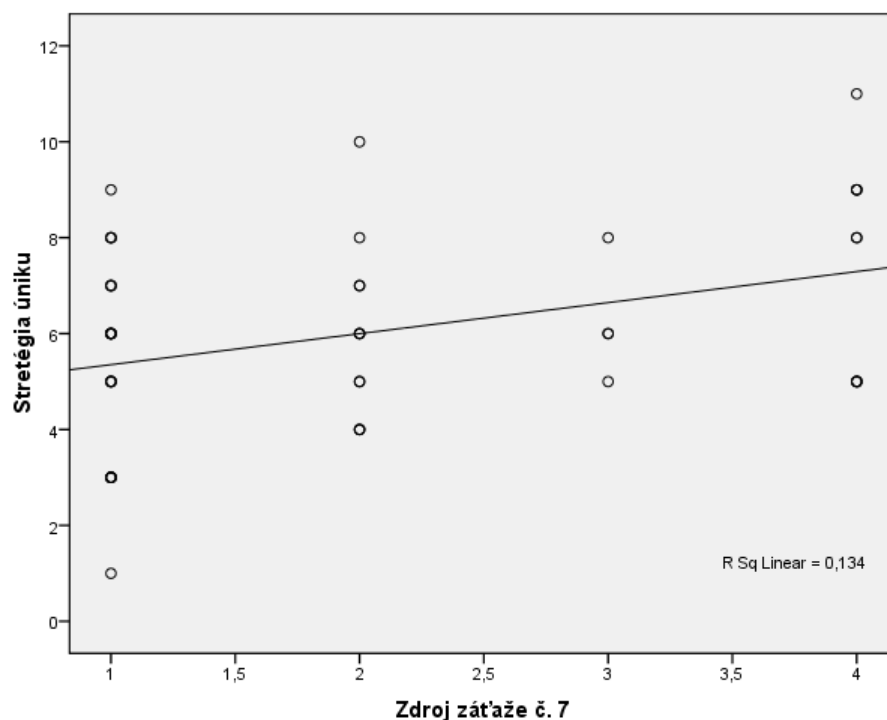
Medzi škálou zdroja záťaže „Čas zostávajúci do konca výkonu trestu“ a skóre v jednotlivých stratégiách sme nezistili žiadny štatisticky významný vzťah.

**Tabuľka 13:** Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Obava z reakcií okolia po návrate z výkonu trestu odňatia slobody“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku (n = 50)

|   |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|---|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Obava z reakcií okolia po návrate z výkonu trestu | korelačný koeficient | .069                                  | -.012                                  | <b>.291*</b>    |
|   | p                    | .634                                  | .963                                   | .040            |
|   | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

\*vzťah je štatisticky významný na hladine  $p < 0.05$

Z výsledkov vyplýva, že medzi škálou zdroja záťaže „Obava z reakcií okolia po návrate z výkonu trestu“ a skóre v stratégii úniku je pozitívny, štatisticky významný vzťah.



**Graf 5:** Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Obava z reakcií okolia po návrate z výkonu testu“ a skóre v stratégii úniku ( $n = 50$ )

**Tabuľka 14:** Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Strata zamestnania, ktoré som vykonával na slobode“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku ( $n = 50$ )

|  |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|--|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Strata zamestnania, ktoré som vykonával na slobode | korelačný koeficient | .124                                  | .205                                   | .027            |
|  | p                    | .39                                   | .154                                   | .855            |
|  | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

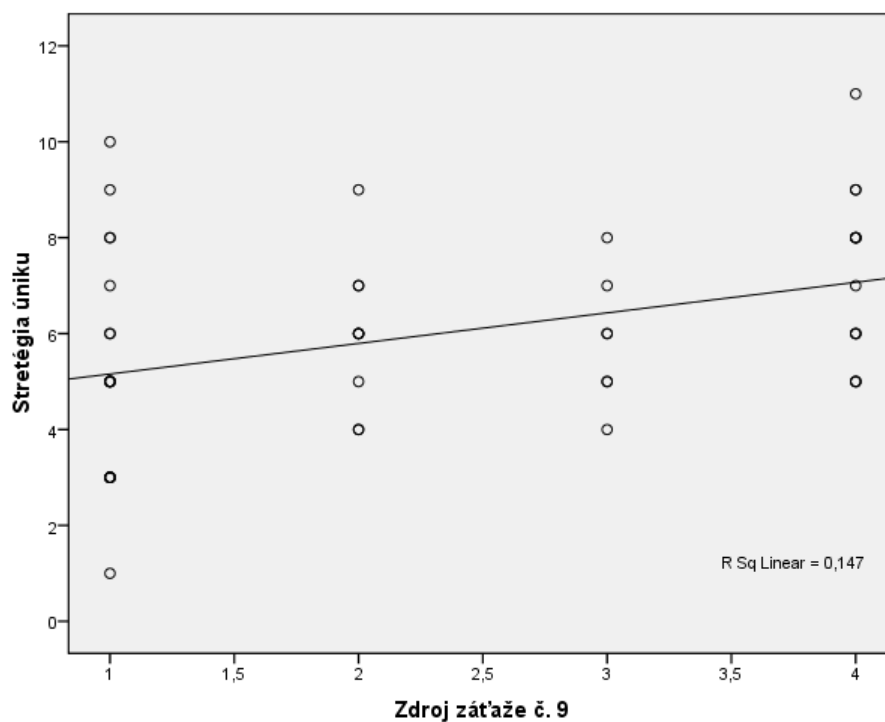
Medzi škálou zdroja záťaže „Strata zamestnania, ktoré som vykonával na slobode“ a skóre v jednotlivých stratégiách sme nezistili žiadny štatisticky významný vzťah.

**Tabuľka 15:** Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Obava z toho, že po návrate z výkonu trestu sa už neuplatním“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku (n = 50)

|  |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|--|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Obava z toho, že sa po návrate z výkonu trestu už neuplatním | korelačný koeficient | .036                                  | .063                                   | <b>.377**</b>   |
|  | p                    | .805                                  | .666                                   | .007            |
|  | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

\*\*vzťah je štatisticky významný na hladine  $p < 0.01$

Medzi škálou zdroja záťaže „Obava z toho, že sa po návrate z výkonu trestu už neuplatním“ a skóre v stratégii úniku sme zistili pozitívny, štatisticky významný vzťah.



**Graf 6:** Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Obava z toho, že po návrate z výkonu trestu sa už neuplatním“ a skóre v stratégii úniku (n = 50)

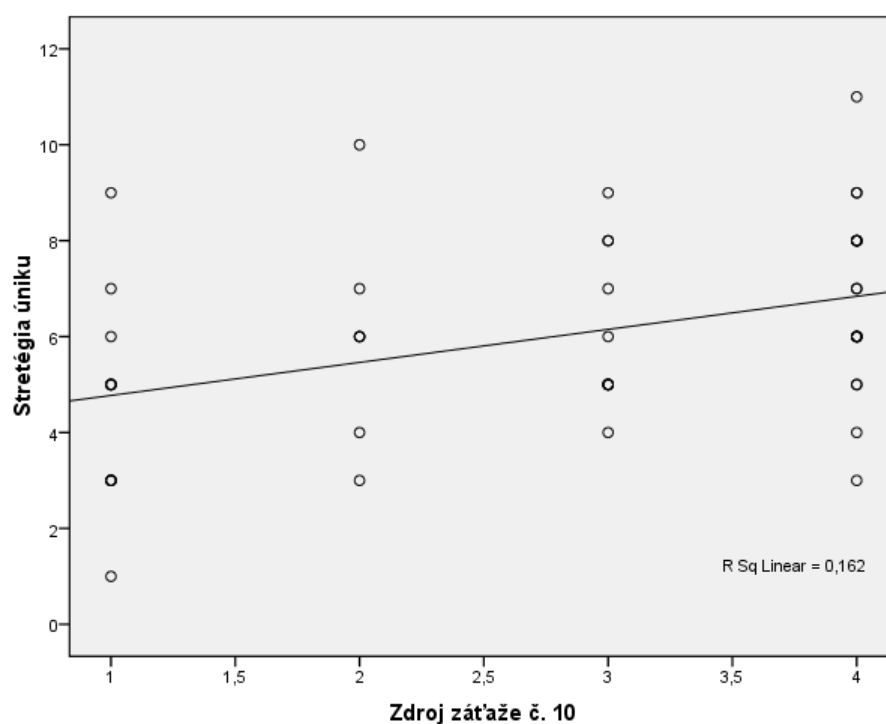
**Tabuľka 16:** Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Strata životného štandardu“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku (n = 50)

|                            |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|----------------------------|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Strata životného štandardu | korelačný koeficient | <b>.285*</b>                          | -.008                                  | <b>.399**</b>   |
|                            | p                    | .045                                  | .959                                   | .004            |
|                            | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

\*vzťah je štatisticky významný na hladine  $p < 0.05$

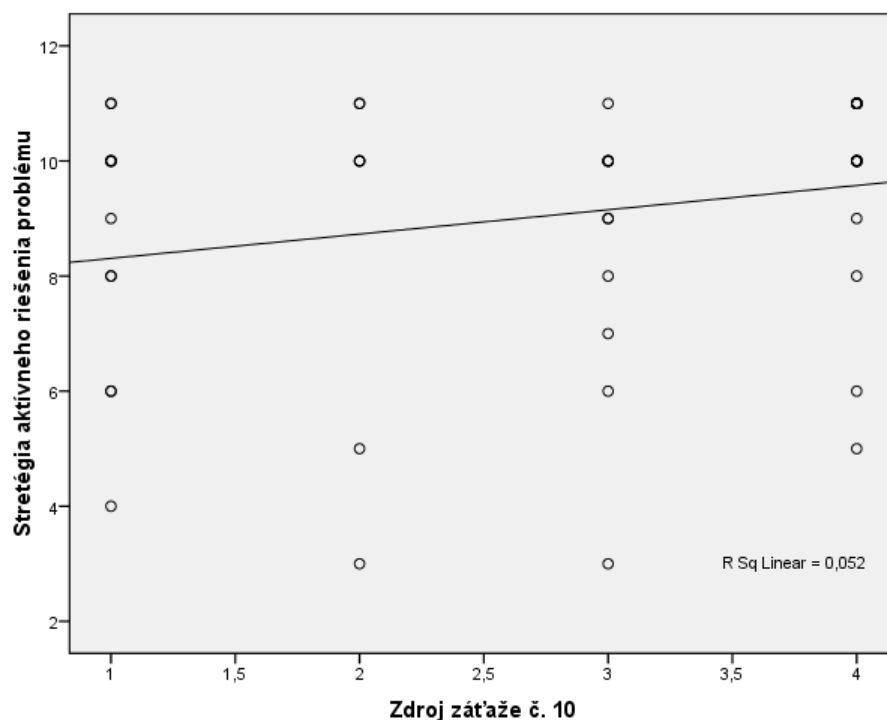
\*\*vzťah je štatisticky významný na hladine  $p < 0.01$

Medzi škálou zdroja záťaže „Strata životného štandardu“ sme zistili pozitívny štatisticky významný vzťah so skóre v stratégii aktívneho riešenia problému aj v stratégii úniku.



**Graf 7:** Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Strata životného štandardu“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému (n = 50)





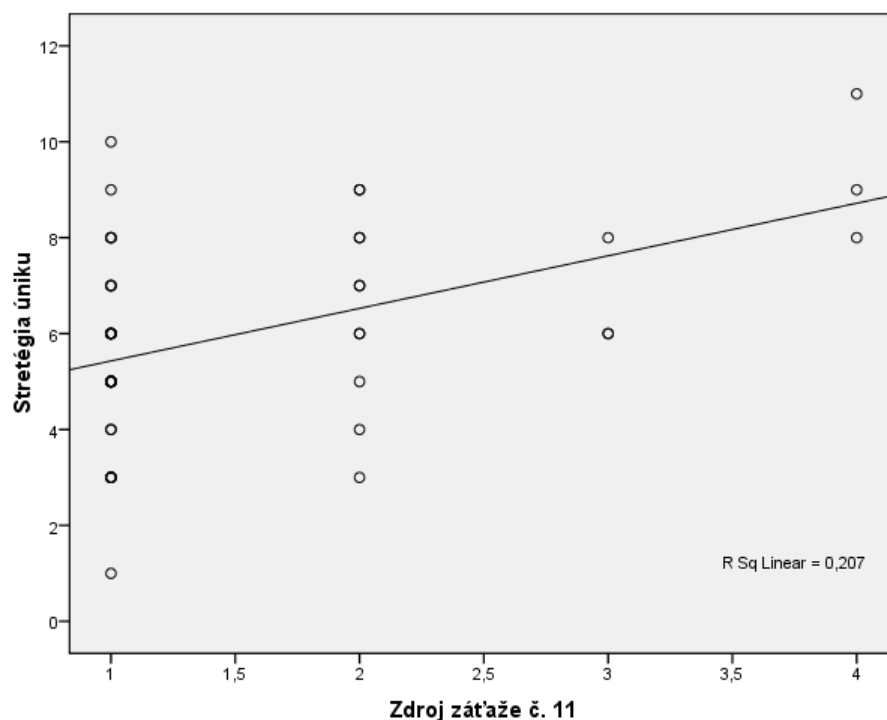
**Graf 8:** Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Strata životného štandardu“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému ( $n = 50$ )

**Tabuľka 17:** Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Strach zo spoluväzňov“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku ( $n = 50$ )

|                       |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|-----------------------|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Strach zo spoluväzňov | korelačný koeficient | .174                                  | .129                                   | <b>.412**</b>   |
|                       | p                    | .226                                  | .373                                   | .003            |
|                       | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

\*\*vzťah je štatisticky významný na hladine  $p < 0.01$

Výsledky ukazujú, že medzi škálou zdroja záťaže „Strach zo spoluväzňov“ a skóre v stratégii úniku existuje štatisticky významný pozitívny vzťah.



**Graf 9:** Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja zátáže „Strach zo spoluväzňov“ a skóre v stratégii úniku ( $n = 50$ )

**Tabuľka 18:** Korelácia medzi škálou zdroja zátáže „Každodenný stereotyp“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku ( $n = 50$ )

|                      |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|----------------------|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Každodenný stereotyp | korelačný koeficient | .041                                  | .146                                   | .146            |
|                      | p                    | .777                                  | .313                                   | .313            |
|                      | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

Medzi škálou zdroja zátáže „Každodenný stereotyp“ a jednotlivými stratégiami zvládania zátáže sa nám nepotvrdil žiadny štatisticky významný vzťah.

**Tabuľka 19:** Korelácia medzi škálou zdroja zátáže „Minimálny spoločenský kontakt“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku ( $n = 50$ )

|                               |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|-------------------------------|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Minimálny spoločenský kontakt | korelačný koeficient | .218                                  | .104                                   | .024            |
|                               | p                    | .129                                  | .473                                   | .870            |
|                               | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

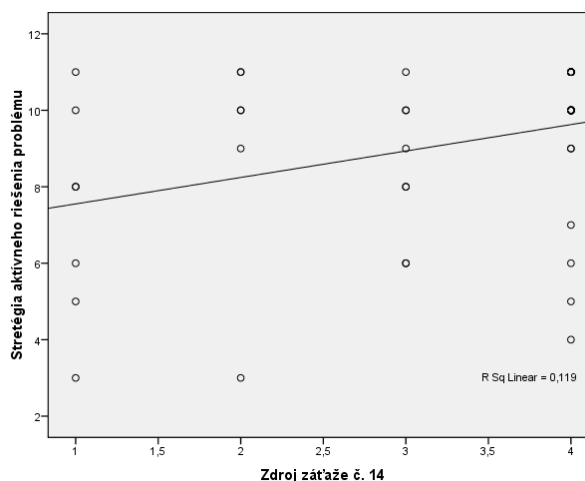
Medzi škálou zdroja záťaže „Minimálny spoločenský kontakt“ a jednotlivými stratégiami zvládania sme nezistili žiadny štatisticky významný vzťah.

**Tabuľka 20:** Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Obmedzený priestor pre život“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku ( $n = 50$ )

|                                |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|--------------------------------|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Obmedzený priestor pre „život“ | korelačný koeficient | <b>.328*</b>                          | .218                                   | .067            |
|                                | p                    | .020                                  | .128                                   | .645            |
|                                | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

\*vzťah je štatisticky významný na hladine  $p < 0.05$

Z výsledkov je zrejmé, že medzi škálou zdroja záťaže „Obmedzený priestor pre „život““ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému existuje štatisticky významný vzťah.



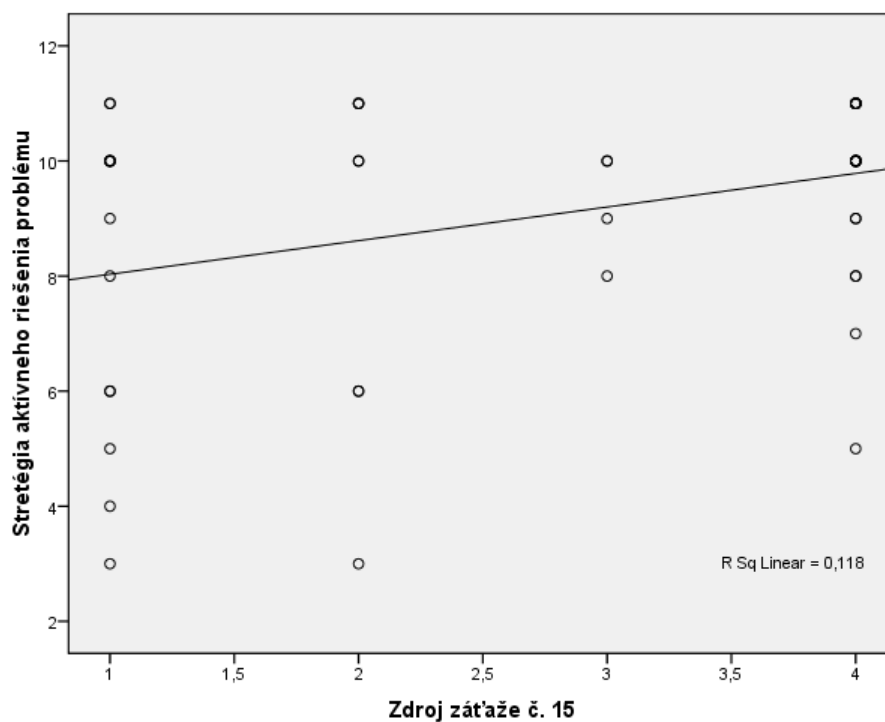
**Graf 10:** Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja záťaže „Obmedzený priestor pre život“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému ( $n = 50$ )

**Tabuľka 21:** Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Malá cela“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku ( $n = 50$ )

|           |                      | Stratégia aktívneho riešenia problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|-----------|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Malá cela | korelačný koeficient | <b>.295*</b>                          | -.077                                  | .276            |
|           | p                    | .037                                  | .597                                   | .052            |
|           | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

\*vzťah je štatisticky významný na hladine  $p < 0.05$

Z výsledku Spearmanovho korelačného koeficientu je zrejmé, že medzi škálou zdroja záťaže „Malá cela“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému existuje štatisticky významný vzťah. Tento vzťah je pozitívny.



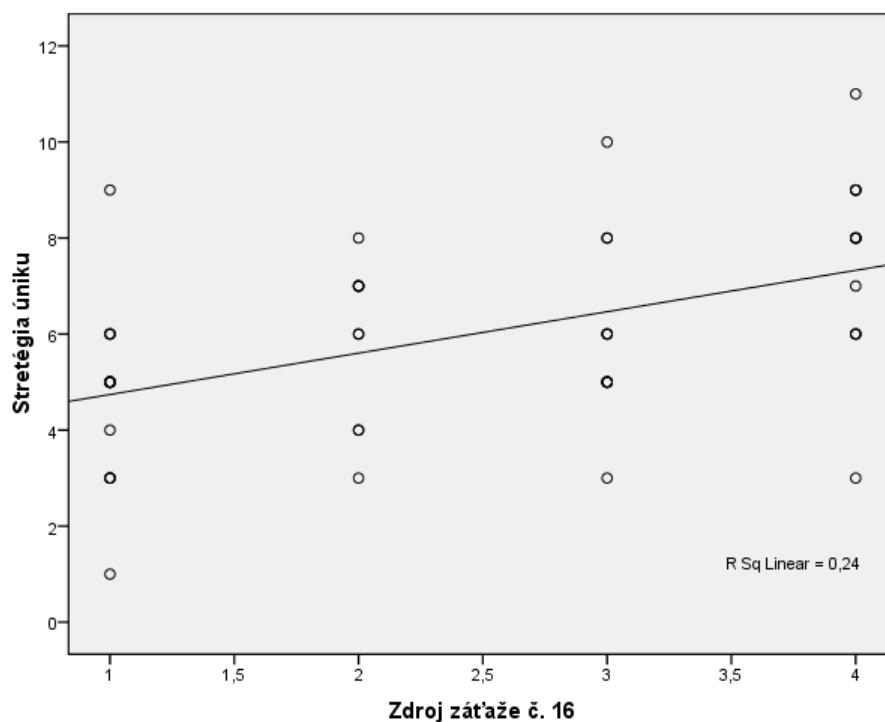
**Graf 11:** Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja zátáže „Malá cela“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému ( $n = 50$ )

**Tabuľka 22:** Korelácia medzi škálou zdroja zátáže „Nutnosť nosiť väzenský odev“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku ( $n = 50$ )

|                             |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|-----------------------------|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Nutnosť nosiť väzenský odev | korelačný koeficient | .167                                  | -.130                                  | <b>.498***</b>  |
|                             | p                    | .246                                  | .368                                   | .000            |
|                             | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

\*\*\*vzťah je štatisticky významný na hladine  $p < 0.001$

Na základe výsledkov môžeme skonštatovať, že medzi škálou zdroja zátáže „Nutnosť nosiť väzenský odev“ a skóre v stratégii úniku existuje pozitívny, štatisticky významný rozdiel.



**Graf 12:** Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja zátáže „Obmedzený kontakt s rodinou“ a skóre v stratégii úniku ( $n = 50$ )

**Tabuľka 23:** Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Nemožnosť seberealizácie“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku (n = 50)

|                          |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|--------------------------|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Nemožnosť seberealizácie | korelačný koeficient | .43                                   | .003                                   | .273            |
|                          | p                    | .768                                  | .981                                   | .055            |
|                          | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

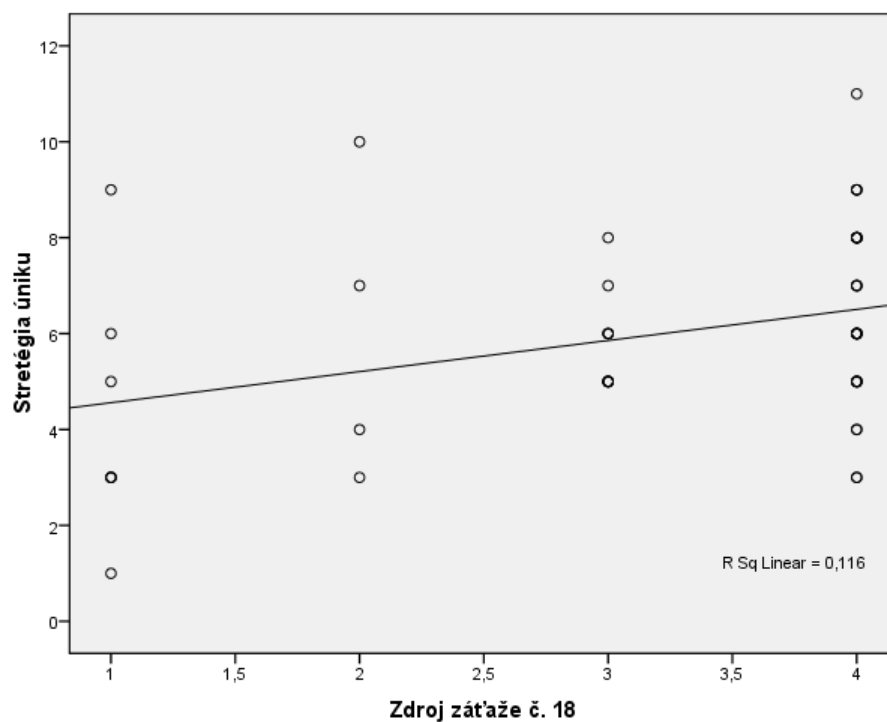
Medzi škálou zdroja záťaže „Nemožnosť seberealizácie“ a skóre v jednotlivých stratégiách zvládania sme nezistili žiadny štatisticky významný rozdiel.

**Tabuľka 24:** Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Strata súkromia“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku (n = 50)

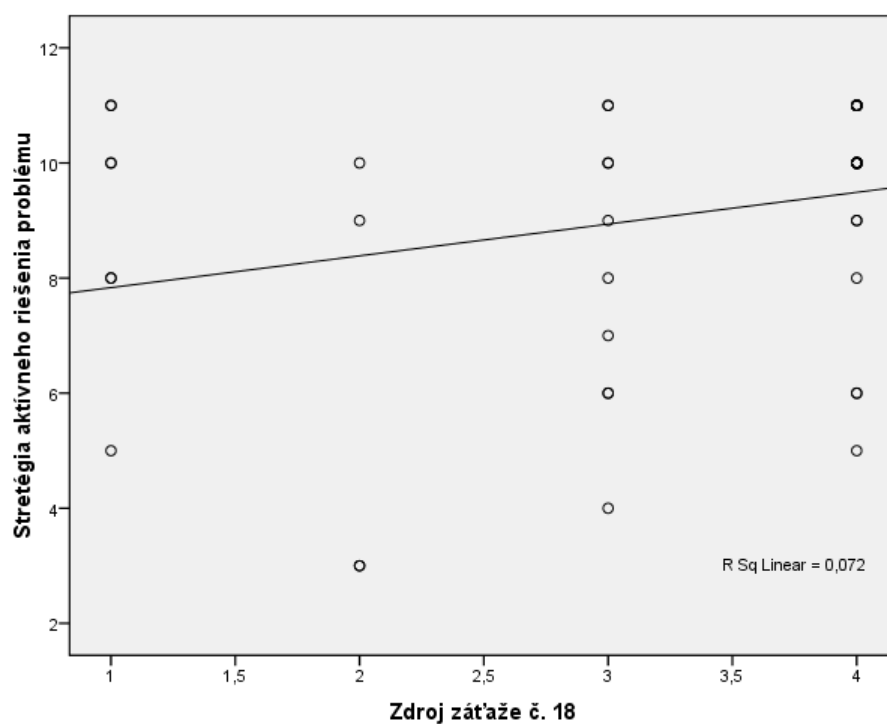
|                 |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|-----------------|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Strata súkromia | korelačný koeficient | <b>.310*</b>                          | .045                                   | <b>.312*</b>    |
|                 | p                    | .028                                  | .758                                   | .027            |
|                 | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

\*vzťah je štatisticky významný na hladine  $p < 0.05$

Z výsledkov vyplýva, že medzi škálou zdroja záťaže „Strata súkromia“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia, ako aj v stratégii úniku existuje štatisticky významný pozitívny vzťah.



**Graf 13:** Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja zát'áže „Strata súkromia“ a skóre v stratégii úniku ( $n = 50$ )



**Graf 14:** Bodový graf preložený idealizovanou priamkou pre premenné škála zdroja zát'áže „Strata súkromia“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému ( $n = 50$ )

**Tabuľka 25:** Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Právanie spoluväzňov“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku (n = 50)

|                       |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|-----------------------|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Správanie spoluväzňov | korelačný koeficient | .197                                  | .078                                   | .225            |
|                       | p                    | .171                                  | .590                                   | .117            |
|                       | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

Medzi škálou zdroja záťaže „Správanie spoluväzňov“ a skóre v stratégiách zvládania sme nezistili žiadny štatisticky významný vzťah.

**Tabuľka 26:** Korelácia medzi škálou zdroja záťaže „Správanie príslušníkov zboru“ a skóre v stratégii aktívneho riešenia problému, stratégii vyhľadávania sociálnej opory a stratégii úniku (n = 50)

|                              |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|------------------------------|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Správanie príslušníkov zboru | korelačný koeficient | -.007                                 | -.032                                  | .260            |
|                              | p                    | .964                                  | .827                                   | .068            |
|                              | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

Medzi škálou zdroja záťaže „Správanie príslušníkov zboru“ a skóre v jednotlivých stratégiách zvládania sa nám nepotvrdil žiadny štatisticky významný vzťah.

### **3.5 VZŤAH MEDZI SKÓRE DOSIAHNUTOM V DOTAZNÍKU ZISŤUJÚCOM DÔVOD OPAKOVANÉHO NÁVRATU VO VÝKONU TRESTU ODŇATIAA SLOBODY A JEDNOTLIVÝMI STRATÉGIAMI ZVLÁDANIA ZÁŤAŽE**

Vzťah medzi skóre v dotazníku zisťujúcom dôvod opätovného návratu do výkonu trestu odňatia slobody a skóre v jednotlivých stratégiách zvládania sme zisťovali prostredníctvom Spearmanovho korelačného koeficientu. Výsledky sú uvedené v tabuľke 27.



VO4: Existuje vzťah medzi skóre v dotazníku zisťujúcom dôvod opätovného návratu do výkonu trestu a jednotlivými stratégiami zvládania?

**Tabuľka 27:** Korelácia skóre v dotazníku zisťujúcom dôvod opätovného návratu do ústavu na výkon trestu odňatia slobody a jednotlivými stratégiami zvládania ( $n = 50$ )

|  |                      | Stratégia aktívneho riešenie problému | Stratégia vyhľadávania sociálnej opory | Stratégia úniku |
|--|----------------------|---------------------------------------|--|-----------------|
| Skóre v dotazníku zisťujúcom dôvod opätovného návratu do ÚVTOS | korelačný koeficient | -. 227                                | -.080                                  | .123            |
|  | p                    | .117                                  | .585                                   | .399            |
|  | n                    | 50                                    | 50                                     | 50              |

Medzi skóre dosiahnutom v dotazníku zisťujúcom dôvod opätovného návratu do výkonu trestu a skóre v jednotlivých stratégiách zvládaniach sme nezistili žiadny štatisticky významný rozdiel.

## 4 DISKUSIA

V predkladanej práci sme skúmali psychickú záťaž u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody v ústave na výkon trestu odňatia slobody v Želiezovciach. Skúmali sme jednak zdroje psychickej záťaže, ale aj prežívanie psychickej záťaže v závislosti od toho, či majú odsúdení internú alebo externú lokalizáciu kontroly. Ďalej sme sa zamerali na stratégie zvládania, ktoré odsúdení používajú na zvládanie záťaže. Preferované copingové stratégie sme skúmali aj z hľadiska lokalizácie kontroly. Ďalšou časťou výskumu bolo zistiť, či existuje vzťah medzi jednotlivými zdrojmi záťaže u odsúdených a copingovými stratégiami. Ďalším cieľom bolo preskúmať dôvod opätovného návratu do výkonu trestu odňatia slobody a zistiť, či tento návrat nesúvisí so stratégiami zvládania psychickej záťaže.

V prvej fáze výskumu sme sa zamerali na preskúmanie zdrojov psychickej záťaže u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody v Želiezovciach. Z hodnôt, ktoré odsúdení označili v škálach zdrojov psychickej záťaže sme vypočítali priemernú záťaž pre každý zdroj a na základe toho sme zostavili poradie zdrojov záťaže u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody. Za najviac zaťažujúci zdroj odsúdení označili obmedzený kontakt s rodinou. Ďalej uviedli obmedzený pohyb, stratu súkromia a obmedzený priestor pre „život“. Medzi týmito prvými štyrmi a ostatnými zdrojmi je štatisticky významný rozdiel v miere prežívanej psychickej záťaže označenej odsúdenými. Za najmenej zaťažujúcu odsúdení označili položku „Strach zo spoluväzňov“. Táto položka je štatisticky významne rozdielna v miere prežívanej záťaže s ostatnými položkami, ktoré odsúdení hodnotili. Z uvedeného vyplýva, že pre odsúdených sú najväčšími zdrojmi psychickej záťaže situácie resp. okolnosti bezprostredne súvisiace s uväznením a s tým, že boli prinútení opustiť svoje prirodzené prostredie, do vysokej miery obmedziť kontakt so svojimi najbližšími a prispôbiť sa prostrediu, ktoré je značne obmedzujúce. Naše zistenia sú v súlade s vyjdením P. Mihalova (2004), ktorý uviedol, že výkon trestu odňatia slobody je obrovský zásah do prežívania jednotlivca. Znamená zmenu zaužívaných životných stereotypov, prerušenie sociálnych a emocionálnych väzieb.

Pri položkách týkajúcich sa správania spoluväzňov a príslušníkov zboru mali odsúdení možnosť dopísať konkrétne, aké správanie je pre nich stresujúce. Pri správaní spoluväzňov medzi najčastejšie uvedené zdroje patrili nadradenosť, neprispôsobivosť a agresivita niektorých odsúdených, homosexualita, zlá hygiena a hluk. U príslušníkov zboru justičnej stráže to boli najmä neochota riešiť problémy odsúdených a nadradené správanie.

Okrem toho, že odsúdení označili v škále zdrojov záťaže mieru, do akej im jednotlivé zdroje záťaže spôsobujú psychickú záťaž, v závere škály mali možnosť dopísať ďalšie zdroje respektíve situácie, ktoré im spôsobujú psychickú záťaž, ale v škále uvedené neboli. Medzi najčastejšie uvádzané patrili nevyváženosť stravy a práce vo výkone trestu, strata najbližších počas výkonu trestu a znemožnenie účasti na pohrebe, nehygienické podmienky, obmedzená možnosť telefónneho kontaktu, zákaz posielania tabakových výrobkov v balíkoch, kontrola listovej korešpondencie a osobné prehliadky.

Pri skúmaní rozdielu medzi odsúdenými s vnútornou lokalizáciou kontroly a odsúdenými s vonkajšou lokalizáciou kontroly v prežívaní psychickej záťaže sme nezistili žiadny štatisticky významný rozdiel. Tým sme nepotvrdili zistenia B.S. Lazarusa a S. Folkmanovej (1984), E. Scotta (2007) a N. Krausea a kol. (1985), ktorí uvádzajú, že jednotlivci s internou lokalizáciou kontroly sa dokážu lepšie vysporiadať so situáciami psychickej záťaže a celkovo prežívajú nižšiu psychickú záťaž. Vysvetlením môže byť špecifická cieľová skupina – odsúdení vo výkone trestu odňatia slobody, nakoľko zistenia uvedených autorov a týkali bežnej populácie. Ďalším možným vysvetlením je nízky počet respondentov respektíve nevyhranenosť ich lokalizácie kontroly.

V ďalšom kroku sme sa zamerali na zistenie preferovanej stratégie zvládania záťaže. Zistili sme, že odsúdení preferujú stratégiu aktívneho riešenia problému. Tento výsledok je v zhode so zistením J.H. Amirkhana (1990 In Bratská, 2001), že najčastejšie využívanou copingovou stratégiou je stratégia aktívneho riešenia problému.

Ďalej sme skúmali rozdiel medzi odsúdenými s internou a externou lokalizáciou kontroly vo využívaní jednotlivých stratégií. Medzi uvedenými skupinami odsúdených nám nevyšli žiadne štatisticky významné rozdiely. Tieto zistenia nie sú v zhode s tvrdeniami F. Baumgardnera (2001 In Fedáková, 2002) a B.S. Lazarusa a S. Folkmanovej (1984). Uvedení autori uvádzajú, že jednotlivci s vyššou mierou vnútornej kontroly využívajú viac coping zameraný na problém, jednotlivci s internou lokalizáciou kontroly zas viac využívajú pasívne stratégie. Dôvodom môže byť špecifickosť prostredia ústavu na výkon trestu odňatia slobody, kde je možnosť nadviazania blízkeho vzťahu pre niektorých odsúdených nepredstaviteľná, preto je tu obmedzená možnosť vyhľadania sociálnej opory a v určitých situáciách je obmedzená aj možnosť úniku.

V ďalšej časti sme sa zamerali na vzťah medzi zdrojmi psychickej záťaže a jednotlivými copingovými stratégiami. Štatisticky významný pozitívny vzťah sme zistili medzi

stratégiou aktívneho riešenia problému a zdrojmi záťaže „Obmedzený kontakt s rodinou“, „Prerušenie kontaktov s priateľmi“, „Zodpovednosť za spáchaný trestný čin“, „Obmedzený priestor pre „život““ a „Malá cela“. Z výsledkov vyplýva, že čím viac odsúdení hodnotia uvedené zdroje záťaže za stresujúce, tým viac využívajú stratégiu aktívneho riešenia problému. Dôvodom môže byť, že pri uvedených zdrojoch sa odsúdeným táto stratégia osvedčila ako efektívna.

Stratégia úniku nám štatisticky významne pozitívne koreluje so zdrojmi záťaže „Nutnosť nosiť väzenský odev“, „Strach zo spoluväzňov“, „Obava z toho, že sa po návrate z výkonu trestu už neuplatním“, „Obava z reakcií okolia po návrate z výkonu trestu“ a „Nutnosť dodržiavať ústavný režim“. Z výsledkov je zrejmé, že pri uvedených zdrojoch odsúdení so zvyšujúcou sa mierou záťaže častejšie využívajú stratégiu úniku, pri čom sa jedná o vyhnutie sa pôsobeniu záťaže či ohrozujúceho podnetu či už fyzicky, alebo psychicky (napríklad únikom do fantázie a podobne).

Pri zdrojoch záťaže „Strata súkromia“ a „Strata životného štandardu“ sa nám potvrdil štatisticky významný vzťah s dvomi stratégiami, a to so stratégiou aktívneho riešenia problému a stratégiou úniku. Tento vzťah bol taktiež pozitívny, to znamená, že so zvyšujúcou sa mierou záťaže sa zvyšuje aj preferencia uvedených stratégií zvládania.

Medzi škálami ostatných zdrojov záťaže a jednotlivými stratégiami sme nezistili štatisticky významný vzťah. Dôvodom môže byť fakt, že nie každý odsúdený sa stretol s každým zdrojom záťaže, ktorý bol uvedený v našej škále. Preto nevedeli objektívne označiť stupeň záťaže, ktorú im daný zdroj spôsobuje.

V poslednej časti sme sa zamerali na preskúmanie vzťahu medzi stratégiami zvládania a skóre v dotazníku zisťujúcom dôvod opakovaného návratu do výkonu trestu odňatia slobody. Cieľom bolo preskúmať, či sa odsúdení nevracajú do výkonu trestu odňatia slobody z dôvodu, že na slobode nedokážu efektívne fungovať a vo výkone trestu odňatia slobody sa cítia pohodlnejšie, nemusia si organizovať život, vyhovuje im ústavný režim a podobne. Medzi týmito premennými sme však nezistili žiadny štatisticky významný vzťah. Toto môže byť spôsobené tým, že zastúpenie odsúdených, ktorí sa vracajú do výkonu trestu odňatia slobody z uvedených dôvodov vo vzorke nebolo natoľko vysoké, aby sme zistili významný vzťah. Faktom však je, že aj medzi odsúdenými vo výkone trestu odňatia slobody v Želiezovciach, ktorí sa zúčastnili výskumu sú takí, ktorí takýmto spôsobom unikajú pred problémami na slobode (viď príloha D.6).

V súčasnosti sa problematikou psychickej záťaže respektíve stresu zaoberá mnoho autorov tak na Slovensku, ako aj vo svete. Táto problematika je skúmaná u mnohých cieľových skupín, avšak práce skúmajúce psychickú záťaž v prostredí ústavu na výkon trestu odňatia slobody sa orientujú vo vysokej miere na príslušníkov zboru väzenskej a justičnej stráže, len veľmi málo prác sa zaoberá psychickou záťažou u odsúdených. Pritom práve odsúdení sú skupinou, na ktorú pôsobí vysoká psychická záťaž v dôsledku ich uväznenia. Odsúdení sú každý deň vystavení mnohým zdrojom psychickej záťaže. Práve preto by sa mala tejto problematike venovať vyššia pozornosť. Veríme, že naša práca prispeje k objasneniu tejto problematiky. Informácie o zdrojoch psychickej záťaže môžu poslúžiť ako podklad pre psychológov a pedagógov v ústavoch na výkon trestu odňatia slobody, ale tiež pre príslušníkov zboru väzenskej a justičnej stráže, pretože práve oni môžu mnohé z nich ovplyvniť. Pre odsúdených je veľmi zaťažujúci už samotný fakt, že boli vytrhnutí zo sociálneho prostredia, ktoré bolo pre nich prirodzené a pobytu vo výkone trestu odňatia slobody musia prispôbiť mnoho zvykov, zmeniť svoje zaužívané stereotypy a prispôbiť sa úplne novému prostrediu. Nakoľko odsúdení preferujú stratégiu aktívneho riešenia problému, ktorá je najpoužívanejšou copingovou stratégiou aj u bežnej populácie, navrhujeme, aby bolo penitenciárne zaobchádzanie prispôbené tomuto fakt, aj keď si uvedomujeme, že prostredie na výkon trestu odňatia slobody je v tomto značne obmedzujúce.

Aj napriek tomu, že sa nám nepotvrdil štatisticky významný vzťah medzi skóre v dotazníku zisťujúcom dôvod opätovného návratu do výkonu trestu odňatia slobody a copingovými stratégiami, z výsledkov je zrejmé, že existuje určitá časť odsúdených, ktorým nástup do výkonu trestu odňatia slobody prináša určitý zisk a teda im zvyšuje kvalitu života. Je teda potrebné navrhnúť penitenciárne zaobchádzanie tak, aby títo jednotlivci nezneužívali väzenský systém a trest odňatia slobody bol pre nich skutočne trestom a nie uľahčením života. Pretože títo jednotlivci potom páchajú trestnú činnosť s úmyslom dostať sa do ústavu na výkon trestu odňatia slobody.

Naša práca mala viacero limitov, na ktoré by sme chceli poukázať a ktorým by sme sa v budúcnosti chceli vyhnúť. Za najzávažnejší považujeme použitie dotazníkových metód. Podľa nášho názoru je vhodnejšou metódou na preskúmanie danej problematiky rozhovor. Túto metódu sme však nemohli využiť, pretože Generálne riaditeľstvo zboru väzenskej a justičnej stráže vyhlásilo mimoriadny stav v ústavoch na výkon trestu odňatia slobody. Z tohto dôvodu by nám nebolo udelené povolenie na výskum realizovaná takouto formou.

Iným limitom bolo použitie Rotterovej škály internality/externality. Vyhodnotenie škály je kontinuálne, nejde o dva extrémne póly. Z uvedeného dôvodu sme museli pri porovnaní odsúdených s internou lokalizáciou kontroly a odsúdených s externou lokalizáciou kontroly vylúčiť z výskumného súboru odsúdených v strednej časti kontinua, čím nám ostala len veľmi malá vzorka pre porovnanie ( $n = 19$ ).

Ďalším limitom bola malá výskumná vzorka vzhľadom na celkový počet odsúdených v populácii a tiež to, že sme nedokázali zabezpečiť náhodný výber respondentov. V budúcnosti by sme preto chceli overiť naše predpoklady na reprezentatívnejšej vzorke.

Na základe uvedených limitov výsledky nezovšeobecňujeme na celú populáciu ale iba na nami skúmaný súbor.

## ZÁVER

Cieľom predkladanej diplomovej práce bolo priblížiť problematiku psychickej záťaže z pohľadu odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody. Práca bola zameraná na zistenie zdrojov psychickej záťaže u odsúdených vo výkone trestu odňatia slobody a na stratégie, ktoré využívajú na ich zvládanie. Zdroje záťaže sme zisťovali prostredníctvom nami skonštruovanej škály a na zistenie copingových stratégií sme administrovali Inventár stratégií zvládania. Ďalej sme sa zamerali na vzťah medzi jednotlivými zdrojmi záťaže a stratégiami zvládania. V hierarchii zdrojov záťaže zostavenej na základe priemerných hodnôt záťaže označenej odsúdenými bol najviac zaťažujúcim zdrojom „Obmedzený kontakt s rodinou“, najmenej zaťažujúci bol „Strach zo spoluväzňov“. Na zvládanie záťaže preferujú odsúdení stratégiu aktívneho riešenia problému, najmenej využívajú stratégiu úniku. Ďalším cieľom práce bolo porovnať odsúdených s internou a externou lokalizáciou kontroly vo vnímaní psychickej záťaže a v preferencii copingových stratégií. Na skúmanie lokalizácie kontroly sme použili Rotterovu škálu internality/externality. Štatisticky významné rozdiely sme nezistili. Zisťovali sme aj vzťah medzi jednotlivými zdrojmi záťaže a stratégiami zvládania. Štatisticky významný vzťah sme zistili medzi stratégiou aktívneho riešenia problému a škálami zdrojov záťaže „Obmedzený kontakt s rodinou“, „Prerušenie kontaktov s priateľmi“, „Zodpovednosť za spáchaný trestný čin“, „Obmedzený priestor pre „život““ a „Malá cela“ a medzi škálami zdrojov „Nutnosť nosiť väzenský odev“, „Strach zo spoluväzňov“, „Obava z toho, že sa po návrate z výkonu trestu už neuplatním“, „Obava z reakcií okolia po návrate z výkonu trestu“ a „Nutnosť dodržiavať ústavný režim“ a stratégiou úniku. Pri zdrojoch psychickej záťaže „Strata súkromia“ a „Strata životného štandardu“ sa potvrdil štatisticky významný vzťah so stratégiou aktívneho riešenia problému a súčasne aj so stratégiou úniku. Posledným cieľom bolo poukázať na skutočnosť, že niektorí odsúdení sa do výkonu trestu odňatia slobody vracajú z dôvodu zlepšenia kvality života a teda opakovaný nástup do výkonu trestu môže byť spôsobom zvládania záťaže. Štatisticky sa nám však nepodarilo preukázať vzťah medzi stratégiami zvládania a dôvodom opakovaného návratu do výkonu trestu odňatia slobody.

Vzhľadom na uvedené výsledky môžeme skonštatovať, že ciele predkladanej práce sme naplnili. Na základe výsledkov sme sformulovali niekoľko odporúčaní pre prax. Penitenciárne zaobchádzanie by malo byť prispôbené tomu, aby odsúdení mali

možnosti na zvládanie psychickej záťaže. Rovnako je dôležité upraviť podmienky a ústavný režim tak, aby odsúdení nepáchali trestnú činnosť za účelom dostať sa do výkonu trestu odňatia slobody. Nami získané údaje považujeme za dôležitú informáciu, ktoré poslúžia ústavným psychológom a pedagógom a rovnako aj príslušníkom zboru väzenskej a justičnej stráže, pretože práve oni môžu mnohé z uvedených zdrojov zmierniť respektíve eliminovať.



## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

AMIRKHAN, J.H. 1990. *Coping Strategy Indicator*. 1990.

ATKINSONOVÁ, R. L. et al. 2003. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003, 752 s. ISBN 80-7178-640-3.

BRATSKÁ, M. 2001. *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život*. Bratislava: Práca, 2001, 325 s. ISBN 80-7094-292-4.

ČÁP, J. - DYTRYCH, Z. 1968. *Utvárení osobnosti v náročných životných situáciách*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1968, 118 s. ISBN 84-0-113.

DANIEL, J. 1984. *Psychická záťaž v laboratórnych a terénnych podmienkach*. Bratislava: Veda, 1984, 236 s. ISBN 71-002-84.

DUNAJ, R. 2004. Kvalita života v podmienkach VTOS. In KOZOŇ, A. – ČAVAROVÁ, J. (ed.). *Duševné zdravie zboru väzenskej a justičnej stráže, obvinených a odsúdených*: zborník z medzinárodného seminára 6. – 8. Septembra 2004. Bratislava: Generálne riaditeľstvo zboru väzenskej a justičnej stráže, 2004. ISBN 80-969244-3-5, s. 59 – 64.

FÁBRY, A. 2009. *Penológia*. Bratislava: Eurokódex, 2009, 264 s. ISBN 978-80-89447-01-5.

FEDÁKOVÁ, D. 2002. Aktuálne prístupy k problematike stratégií správania v náročných situáciách. In *Človek a spoločnosť* [online]. 2002, roč. 5, č. 3 [cit. 2011- 10- 27]. Dostupné na internete: < <http://www.saske.sk/cas/archiv/3-2002/index.html>>.

FERACO, E. *Stress and locus of control* [online]. [cit. 2011- 10- 12]. Dostupné na internete: <[http://ifhs.org/articles/57\)%20Stress%20and%20Locus%20of%20Control.pdf](http://ifhs.org/articles/57)%20Stress%20and%20Locus%20of%20Control.pdf)>.

GÁBOROVÁ, E. - GÁBOROVÁ, Z. 2005. *Človek v sociálnom kontexte*. Prešov: LANA, 2005, 173 s. ISBN 80-969053-8-4.

GRABIANOWSKI, E. *How Prison Works* [online]. [cit. 2012- 08- 03]. Dostupné na internete: <<http://people.howstuffworks.com/prison.htm>>.

CHARVÁT, J. 1969. *Život, adaptace a stress*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1969, 136 s. ISBN 08-073-69.

JEANTY, J. *Role of locus of control on anxiety & stress* [online]. [cit. 2011- 10- 12]. Dostupné na internete: <[http://www.ehow.com/about\\_5376547\\_role-locus-control-anxiety-stress.html](http://www.ehow.com/about_5376547_role-locus-control-anxiety-stress.html)>.

JOHNSON, J.H. – SARASON, I.G. 1977. Life stress, depression and anxiety: internal – external control as a moderator variable. In *Journal of Psychosomatic Research* [online]. 1978, vol. 22, no. 3, pp. 205 – 208 [cit. 2011- 10- 10]. Dostupné na internete: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0022399978900259>> ISSN 0022-3999.

JOSHI, V. 2007. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007, 160 s. ISBN 978-80-7367-211-9.

KRAUSE, N. et al. 1985. Stress and coping: Reconceptualizing the role of locus of control beliefs. In *Journal of Gerontology* [online]. 1986, vol. 41, no. 5, pp. 617 – 622 [cit. 2011- 10- 10]. Dostupné na internete: <<http://geronj.oxfordjournals.org/content/41/5/617.abstract>> ISSN 1758-535X.

KŘIVOHLAVÝ, J. 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994, 190 s. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, J. 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, 280 s. ISBN 80-7178-551-2.

KULÍŠEK, P. 2004. Prevencia negatívnych stresových situácií ako súčasť riadiacej práce manažéra ZVJS. In KOZOŇ, A. – ČAVAROVÁ, J. (ed.). *Duševné zdravie zboru väzenskej a justičnej stráže, obvinených a odsúdených*: zborník z medzinárodného seminára 6. – 8. Septembra 2004. Bratislava: Generálne riaditeľstvo Zboru väzenskej a justičnej stráže, 2004. ISBN 80-969244-3-5, s. 31 – 38.

LAKEY, B. - SANDLER, N. 1982. Locus of control as a stress moderator: the role of control perceptions and social support. In *Journal of Community Psychology* [online]. 1982, vol. 10, no. 1, pp. 65–80 [cit. 2011- 10- 20]. Dostupné na internete: <<http://www.mendeley.com/research/locus-of-control-as-a-moderator-the-role-of-control-perceptions-and-social-support/>> ISSN 1520-6629.

LAZARUS, R. - FOLKMAN, S. 1984. *Stress, appraisal and coping*. New York : Springer, 1984. 445 s. ISBN 0-8261-4191-9.

MEDVEĎOVÁ, Ľ. 1996. Štruktúry sebaocenenia a lokalizácia kontroly ako moderátor zvládania stresu u pubescentov. In *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. 1996, roč. 31, č. 2, s. 120 – 134. ISSN 055-5574.

MEDVEDOVÁ, Ľ. 1997. Intersexuálne rozdiely v kontexte predikcie copingu z osobných zdrojov v puberte. In *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. 1997, roč. 32, č. 2, s. 100 – 106. ISSN 055-5574.

MELGOSA, J. 1998. *Zvládni svoj stres*. Vrútky: Advent – Orion, s.r.o., 1998. 184 s. ISBN 719-81-X.

MIHALOV, P. 2004. Duševné zdravie obvinených a odsúdených z pohľadu sociálno-psychoopatologických aspektov. In KOZOŇ, A. – ČAVAROVÁ, J. (ed.). *Duševné zdravie zboru väzenskej a justičnej stráže, obvinených a odsúdených: zborník z medzinárodného seminára 6. – 8. Septembra 2004*. Bratislava: Generálne riaditeľstvo Zboru väzenskej a justičnej stráže, 2004. ISBN 80-969244-3-5, s. 229 - 231.

MIKŠÍK, O. 1969. *Človek a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969. 373 s. ISBN 28-026-69.

PALÍŠEK, P. 2008. Vliv pohlaví a temperamentu na zvládání zátěžových situací v období adolescence. In *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. 2008, roč. 43 , č. 3, s. 213- 229. ISSN 055-5574.

PROKOPČÁKOVÁ, A. 1995. Zvládacie stratégie s ohľadom na typ situácie, anxiétu a kontrolu. In *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. 1996, roč. 30, č.1, s. 51 – 54. ISSN 055-5574.

ROTTER, J. 1966. *Škála internality/externality*. 1966.

SCOTT, E. 2007. *Secrets To Finding Personal Control Over Stress* [online]. [cit. 2011-11-02]. Dostupné na internete: <[http://stress.about.com/od/lowstresslifestyle//ss/control\\_5.htm](http://stress.about.com/od/lowstresslifestyle//ss/control_5.htm)>.

SELYE, H. 1966. *Život a stres*. Bratislava: Obzor, 1966, 464 s. ISBN 65-093-66.

SENKA, J. 1997. Výsledky skúmania zvládacích procesov vo Výskumnom ústave detskej psychológie a patopsychológie v Bratislave. In *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. 1997, roč. 32, č. 2, s. 113 – 125. ISSN 055-5574.

SENKA, J. – ČEČER, M. 1988. *Psychická odolnosť detí a mládeže: Štruktúra mechanizmu zvládania záťažových situácií*. Záverečná správa výskumnej témy. Bratislava: VÚDPaP, 1988.

SENKA, J. – ČEČER, M. 1989. K štruktúre zvládania. In *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. 1989, roč. 24, č. 2, s. 113 – 125. ISSN 055-5574.

SENKA, J. - UČEŇ, I. 1990. Psychologické parametre metodiky k posúdeniu kognitívneho štýlu „Percepcia rozhodujúceho vplyvu“ (INTEX). In *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*. 1990, roč. 25, č. 5, s. 387 – 404. ISSN 055-5574.

*Ústavný poriadok pre odsúdených*. Ústav na výkon trestu Želiezovce. 2008.

VASILJUK, F.J. 1988. *Psychologie prožívání*. Praha: Panorama, 1988. 227 s. ISBN 11-045-89

VIGAŠ, M. 1985. *Neuroendokrinná reakcia v strese u človeka*. Bratislava: Veda, 1985, 246 s. ISBN – 71-033-85.

VÝROST, J. 2002. Od lokalizácie kontroly k vnímanej kontrole. In *Človek a spoločnosť* [online]. 2002, roč. 5, č. 3 [cit. 2011- 10- 27]. Dostupné na internete: <<http://www.saske.sk/cas/archiv/3-2002/index.html>>.

VÝROST, J. - SLAMĚNÍK, I. 2001. *Aplikovaná sociální psychologie II.*, PRAHA: Grada, 2001. 260 s. ISBN 80-247-0042-5.