

UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Katedra učitelství

**Copingové strategie v zátěžových situacích
u vysokoškolských studentů**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

doc. Pavlína Janošová. Ph.D.

Autor:

Lucie Slavíková

Praha 2022

Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucí mé bakalářské práce doc. Pavlíně Janošové, Ph.D., která mě při práci podporovala a poskytovala mi cenné rady a připomínky, díky kterým jsem mohla zpracovat tuto práci. Ráda bych poděkovala své rodině, která mi byla po celou dobu psaní bakalářské práce oporou. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, za svou ochotu a čas účastnit se ve výzkumu.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci “Copingové strategie v zátěžových situacích u vysokoškolských studentů” vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádné citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne: 06. 08. 2022

Jméno autora: Lucie Slavíková

Anotace

Tato bakalářská práce je zaměřena na copingové neboli zvládací strategie v zátěžových situacích u vysokoškolských studentů. Teoretická část blíže charakterizuje stres a jeho dopady na naše zdraví, dále pak typy běžných zátěžových situací. Zaměřuje se také na určité typy copingových strategií, jejich definici a rozdíly mezi copingem a malcopingem. Pozornost je také věnována zvládnutí stresových situací souvisejících s vysokoškolským studiem. Cílem této práce je vymezení a charakteristika copingových strategií, díky kterým může vysokoškolský student v různé míře zvládat náročné situace při vzdělávání na vysoké škole. Následující praktická část se zaměřuje na zjišťování konkrétních stresových situací u vysokoškolských studentů a na způsoby, jakými se s nimi vyrovnávají. Zvoleným metodologickým přístupem je kvantitativní výzkum – dotazníkové šetření. Cílem práce je zjistit, jaké jsou nejčastější zátěžové situace u vysokoškolských studentů.

Klíčová slova

stres, coping, vysokoškolský student, zátěž, prevence, psychohygiena

Annotation

This bachelor thesis is focused on coping strategies with stressful situations of university students. The theoretical part characterizes stress and its effects on our health, as well as the types of common stressful situations. It also focuses on certain types of coping strategies, their definition and the differences between coping and malcoping. Attention is also paid to managing stressful situations related to university studies. The aim of this work is to define and characterize coping strategies, thanks to which a university student can cope to varying degrees in challenging situations in higher education. The following practical part focuses on identifying specific stressful situations in university students and the ways in which they cope. The chosen methodological approach is quantitative research - a questionnaire survey. The aim of the work is to find out what are the most common stressful situations for university students.

Key words

stress, coping, university student, burden, prevention, psychohygiene

Obsah

Úvod	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 Stres.....	10
1.1 Stresory	11
1.1.1 Příznaky stresu	12
1.2 Eustres a distres.....	13
1.3 Stresová reakce	14
1.3.1 Důsledky nadměrného stresu	14
1.4 Stresové události	16
1.5 Zvládání stresu	17
2 Typy běžných zátěžových situací.....	19
2.1 Problém.....	19
2.2 Frustrace.....	19
2.3 Konflikt.....	20
2.4 Strach a úzkost	21
2.5 Nemoc	22
2.6 Bolest, strádání, utrpení	22
2.7 Krize.....	23
3 Copingové strategie.....	25
3.1 Definice.....	25
3.2 Zvládání zátěže	26
3.3 Adaptace a coping.....	30
3.4 Malcoping	30
3.5 Obranné mechanismy ega	32
4 Vysokoškolští studenti a stres	34
4.1 Akademické stresory.....	35
4.2 Zvládání stresových situací.....	36
4.3 Prevence a vypořádávání se se stresem	37
PRAKTICKÁ ČÁST	39
5 Cíl výzkumu.....	40
5.1 Charakteristika zkoumaného souboru.....	40
5.2 Výzkumná metoda	40

5.3	Formulace výzkumných otázek	41
5.4	Způsob provedení výzkumu	41
5.5	Metoda vyhodnocení dat	41
5.6	Výsledky výzkumu a interpretace dat	43
5.6.1	Charakteristika respondentů	43
5.6.2	Interpretace dat	44
5.7	Diskuse	64
	Závěr	69
	Seznam použité literatury a dalších informačních zdrojů	71
	Seznam použitých zkratk, obrázků, grafů, tabulek	76
	Tabulky	76
	Přílohy	I
	Příloha č. 1: Dotazník	I

Úvod

Zátěžové situace provází každého vysokoškolského studenta. Samotné studium je ze své podstaty náročnější než předešlá studia na základní škole a později na škole střední. Na studenty vysokých škol jsou kladeny vyšší nároky na vzdělávání, jeho přípravu a na samostudium. Každá vysoká škola má jiná kritéria a jiný stupeň obtížnosti. Student si s takovými zátěžovými situacemi nemusí umět poradit, zvláště po psychické stránce zvládat zatěžkávající období studia jako jsou zkoušková období, pevně stanovené termíny odevzdávání seminárních prací, příprava na závěrečné zkoušky, psaní bakalářské práce apod.

Jako téma své bakalářské práce, jsem si vybrala copingové strategie v zátěžových situacích u vysokoškolských studentů, jelikož se mě samotné týká. Ráda bych se dozvěděla, jaké jsou copingové neboli zvládací strategie, které studentům pomáhají při těžkých a náročných studijních obdobích na vysoké škole.

Ve své práci se na úvod zaměřím na problematiku stresu a na rozdíly mezi eustresem a distresem. Ve druhé kapitole vymezím typy běžných zátěžových situací, jako jsou problém, frustrace, konflikt atd. Ve třetí kapitole si uvedeme definici copingových strategií, dále co je to malcoping a obranné mechanismy. V poslední kapitole teoretické části vymezím, kdo je to vysokoškolský student, a jaké jsou akademické stresory, se kterými se potýká. V předposlední podkapitole uvedu, jaké jsou možnosti zvládnutí stresových situací a nakonec, jaké jsou možnosti prevence.

V praktické části se zaměřím na informace získané pomocí dotazníkového šetření, jehož pomocí budu odpovídat na výzkumné otázky. Cílem výzkumu bude zjistit, jaké jsou u vysokoškolských studentů copingové strategie v zátěžových situacích a také, co považují za zátěžové situace. Nakonec budou v diskusní části získané výsledky sumarizovány i ve vztahu k již existujícím poznatkům.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Stres

Pojem stres už v dnešní společnosti skoro zlidověl. Každý se během svého života potýká s různými okolnostmi, ve kterých se stresovým situacím nevyhne. Někdy se člověk může ocitnout v situaci, kdy těchto podnětů (stresorů) je příliš a ty pak vyvolají stresovou reakci. Slovo „stres“ pochází z anglického stress, které vzniklo z latinského slovesa stringere, což v překladu znamená „stahovat, utahovat, zadržovat“, například smyčku kolem krku. Můžeme tím ale také rozumět „*být vystaven nejružnějším tlakům*“ (Bártová, 2011, str. 10).

V odborné literatuře můžeme najít nespočet definic stresu. Jako první se pokusil definovat stres fyziolog Hans Selye, který vymezuje takto: „*Stres je nespecifická (tj. nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoli nárok na organismus kladený*“ (Bártová, 2011, str. 10).

Stres má jednu velmi důležitou úlohu, a to chránit náš organismus před nebezpečím tím, že nás stres přímo upozorňuje na nebezpečí a přiměje naše tělo k pohotovosti. Tělo je udržováno v tzv. „poplachové reakci“, dokud nebezpečí nepomine (Pešek, Praško, 2016).

Výzkumem stresu u zvířat se zabývali především W. B. Cannon, a H. Selye, protože se předpokládalo, že výsledky pokusů na zvířatech jsou platné i pro lidi. Avšak při pozorování lidí ve stresu se ukázaly vážné nedostatky jejich modelu a potvrdilo se, že kognitivní složka u člověka hraje při zvládnání stresorů významnou roli (Křivohlavý, 2001).

Výzkumy ukazují, že pokud dochází k častému vystavování náročným situacím, může být stres škodlivý. Stres významně rozvíjí psychopatologické stavy. Když se lidé potýkají se stresem, vyvíjí nervová soustava úsilí o snížení negativního dopadu stresu a o maximalizaci pozitivního stresu. Jde o jednu z variant regulace emocí, jež je definována jako proces, díky němuž mohou jednotlivci ovlivňovat kvalitu emocí i to, jak je prožívají, kdy je prožívají a jak je vyjadřují. Regulace emocí zahrnuje emoce od těch základních až po složité stavy nálady. Bylo prokázáno, že nereagování na spouštěče stresu vede ke chronickému stresu, úzkosti a depresi. Světová zdravotnická organizace dospěla

k názoru, že psychologický stres je jedním z největších rostoucích zdravotních problémů 21. století (Can et. al., 2020).

1.1 Stresory

Pod pojmem stresor můžeme začlenit jakékoliv podmínky, okolnosti či podněty vyvolávající u člověka stres, a s ním spojený pocit napětí, nejistoty a ohrožení. Jsou sem zařazovány události, které ohrožují duševní nebo tělesné blaho (Urbanovská, 2010).

Stresory se dělí na fyzické, psychické a sociální. Do fyzických stresorů patří např. hluk, příliš mnoho vizuálních podnětů či chlad. Mezi psychické stresory můžeme zařadit časovou tíseň, emočně nepříjemné myšlenky a mnoho změn ve velmi krátké době. Sociální stresory se mohou promítat do psychického prožívání, tudíž je můžeme nazvat psychosociální stresory. Řadíme mezi ně konflikty s lidmi, ztrátu blízké osoby nebo odmítnutí druhou osobou. Někdy hovoříme o tzv. denních útrapách „daily hassles“, malých nepříjemnostech, jako jsou např. dopravní zácpa nebo zmeškaná tramvaj, když ráno spěcháme. Může se zdát, že se jedná o neškodné obtíže, ty však i s dalšími okolnostmi mohou vést ke spuštění náhlé stresové reakce (Pešek, Praško, 2016).

To, jak dlouho nás budou různé události stresovat, záleží na třech faktorech:

1. Na intenzitě a délce působení stresorů;
2. na způsobu našeho myšlení;
3. na našich dovednostech a možnostech určitý stresor zmírnit nebo úplně odstranit (Pešek, Praško, 2016).

Další zajímavé rozdělení stresorů uvádí autorka Cungi (2001), která je dělí na akutní a chronické. Akutní stresory jsou takové, které u člověka mohou vyvolat trauma a jsou jím neovlivnitelné. Jako příklad si můžeme uvést autonehodu, přepadení, či znásilnění. Tyto příklady vážných akutních stresorů Vágnerová (2014) popisuje jako trauma, které má vysoce negativní význam a způsobuje člověku újmu. Takovéto trauma ovlivňuje uvažování a objektivitu jedince. U tohoto jedince dochází spíše k úniku před další možnou traumatizací a jeho chování bude útočné a agresivní. V důsledku toho může u člověka vzniknout porucha, která je označovaná jako posttraumatická stresová porucha.

Může se však jednat i o na první pohled neškodné události, jako je kritika či ponižující situace. Druhým typem jsou chronické stresory, které můžeme uvést na příkladu z pracovního prostředí. Sem spadá pracovní přetížení, nevyhovující pracovní prostředí, soutěživost atd. V těchto případech se stresová situace velmi často opakuje a to samotného jedince postupem času vyčerpává (Cungi, 2001).

1.1.1 Příznaky stresu

Při hledání řešení jak snížit stres a jak se s ním vyrovnat, musíme umět stres rozpoznat. Příznaky stresu dělíme na fyziologické, emocionální a behaviorální.

1. Fyziologické příznaky

- bušení srdce;
- bolesti hlavy;
- pocit sevření na prsou;
- nechutenství;
- průjem;
- častější nucení k močení;
- nadměrné svalové napětí;
- nepříjemné pocity v krku, tzv. „knedlík“.

2. Emocionální příznaky:

- prudké změny nálady;
- neschopnost empatie;
- trápení se drobnostmi;
- denní snění;
- podrážděnost;

- úzkostnost.

3. Behaviorální příznaky

- naříkání;
- nerozhodnost;
- zhoršená kvalita práce;
- vyšší konzumace alkoholu, cigaret a drog;
- přejídání se, nebo naopak nechutenství;
- nespavost (Hošek, 1999).

Tyto příznaky jsou reakcemi na tzv. distres, jehož zvládnání vyžaduje nejen osobní sílu, ale také určité teoretické znalosti, postupy (strategii), jak se s danou situací vyrovnat (Bártová, 2011). Blíže se zvládacím strategiím budeme věnovat v kapitole třetí - Copingové strategie.

1.2 Eustres a distres

Stres nemusí mít vždy pouze negativní význam. Přiměřená míra stresu může člověka aktivizovat a přimět jej k hledání správného řešení situace a tím přispívat k jeho rozvoji (Vágnerová, 2014). V odborné literatuře je rozlišován pozitivní a negativní stres, tzv. eustres a distres. Eustres nás motivuje ke změnám nevyhovujících vnějších nebo vnitřních podmínek, aktivuje naši činnosti a přináší nám radost (Chamoutová, 2006). Eustres hraje pro člověka významnou roli. Lidé potřebují určitou míru stresu, protože jeho zvládnání je vede k větší odolnosti před závažnějším stresem.

Náročné situace mohou vyvolat prožitek distresu, který je spojený s pocity ohrožení (Vágnerová, 2014). Tento typ stresu je pro náš organismus nepříznivý, škodlivý. U člověka probíhá negativní prožívání situace, cítíme strach, bezmoc, zoufalství (Chamoutová, 2006). V současnosti se používá i termín alostický stres. Tento stres vede při dlouhodobém trvání nebo časté opakovanosti k patologickým změnám a k tělesnému poškození (Bartůňková, 2010).

1.3 Stresová reakce

Při stresové reakci dochází k neklidu, napětí a tělo mobilizuje energii potřebnou pro rychlou soustředěnou akci. Uvolňuje se adrenalin a noradrenalin a je aktivován sympatikus, to se projeví zúžením cév, zrychlením tepu srdce a dechu, napětím kosterního svalstva, snížením napětí hladkého svalstva trávicího traktu, rozšířením zornic, odkrvením prstů a na těle se objeví „husí kůže“ (Pešek, Praško, 2016).

Stresová reakce je funkční, když jde o ochranu života v nebezpečí. K tomu již dnes často nedochází. Dnešní stresory jsou spíše charakterizovány psychologickým ohrožením, na které však organismus reaguje stejným způsobem jako na fyzickou hrozbu (Pešek, Praško, 2016).

1.3.1 Důsledky nadměrného stresu

a) Fyziologické důsledky nadměrného stresu

Jak jsme si již zmínili, stresová situace zmobilizuje tělo k reakci zvané „útok nebo útek“, která se odehrává na úrovni autonomního nervového systému, což znamená, že ji nevolíme vědomě. Tento proces se děje automaticky. Při průběhu této reakce se s naším tělem děje řada různých věcí, které při dlouhodobějším trvání, mohou tělu ublížit (Fontana, 2016).

Jako samozřejmé se nám může zdát, že účinky toxických látek, úrazy nebo jiné organické poruchy, mohou vyvolat změny psychické, byť jde o překonání hranice mezi tělesným a psychickým. I dnes nám může přijít pozoruhodné, když se tzv. psychosomatické fenomény (trýznivé myšlenky, stres, trauma) „materializují“ do tělesného onemocnění (Bob, 2014). Výsledky studií ukazují, že prožívaný stres má přímé biologické důsledky. Neurobiologické projevy stresu spočívají v poruše vztahu mezi strukturami hypotalamu, hypofýzy a dřeně nadledvinek. Charakteristické poruchy této hypotalamo-hypofyzo-adrenální osy jako reakce na stres a trauma, se projevují nejrůznějšími změnami v regulaci CNS. Dále pak endokrinními a imunitními poruchami a labilitou autonomního nervového systému, kdy typickou změnou bývá zvýšení hladiny adrenalinu a kortizolu (Bob, 2014). V důsledku stresu patří mezi somatické změny také endokrinní poruchy. Byly pozorovány významné nálezy v případě poruch imunitního

systemu. Poznatky ukazují, že buňky imunitního systému mají úzké souvislosti s funkčními změnami v CNS. Dále byl pozorován úzký vztah mezi osobnostními charakteristikami jedince a stylem zvládnání stresu. Lidé, kteří prožívali aktuálně vyšší míru stresu, odpověděli na malý stres vyšší kardiovaskulární odpovědí, kdy poklesly NK buňky (buňky imunitního systému). V případě dlouhodobého stresu, či traumatizující události byly zjištěny i několik let trvající poruchy imunitních funkcí (Bob, 2014). Dle experimentálního výzkumu bylo potvrzeno, že vliv stresu zvyšuje citlivost vůči respiračním onemocněním. Ty jsou spojené se zhoršenou tvorbou protilátek. Dále bylo zjištěno, že negativní emoce a distres významně ovlivňují buňky imunitního systému a dobu trvání nemoci (Kiecolt – Glaser, et. al., 2002).

b) Psychologické důsledky nadměrného stresu

Tělo a psychika jsou úzce propojeny. Významnou reakcí na dlouhodobý stres je psychopatologický proces zvaný alexithymie, která představuje ztrátu schopnosti čtení emocí. Alexithymie je prožívána jako upozadění některých zraňujících negativních pocitů, přičemž nejsou úplně odděleny od vědomého života. Projevuje se tím, že osoba neumí pojmenovat, co cítí. To souvisí s nedostatečnou schopností svým pocitům rozumět. Jedinec upozaduje vnitřní svět, čímž se snaží vyhnout negativním pocitům. Jedinec se zaměřuje spíše na vnější svět, konkrétní myšlení, ochuzení fantazie a nepamatuje si sny (Bob, 2014).

Dochází ke snížení schopnosti udržet pozornost, mysl se jen obtížně soustředí. Naproti tomu, mírný stres kognitivní schopnosti podporuje. Při dlouhodobém působení stresu se zvyšuje míra roztěkanosti a může se stát, že při hovoru se sami ztratíme například uprostřed věty. Zhoršuje se krátkodobá i dlouhodobá paměť a nemůžeme si vzpomenout na určité věci nebo rozpoznat již známé. Naše mysl nedokáže správně předvídat následky a naše myšlení se stává zmatené (Fontana, 2016).

Při nadměrném stresu dochází na úrovni emocí ke zvýšení psychického napětí a úzkosti. Vytrácí se pocit spokojenosti a zdraví. Stres může dokonce změnit chování člověka tak moc, že se například z empatického člověka stává člověk lhostejný. Nadměrný stres se odráží i v emočním ladění, které se vztahuje k druhým. Lidé jsou méně empatictí a jsou nedůvěřiví. Původní chování se mění, zpravidla vlivem nižší sexuální apetence. S nárůstem stresu se objevuje pocit bezmoci, deprese a celkový pokles sebevědomí (Fontana, 2016).

Člověk ve stresu podává nižší pracovní výkon a stres (podobně jako krátkodobá tréma) se často projevuje i při vystupování na veřejnosti. Dochází k tomu, že přestává mít rád to, co míval, opouští své zájmy a koníčky. Rozpoznat, zda je jedinec ve stresu může být matoucí. Mohou totiž fungovat navenek tak, jak se od nich očekává. Jen část lidí ve stresu volí únikové strategie spojené s pozdními příchody, absentérstvím, neřešením problémů apod. U lidí, kteří jsou psychicky i fyzicky na pokraji svých sil se v nejhorším případě mohou objevit sebevražedné tendence (Fontana, 2016).

1.4 Stresové události

Stresové události můžeme zařadit do kategorie životních událostí, které Baštecká (2001) popisuje jako skutečnosti, které se v životě jedince vyskytují nezávisle na jeho vůli. Ty poté dlouhodobě ovlivní celý životní styl. Někdy nám přinášejí chtěnou, jindy vnucenou změnu. Pravděpodobně se samotný termín „životní události“ poprvé objevil v díle amerických psychologů T. H. Holmese a R. H. Raheho. Ti spolu s jejich spolupracovníky v roce 1967 vytvořili seznam náročných životních událostí (Baštecká 2001). Holmes a Rahe se inspirovali u Adolfa Meyera, který se snažil roztřídit životní události na základě jejich závažnosti. Hledal souvislosti mezi životními událostmi a jejich psychickými, fyzickými a sociálními dopady na zdraví nebo nemoc jedinců (Holmes, Rahe, 1967).

Výzkum Holmese a Raheho patří mezi hlavní výzkumy náročných životních situací. Tito psychologové vytvořili škálu *Social Readjustment Rating Scale – SRRS*, v překladu stupnice sociálního přizpůsobení, se 43 položkami, seřazenými podle významnosti, které mají odhalit korelaci mezi životními událostmi a vznikem onemocnění (Baštecká, 2001). Mezi vybrané životní události patří: úmrtí partnera, rozvod, rozvrat manželství, uvěznění, úmrtí člena rodiny, úraz nebo nemoc, sňatek, ztráta zaměstnání, odchod do důchodu, těhotenství, narození dítěte, změna zaměstnání, úmrtí přítele, půjčky, rodinné konflikty, vstup do školy, změna bydliště, dovolená, vánoce atd. (Holmes, Rahe 1967).

Základní jednotkou měření závažnosti prožívaných událostí určili tzv. (life change unit – LCU), v překladu jednotka životní změny. Pokud je naměřená hodnota ≤ 150 LCU, nepovažují Holmes a Rahe kumulaci životních událostí v rozmezí jednoho roku za rizikové pro rozvoj poruch souvisejících se stresem. Pokud je skóre ≥ 300 , existuje téměř 80%

šance, že osoba onemocní v příštích dvou letech. Pokud je skóre ≥ 150 až ≥ 299 , šance jsou asi 50 %. Při hodnotě < 150 , je asi 30% pravděpodobnost vzniku onemocnění (Noone, 2017).

Tento seznam dali řadě lidí, kteří posuzovali dané životní události a následně je seřadili podle intenzity a délky času pro přizpůsobení se jednotlivým událostem. Například „sňatek“ dostal hodnotu 500. Dvakrát více zátěžová událost „smrt partnera“ dostala hodnotu 1000. Rahe v roce 1970 provedl výzkum za použití škály životních událostí u 2500 amerických námořníků. Rahe a Holmes brali v potaz i jiné národnosti žijící v USA, jako například africkou a mexickou. Došlo i k mezikulturnímu srovnání mezi americkou, japonskou a malajskou populací (Noone, 2017).

Dnes je tato stupnice známá pod názvem Holmes a Rahe stupnice stresu. Interpretace celkového skóre je však obtížná kvůli interpersonálním rozdílům mezi jednotlivci, kteří se vyrovnávají různými způsoby se stresem a jinak na něj reagují (Noone, 2017).

Holmesova a Raheho stupnice se setkala i s kritikou. Bylo jí vytýkáno, že každá změna i ta k lepšímu je zátěžová. Přičemž toto tvrzení mnoho lidí sdílí. Na základech výzkumů, které ukázaly, že šťastně prožívaná událost může být natolik stresující, že může stát u vzniku nemoci. Dále je kritizována za nedostatečný obsah, za zjednodušující metodologii a za rozdílný význam událostí pro různé osoby. V důsledku rozvíjející se společnosti a jejím kulturním změnám, některé životní události ve stupnici začaly ztrácet svou váhu (změna zaměstnání, rozvod). V mnoha studiích se prokázalo, že vysoké skóre životních změn má souvislost s pozdějším duševním či tělesným onemocněním (Baštecká, 2001).

1.5 Zvládání stresu

Zvládacím strategiím a zvládání zátěžových situací bude pozornost věnována v následujících kapitolách. Zde si v krátkosti uvedeme, jak se dá zvládnout stres. Problematice stresu a jeho vlivu na naše tělo se věnují fyziologové a psychologové. Existují dva druhy strategií jak zvládat stres, které byly objeveny již před čtvrt stoletím. Jedná se o strategie zaměřené na řešení problému, který se objevil po působení stresu, a strategie zaměřené na vyrovnání se s emocionálním stavem, který je spojený s existencí daného stresu (Křivohlavý. 2009).

U strategie zaměřené na řešení problému jde o to, vyvinout vlastní aktivitu a snahu konstruktivně vyřešit nebo změnit situaci, případně ji opustit. Může to být například odstranění toho, co nám působí strach a obavy, které nám zhoršují celkový stav (Křivohlavý, 2009).

Strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem jsou zaměřeny na regulaci emocionálního stavu, který se výrazně změnil po dobu působení stresu na člověka. Sem můžeme zahrnout snížení míry obav a strachu nebo snížení míry zlosti. Se strategií zaměřenou na řešení problému se setkáváme již u malých dětí, zatímco strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem se objevují až u adolescentů. Lazarus a Folkmanová (1980) upozornili na to, že tyto dvě strategie se u dospělých lidí vyskytují souběžně. Strategie zaměřené na problém se objevují častěji v pracovních konfliktech. Naproti tomu, strategie zaměřené na řízení emocí jsou čtenější v rodinných konfliktech, (Křivohlavý, 2009).

2 Typy běžných zátěžových situací

Pro označení situací, které pro většinu lidí představují zvýšenou zátěž, se používají různé pojmy, které se obsahově kryjí. Tyto situace, které jsou v lidském životě náročné po stránkách psychických, fyzických i emocionálních, bývají provázány stresem. Řadíme sem problém, frustraci, deprivaci, konflikty, nemoc, bolest, utrpení a krize. Samy o sobě jsou to stresové situace, mohou však také vzniknout v důsledku stresu (Paulík, 2010).

2.1 Problém

Vágnerová (2004, str. 98) definuje problém jako: „*situaci, kdy máme cíl, ale zatím neznáme způsob, jak jej dosáhnout.*“ Pojem problém je hojně užívaný v souvislosti s obecně označovanými typy zátěžových situací. Dalším znakem problému je to, že dosud běžně užívané možnosti pro adaptivní zvládnutí problémové situace za daných okolností nestačí. Jedinec musí zvýšit své úsilí a hledat jiné způsoby, jiné možnosti nebo se dané situaci vyhnout či z ní ustoupit. Lidský život s sebou přináší řadu problémů, které se snažíme řešit. Neřešené a nevyřešené problémy mohou osobě způsobit celou řadu negativních důsledků (Paulík, 2010).

Řešení problémů má určité fáze, které na sebe navazují. Nejprve si problém identifikujeme. Zjistíme, zda jde o situaci nebo úkol, který nelze zvládnout obvyklými způsoby. Dále je zapotřebí si problém vydefinovat. Je důležité, umět problém správně zařadit do určité kategorie, abychom našli správné strategie řešení. Dalším krokem je plánování dílčích operací. Zprvu používáme strategie řešení, které již známe a které se ukázaly jako užitečné. Pokud tyto strategie selžou, potom hledáme a kombinujeme jiné. Poté získáme a zpracujeme potřebné informace, které nám mohou přispět k řešení určitého problému. Důležité je si průběžně kontrolovat správnost postupu řešení. Při kontrole můžeme včasné eliminovat neúčinné postupy řešení. Na závěr si zhodnotíme správnost dosaženého výsledku (Vágnerová, 2004).

2.2 Frustrace

Pojem frustrace pochází z latinského *frustrá* = marně. O frustraci se hovoří v souvislosti s chováním, jako o psychickém stavu či situaci. Frustrace znamená zklamání,

či nedosažení uspokojení přání nebo potřeby. Dlouhodobá frustrace může vést ke zdravotním potížím (Vokurka, Hugo a kol., 2004). Frustraci můžeme popsat jako: „*neočekávanou ztrátu naděje na uspokojení subjektivně důležité potřeby*“ (Vágnerová, 2014). Frustrace v člověku vyvolává prožitek zklamání a stimuluje reakce, které jsou zaměřené na vyrovnání nepříznivé bilance (Vágnerová, 2014). K vyřešení takové situace je nutné vyvinout vysokou míru motivace. Frustrační situaci můžeme dělit podle jejího původu na exogenní a endogenní (Paulík, 2010).

Exogenní frustrační situace vzniká vnější překážkou, která může mít podobu jak fyzickou, tak psychickou. Jedná se o takovou blokádu, jejímž důvodem je skutečná fyzická překážka, např. zamčená místnost, zmeškaný let nebo zákaz činnosti (Nakonečný, 1997). Endogenní frustrační situace vzniká vnitřní překážkou, kterou může být morální důvod nebo strach. Možných reakcí jedince na frustraci je mnoho, může se jednat o agresi, zvýšení úsilí (na překonání překážky), regresi, rezignaci, odevzdanost. Při dlouhodobém neuspokojování potřeby pak hovoříme o deprivaci (Paulík, 2010).

2.3 Konflikt

Základ slova konflikt můžeme nalézt v latinském *conflictus* = srážka, střet. Obecně můžeme konflikt vykládat jako střet dvou protikladných sil, srážku neslučitelných tendencí, cílů, zájmů nebo i názorů. Podobné popsání konfliktu nám nabízí Kopecká, která konflikt definuje jako: „srážku či střet dvou nebo více protichůdných sil, motivů, tendencí, zájmů, rolí, citů, hodnot.“ (Kopecká, 2015, s. 34). Konflikt představuje tzv. destabilizující prvek v systému, který vždy nemusí být negativní. Bez narušení stávajících poměrů by nebyl možný vývoj lidstva. Lidské společenství je tvořeno individualitami, jejichž zájmy, názory a jednání se různě liší. Proto se konfliktům nelze vyhnout. Lidé vnímají konflikt jako něco nežádoucího, což ale platí především pro neuspokojivě řešené konflikty, nemusí to platit pro konflikt jako takový. Člověk je podle K. Lewina přitahován k určitým objektům (pozitivní valence), nebo je od nich odpuzován (negativní valence). Může nastat situace, kdy bude probíhat současně pozitivní i negativní valence a tomu pak říkáme ambivalence (Paulík, 2010).

Konflikty lze rozdělit na intrapersonální a interpersonální podle toho, čeho či koho se týkají. Intrapersonální konflikty se odehrávají v nitru osoby a nemají výrazný

interpersonální prvek. Může se jednat o konfliktní situace, které jsou současně odpuzující i přitažlivé (pohledný jedinec s nepříjemným chováním). Může se také jednat o konflikt rolí. Interpersonální konflikty se odehrávají mezi lidmi a mají nejméně dva účastníky. Konflikty s ostatními jedinci mohou zasahovat i do oblasti vnitřní, tudíž do intrapersonální (Paulík, 2010).

Konflikty mohou mít psychologický obsah, který se týká názorů, postojů, představ a zájmů, které se v mezilidských vztazích vyskytují často. Vágnerová popisuje konflikt z pohledu psychologického a psychopatologického jako střetnutí oboustranně neslučitelných podobně silných tendencí, které samy nepředstavují závažnější zátěžové faktory. Tak jako frustrace i konflikty jsou součástí tzv. daily hassels – denních mrzutostí. (Vágnerová, 2004). Dále se dá říci, že dva jedinci nebo skupiny, mohou mít mezi sebou konflikty spočívající v jejich odlišných pocitech, dojmech či celkovém pohledu na věc. Někteří jedinci agresivněji ladění, se sníženou schopností autoregulace mohou dokonce spory vyhledávat (Paulík, 2010).

2.4 Strach a úzkost

Strach a úzkost vyjadřují pocity reálného či pouze představovaného ohrožení. Nevztahují se pouze k přítomnosti, ale hlavně k budoucnosti, kterou posuzují negativně. Rozdíly mezi strachem a úzkostí jsou především v obsahu obav. U strachu člověk ví, čeho se bojí. Naopak úzkost představuje neurčitý pocit ohrožení, který jedinec nedokáže přesněji popsat (Vágnerová, 2004). Jsou spojené s nepříjemnými tělesnými pocity, jako jsou svalová tenze, změna výrazu obličeje a zrychlení tepu. Úzkost je v lidském životě zcela přirozeným jevem, který signalizuje možné ohrožení. V mezinárodní klasifikaci nemocí MKN - 10 jsou úzkostné poruchy zařazeny v devíti kategoriích (F40 – F48), (Paulík, 2010).

Strach a úzkost i s jejich projevy prochází během života určitým vývojem. Po narození dítě reaguje na nepříjemné situace křikem a reflexními pohyby. Přibližně kolem sedmého až osmého měsíce se začíná objevovat strach z neznámých situací a cizích lidí. Jedná se o jeden z nejdůležitějších signálů normálního vývoje dítěte (Vágnerová, 2012). V předškolním věku děti ovlivňuje mimo jiné i strach z fantazijních představ. Ve školním období může dítě zažívat řadu úzkostí a strachů spjatých se školním prostředím: strach

z neúspěchu, z agrese druhých apod. V dospívání mohou mít pubescenti obavy či strach z vlastního sebepojetí, z respektování dospělými a prosazení vlastních schopností. V dospělosti se okruh úzkostí a strachů rozšiřuje v souvislosti s rodinným a partnerským životem, s ekonomickým zajištěním, a také se zdravotním stavem (Paulík, 2010).

2.5 Nemoc

Nemoc můžeme popsat jako poruchu zdraví, která je obvykle zjištělná objektivně. Bývá vnímána nemocným jedincem a stává se předmětem zdravotnických služeb (Vokurka, 2015). Světová zdravotnická organizace definuje nemoc jako „*souhrn reakcí organismu na poruchu rovnováhy mezi ním a prostředím*“ (Baštecká, 2001, str. 239). Obecně můžeme říci, že nemoc je opakem zdraví, pojem nemoc mohou vyjadřovat i jiné pojmy, jako jsou neduh, tj. něco co člověku působí škodu, dále onemocnění, tj. narušení tělesného a duševního stavu jedince (Paulík, 2010). Nemoc také vyplývá ze střetnutí člověka se životním prostředím, z jeho úzkostí a starostí, které jsou následnou reakcí na životní podmínky (Nakonečný, 1997).

2.6 Bolest, strádání, utrpení

Bolest lze popsat jako nepříjemný pocit a vjem, který je jedním z důležitých příznaků onemocnění. Může se jednat o zánět, úraz nebo nádor. Smyslem bolesti je člověka upozornit na vznikající chorobu, ohrožení, či poškození. Může mít různý charakter a různou intenzitu. Bolest vzniká při dráždění nocireceptorů přičemž je vedena nociceptivními vlákny do CNS. Tyto rychlé přenosy také ovlivňují afektivní a behaviorální složku vnímání bolesti (Vokurka, 2015). Pro člověka je bolest signálem, že je něco v nepořádku. Bolest můžeme rozlišit na dva typy podle doby trvání a to na akutní a chronickou. Mezi nejznámější teorie vysvětlujícími mechanismus bolesti patří vrátková teorie, se kterou přišli Ronald Melzack a Patrick Wall v roce 1965. Předpokládali, že vrátkový neboli hradlový mechanismus umístěný v míše, může zpracovat pouze omezený počet signálů zároveň. Když je systém plný, potom neurální, vstupní „vrátka“ v míše uzavřou nebo otevřou cestu do mozku jiným signálům. Tuto teorii si můžeme ukázat na příkladu odřeného kolena. Pokud člověk upadne a odře si koleno, které bude následně třít, vyšle do míchy nové impulzy a následně tím utlumí jiné signály bolesti. Pokud se jedná o chronickou bolest, úlevu může přinášet masáž, akupunktura nebo

elektrická stimulace (Kassin, 2012). Utrpení je člověku způsobeno především chronickou bolestí, či obzvlášť bolestivou akutní bolestí, nebo je spojeno s útrapami, které jedinec považuje za bezvýchodné (Paulík, 2010).

2.7 Krize

Pojem krize pochází z latinského slova crisis – rozhodný obrat a je vymezena jako reakce na situaci, kterou jedinec nemůže snadno řešit za pomoci obvyklých strategií, kterými je zvyklý zvládat zátěž (Baštecká, 2001). Krize je náhlé negativní vyhocení situace, které je spojené s pocitem nezvládnutelného problému. Krize může vzniknout při dlouhodobé kumulaci a nárůstu problému. Příklady krize mohou být vyostřené rodinné konflikty, které doprovází fyzický útok, nebo útek dítěte z rodiny. Krize je doprovázena negativními emocemi a narušením pocitů jistoty. Osoba cítí úzkost, zoufalství, bezmocnost. Má pocit bezradnosti, neschopnosti. Jeho úvahy mohou být zkratkovité a bez smyslu (Vágnerová, 2014). Jednoduše řečeno, jedná se o reakci na situaci, která přesahuje běžný repertoár copingových strategií jedince (Baštecká, 2001). Krize dělíme na akutní, kumulované a chronické.

1. Akutní krize mají zcela jasný začátek a konec, jsou nečekané a náhlé, provázeny silnými emocemi.
2. Kumulované krize vznikají při nahromadění stresujících vlivů. Jde o spojení aktuálních negativních zážitků a minulých negativních zážitků, které si stále pamatujeme.
3. Chronická krize trvá delší dobu a nedoprovází ji tak dramatické emoční projevy jako u akutní krize.

Další dělení krize vychází z hlediska dotčených osob a to krize jedince, krize páru a krize skupinové. V lidském životě dochází k řadě změn, které s sebou přináší v určitých vývojových stádiích intenzivní zátěž. Jedná se o krizi rané dospělosti, krizi středního věku, krizi šedesátníků a další (Paulík, 2010). Na principu typických životních krizí a vyrovnávání se s nimi je založená Eriksonova psychosociální vývojová teorie. Erikson vychází z toho, že jedinec musí v každém vývojovém období vyřešit nějaký úkol, který je přiměřený k jeho věku a odpovídá požadavkům společnosti. Pokud jedinec daný úkol

zvládne, osobnostní vývoj může pokračovat. Pokud jej nezvládne, může dojít k jeho stagnaci (Vágnerová, 2012).

3 Copingové strategie

„Člověk je schopen ovládat své fyziologické a psychologické reakce tím, že se naučí zaujímat zdravější filozoficky hlubší postoje k tomu, co na něho doléhá, co ho v denním životě tíží a někdy doslova drtí. Iniciativa však v tomto případě musí vycházet z něho samého. Musí být ochoten přehodnotit a změnit své priority, zpomalit nebo naopak zrychlit tempo svého životního rytmu, ba musí dokonce být ochoten přijmout za vlastní úplnou změnu svého životního stylu“ (Selye, in Vašina, 2009, str. 241).

Při stresu dochází ke stresové odpovědi organismu, což je tělesná adaptace vedoucí ke znovuoobnovení rovnováhy. Rozlišujeme dva typy reakcí a to fyzickou a psychickou. V psychických reakcích jsou zahrnuty dvě základní strategie – adaptace a coping. Člověk však využívá i jiné stupně adaptace na stres, a to určité strategie zahrnující jak vědomé, tak nevědomé reakce (Šauerová, 2018).

3.1 Definice

„Coping“ je termín, který pochází z angličtiny a lze jej vysvětlit jako „zvládnání“ a vyrovnávání se s náročnou situací. Poprvé byl pojem „coping“ použit v Psychological Abstracts v roce 1967, od té doby můžeme pozorovat vysoký nárůst odborné literatury na toto téma. Stres a jak jej zvládnout jsou v dnešní psychologii řazeny mezi nejvíce zkoumané fenomény (Snyder, 1999). Tento termín převzali i čeští a slovenští odborníci, kteří coping překládají jako něco zvládnout, vyřešit, něčemu se postavit, s něčím se vyrovnat (Palíšek, 2007). Konkrétně autoři Hartl a Hartlová popisují coping jako *„Schopnost člověka vyrovnat se odpovídajícím způsobem s nároky, které jsou na něj kladeny, případně zvládat nadlimitní zátěž“ (Hartl a Hartlová, 2010 str. 88).*

Teorii copingu také propracovali psychologové Lazarus a Folkmanová (Lazarus, Folkman, 1984). Coping můžeme definovat jako *„odpověď či reakci člověka, zaměřenou na snížení fyzické, emocionální a psychické zátěže, která je spojena se stresujícími životními událostmi a denními potížemi“ (Snyder, 1999, s. 5).*

3.2 Zvládání zátěže

Teorii stresu a jeho zvládáním se zabýval R.S. Lazarus, americký psycholog, který žil v letech 1922 – 2002. Velmi zásadně přispěl k rozvoji poznatků o stresu, převážně díky významu kognitivních determinant stresoru a jejich hodnocení, které určují charakter stresové situace a způsob reakce na něj. Rozvíjel transakční teorii stresu, která byla již dříve popsána J. W. Masonem a dalšími. V této teorii Lazarus vychází z toho, že každý jedinec využívá jiné strategie pro zvládání zátěže. Nejdůležitějším principem této teorie je kognitivní ohodnocení zátěžové situace (appraisal), které probíhá ve třech fázích. V první fázi se ptáme, zda nás něco ohrožuje, či nikoli. Ve druhé fázi hledáme postupy a řešení ke zvládnutí dané situace. Ve třetí fázi dochází k rekapitulaci ohrožující situace a k možnostem jejího řešení (Křivohlavý, 1994). Lazarus a Folkmanová rozlišují dva základní typy strategií copingu:

1. strategie zaměřená na řešení problému (*problem – focused coping*);
 - Pokud jedinec soudí, že je možné v vzniklou situaci něco udělat, zvolí si coping zaměřený na problém. Ten spočívá v akci zaměřené na získání potřebných informací a jejich uplatnění při změnách ve vlastním chování nebo i ve snaze vyhledat pomoc od druhých (Paulík, 2010).
2. strategie zaměřenou na emoce (*emotion – focused coping*).
 - Pokud první typ strategie selže, přichází na řadu coping zaměřený na emoce. Při něm se jedná o regulaci emočního doprovodu stresových situací, které přinášejí škody nebo riziko. Jedinec se snaží vyhnout nepříjemným myšlenkám, mění názor na situaci a dává jiný význam událostem a jevům (Paulík, 2010).

Proces vyrovnávání se se zátěžovou situací je rozdělen do tří fází:

- a) Primární hodnocení – jedná se o zhodnocení závažnosti situace, která má dvě roviny:
 - motivační významnost (jak moc se situace týká osobních cílů a zájmů);
 - motivační kongruence či inkongruence (jak moc situace brání nebo napomáhá dosažení osobních cílů).

b) Sekundární hodnocení – jedná se o zhodnocení vlastních možností jak se v dané situaci zachovat a následný výběr zvládací strategie. Tato fáze má tři složky:

- zhodnocení, kdo za vzniklou situaci získá uznání či ponese vinu;
- zhodnocení schopnosti jednat tak, aby byly zvládnuty požadavky vyvolané situací, se strategií zaměřenou na problém;
- zhodnocení možností regulace emocí, zaměříme se na strategii zaměřenou na emoce.

c) Přehodnocení – jedná se o zpětný pohled na provedené změny (Šauerová, 2018).

Tyto strategie vycházejí z předpokladu, že podoba a síla emoční reakce je určena kognitivními (rozumovými) procesy hodnocení. Tudíž hodnocení skrze „mé“ zkušenosti, „můj“ způsob vnímání, „moje“ současné emoční naladění v dané situaci, ve které „jsem“, ať už se jedná o zaměstnání, rodinu nebo situaci v nákupním středisku. (Šauerová, 2018).

Pokud jedinec zvolí strategii zaměřenou na problém, u které zjistí, že je nefunkční, obrátí se na strategii zaměřenou na emoce. Pokud neuspěje ani jedna z nich, jsou pak voleny takové strategie, které vedou ke snížení či vyventilování negativních emocí, které při dlouhodobém působení, mohou vést ke vzniku psychosomatických nemocí. Různá pojetí zvládání náročných životních situací vytvořená různými autory nejsou jednotná. (Šauerová, 2018).

Opomíjení řešení problémů a situací, které nám navozují psychické, i fyzické negativní stavy vede k tomu, že stres pokračuje nebo se dokonce zvyšoval. Pro zvládání stresu existují behaviorální a kognitivní přístupy. Behaviorální kladou důraz na změnu vnějších podmínek a na změnu způsobů chování, oproti tomu kognitivní přístupy zdůrazňují vnitřní vlivy (myšlenky, postoje, představy), (Vašina, 2009).

a) Zvládání úzkosti a strachu

Jedním z nejčastějších přístupů při zvládání úzkosti a strachu je metodou desenzibilizace, která znamená výcvik ve snižování citlivosti vůči stresoru. Tato metoda má několik fází. Nejprve si člověk sestaví žebříček situací, kterých se nejvíce obává a seřadí je od nejmenšího po největší strach. Po zjištění tohoto žebříčku se nacvičuje

relaxace jakoukoliv vyhovující metodou. Poté nastává sama desenzibilizace, při níž si osoba představuje nebo prožívá situace, ze kterých má strach, zároveň postupuje od těch ze kterých má strach nejmenší po ty největší. Při zvládání úzkosti a strachu je dobré si ujasnit, z čeho mám strach, posílit vlastní sebedůvěru – věřím, že toho čeho se bojím, překonám a zvládnou to (Vašina, 2009)

Techniky pro zvládání stresu a úzkosti spadají tradičně do oblasti kognitivně behaviorální terapie. Při této léčbě pomáhá terapeut pacientovi, aby si uvědomil své zkruslené myšlení a dysfunkční jednání. Poté za použití systematického rozhovoru a behaviorálních úkolů terapeut pomáhá pacientovi měnit zkruslené myšlenky i dysfunkční jednání. Podstatou této léčby je systematické řešení problémů, kdy se léčebné postupy jasně vysvětlují a mezi terapeutem a pacientem se vytváří vzájemná spolupráce. Využívá se technik jak z behaviorální, tak i z kognitivní terapie. Kratochvíl uvádí dle Meichenbauma tzv. „trénink očkování proti stresu“, při němž dochází k záměrnému vystavování se náročným situacím, kdy se klient pomocí těchto cvičení učí zvládat neplánované situace. Dalším tréninkem je tzv. „trénink v řešení problémů“. Tento trénink je rozdělen do několika kroků, mezi které patří popis problému, možnosti řešení problému, vybírání přijatelného řešení problému a praktické vyzkoušení řešení (Kratochvíl, 2006).

b) Zvládání agresivity

Pro zlepšení projevů agresivního chování se používá metoda, kdy v první fázi se jedinec seznámí s tím, co v něm vyvolává vztek a zlost a jaké jsou jejich signály. Ve druhé fázi se osoba seznamuje s alternativními možnostmi agresivního chování, a že existují jiné, přiměřené formy chování a zároveň poznává způsob svého myšlení. Ve třetí fázi jde o praktický nácvik behaviorálních a kognitivních dovedností – jak se lépe chovat a jakým způsobem jednat. Nejprve se začíná například v tělocvičně nebo ordinaci, kde si trénuje obtížné situace. Poté může získané poznatky aplikovat v reálné situaci, která tyto emoce vyvolává (Vašina, 2009).

c) Zvládání deprese a apatie

Slovo deprese je odvozeno z latinského slovesa *deprimere*. Kořenem slova je sloveso *primere* (tlačit) a *de* (dovnitř). V češtině tento výraz můžeme přeložit jako „sklíčenost“. Můžeme se setkat s tím, že lidé často tvrdí, že jsou tzv. „v depresi“. Depresi bychom však neměli zlehčovat. Jedná se o klasifikovanou nemoc, která je popsána v 10. revizi

Mezinárodní klasifikace nemocí (www.uzis.cz). U lidí s depresí se téměř vždy vyskytují čtyři základní příznaky této nemoci. Jedná se o:

- 1) Negativní myšlenky – jedná se o negativní myšlenky o sobě, o světě, o druhých lidech atd.
- 2) Negativní chování – člověk je malátný, apatický, nerozhodný.
- 3) Negativní náladu – jedinec je skleslý, smutný, nešťastný, pláče, vzdychá.
- 4) Negativní fyzické projevy – to, co dříve člověku šlo, mu nyní dělá obtíže, při prvním selhání se vzdává (Křivohlavý, 2012).

Chceme-li zjistit, že se opravdu jedná o depresi a mohla tak být diagnostikována, musí se vyskytovat alespoň pět z devíti příznaků, které jsou: depresivní nálada, nezájem o běžnou činnost, ztráta chuti k jídlu, nespavost, pomalé pohyby i myšlení, ztráta životní energie, pocity viny a snížení vlastní hodnoty, zhoršené soustředění, sebevražedné myšlenky (Vašina, 2009). Vhodné činnosti, které pomáhají zvládnout depresi jsou:

- a) Experimentování – záměrně vést osoby v depresi k tomu, aby něco zkusili udělat ne zcela perfektně, aby zjistili, že se nic hrozného nestane, pokud nebude vždy vše perfektní. Zjednodušeně řečeno se tímto „učí prohrát“.
- b) Cvičení asertivity – Jde o to umět říci jasné „ne“, ve chvílích, kdy jedinec nesouhlasí s tím, co je po něm žádáno. Jedinec se učí říci „ano“ tam, kde si stojí za svým názorem.
- c) Cvičení v relaxaci – nejjednodušší technikou relaxace je správné dýchání. Dále se přidává zatínání svalů a následně rychlé uvolnění.
- d) Hudba a zpěv – důležité je zjistit, jaký typ hudby má jedinec rád, jakou dříve poslouchal a která hudba mu přinášela radost. Důležité je přiměřené dávkování.
- e) Humorné knihy – humorné knihy samy o sobě dokážou zvednout náladu. Jedinec může knihu předčítat dětem a společně se tak zasmát. Čtení knih je aktivitou vhodnější než pouhé pasivní sledování TV.

- f) Fyzické cvičení – u fyzického cvičení je důležitá pravidelnost. Doporučuje se domácí cvičení, skupinová cvičení, plavání, či organizované procházky.
- g) Dobrý životní styl – do této kategorie můžeme zahrnout všechny předešlé kategorie. Důležitou součástí zdravého životního stylu je taktéž správné stravování, kvalitní spánek s tím související rytmus, kdy chodit spát a kdy vstávat (Křivohlavý, 2013).

3.3 Adaptace a coping

Je důležité si připomenout, že v souvislosti s adaptačními a copingovými strategiemi je potřeba si je správně vysvětlit, ať se jedná o strategie adaptivní či maladaptivní (Šauerová, 2018). Americký psycholog R. Lazarus spolu s jeho spolupracovnicí Folkmanovou uvedli tzv. transakční rámec stresu a zvládání zátěže. V tomto pojetí se setkáme se dvěma zásadními pojmy – kognitivní hodnocení a zvládání. V této teorii považují autoři stres jako neustálý přenos mezi člověkem a prostředím, který je pro jedince zatěžující a narušuje mu tak jeho kvalitu života (Lazarus, Folkman, 1984).

Termín adaptace má široký obsah. Obecně se jedná o chování organismů, které jim umožňuje přizpůsobení se podmínkám v prostředí, kde žijí, a tak je adaptace nezbytnou podmínkou přežití. Obecně lze označit adaptační schopnosti systému jako adaptabilitu. Adaptaci dělíme na objektivní a subjektivní. Objektivní adaptaci můžeme chápat, jak je jedinec schopen přizpůsobit se ve společnosti nebo v práci. Subjektivní adaptace znamená, jak je jedinec schopen přizpůsobit se sám v psychosociálních vztazích (Paulík, 2010).

3.4 Malcoping

Ve výše zmíněných kapitolách, jsme si popsali správné a po psychické stránce vyhovující varianty řešení v zátěžových situacích spolu se strategiemi, jak tyto situace řešit. Takzvaný Malcoping je opak zdravého copingu (Vašina, 2009). Podle Urbanovské (2018) je mezi negativní, nefunkční či maladaptivní strategie zařazováno pasivní vyhýbání, rezignace, agrese, perseverace tzn. opakované přemýšlení situace, sebeobviňování atd.

Mezi tyto strategie se řadí i tzv. malcopingové strategie. Ty jsou považovány za nevhodné, nebezpečné a poškozující.

Distres je dle výše uvedených informací negativní a škodlivý stres, který může člověku navodit nepříjemný stav. Jedinec se pak snaží jakýmkoliv způsobem tento stav změnit. Chce se zbavit napětí, ulevit si a zapomenout na to, co jej tíží. Nejjednodušší řešení je sáhnout po tom, co tuto úlevu nabízí. Vašina (2009) i Křivohlavý (1994) se shodují na tom, že člověk si od stresu snaží ulevit jakýmkoliv způsobem. Jedinec se chce zbavit napětí nebo alespoň na chvíli na nepříjemnou věc zapomenout. Každý člověk považuje za „záračný lék proti stresu“ něco jiného. Může se jednat o návykové látky jako je alkohol, cigarety, drogy. Je pravdou, že tyto látky mohou jedinci poskytnout chvilkovou úlevu. Avšak tyto způsoby úlevy nejsou zadarmo. U dlouhodobých kuřáků se můžeme setkat s rakovinou hrtanu, či astmatem (Křivohlavý, 1994). U jiných osob se může přinést úlevu přejídání, sexuální uspokojení a jiné, což může vést až k návykovému chování (Vašina, 2009).

Vašina (2009) uvádí, že alkohol v malých dávkách má stimulující účinek a zvyšuje úroveň nervového vzrušení. V naší společnosti se často říká „napít se do nálady“. Co tento pojem znamená? Pro každého zajisté jiné množství alkoholu. Tento stav tzv. „nálady“, má navodit pocity relaxace a uvolnění napětí. Proto se někteří lidé ve stresových situacích opakovaně vrací k řešení svých problémů pomocí alkoholu. Zjistilo se, že problémoví alkoholici jsou úzkostnější než ostatní lidé (nealkoholici). H. Selye uvádí, že alkohol stejně jako kouření je destruktivní. Žádoucím směrem působí jen dočasně, a pak se sám stává problémem (Křivohlavý, 1994).

Malcopingových strategií je daleko více než jen ty, které jsme si uvedli. Lidé mohou nadužívat různá farmaka, ale též obyčejný černý čaj či kávu. Podobně může jít i o promiskuitní chování, nebo časté přejídání (Vašina, 2009).

Již v roce 1979 H. Selye výstižně uvádí, že *„drogy, alkohol, přejídání se a káva zastírají příznaky stresu. Přehluší je však jen na chvíli. Euforií a uměle vytvořeným pocitem že je mi dobře, zastírají pravou skutečnost. Tyto formy úniku ze stresových situací se snadno samy stávají stresory, a tak značně zhoršují stresovou situaci v našem životě“* (Vašina, 2009, str. 246).

3.5 Obranné mechanismy ega

Obranné mechanismy ega můžeme považovat za nevědomé vnitřní strategie, kterými jedinec reaguje na ohrožující podněty. Tyto strategie (zaměřené na emoce) nemění stresovou situaci, ale způsob, jak člověk tyto situace vnímá, anebo, jak o nich přemýšlí. Zjednodušeně se jedná o zkreslení vnímané skutečnosti, které má za cíl chránit sebepojetí dotyčného nebo jej odvrátit od úzkosti (Šauerová, 2018).

Jde zpravidla o nevědomé procesy, které nastoupí automaticky, kdykoliv se objeví nebezpečí a vypořádat se s ním je pro nás příliš těžké. U obranných mechanismů se zdůrazňuje jejich neměnnost, strnulost, rigidita a poukazuje se na jejich přehnanost a nevhodnost vzhledem k dané situaci. Poznatky k obranným mechanismům popsal pomocí devíti druhů obranných mechanismů S. Freud.

Jedná se o tyto druhy obranných mechanismů:

1. vytěsnění těžkých situací a nepříjemných zážitků z vědomí – tzv. represe;
2. sestoupení do mladšího vývojového stádia – tzv. regrese;
3. sebeobviňující chování – tzv. turning against self;
4. chování, které se liší oproti tomu, co by daná osoba ve skutečnosti nejraději dělala – tzv. reaction formation;
5. oprava původního jednání a odčinění tak chyby;
6. promítání vlastních záměrů do sféry druhých – tzv. projekce;
7. promítání podnětů zvenčí do vlastního nitra – tzv. introjekce;
8. vyhýbání se kontaktu s lidmi – tzv. sociální izolace;
9. formování opačných postojů, než které osoba zaujímá – tzv. reversal (Vašina, 2009).

Těchto devět obranných mechanismů později doplnila dcera S. Freuda Anna Freudová. Jsou to identifikace s agresorem, altruistické sebepodání, popírání a intelektualizaci. Jedna z nejčastěji používaných systémů klasifikace obranných

mechanismů pochází od dvojice Ihlavického a Glesera, kteří je rozdělují do pěti skupin (Vašina, 2009).

1. Nepřiměřené, přehnaně agresivní a hostilní reakce – Jde o přeměnu toho, kdo je ohrožen a kdo má dost síly, příkladem může být forma identifikace s agresorem.
2. Sebeobviňující reakce – snahy o obviňování vlastní osoby přesahující únosnou míru. Jde o to, že se dotyčný ponižuje dříve než by to udělali jiní. Toto útočení na sebe sama může překročit únosnou hranici a poté se u osoby projevují autosadistické či masochistické postupy.
3. Projekce – osobní negativní záměry podsouváme druhým lidem. Například v situaci, kdy se chce člověk ospravedlnit na úkor druhých (žárliivost, předsudky, pověry). Patří k nejméně efektivním způsobům, jak zvládat stres.
4. Vytěsnění a popírání – jedná se o obranné mechanismy, jimiž se člověk snaží druhy ohrožení nebo konflikty odstranit z vědomé složky popíráním a vyvracením. Tento mechanismus lze vyjádřit příslovím „co oči nevidí, to srdce nebolí“.
5. Intelektualizace a racionalizace – skutečnost je interpretována jinak, než jaká doopravdy je. Odvádí se pozornost od konkrétní věci k obecnému ideálu. Jedná se o racionalizaci, filozofování, zdánlivou nadřazenost nad věcí (Vašina, 2009).

Lze tedy říci, že obranné mechanismy nemění stresovou situaci, ale mění způsob, kterým ji člověk vnímá nebo jak o ní přemýšlí. Všechny tyto mechanismy obsahují prvek sebeklamu. Každý člověk je někdy používá, protože vznikly většinou v dětství a jsou nevědomé a jelikož pomáhají překonat tíživé a nepříjemné situace. Nelze je pokládat za konečné řešení situace. V ideálním případě by mohlo jít o vhodný způsob jak překonat těžkou situaci a nabrat dostatek sil na její správné řešení. Obranné mechanismy se mohou stát projevem maladaptace (špatného přizpůsobení) tehdy, pokud se stanou převládajícím způsobem, kterým reagujeme na problémy zejména tehdy, pokud je dotyčný používá často či ve stále podobných situacích (Vašina, 2009).

4 Vysokoškolští studenti a stres

Studenty vysokých škol řadíme z hlediska vývojové psychologie do kategorie časné dospělosti, která se pohybuje v rozmezí od 20 do 30 let člověka. Jedná se o přechodné období mezi adolescencí a plnou dospělostí. Pouze z hlediska vývojové psychologie, lze tuto vývojovou fázi popsat jako: upevnění identity dospělého, identifikace s rolí dospělého, upřesňování osobních cílů, produktivní orientace, nezávislost na rodičích, hledání životního partnera a zakládání vlastní rodiny (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Vysokoškolský student však ve své roli mnohdy všechna výše uvedená kritéria nesplňuje. Studenti často zůstávají při svém studiu u rodičů, jelikož zde mají jisté zázemí a prostor na studium, tudíž jsou například do svých 25 let závislí na rodičích. Dále můžeme uvést, že i hledání životního partnera a zakládání rodiny se posouvá až do konečné fáze časné dospělosti nebo až do střední dospělosti. V dřívějších letech bylo normou ukončení středoškolského studia a založení rodiny už kolem 18. až 20. roku života. Dnes je tomu spíše naopak, mladí lidé buď studují, cestují nebo dělají jiné činnosti a zakládání rodiny posouvají do pozdějších let (Dejmalová, 2015).

Zahájení vysokoškolského studia znamená významný moment pro mladého dospělého člověka. Úspěšné zvládnutí tohoto studia může významně ovlivnit jeho budoucí životní směřování. V dnešní době, kdy roste nezaměstnanost, zároveň stoupá poptávka po kvalitních absolventech vysokých škol s uplatnitelným oborem v praxi. Významným rysem vysokoškolského studia je kognitivní oblast s rozvojem osobnosti studenta. Studium chápeme jako specifickou aktivitu a intelektuální činnost, která je uskutečňována v institucionálním prostředí. Organizace na vysoké škole se podstatně liší od studií předchozích. Zakládá se především na dodržování termínů odevzdávání semestrálních prací, zkoušek, dodržování rozvrhu, hlídání si počtu potřebných kreditů atd. Na to, aby student ve všech kritériích uspěl, musí mít určité dovednosti a to především umět si zorganizovat čas (Dejmalová, 2015). Nezřídka se setkáváme s tím, že studenti své povinnosti nechávají na poslední chvíli, odkládají je co možná nejdál, jelikož ví, kolik úsilí a práce ho to bude stát. V odborné literatuře se toto jednání nazývá prokrastinace. Ludwig (2013), ve své knize uvádí: *„když prokrastinujeme, nedokážeme se přemluvit k plnění úkolů, které bychom měli nebo chtěli dělat. Místo důležitých věcí, ve kterých vidíme smysl, často děláme něco nepodstatného“*.

Nástup na vysokou školu s sebou nese řadu pozitiv i negativ. Tento nový krok znamená i řadu stresujících situací, každý jedinec je individualita a pro každého může být na vysoké škole stresující něco jiného. Za stresující situace můžeme považovat seznamování se s novým prostředím, spolužáky, kantory, dále se objevují nové požadavky, jiný styl výuky a také jiný hodnotící systém než který student znal. Mnoho vysokoškoláků využívá bydlení na kolejích, které jsou levnější alternativou bydlení v bytu. S tím jsou spojeny další stresové situace a to finanční problémy, hledání brigády, vhodného bydlení a v neposlední řadě trávení volného času.

4.1 Akademické stresory

Problémy spojené s přijetím do kolektivu

Mnoho studentů vysokých škol opouští domov a zanechává za sebou místo, kde ho dobře znají – domov, rodina, přátelé. Pokud student vyrůstal ve zdravé a podpůrné rodině, tak jej při studiu podporovali, motivovali a pomáhali mu i po finanční stránce. Poté ale přichází chvíle, kdy si student připadá osamocen, v cizím prostředí a už se necítí tak bezpečně a dobře. Je dobré si uvědomit, že mnoho spolužáků má úplně stejné pocity a nejlepší cestou je se snažit mezi ostatní zapadnout, spřátelit se již na počátku studia. Pro mladého člověka je přínosné zajít na studentské akce, do klubu či baru, jelikož při pohodové atmosféře se vztahy navazují přeci jenom lépe (Price, 2010).

Problémy spojené s penězi

V roce 2006 organizace MORI vypracovala zprávu, ve které uvádí, že více než polovina z tisíce dotazovaných studentů měla problémy s financováním svého studia a jedna třetina žádala své rodiče o peníze navíc. Dnes je vysoce populární při studiu pracovat či chodit na brigády, bohužel tyto časově náročné avšak finančně uspokojivé činnosti pak studentům ubírají čas na samotné studium. S nedostatkem financí při studiu se váže i další stresor, tím může být levné ubytování, které není příliš hezké, levné jídlo z fastfoodů, nedostatek materiálů, knih apod. Proto je pro studenty žijící odděleně od rodičů na kolejích či studentských bytech vhodné mít přehled o svých příjmech a výdajích (Price, 2010).

Problémy spojené se zkouškovým obdobím

Množství látky, které se musí student naučit je někdy velmi rozsáhlé a je to jeden z dalších a hlavních stresorů u studentů na vysoké škole. Studentům může připadat semestr dlouhý a mohou mít pocit, že zkouškové období je daleko. Potom, když samotné zkouškové období přijde, musí student během několika týdnů zvládnout odevzdat všechny písemné práce, zvládnout několik zápočtů i samotných zkoušek. Každá vysoká škola a každý profesor na vysoké škole má jiné požadavky k zakončení svého předmětu, může se nahromadit spousta učiva najednou a student se tak může ocitnout v těžké stresové situaci a v obavě, že u zkoušek propadne. Proto je vhodné si z přednášek dělat poznámky, půjčovat si knihy a danou látku si více prozkoumat sám. Čím vyšší ročník, tím se zvyšuje odbornost a očekávání návaznosti předchozích znalostí na ty nové. Pokud student něčemu nerozumí, určitě by měl požádat vyučujícího o vysvětlení nebo se zeptat ostatních spolužáků, kteří mohou probrané látce rozumět více (Price, 2010).

Jak jsme již uvedli výše, každý z nás jsme jiný a máme jiné predispozice k tomu podlehnout stresu. Přesto někteří studenti mohou mít větší tendenci cítit se pod tlakem než ostatní. V dřívější kapitole jsme uvedli, že existují stresory vnější a vnitřní. Vnější se vztahují k podmínkám kolem nás, jako jsou například finanční náklady, zkoušky a přednášky. Vnitřní stresory se vztahují k naší osobnosti a také k tomu zda máme nějakou poruchu či handicap. Nevyváženost vnějších a vnitřních faktorů může ovlivnit naše psychické i fyziologické zdraví a být příčinou stresu (Price, 2010).

4.2 Zvládání stresových situací

Pro zvládání stresových situací je dobré spolu se sebevývojem a copingovými strategiemi popsány výše, zachovávat si svoji duševní pohodu. Ta pak studentovi pomůže odolat stresu, který v něm studium či jiné osobní problémy mohou vyvolat. Pro příklad si uvedeme pár základních technik pro snížení hladiny stresu, kterými jsou:

- a) Cvičení – pohyb uvolňuje endorfíny a přináší nám pocity euforie a zároveň má pozitivní vliv na srdce. Významně nám pomáhá při stresu, hněvu a frustraci.
- b) Relaxace – naučit se relaxovat může být pro některé osoby celkem obtížné. Dobré je vyzkoušet kurzy jógy, dechová cvičení, meditace nebo i jen setkání s přáteli.

- c) Správná strava – je důležité odbourat nezdravou stravu a s ní i alkohol. Oboje působí na naše tělo škodlivě, člověk se pak cítí slabě a má málo energie.
- d) Komunikace – udržování si kontaktu s rodinou a přáteli je velmi důležité, pro člověka je prospěšné otevřít a svěřit se někomu se svými problémy.
- e) Deník – pro uvědomění si svých pocitů a problémů může někomu pomoci vedení deníku. Může to být první krok k tomu řešit své problémy.
- f) Správný směr – Když je osoba ve stresu, přestává mít přehled o tom, kam směřuje, co chce, čeho chce dosáhnout. Musí se zastavit a znovu se vrátit ke strategiím získání sebedůvěry a zamyslet se nad svým plánem.
- g) Podpora druhých – někdy se člověk ocitne v takové situaci, která je pro něj zkrátka příliš těžká a neumí si poradit. Pro studenty jsou zřízena poradenská centra, kam se může jakýkoliv student s problémem obrátit (Price, 2010). Poměrně novou neziskovou organizací v ČR, která vznikla v roce 2015, je organizace nesoucí název Nevypusť duši z. s. , která vznikla z nápadu dvou tehdejších studentek, jak řešit psychické problémy, které jsou spojeny se studiem. Pomáhají jak studentům, tak učitelům, formou různých programů, webinářů apod (Nevypusť duši, 2022).

4.3 Prevence a vypořádávání se se stresem

Příkladem preventivního opatření vzniku stresu může být program určený vysokoškolským studentům nazvaný - *Zvládni svůj stres*. Náplní takovýchto kurzů je:

1. Seznámení se s charakteristikami stresu.
2. Návod, jak poznat situace, při kterých se dostáváme do stresu.
3. Návod, jak rozpoznat příznaky stresu.
4. Návod, jak identifikovat stres ve svém životě.
5. Návod, jak poznat, že se blíží stres.
6. Návod, jak poznat své kladné a záporné způsoby zvládnání stresu.

7. Výcvik dovedností, jak efektivně zvládat stres.

Jak se vypořádávat se stresem nám může poskytnout výcvik dovedností, který obsahuje nácvik stylů a strategií zvládnání stresu. Jsou zde zahrnuty metody z oblasti kognitivně- behaviorální psychoterapie, tak i výcvik dovedností plánování času, tzv. time management, správné stravování, pohybové aktivity, a správné využití volného času. Součástí těchto kurzů je i výcvik relaxačních technik, technik meditace, jógy, imaginace apod. Patří sem i nácvik zdravých návyků zaměřených na zdravý způsob života, výcvik asertivních způsobů jednání. Důležitou částí programů je i úvod zaměřený na umění tvorby preferencí na vlastní činnosti tzv. priority training, dále např. meditace, kde si osoby kladou otázky směřování vlastního života (Křivohlavý, 2009).

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, jakými stresujícími situacemi studenti VŠ procházejí, jaké projevy stresu zažívají a jakými způsoby se stresem vyrovnávají.

Dílčí cíle:

Zjistit, do jaké míry jsou pro studenty vybrané faktory vysokoškolského studia stresující.

Zjistit, do jaké míry se u studentů vyskytují vybrané projevy stresu.

Zjistit, jaké copingové strategie studenti používají a považují za účinné.

Zjistit, jaké aspekty psychohygieny studenti používají a považují za účinné.

5.1 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkumný vzorek tvoří studenti vysokých škol v ČR. Hlavní podmínkou účasti na výzkumu je, že respondent musí být studentem vysoké školy v ČR, konkrétně mít ukončený alespoň jeden semestr, aby byl schopen na základě své zkušenosti adekvátně posoudit zkoumané oblasti. Výzkumu se mohou účastnit rovněž absolventi vysokých škol z roku 2022, tedy studenti, kteří získali titul v akademickém roce 2021/2022.

Výzkumný vzorek mělo tvořit přibližně 100-150 respondentů primárně z Univerzity Karlovy. Studenti byli osloveni prostřednictvím sociálních sítí nebo přímým odkazem v e-mailu.

Dotazník byl ovšem úspěšný a vyplnilo jej mezi 20-27. 7. 2022 celkem 307 respondentů. Kromě Univerzity Karlovy se hojně zúčastnili studenti z Vysoké školy báňské v Ostravě, kteří byli osloveni po známosti nejmenovanou doktorandkou, která tam působí. Jedná se zhruba o 100 respondentů, dalších zhruba 150 tvoří studenti Univerzity Karlovy. Ostatní studenti pochází ze škol jako VŠE, VŠFS, MUNI a další.

5.2 Výzkumná metoda

Výzkumnou metodu tvoří dotazník, který je využitý ke sběru dat. Dotazník se skládá z otázek uzavřených, škálových a otevřených. Většina otázek je formulovaných tak, aby škály mohly být převedeny do charakteristických numerických hodnot od 1 (nejméně

stresující) do 5 (nejvíce stresující). Dále je využita škála slovní a formulace uzavřených otázek. Rovněž se v dotazníku nachází doplňující otázky otevřené, které slouží k rozšíření výzkumu. Primárně je dotazník formulován skrze tzv. faktory, kdy v jednotlivých otázkách respondenti hodnotí a porovnávají mezi sebou více faktorů. Účelem je získání co nejvyšší vypovídací hodnoty.

5.3 Formulace výzkumných otázek

Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1 - Do jaké míry jsou pro studenty vybrané faktory vysokoškolského studia stresující?

Výzkumná otázka č. 2 - Do jaké míry se u studentů vyskytují vybrané projevy stresu?

Výzkumná otázka č. 3 - Jaké copingové strategie studenti používají a považují za účinné?

Výzkumná otázka č. 4 - Jaké aspekty psychohygieny studenti používají a považují za účinné?

5.4 Způsob provedení výzkumu

Dotazník byl nejprve sestaven a konzultován s vedoucí práce. Po dosažení vzájemné shody byl dále předložen 7 respondentům z blízkého okolí autorky, kteří posoudili formulace a pomohli opravit některé nesrovnalosti. Dále byl dotazník šířen mezi studenty Univerzity Karlovy i další univerzity v ČR, a to prostřednictvím internetu, e-mailu a sociálních sítí. Dále byli dne 23. 8. 2022 osloveni také studenti z Vysoké školy báňské v Ostravě. Dotazník byl vyplňován mezi 20. 7. 2022 a 27. 7. 2022.

5.5 Metoda vyhodnocení dat

Pro vyhodnocení dat byla použita metoda popisné analýzy s využitím ukazatelů popisné statistiky. Jedná se o následující ukazatele:

- Středová hodnota - aritmetický průměr

- Chyba středové hodnoty - standardní odchylka v aritmetickém průměru
- Medián - dělí řadu výsledků na stejně početné poloviny, min. 50 % výsledků je větších nebo rovno mediánu a naopak
- Modus - nejčastější hodnota ve statistickém souboru
- Směrodatná odchylka - odmocnina z rozptylu
- Rozptyl - variabilita rozdělení pravděpodobností náhodné veličiny
- Špičatost - kladná špičatost značí, že většina hodnot leží blízko střední hodnoty, záporná špičatost značí rovnoměrnější rozložení
- Šikmost - kladná šikmost značí, že většina hodnot se nachází pod průměrem, záporná hovoří naopak
- Součet - celková hodnota souboru
- Počet - počet respondentů, kteří na otázku odpověděli (Karpíček, Sadovský, 2020).

Hodnoty byly počítány s využitím doplňkových funkcí MS Excel - Analýza dat - Popisná statistika, které je nutné instalovat samostatně od běžného balíčku MS Excel. Druhou využitou metodou je korelační analýza. Jednotlivé otázky byly podrobeny korelační analýze v závislosti na otázkách týkajících se pohlaví, věku a typu studia.

Korelační koeficient - korelace byla vypočítána s využitím funkce CORREL v MS Excel, pohybuje se mezi -1 až 1. Hodnota 0 značí žádnou korelaci. Čím více se blíží +1, znamená to, že pokud se hodnoty v jedné matici zvětšují, zvětšují se i hodnoty v druhé matici. U záporné korelace je tomu naopak (Karpíček, Sadovský, 2020).

5.6 Výsledky výzkumu a interpretace dat

5.6.1 Charakteristika respondentů

Otázka č. 1: Jaké je vaše pohlaví?

Tabulka 1: Pohlaví respondentů

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Muž	44	14,33
Žena	263	85,67
Součet	307	100

Zdroj: vlastní zpracování

V dotazníku byl zjištěn poměrně značný nepoměr mezi jednotlivými pohlavími. Ženy zde významně převažují nad muži a tvoří naprostou většinu respondentů dotazníku. Celkem dotazník vyplnilo více než 85 % žen. Výsledky proto touto skutečností mohou být ovlivněné a nemusí se vztahovat na většinovou mužskou populaci studující na VŠ.

Otázka č. 2: Jaký je váš věk?

Tabulka 2: Věkové kategorie respondentů

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
20 let a méně	31	10,10
21-26 let	205	66,78
27 let a více	71	23,13
Součet	307	100

Zdroj: vlastní zpracování

Naprostou většinu respondentů zde tvoří mladí lidé ve věku do 26 let (76,7 %), s největší pravděpodobností představují studenty prezenční. Pouze necelá čtvrtina respondentů je starší 27 let (23,1 %), může se jednat o dálkové studenty, doktorandy nebo déle studující osoby.

Otázka č. 3: Jaký typ studia aktuálně studujete?

Tabulka 3: Aktuální typ studia respondentů

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Bakalářské	198	64,50
Magisterské	101	32,9
Doktorské	8	2,6
Součet	307	100

Zdroj: vlastní zpracování

Téměř dvě třetiny respondentů studují studium bakalářské (64,5 %), třetina studentů pak studium magisterské (32,9 %). Jen velmi malý zlomek respondentů aktuálně absoluuje doktorské studium.

5.6.2 Interpretace dat

Otázka č. 4: Setkáváte se v rámci studia na VŠ se stresovými situacemi?

Tabulka 4: Otázka č. 4 – výchozí četnosti

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Rozhodně ano	186	60,59
Spíše ano	82	26,71
Ani ano, ani ne	21	6,84
Spíše ne	17	5,54
Rozhodně ne	1	0,33
Součet	307	100

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 5: Otázka č. 4 - Popisná statistika

Charakteristika	Hodnota
Stř. hodnota	4,42
Chyba stř. hodnoty	0,05
Medián	5
Modus	5
Směr. odchylka	0,87
Rozptyl výběru	0,75
Špičatost	1,81
Šikmost	-1,55
Součet	1356
Počet	307

Zdroj: vlastní zpracování

Z výsledků je zřejmé, že se naprostá většina respondentů přiklání k tomu, že se během studia stresující situace vyskytují (87 % kladných odpovědí). Potvrzuje to modus s hodnotou 5, stejně tak medián a nejvyšší počet odpovědi “rozhodně ano.” Aritmetický průměr je zde rovněž velmi vysoký. Autorka se domnívá, že zjištěné výsledky jsou normální a určitý výskyt stresových záležitostí je běžný při studiu i v každodenním životě.

Tabulka 6: Otázka č. 4 – Korelační analýza

Charakteristika	Korelační koeficient
Pohlaví	0,19
Věk	-0,13
Typ studia	0,04

Zdroj: vlastní zpracování

Mírná korelace byla zjištěna u pohlaví (0,19), naopak v případě typu studia je korelace téměř nulová. Dle výsledků se ženy ke stresu přiznávají více než muži.

Otázka č. 5: Uved'te na stupnici od 1 do 5, jak jsou pro vás následující aspekty studia stresující: (1 = vůbec mě nestresují, 5 = jsou extrémně stresující)

Tabulka 7: Otázka č. 5 – výchozí četnosti

Odpověď'	1	2	3	4	5
Účast na přednáškách	174	90	27	6	10
Účast na cvičeních	66	108	74	48	11
Vztahy s vrstevnickým kolektivem	146	85	57	11	8
Vztahy s pedagogy	66	116	81	34	10
Příprava na zkoušky	6	27	78	103	93
Ústní zkoušení	11	18	29	65	184
Písemné testy	9	34	97	109	58
Finanční situace	61	88	67	47	44
Organizace, nedostatek času	16	58	83	81	69
Součet	556	626	596	508	492

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 8: Otázka č. 5 - Popisná statistika, 1. část

Charakteristika	Účast na přednáškách	Účast na cvičeních	Vztahy s vrstevnickým kolektivem	Vztahy s pedagogy
Stř. hodnota	1,66	2,45	1,86	2,37
Chyba stř. hodnoty	0,05	0,06	0,06	0,06
Medián	1	2	2	2
Modus	1	2	1	2
Směr. odchylka	0,96	1,10	1,01	1,04
Rozptyl výběru	0,91	1,20	1,02	1,08
Špičatost	3,18	-0,63	0,74	-0,28
Šikmost	1,77	0,41	1,10	0,51
Součet	509	752	571	727
Počet	307	307	307	307

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 9: Otázka č. 5 - Popisná statistika, 2. část

Charakteristika	Příprava na zkoušky	Ústní zkoušení	Písemné testy	Finanční situace	Organizace, nedostatek času
Stř. hodnota	3,81	4,28	3,56	2,76	3,42
Chyba stř. hodnoty	0,06	0,06	0,06	0,08	0,07
Medián	4	5	4	3	3
Modus	4	5	4	2	3
Směr. odchylka	1,03	1,08	1,01	1,32	1,18
Rozptyl výběru	1,05	1,18	1,02	1,75	1,39
Špičatost	-0,37	1,52	-0,32	-1,04	-0,91
Šikmost	-0,55	-1,53	-0,37	0,31	-0,22
Součet	1171	1314	1094	846	1050
Počet	307	307	307	307	307

Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce respondenti hodnotili celkem 9 faktorů. Z výsledků je naprosto zřejmé, že ústní zkoušení je pro studenty více stresující záležitostí (4,28 průměr) než jiné aktivity (1,66-3,81). Negativní zjištění u tohoto faktoru suverénně převyšují všechny ostatní. Značné hodnoty lze rovněž pozorovat v případě problematiky příprav na zkoušku (3,8) a písemných testů (3,56). Zde chce autorka poukázat na to, že se jedná o situace, kdy se rozhoduje o výsledcích a studijních úspěších. Běžné situace spojené se studiem natolik stresující pro respondenty nejsou.

Autorka chce rovněž poukázat na to, že samotná účast na cvičení (2,45) je pro respondenty mnohem více stresující než účast na přednáškách (1,66). Důvodem může být pasivita spojená s účastí na přednášce. Ve cvičeních se naproti tomu očekává větší aktivita, studentů se mnohdy účastní i menší počty.

K nejméně stresujícím záležitostem rovněž patří vztah s kolektivem (1,86), které jsou mnohem méně stresující než vztahy s pedagogy (2,37). Pro studenty může být snazší nalézat sympatie se svou vrstevnickou skupinou. Učitelé naproti tomu mají větší pravomoci, formální autoritu a rozhodují o výsledcích studentů. Spornou záležitost může představovat finanční situace (2,76), u které je rozložení výsledků rovnoměrnější a více se blíží středovým hodnotám. Zde může záležet na tom, z jakých ekonomických poměrů student pochází a jak jej při studiu finančně podporuje rodina. Následující tabulka poukazuje na výsledky korelační analýzy, rozdělení do dvou tabulek má účel pouze estetický.

Tabulka 10: Otázka č. 5 – Korelační analýza, 1: část

Charakteristika	Účast na přednáškách	Účast na cvičeních	Vztahy s vrstevnickým kolektivem	Vztahy s pedagogy
Pohlaví	-0,03	0,09	0,08	0,03
Věk	-0,08	-0,22	-0,23	-0,15
Typ studia	-0,07	0,01	-0,07	0,02

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 11: Otázka č. 5 – Korelační analýza, 2. část

Charakteristika	Příprava na zkoušky	Ústní zkoušení	Písemné testy	Finanční situace	Organizace, nedostatek času
Pohlaví	0,22	0,29	0,04	0,11	0,05
Věk	-0,14	-0,15	-0,05	-0,13	0,09
Typ studia	-0,08	-0,04	0,00	-0,05	0,07

Zdroj: vlastní zpracování

Z hlediska korelací se ve statistickém souboru vyskytují pozitivní korelace v případě ústního zkoušení a přípravy na zkoušky, které více preferují ženy (0,22-0,29). Nelze přesně určit, z jakého důvodu je ústní zkoušení více stresující právě pro ženy. Důvodem může být nižší sebedůvěra oproti mužům, větší pesimismus nebo obavy ze zkoušení. Záporné

korelace byly zjištěny také u věku v případě kategorie “účast na cvičeních” a “vztahy s vrstevnickým kolektivem.” V ostatních případech jsou korelace mírné, v některých případech až zanedbatelné.

Otázka č. 6: Považujete ještě nějaké další situace spojené VŠ studiem za stresující? Pokud ano, jaké?

Z volných odpovědí bylo velmi často zmiňováno dojíždění do školy, které je příliš časté anebo nekoresponduje s potřebnými časy a termíny, kdy se studenti potřebují dostavit na zkoušku nebo cvičení. Autorka chce podotknout, že dojezdy mohou souviset také s nedostatkem času a financí, s nimiž se někteří studenti potýkají. Často rovněž byly zmiňovány písemné práce jako práce seminární a bakalářské, dále pak byrokracie související s vysokoškolským studiem.

Řada hodin odborné praxe znemožňuje studentům trávit čas v práci, celkově je stresující spojovat studijní a pracovní život. Za stresující rovněž považují kontakt s vyučujícími a studijním oddělením, komunikace s pedagogy bývá zdoluhavá a laxní. Studenti uvádějí zvýšený stres ve spojitosti s veřejným vystupováním a prezentováním na veřejnosti, což souvisí s předchozí otázkou, kde byly zjištěny vysoké hodnoty stresu u ústního zkoušení. Na nedostatek času poukazují studenti, kteří mají zároveň práci na plný úvazek, děti nebo obojí.

Otázka č. 7: Jakým způsobem je kvalita vašeho života ovlivněna v důsledku množství prožívaného stresu při studiu VŠ?

Tabulka 12: Otázka č. 7 – výchozí četnosti

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Velmi pozitivně	7	2,28
Pozitivně	41	13,36
Ani pozitivně, ani negativně	128	41,69
Negativně	111	36,16
Velmi negativně	20	6,51
Součet	307	100

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 13: Otázka č. 7 - Popisná statistika

Charakteristika	Hodnota
------------------------	----------------

Stř. hodnota	3,31
Chyba stř. hodnoty	0,05
Medián	3
Modus	3
Směr. odchylka	0,87
Rozptyl výběru	0,75
Špičatost	-0,02
Šikmost	-0,26
Součet	1017
Počet	307

Zdroj: vlastní zpracování

V této oblasti byly zjištěny o něco pozitivnější výsledky, jelikož mnoho respondentů zde odpovědělo neutrálně (41,67 %) nebo záporně (42,7 %). Nelze prohlásit, že by odpovědi byly rozmístěny rovnoměrně, primárně byly označovány odpovědi “negativně” nebo “ani pozitivní, ani negativní.” Nejčastěji označovanou středovou hodnotou bylo 3 (modus). Dle autorky je pozitivním zjištěním, že studenti umí vnímat stres pozitivně. Může se jednat o situace, kdy stres naopak podporuje dosažení lepších výsledků a zamezuje laxnímu přístupu. Z neutrálních odpovědí vyplývá, že studenti stres chápou spíše jako běžnou součást života.

Tabulka 14: Otázka č. 7 – Korelační analýza

Charakteristika	Korelační koeficient
Pohlaví	0,12
Věk	-0,04
Typ studia	-0,01

Zdroj: vlastní zpracování

Korelační analýza poukazuje na mírně kladnou korelaci v souvislosti s pohlavím, záporné korelace ostatních kategorií jsou zanedbatelné.

Otázka č. 8: Jak byste z hlediska prožívaného stresu porovnal studium na VŠ s předchozím studiem na SŠ? VŠ studium je pro vás:

Tabulka 15: Otázka č. 8 – výchozí četnosti

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Výrazně více náročné	65	21,17
Více náročné	137	44,63
Situace je stejná	53	17,26

Méně náročné	41	13,36
Výrazně méně náročné	11	3,58
Součet	307	100

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 16: Otázka č. 8 - Popisná statistika

Charakteristika	Hodnota
Stř. hodnota	3,66
Chyba stř. hodnoty	0,06
Medián	4
Modus	4
Směr. odchylka	1,06
Rozptyl výběru	1,13
Špičatost	-0,20
Šikmost	-0,69
Součet	1125
Počet	307

Zdroj: vlastní zpracování

Z odpovědí vyplývá, že respondenti spíše považují studium na VŠ za náročnější (66 % kladných odpovědí), nejčastěji označovanou středovou hodnotou zde bylo “více náročné” (modus=4). Podle výsledků šikmosti se rovněž zjištěné hodnoty odklánějí dále od středu směrem k vyšším hodnotám. Vysoké hodnoty byly rovněž zjištěny u směrodatné odchylky, aritmetický průměr je ovšem nižší než v případě předchozích otázek (3,66), rovněž je nižší než modus a medián. Je logické, že studium na VŠ je pro studenty více náročné, uvedené výsledky lze očekávat. Nejedná se pouze o započítání jiného studia, ale i nové životní etapy a celkovou změnou režimu, kolektivu i dalších situací každodenního života. Míra ukončení studia na vysoké škole je taky výrazně vyšší oproti školám středním. Dosahování výsledků je pro studenty méně jisté.

Tabulka 17: Otázka č. 8 – Korelační analýza

Charakteristika	Hodnota
Pohlaví	-0,04
Věk	0,09
Typ studia	0,04

Zdroj: vlastní zpracování

Autorka práce považuje zjištěné korelace za velmi mírné až zanedbatelné a přiklání se k názoru, že souvislost mezi pohlavím, věkem a typem studia v tomto případě neexistuje.

Otázka č. 9: Uvedte, které oblasti života jsou pro vás při studiu VŠ více stresující oproti předchozímu studiu na SŠ: (odpovězte vlastními slovy)

Za více stresující považují studenti zejména finanční situaci, která patřila k nejvíce zmiňovaným oblastem. S tím souvisí také bydlení i méně volného času, který musí studenti trávit v práci. Celkově však označují, že mají výrazně méně času oproti letům na SŠ, což považují za stresující. Dalším typickým znakem je zvýšení náročnosti učiva, kterého je zároveň mnohem více. Velmi často rovněž byly zmiňovány i složitější vztahy v osobním životě i nedostatek prostoru a času pro osobní život. V neposlední řadě byla zmiňována také problematika zkouškového období a zejména již několikrát uvedené ústní zkoušky, které se v jednotlivých otázkách mezi výsledky stále opakují.

Naproti tomu, někteří respondenti uvádějí i pozitivní změnu: *“Nejsou, studuji to, co mě baví. Naopak SŠ pro mě byla mnohem více stresující, protože mě extrémně nebavila. Méně stresující bylo asi to, že jako student SŠ jsem se neživil sám a mohl jsem být víc uvolněný.”* Více se méně stresujícími oblastmi zabývá následující otázka.

Otázka č. 10: Uvedte, které oblasti života jsou pro vás při studiu VŠ méně stresující oproti předchozímu studiu na SŠ: (odpovězte vlastními slovy)

Jednoznačně nejrozsáhleji zmiňovanou záležitostí je snížení časové náročnosti školní docházky. Studenti nemusí docházet do školy 5x týdně a trávit v ní tolik času. Naproti tomu je nutné podotknout, že čas rovněž označovali za záležitost, která je více stresující. Důvodem je nejspíš skutečnost, kdy je potřeba spojovat studium na VŠ s mnoha dalšími povinnostmi. Zkoušky na VŠ rovněž probíhají jen v určitých obdobích a nikoli průběžně během celého roku, což studenti rovněž oceňují. Vztahy s vrstevnickým kolektivem jsou rovněž často označovány za méně stresující. Méně stresující je rovněž účast na přednáškách, která není povinná a interaktivní. Studenti také oceňují samostatnost, vlastní organizaci programu a usnadnění komunikace s pedagogy.

Otázka č. 11: Uvedte na stupnici od 1 do 5, do jaké míry zažíváte v souvislosti s VŠ studiem následující příznaky stresu: („výjimečně“ „1-3 x měsíčně“, „1 x týdně“, „vícekrát týdně“ po „téměř každý den“)

Tabulka 18: Otázka č. 11 – výchozí četnosti

Odpověď	Výjimečně	1-3x za měsíc	1x týdně	Vícekrát týdně	Téměř denně
Cítím se napjatý/á	50	81	79	81	16
Cítím se podrážděný/á	70	80	71	73	13
Vnitřní neklid	32	78	67	84	46
Nadměrné pocení	160	48	41	36	22
Nechuť k jídlu	214	47	24	18	4
Přílišná chuť k jídlu	130	60	37	56	24
Bolesti hlavy	122	80	62	32	11
Bolesti břicha	167	73	35	20	12
Nevolnost	180	77	23	21	6
Únava	25	46	57	117	62
Psychické vyčerpání	63	83	60	64	37
Fyzické vyčerpání	144	62	46	43	12
Součet	1358	817	605	649	270

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 19: Otázka č. 11 - Popisná statistika, 1. část

Charakteristika	Cítím se napjatý/á	Cítím se podrážděný/á	Vnitřní neklid	Nadměrné pocení	Nechuť k jídlu	Přílišná chuť k jídlu
Stř. hodnota	2,78	2,61	3,11	2,06	1,54	2,30
Chyba stř. hodnoty	0,07	0,07	0,07	0,08	0,05	0,08
Medián	3	3	3	1	1	2
Modus	2	2	4	1	1	1
Směr. odchylka	1,16	1,20	1,24	1,33	0,96	1,38
Rozptyl výběru	1,34	1,43	1,54	1,77	0,92	1,90
Špičatost	-1,00	-1,10	-1,06	-0,50	2,40	-1,05
Šikmost	0,01	0,14	-0,07	0,92	1,81	0,60
Součet	853	800	955	633	472	705
Počet	307	307	307	307	307	307

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 20: Otázka č. 11 - Popisná statistika, 2. část

Charakteristika	Bolesti hlavy	Bolesti břicha	Nevolnost	Únava	Psychické vyčerpání	Fyzické vyčerpání
Stř. hodnota	2,12	1,82	1,68	3,47	2,77	2,08

Chyba stř. hodnoty	0,07	0,06	0,06	0,07	0,08	0,07
Medián	2	1	1	4	3	2
Modus	1	1	1	4	2	1
Směr. odchylka	1,15	1,11	1,01	1,20	1,32	1,24
Rozptyl výběru	1,33	1,24	1,01	1,45	1,73	1,53
Špičatost	-0,41	0,92	1,63	-0,64	-1,13	-0,62
Šikmost	0,74	1,34	1,54	-0,55	0,21	0,80
Součet	651	558	517	1066	850	638
Počet	307	307	307	307	307	307

Zdroj: vlastní zpracování

V odpovědích byly hodnoceny jednotlivé příznaky stresu a jejich míra, kterou oslovení studenti pociťují. Za vůbec nejčastější lze označit psychické příznaky jako únava a vnitřní neklid, dále pocity napjatosti a podrážděnosti. Autorka chce poukázat na to, že poměrně vysoké hodnoty byly zjištěny také v případě psychického vyčerpání. Fyzické vyčerpání je naproti tomu zřetelně méně, celkově se fyzické příznaky projevují u studentů výrazně méně oproti prožívání vnitřní nepohody. Téměř všechny fyzické příznaky mají nejčastěji označovanou hodnotu pouze 1 (modus). Mediány však naproti tomu bývají vyšší než označované modusy, což je způsobeno častějším označováním nízkých hodnot, které ostatní hodnoty početně převáží. Modusy u psychických příznaků se pohybují mezi 2-4.

Zde se jeví, že projevy stresu nejsou u studentů tak výrazné. Lze poukázat na to, že stres člověka ovlivňuje zejména v dlouhodobém hledisku a pokud mladý člověk započíná studium na vysoké škole, které trvá 5 let, může se jednat o první více stresující období v životě. Nelze proto tak brzy předpokládat tendence k vážnějším příznakům či až syndromu vyhoření.

Tabulka 21: Otázka č. 11 – Korelační analýza, 1. část

Charakteristika	Cítím se napjatý/á	Cítím se podrážděný/á	Vnitřní neklid	Nadměrné pocení	Nechuť k jídlu	Přílišná chuť k jídlu
Pohlaví	0,11	0,09	0,09	0,02	0,09	0,04
Věk	-0,07	-0,06	-0,07	-0,07	-0,09	0,04
Typ studia	-0,05	0,00	-0,01	-0,09	-0,10	0,04

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 22: Otázka č. 11 – Korelační analýza, 2. část

Charakteristika	Bolesti	Bolesti	Nevolnost	Únava	Psychické	Fyzické
-----------------	---------	---------	-----------	-------	-----------	---------

	hlavy	břicha			vyčerpání	vyčerpání
Pohlaví	0,03	0,12	0,04	0,20	0,08	0,04
Věk	-0,10	-0,03	-0,05	-0,15	-0,06	-0,07
Typ studia	-0,02	0,03	-0,05	-0,09	-0,01	-0,06

Zdroj: vlastní zpracování

V naprosté většině případů jsou zjištěné korelace velmi nízké. Zřetelnější korelace byly zjištěny v případě únavy, a to konkrétně kladné korelace s pohlavím (ženy) a záporné korelace s věkem (mladší studenti).

Otázka č. 12: Jaké další tělesné nebo psychické příznaky stresu prožíváte v souvislosti s VŠ studiem? (odpovězte vlastními slovy)

Respondenti zmiňovali i další příznaky stresu, nejčastěji jde o třes rukou a nohou, také projevy úzkosti a doprovodné potíže (panická ataka, depresivní nálady apod.). Uvádí také různé psychosomatické choroby a potíže jako bolesti zad, zvracení, nekontrolovatelné svalové tiky, sucho v ústech, knedlík v krku, svalové křeče, Graves-Basedowova choroba, akné, zhoršení imunity, ekzém, bolesti očí a další. Z psychických příznaků se studenti více uzavírají do sebe a mnohdy jsou k sobě příliš sebekritičtí. Dle předchozích výsledků lze spekulovat, že tyto tendence budou mít spíše ženy. Potvrzují to i výsledky, většinu uvedených příznaků sdělovaly ženy. U mužů se naopak objevují laxní odpovědi.

Otázka č. 13: Do jaké míry se v rámci VŠ studia zvládáte vyrovnávat s prožívaným stresem?

Tabulka 23: Otázka č. 13 – výchozí četnosti

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Velmi úspěšně	23	7,49
Úspěšně	128	41,69
Ani úspěšně, ani neúspěšně	115	37,46
Neúspěšně	37	12,05
Velmi neúspěšně	4	1,30
Součet	307	100

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 24: Otázka č. 13 - Popisná statistika

Charakteristika	Hodnota
Stř. hodnota	2,58
Chyba stř. hodnoty	0,05
Medián	3
Modus	2
Směr. odchylka	0,85
Rozptyl výběru	0,72
Špičatost	-0,10
Šikmost	0,30
Součet	792
Počet	307

Zdroj: vlastní zpracování

Respondenti ke své schopnosti vyrovnávat se s prožívaným stresem staví poměrně pozitivně. Aritmetický průměr je zde relativně na středu (2,58), šikmost poukazuje na mírně nerovnoměrné rozložení (0,3), které směřuje spíše k pozitivním odpovědím (“úspěšně”). Celkově se tedy respondenti domnívají, že se se stresem do velké míry dokáží vyrovnávat (49 % kladných odpovědí). Je pozitivním zjištěním, že přestože studenti do velké míry prožívají stres, mají zároveň schopnost se s ním vyrovnávat. To vysvětluje, proč také často označovali skutečnost, že stres neovlivňuje kvalitu jejich života.

Tabulka 25: Otázka č. 13 – Korelační analýza

Charakteristika	Hodnota
Pohlaví	0,21
Věk	-0,11
Typ studia	-0,07

Zdroj: vlastní zpracování

Korelační koeficient poukazuje na kladnou korelaci v případě pohlaví (0,2), jedná se však stále o poměrně nízké hodnoty. Záporné korelace v ostatních případech jsou velmi nízké.

Otázka č. 14: Jakými způsoby se vyrovnáváte se stresem, který vám studium na VŠ přináší? (ANO/ NE)

Tabulka 26: Otázka č. 14 – výchozí četnosti

Odpověď	Ano	Ne	Ano v %	Ne v %
Sport a pohybová aktivita	209	98	68,08	31,92
Společný čas s kamarády	240	67	78,18	21,82
Společný čas s partnerem/kou	221	86	71,99	28,01
Kulturní život (divadlo, kino, festivaly apod.)	195	112	63,52	36,48
Alkohol	126	181	41,04	58,96
Cigarety	65	242	21,17	78,83
Psychoaktivní látky (marihuana apod.)	12	295	3,91	96,09
Léky na předpis	25	282	8,14	91,86
Doplňkové přípravky bez předpisu	67	240	21,82	78,18
Alternativní doplňky stravy (kratom, CBD apod.)	29	278	9,45	90,55
Relaxační a meditační praktiky	118	189	38,44	61,56
Pasivní odpočinek (filmy, seriály, sociální sítě)	286	21	93,16	6,84
Psychoterapie	50	257	16,29	83,71
Wellness (masáž, sauna, vířivka apod.)	94	213	30,62	69,38
Součet	1737	2561	565,80	834,20

Zdroj: vlastní zpracování

Tato otázka se od ostatních mírně odlišuje, jelikož zde respondenti označovali číselné hodnoty nebo slovní škálu, kterou je možné převést do srovnatelných hodnot (1-5). Popisná charakteristika zde proto byla vynechána. Z výsledků vyplývá, že nejčastějším copingem je v případě respondentů pasivní odpočinek (93 %), který suverénně převyšuje ostatní zjištěné odpovědi. Autorka se domnívá, že jde o negativní zjištění, protože pasivní odpočinek nemusí mít dostatečný účinek. Jde zejména o sledování seriálů, filmů, videí apod.

Vysoké hodnoty kladných odpovědí byly rovněž zjištěny u trávení společného času s kamarády (78 %) nebo partnerem (71 %), případně také při vykonávání pohybové aktivity (68 %) nebo účasti na kulturním životě (63 %). Jen velmi málo respondentů má naproti tomu zkušenosti s psychoaktivními látkami (4 %) nebo léky na předpis (8 %), což lze považovat za pozitivní zjištění.

Popisná statistika u této otázky není uvedena kvůli odlišnosti od ostatních otázek, kdy nelze porovnávat hodnoty od 1 do 5.

Tabulka 27: Otázka č. 14 – Korelační analýza, 1. část

Položka	Sport a pohybová aktivita	Společný čas s kamarády	Společný čas s partnerem/kou	Kulturní život	Alkohol	Cigarety	Psychoaktivní látky	Léky na předpis
Pohlaví	-0,01	0,06	0,12	-0,01	-0,04	0,04	-0,07	0,01
Věk	0,03	-0,13	0,24	-0,06	-0,08	-0,02	-0,02	0,02
Typ studia	0,00	0,03	0,09	0,01	0,01	-0,10	-0,08	-0,08

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 28: Otázka č. 14 – Korelační analýza, 2. část

Položka	Doplňkové přípravky bez předpisu	Alternativní doplňky stravy	Relaxační a meditační praktiky	Pasivní odpočinek	Psychoterapie	Wellness
Pohlaví	0,09	-0,04	-0,08	0,13	0,07	-0,17
Věk	0,07	-0,03	0,13	-0,20	0,04	0,22
Typ studia	-0,01	-0,10	0,03	-0,03	-0,08	0,08

Zdroj: vlastní zpracování

Nejvíce zřetelné korelace v tomto případě existují v souvislosti s kategorií trávení společného času s partnerem či partnerkou (0,24), kladná korelace je zjevná v souvislosti s narůstajícím věkem. Čím jsou studenti starší, tím spíše tuto copingovou strategii využívají. Naopak mírně záporné tendence byly zjištěny v případě trávení společného času s kamarády (-0,13). Může tedy existovat určitá souvislost mezi tím, že čím je student starší, tím větší má tendence trávit čas s partnerem či partnerkou spíše než s kamarády. Pozitivní korelace byly zjištěny také v případě návštěvy wellness, a to v souvislosti s věkem. Záporné korelace naproti tomu spíše směřují k pasivnímu odpočinku, který více preferují mladší studenti. Ostatní korelace jsou ovšem velmi nízké a v případě ostatních kategorií většinou i zanedbatelné.

Otázka č. 15: Uvedte na stupnici od 1 do 5, do jaké míry považujete na základě vlastních zkušeností následující způsoby vyrovnávání se stresem za účinné? (1 = vůbec na mě nefungují, 5 = jsou pro mě velmi účinné)

Tabulka 29: Otázka č. 15 – výchozí četnosti

Odpověď	1	2	3	4	5	Nezkoušel jsem
Sport a pohybová aktivita	21	24	70	78	87	27
Společný čas s kamarády	14	19	61	85	121	7
Společný čas s partnerem/kou	10	9	34	63	133	58
Kulturní život (divadlo, kino, festivaly apod.)	22	31	78	70	68	38
Alkohol	56	50	63	42	20	76
Cigarety	41	12	32	14	18	190
Psychoaktivní látky (marihuana apod.)	29	14	10	4	7	243
Léky na předpis	19	2	6	17	7	256
Alternativní doplňky stravy (kratom, CBD apod.)	22	5	16	11	6	247
Relaxační a meditační praktiky	25	25	53	39	27	138
Pasivní odpočinek (filmy, seriály, sociální sítě)	20	32	71	104	71	9
Psychoterapie	10	9	7	16	30	235
Wellness (masáž, sauna, vířivka apod.)	12	20	39	36	35	165
Součet	302	254	543	583	635	1689

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 30: Otázka č. 15 - Popisná statistika, 1. část

Charakteristika	Sport a pohybová aktivita	Společný čas s kamarády	Společný čas s partnerem/kou	Kulturní život	Alkohol	Cigarety	Psychoaktivní látky
Stř. hodnota	3,66	3,93	4,20	3,49	3,49	3,49	2,17
Chyba stř. hodnoty	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,17
Medián	4	4	5	4	4	4	2
Modus	5	5	5	3	3	3	1
Směr. odchylka	1,21	1,13	1,07	1,22	1,22	1,22	1,36
Rozptyl výběru	1,47	1,28	1,14	1,48	1,48	1,48	1,86
Špičatost	-0,44	0,10	1,39	-0,67	-0,67	-0,67	-0,32
Šikmost	-0,64	-0,91	-1,40	-0,43	-0,43	-0,43	0,94
Součet	1026	1180	1047	938	938	938	137
Počet	280	300	249	269	269	269	63

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 31: Otázka č. 15 - Popisná statistika, 2. část

Charakteristika	Léky na předpis	Doplňkové přípravky bez předpisu	Alternativní doplňky stravy	Relaxační a meditační praktiky	Pasivní odpočinek	Psychoterapie	Wellness
Stř. hodnota	2,82	2,62	2,57	3,11	3,58	3,65	3,44
Chyba stř. hodnoty	0,22	0,13	0,18	0,10	0,07	0,17	0,10
Medián	3	3	3	3	4	4	3,5
Modus	1	3	1	3	4	5	3
Směr. odchylka	1,56	1,25	1,41	1,27	1,16	1,47	1,24
Rozptyl výběru	2,43	1,55	1,98	1,61	1,34	2,17	1,54
Špičatost	-1,66	-0,68	-1,29	-0,90	-0,38	-0,98	-0,81
Šikmost	-0,09	0,39	0,22	-0,17	-0,60	-0,70	-0,36
Součet	144	246	154	525	1068	263	488
Počet	51	94	60	169	298	72	142

Zdroj: vlastní zpracování

V rámci hodnocení účinnosti byli z popisné statistiky vyřazeni respondenti, kteří uvedli odpověď “nezkoušel jsem” a nemohou tedy účinnost posoudit. Finální počet je proto u jednotlivých odpovědí odlišný. U jednotlivých odpovědí jsou zjištěné rozptyly a směrodatné odchylky velmi podobné, s výjimkou léků na předpis, kde je k dispozici poměrně malý výzkumný soubor. Za neúčinnější považují respondenti jednoznačně trávení společného času partnerem (4,2) nebo s kamarády (3,93). Poměrně vysoké hodnoty úspěšnosti zaznamenaly také kategorie “sport (3,66),” “kulturní život (3,49),” “alkohol (3,49)” a “cigarety (3,49),” “wellness (3,44)” a jiné. Zjištěné středové hodnoty jsou si zde poměrně podobné. Mírně nižší hodnoty pak byly zaznamenány meditačních praktik (3,11), léků na předpis (2,82), doplňkových přípravků (2,62) a alternativních doplňků stravy (2,57). Vůbec nejnižší hodnotu účinnosti respondenti uvádí v případě psychoaktivních látek (2,17), což autorka považuje za pozitivní zjištění.

V případě účinnosti je ovšem nejčastěji označovanou hodnotou 5 (modus), a to u možností “trávení společného času s partnerem” a “psychoterapie.” S ohledem na uváděnou účinnost je psychoterapie poměrně málo rozšířená. Naproti tomu význam sociálního života je zde velice zřejmý a odhaluje, že na kvalitu života i schopnost vyrovnávat se se stresem může mít významný vliv volba osob, se kterými je tráven volný čas.

Tabulka 32: Otázka č. 15 – Korelační analýza, 1. část

Položka	Sport a pohybová aktivita	Společný čas s kamarády	Společný čas s partnerem/kou	Kulturní život	Alkohol	Cigarety	Psychoaktivní látky
Pohlaví	-0,10	0,06	0,18	0,09	-0,09	-0,04	-0,02
Věk	0,06	-0,03	0,00	0,01	-0,07	-0,19	-0,16
Typ studia	-0,06	0,02	-0,02	0,02	0,00	-0,17	-0,30

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 33: Otázka č. 15 – Korelační analýza, 2. část

Položka	Léky na předpis	Doplňkové přípravky bez předpisu	Alternativní doplňky stravy	Relaxační a meditační praktiky	Pasivní odpočinek	Psychoterapie	Wellness
Pohlaví	0,14	0,08	0,02	-0,04	0,06	0,24	0,02
Věk	-0,42	-0,14	-0,29	0,15	-0,10	-0,29	-0,07
Typ studia	-0,31	-0,27	-0,27	-0,08	-0,04	-0,11	0,08

Zdroj: vlastní zpracování

V této otázce byly zjištěny také některé korelace. V případě alternativních doplňků stravy existují záporné korelace z hlediska věku a typu studia. Čím je věk respondentů a typ studia nižší, tím spíše považují tyto přípravky za účinné. Nutno ovšem podotknout, že korelace mohla být způsobena nižší četností souboru, který zahrnuje pouze 60 respondentů, jež tyto látky vyzkoušeli. Korelace byly zjištěny také u psychoterapie, za účinnější ji označují spíše mladší respondenti a ženy. Vůbec nejvyšší záporná korelace byla zjištěna v případě léků na předpis v souvislosti s věkem a typem studia. I zde však byl výzkumný soubor výrazně nižší než v případě dříve hodnocených otázek. Nulové nebo zanedbatelné korelace byly naproti tomu zjištěny v případě věku a typu studia v souvislosti s kategorií “trávení společného času s partnerkou,” “kulturní život” nebo “pití alkoholu.” V souvislosti s pohlavím pak “wellness,” “alternativní doplňky stravy” nebo “psychoaktivní látky.”

Otázka č. 16: Jaké další konkrétní věci a činnosti vám nejlépe pomáhají vyrovnávat se se stresem v rámci VŠ studia?

K vyrovnání se se stresem využívají studenti dále čas trávený s rodinou či zvířaty. Často je zmiňováno také čtení knih o samotě, dále procházky, poslech hudby, hraní na hudební nástroje. Mnohdy bylo v negativním ohledu zmiňováno také jídlo, např. “jídlo, bohužel.” V dřívějších otázkách respondenti podotýkali, že kvůli stresu při studiu přibírají

na váze a nehlídají si životosprávu, což může s touto informací souviset. K dalším využívaným copingovým strategiím patří spánek, zahradničení, projížďky autem, vaření, příroda, sladkosti a hlavně čokoláda, sladké a kofeinové nápoje, ale také motivace a osobní rozvoj.

Autorka považuje za důležité poukázat zejména na význam špatné životosprávy, která se stresem souvisí. Mnoho respondentů dle svých odpovědí upadá k tendencím přejídat se, jíst málo nebo jíst nezdravé potraviny. Tímto způsobem může být významně ovlivněno fyzické i psychické zdraví člověka, např. kvůli významnému zvyšování tělesné hmotnosti. Jedna z respondentek uvádí příklad, že přibrala 30 kg, což autorka považuje za alarmující.

Otázka č. 17: Dodržujete následující aspekty psychohygieny? („výjimečně“ „1-3x měsíčně“, „1 x týdně“, „vícekrát týdně“ po „téměř každý den“)

Tabulka 34: Otázka č. 17 – výchozí četnosti

Odpověď	Výjimečně	1-3x za měsíc	1x týdně	Vícekrát týdně	Téměř denně
Nejméně 7-8 hodin spánku denně	32	18	42	101	114
Zásady zdravé výživy	52	35	53	122	45
Dostatečný pitný režim	31	11	44	83	138
Pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu	14	9	52	146	86
Pravidelná pohybová aktivita	42	34	78	111	42
Vyváženost osobního a pracovního života	60	33	69	97	48
Součet	231	140	338	660	473

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 35: Otázka č. 17 - Popisná statistika

Charakteristika	Nejméně 7-8 hodin spánku denně	Zásady zdravé výživy	Dostatečný pitný režim	Pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu	Pravidelná pohybová aktivita	Vyváženost osobního a pracovního života
Stř. hodnota	3,80	3,24	3,93	3,92	3,25	3,13
Chyba stř. hodnoty	0,07	0,07	0,07	0,06	0,07	0,08
Medián	4	4	4	4	3	3
Modus	5	4	5	4	4	4
Směr. odchylka	1,28	1,31	1,28	0,99	1,23	1,34
Rozptyl výběru	1,65	1,72	1,65	0,97	1,51	1,81
Špičatost	-0,06	-0,94	0,24	1,50	-0,70	-1,08

Šikmost	-0,99	-0,51	-1,13	-1,17	-0,49	-0,33
Součet	1168	994	1207	1202	998	962
Počet	307	307	307	307	307	307

Zdroj: vlastní zpracování

Čím vyšší středové hodnoty jsou v souboru označeny, tím více uvedené činnosti respondenti dodržují. Vůbec nejčastěji bývá realizován dostatečný pitný režim (téměř denně) a pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu, poměrně vysoké hodnoty má rovněž nejméně 7-8 hodin spánku denně (vícekrát týdně/ téměř denně). Mírně nižší hodnoty pak byly zjištěny v případě pravidelné pohybové aktivity, zásad zdravé výživy a vyváženosti osobního a pracovního života. Téměř na denním pořádku dodržují respondenti především spánek a pitný režim, ostatní kategorie převážně vícekrát týdně.

Tabulka 36: Otázka č. 17 – Korelační analýza

Položka	Nejméně 7-8 hodin spánku denně	Zásady zdravé výživy	Dostatečný pitný režim	Pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu	Pravidelná pohybová aktivita	Vyváženost osobního a pracovního života
Pohlaví	-0,01	0,00	-0,14	0,00	-0,13	0,00
Věk	-0,08	0,00	0,07	0,09	0,00	0,08
Typ studia	-0,02	0,04	0,00	0,01	0,05	-0,03

Zdroj: vlastní zpracování

Zjištěné korelace jsou v případě této otázky velmi nízké, v mnohých případech až zanedbatelné. Mírně záporná korelace zde byla zjištěna v souvislosti s pohlavím u dostatečného pitného režimu a pravidelné pohybové aktivity, které spíše preferují muži.

Otázka č. 18: Uved'te na stupnici od 1 do 5, do jaké míry považujete na základě vlastních zkušeností následující aspekty psychohygieny za účinné při boji se stresem? (1 = vůbec na mě nefungují, 5 = jsou pro mě velmi účinné)

Tabulka 37: Otázka č. 18 – výchozí četnosti

Odpověď	1	2	3	4	5	Nezkoušel jsem
Spánek 7-8 hodin denně	7	11	35	74	175	5
Zásady zdravé výživy	11	41	85	68	73	29
Dostatečný pitný režim	17	31	66	66	113	14
Pobyt na čerstvém vzduchu	7	11	38	108	138	5
Pravidelná pohybová aktivita	13	15	61	80	122	16
Vyváženost osobního a	10	12	60	65	140	20

pracovního života						
Součet	66	123	348	465	766	89

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 38: Otázka č. 18 - Popisná statistika

Charakteristika	Nejméně 7-8 hodin spánku denně	Zásady zdravé výživy	Dostatečný pitný režim	Pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu	Pravidelná pohybová aktivita	Vyváženost osobního a pracovního života
Stř. hodnota	4,32	3,54	3,77	4,19	3,97	4,09
Chyba stř. hodnoty	0,06	0,07	0,07	0,05	0,07	0,06
Medián	5	4	4	4	4	4
Modus	5	3	5	5	5	5
Směr. odchylka	0,97	1,14	1,23	0,95	1,11	1,08
Rozptyl výběru	0,95	1,31	1,51	0,90	1,24	1,17
Špičatost	1,91	-0,82	-0,59	1,58	0,25	0,40
Šikmost	-1,53	-0,27	-0,67	-1,30	-0,96	-1,05
Součet	1305	985	1106	1265	1156	1174
Počet	302	278	293	302	291	287

Zdroj: vlastní zpracování

V poslední otázce respondenti hodnotili účinnost základních aspektů psychohygieny. Za vůbec neúčinnější považují respondenti dodržování dostatečného spánkového režimu (3,8) a pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu (3,92). Vysoké hodnoty získala rovněž vyváženost osobního a pracovního života (3,13), přestože v předchozí otázce byla mezi realizovanými aktivitami označována nejméně často. Poměrně vysoké hodnoty získala také pravidelná pohybová aktivita (3,25), naproti tomu zcela jiné výsledky byly zjištěny v případě dodržování zásad zdravé výživy (3,24). Zatímco ve všech předchozích kategoriích bylo nejčastěji označovanou hodnotou účinnosti 5 (modus), u zásad zdravé výživy je nejčastěji označovanou hodnotou 3 (modus). Výsledky jsou tedy rozdílné, přestože průměry jsou téměř totožné.

Zde lze odkázat k předchozí problematice nezdravé životosprávy, která byla u řady respondentů zjištěna. Je možné, že přikládání nízkého významu zdravé stravě slouží respondentům jako obranný psychologický mechanismus, aby jídlo mohli nadále bez výčitek využívat jako prostředek k úlevě od stresu. Dle názoru autorky lze spekulovat, že se respondenti tímto způsobem brání a odmítají si připouštět význam zdravého jídla a životosprávy a jejich vliv na snižování hladiny stresu.

Tabulka 39: Otázka č. 18 – Korelační analýza

Položka	Nejméně 7-8 hodin spánku denně	Zásady zdravé výživy	Dostatečný pitný režim	Pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu	Pravidelná pohybová aktivita	Vyváženost osobního a pracovního života
Pohlaví	0,01	-0,04	-0,13	-0,04	-0,20	0,01
Věk	0,05	0,17	0,05	0,09	0,09	0,05
Typ studia	0,05	-0,02	-0,03	-0,05	-0,03	0,06

Zdroj: vlastní zpracování

Mírně záporné korelace byly zjištěny v případě pravidelné pohybové aktivity, kterou preferují a zároveň i více oceňují její účinky spíše muži, stejně tak jsou mírně záporné korelace zjištěny i u dostatečného pitného režimu. Pozitivní korelace v souvislosti s věkem byly naopak zjištěny v případě dodržování zásad zdravé výživy, které preferují spíše starší respondenti. V případě typu studia i ostatních korelačních hodnot se dají považovat souvislosti za zanedbatelné.

5.7 Diskuse

V dotazníku ženy (85 %) zde významně převažují nad muži (15 %). Naprostou většinu respondentů zde tvoří mladí lidé ve věku do 26 let (76,7 %), pouze necelá čtvrtina respondentů je starší 27 let (23,1 %). Téměř dvě třetiny respondentů studují studium bakalářské (64,5 %), třetina studentů pak studium magisterské (32,9 %).

Výzkumná otázka č. 1 - Do jaké míry jsou pro studenty vybrané faktory vysokoškolského studia stresující?

Naprostá většina respondentů se přiklání k tomu, že se během studia stresující situace vyskytují (87 % kladných odpovědí). Zejména ústní zkoušení je pro studenty významně více stresující záležitostí (4,28 průměr) než jiné aktivity (1,66-3,81). Vysoké hodnoty stresu lze rovněž pozorovat v případě problematiky příprav na zkoušku (3,8) a písemných testů (3,56). Samotná účast na cvičení (2,45) je pro respondenty mnohem více stresující než účast na přednáškách (1,66). K nejméně stresujícím záležitostem rovněž patří vztah s kolektivem (1,86), který je mnohem méně stresující než vztahy s pedagogy (2,37). Ústní zkoušení a příprava na zkoušky bývá více stresující pro ženy (0,22-0,29). Pro mladší studenty je naopak méně stresující účast na cvičeních a vztahy s vrstevnickým kolektivem.

Z volných odpovědí bylo velmi často zmiňováno dojíždění do školy, písemné práce a byrokracie související s vysokoškolským studiem.

Na kvalitu života ovšem prožívaný stres nemá tak velký vliv, většina respondentů odpověděli neutrálně (41,67 %) nebo záporně (42,7 %). Korelační analýza poukazuje na mírně kladnou korelaci v souvislosti s pohlavím (tj. ženy).

Lidé považují studium na VŠ za náročnější oproti SŠ (66 % kladných odpovědí), nejčastěji označovanou středovou hodnotou zde bylo “více náročné,” aritmetický průměr je ovšem nižší než v případě předchozích otázek (3,66). Souvislosti mezi pohlavím, věkem a typem studia v tomto případě nebyly zaznamenány.

Za více stresující považují studenti zejména svou finanční situaci, která patřila k nejvíce zdůrazňovaným oblastem. Dalším typickým znakem je zvýšení náročnosti učiva, složitější vztahy v osobním životě i nedostatek prostoru a času pro osobní život. Méně stresující je naopak snížení časové náročnosti školní docházky. Studenti nemusí docházet do školy 5x týdně a trávit v ní tolik času. Zkoušky na VŠ rovněž probíhají jen v určitých obdobích a nikoli průběžně během celého roku, což studenti rovněž oceňují. Studenti také oceňují samostatnost, vlastní organizaci programu a usnadnění komunikace s pedagogy.

Výzkumná otázka č. 2 - Do jaké míry se u studentů vyskytují vybrané projevy stresu?

Dále byly hodnoceny jednotlivé příznaky stresu a míra jejich prožívání. Velmi časté jsou psychické příznaky jako únava a vnitřní neklid, dále pocity napjatosti a podrážděnosti. Fyzické příznaky se projevují u studentů výrazně méně oproti prožívání vnitřní nepohody. Zřetelnější korelace byly zjištěny v případě únavy, a to konkrétně kladné korelace s pohlavím (ženy) a záporné korelace s věkem (mladší studenti).

Respondenti ke své schopnosti vyrovnávat se s prožívaným stresem staví poměrně pozitivně, aritmetický průměr je zde poměrně blízko středu (2,58). Korelační koeficient poukazuje na kladnou korelaci, kdy ženy mají k úspěšnému vyrovnání se se stresem větší tendence. Nejčastějším copingem je pasivní odpočinek (93 %), který suverénně převyšuje ostatní zjištěné odpovědi. Vysoké hodnoty kladných odpovědí byly rovněž zjištěny u trávení společného času s kamarády (78 %) nebo partnerem (71 %), případně také při vykonávání pohybové aktivity (68 %) nebo účasti na kulturním životě (63 %).

Jen velmi málo respondentů má naproti tomu zkušenosti s psychoaktivními látkami (4 %) nebo léky na předpis (8 %), což lze považovat za pozitivní zjištění.

Může existovat určitá souvislost mezi tím, že čím je student starší, tím větší má tendence trávit čas s partnerem či partnerkou spíše než s kamarády. Pozitivní korelace byly zjištěny také v případě návštěvy wellness, a to v souvislosti s věkem. Záporné korelace naproti tomu spíše směřují k pasivnímu odpočinku, který více preferují mladší studenti. Ostatní korelace jsou ovšem velmi nízké a v případě ostatních kategorií většinou i zanedbatelné.

Respondenti zmiňovali i další příznaky stresu, nejčastěji jde o třes rukou a nohou, také projevy úzkosti a doprovodné potíže (panická ataka, depresivní nálady apod.). Uvádí také různé psychosomatické potíže jako zvracení, nekontrolovatelné svalové tiky, sucho v ústech, svalové křeče, akné, zhoršení imunity, ekzém, bolesti očí a další.

Výzkumná otázka č. 3 - Jaké copingové strategie studenti používají a považují za účinné?

Za nejúčinnější copingovou strategii považují respondenti jednoznačně trávení společného času partnerem (4,2) nebo s kamarády (3,93). Poměrně vysoké hodnoty úspěšnosti zaznamenaly také kategorie “sport (3,66),” “kulturní život (3,49),” “alkohol (3,49)” a “cigarety (3,49),” “wellness (3,44).” Mírně nižší hodnoty pak byly zaznamenány meditačních praktik (3,11), léků na předpis (2,82), doplňkových přípravků (2,62) a alternativních doplňků stravy (2,57). Vůbec nejnižší hodnotu účinnosti respondenti uvádí v případě psychoaktivních látek (2,17).

Čím je věk respondentů a typ studia nižší, tím spíše považují alternativní doplňky stravy jako kratom či CBD za účinné. Psychoterapii za účinnější označují spíše mladší respondenti a ženy. Vůbec nejvyšší záporná korelace byla zjištěna v případě léků na předpis v souvislosti s věkem a typem studia, které preferují spíše mladší studenti bakalářských programů. K vyrovnání se se stresem využívají studenti dále čas trávený s rodinou či zvířaty. Často je zmiňováno také čtení knih o samotě, dále procházky, poslech hudby, hraní na hudební nástroje, jídlo, spánek, zahradničení, projížďky autem, vaření, příroda, motivace a osobní rozvoj.

Výzkumná otázka č. 4 - Jaké aspekty psychohygieny studenti používají a považují za účinné?

Ze základů psychohygieny je nejčastěji dodržovaný dostatečný pitný režim, pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu a nejméně 7-8 hodin spánku denně (vícekrát týdně/ téměř denně). Mírně nižší hodnoty pak byly zjištěny v případě pravidelné pohybové aktivity, zásad zdravé výživy a vyváženosti osobního a pracovního života. Mírně záporná korelace zde byla zjištěna v souvislosti s pohlavím u dostatečného pitného režimu a pravidelné pohybové aktivity, které spíše preferují muži.

Za vůbec nejúčinnější považují respondenti dodržování dostatečného spánkového režimu (3,8) a pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu (3,92). Vysoké hodnoty získala rovněž vyváženost osobního a pracovního života (3,13), přestože je mezi realizovanými aktivitami označována nejméně často. Mírně záporné korelace byly zjištěny v případě pravidelné pohybové aktivity, kterou preferují spíše muži. Pozitivní korelace v souvislosti s věkem byly naopak zjištěny v případě dodržování zásad zdravé výživy, které preferují spíše starší respondenti.

Podobný výzkum realizoval Řezáč (2017), zvolenou metodikou byly rozhovory se studenty různých VŠ. Za největší stresory označuje zkouškové období a jednotlivé zkoušky, což souhlasí s výsledky tohoto výzkumu. Významným stresorem jsou tři nejbližší dny před zkouškou a příprava s tím spojená. Hlavní copingovou strategií studentů je tvorba strategických plánů na zvládnutí učiva, což v tomto výzkumu žádný respondent nezmínil. Naopak souhlasí, že využívané copingové strategie zahrnují poslech hudby, sledování seriálů (tj. pasivní odpočinek), fyzická aktivita či masáže (Řezáč, 2017).

Vejrostková zkoumala podobné faktory u studentů tělovýchovně-sportovních oborů na Technické univerzitě v Liberci. Dle jejího výzkumu je největším zdrojem stresu zanedbaná příprava nebo potíže s konkrétním učitelem, což představuje jiné výsledky než v tomto výzkumu. Potíže způsobuje zejména spojení složitého předmětu s učitelem, který nemá povahu souhlasnou se studentovými preferencemi. Stres pak způsobují vzájemné antipatie (Vejrostková, 2018).

Kmochová realizovala výzkum na téma zvládnutí stresu u osob v produktivním věku. Zdrojem stresu je podle ní nedostatek volného času, dle jejích zjištění do stresu upadají lidé před dosažením 25. roku života, tedy potenciálně i během studia na VŠ. Jako časté

copingové strategie označuje zooterapii, arteterapii, muzikoterapii jiné alternativní formy terapií. Shodně tedy zjistila, že lidem pomáhá trávit čas se zvířaty a poslechem hudby (Kmochová, 2011).

Závěr

Diplomová práce se zabývá tématem stresu u vysokoškolských studentů a copingových strategií, které využívají k vyrovnání se s ním. Cílem práce bylo zjistit, jakými stresujícími situacemi studenti VŠ procházejí, jaké projevy stresu zažívají a jakými způsoby se stresem vyrovnávají.

Pro účely výzkumu byl realizován dotazník, který vyplnilo 307 vysokoškolských studentů. Naprostá většina respondentů se přiklání k tomu, že se během studia stresující situace vyskytují. Jde zejména o ústní zkoušení, které bývá více stresující pro ženy, ale také přípravy na zkoušky a písemné testy. Účast na cvičení je pro respondenty mnohem více stresující než účast na přednáškách. Vztahy s pedagogy jsou více stresující oproti vztahům s kolektivem, zejména u mladších studentů. Na kvalitu života ovšem prožívaný stres nemá významný vliv. Lidé zpravidla považují studium na VŠ za náročnější oproti SŠ, případně stejně náročné. Dále byly hodnoceny jednotlivé příznaky stresu a míra jejich prožívání. Velmi časté jsou psychické příznaky jako únava a vnitřní neklid, dále pocity napjatosti a podrážděnosti. Fyzické příznaky projevují u studentů výrazně méně oproti prožívání vnitřní nepohody.

Respondenti ke své schopnosti vyrovnávat se s prožívaným stresem staví poměrně pozitivně, ženy mají k úspěšnému vyrovnání se se stresem větší tendence. Nejčastějším copingem je pasivní odpočinek, trávení společného času s kamarády nebo partnerem. Jen velmi málo respondentů má naproti tomu zkušenosti s psychoaktivními látkami nebo léky na předpis. Čím je student starší, tím větší má tendence trávit čas s partnerem či partnerkou spíše než s kamarády. Pasivní odpočinek preferují spíše mladší studenti.

Za nejúčinnější copingovou strategii považují respondenti jednoznačně trávení společného času s partnerem nebo s kamarády, ovšem také sport, kulturní život, alkohol a cigarety. Za nejméně účinné naopak považují psychoaktivní látky jako marihuana. Čím je věk respondentů nižší, tím spíše považují alternativní doplňky stravy jako kratom či CBD za účinné, stejně tak léky na předpis. Psychoterapii za účinnější označují spíše mladší respondenti a ženy.

Ze základů psychohygieny je nejčastěji dodržovaný dostatečný pitný režim, pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu a nejméně 7-8 hodin spánku denně. Mírně záporná

korelace zde byla zjištěna v souvislosti s pohlavím u dostatečného pitného režimu a pravidelné pohybové aktivity, které spíše preferují muži.

Za vůbec nejúčinnější považují respondenti dodržování dostatečného spánkového režimu a pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu. Pohybové aktivity preferují spíše muži a k zásadám zdravé výživy se přiklánějí spíše starší respondenti.

Závěrem práce lze vznést námět na pokračování výzkumu v diplomové práci. Limitací zde bylo zejména pohlaví, kdy dotazník vyplnily převážně ženy. Námětem je proto porovnávat výsledky získané od žen s výsledky podobného výzkumu, který bude proveden mezi muži. Další možností je naopak provedení hloubkového výzkumu kvalitativní formou, kde budou zpracovány případové studie konkrétních studentů.

Seznam použité literatury a dalších informačních zdrojů

1. BÁRTOVÁ, Zdenka, 2011. *Jak zvládnout stres za katedrou*. Kralice na Hané: Computer Media. 96 s. ISBN 978-80-7402-110-7.
2. BARTŮŇKOVÁ, Staša, 2010. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum. 137 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1874-6.
3. BAŠTECKÁ, Bohumila a Petr GOLDMANN, 2001. *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál. 436 s. ISBN 80-7178-550-4.
4. BOB, Petr, 2014. Vědomí, mozek a stres. *Psychoterapie*, **8**(2–3), 89–106. ISSN 1802-3983.
5. CAN, Yekta Said, Heather ILES-SMITH, Niaz CHALABIANLOO, Deniz EKIZ, Javier FERNÁNDEZ-ÁLVAREZ, Claudia REPETTO, Giuseppe RIVA a Cem ERSOY, 2020. How to Relax in Stressful Situations: A Smart Stress Reduction System. *Healthcare* [online]. **8**(2), 100 [cit. 2022-05-06]. ISSN 2213-0764. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/healthcare8020100>.
6. CUNGI, Charly, 2001. *Jak zvládat stres: metody a praktická cvičení*. Přeložila Daniela ŠIMKOVÁ. Praha: Portál. 205 s. ISBN 80-7178-465-6.
7. DEJMALOVÁ, Lenka, 2015. Jak se začínající vysokoškoláci adaptují na vysokoškolské studium a jak ho organizují? In: *Etické a sociální aspekty v oblasti vzdělávání a pedagogickém výzkumu* [online]. Plzeň: České asociace pedagogického výzkumu, s. 53–64 [cit. 2022-05-18]. Dostupné z: <https://capv.cz/jak-se-zacinajici-vysokoskolaci-adaptuji-na-vysokoskolske-studium-a-jak-ho-organizuji/>.
8. FONTANA, David, 2016. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Přeložila Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál. 184 s. ISBN 978-80-262-1033-7.
9. HOLMES, T. H. a R. H. RAHE, 1967. The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research* [online]. **11**(2), 213–218 [cit. 2022-05-18]. ISSN 1879-1360. Dostupné z: <https://psycnet.apa.org/record/1968-03998-001>.

10. HOŠEK, Václav, 1999. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum. 70 s. ISBN 80-7184-889-1.
11. CHAMOUTOVÁ, Kateřina a Hana CHAMOUTOVÁ, 2006. *Duševní hygiena: Psychologie zdraví*. Praha: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, Katedra psychologie. 209 s. ISBN 80-213-1452-4.
12. KARPÍŠEK, Zdeněk a Zdeněk SADOVSKÝ, 2020. *Statistické metody*. Brno: Sting. ISBN 978-80-87482-87-2.
13. KASSIN, Saul M., 2012. *Psychologie*. 2. vyd. Přeložila Dagmar BREJLOVÁ, přeložila Veronika SOBOTKOVÁ, přeložila Helena ŠOLCOVÁ. Brno: CPress. 771 s. ISBN 978-80-264-0074-5.
14. KIECOLT-GLASER, Janice K., Lynanne MCGUIRE, Theodore F. ROBLES a Ronald GLASER, 2002 Psychoneuroimmunology and Psychosomatic Medicine: Back to the Future. *Psychosomatic Medicine, Research* [online]. **64**, 15–28 [cit. 2022-05-20]. ISSN 2624-3687. Dostupné z: [http://pni.osumc.edu/KG%20Publications%20\(pdf\)/147.pdf](http://pni.osumc.edu/KG%20Publications%20(pdf)/147.pdf).
15. KMOCHOVÁ, Hana, 2011. *Zvládání stresu v produktivním věku*. Pardubice. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice. Fakulta filosofická. Katedra věd o výchově. Vedoucí práce PhDr. Jana Křišťálová.
16. KRATOCHVÍL, Stanislav, 2006. *Základy psychoterapie*. 5., přeprac. vyd. Praha: Portál. 283 s. ISBN 80-7367-122-0.
17. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Avicenum. 190 s. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6.
18. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
19. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
20. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2012. *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Praha: Grada. 138 s. Psyché. ISBN 978-80-247-4007-2.

21. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2013. *Jak zvládat depresi*. 3., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada. 179 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-4774-3.
22. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.
23. LAZARUS, Richard S. a Susan FOLKMAN, 1984. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Publishing Company. 445 s. ISBN 0826141900.
24. LUDWIG, Petr, 2013. *Konec prokrastinace: jak přestat odkládat a začít žít naplno*. Brno: Jan Melvil Publishing. 272 s. Broquet. ISBN 978-80-87270-51-6.
25. NAKONEČNÝ, Milan, 1997. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozš. vyd. 437 s. Praha: Academia. ISBN 80-200-0625-7.
26. Nevypust' Duši, 2022. *O nás* [online]. Praha: Nevypust' duši z.s. [cit. 2022-08-03]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/o-nas/>.
27. NOONE, Peter A., 2017. The Holmes–Rahe Stress Inventory. *Occupational Medicine* [online]. **67**(7), 581–582 [cit. 2022-05-22]. ISSN 1471-8405. Dostupné z: doi:10.1093/occmed/kqx099.
28. PALÍŠEK, Pavel, 2007. Stresové situace a jejich zvládání v období adolescence. *Psychiatrie*, **11**(3), 148–156. ISSN 1212-0383.
29. PAULÍK, Karel, 2010. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada. 240 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2959-6.
30. PEŠEK, Roman a Ján PRAŠKO, 2016. *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. Praha: Pasparta. 179 s. ISBN 978-80-881-6300-8.
31. PRICE, Geraldine a Pat MAIER, 2010. *Efektivní studijní dovednosti: odemkněte svůj potenciál*. Přeložila Tereza SEMOTAMOVÁ. Praha: Grada. 361 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2527-7.

32. ŘEZÁČ, Jiří, 2017. *Zvládání stresu studenty vysokých škol v České republice*. Praha. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce PhDr. Markéta Habermannová, Ph.D.
33. SCHREIBER, Vratislav, 2000. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia. 106 s. ISBN 80-200-0240-5.
34. SNYDER, C. R. a B. L. DINOFF, 1999. Coping: Where have you been? In: SNYDER, C. R. (ed.). *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford University Press, s. 3–19. ISBN 978-1-42373906.
35. URBANOVSKÁ, Eva, 2010. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta. 159 s. Monografie. ISBN 978-80-244-2561-0.
36. URBANOVSKÁ, Eva, 2018. *Psychologie zdraví*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik v Opavě. 105 s. Studijní opora.
37. ÚZIS ČR, 2011. *F3 0-F39 – Afektivní poruchy (poruchy nálady)*. [online]. 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí [cit. 2022-06-22]. Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F30-F39>.
38. VÁGNEROVÁ, Marie, 2004. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál. 870 s. ISBN 80-717-8802-3.
39. VÁGNEROVÁ, Marie, 2004. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum. 358 s. ISBN 80-246-0841-3.
40. VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Karolinum. 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.
41. VÁGNEROVÁ, Marie, 2014. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál. 815 s. ISBN 978-80-262-0696-5.
42. VAŠINA, Lubomír a Věra STRNADOVÁ, 2009. *Psychologie osobnosti I*. 3. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus. 300 s. ISBN 978-80-7041-491-0.
43. VEJROSTKOVÁ, Lucie, 2018. *Zvládání stresu u studentů tělovýchovně-sportovních oborů na FP TU v Liberci*. Liberec. Bakalářská práce. Technická univerzita

v Liberci. Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Katedra tělesné výchovy.
Vedoucí práce Mgr. Radim Antoš.

44. VOKURKA, Martin, Jan HUGO a kol., 2004. *Velký lékařský slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Maxdorf. 966 s. Jessenius. ISBN 80-7345-037-2.
45. VOKURKA, Martin, Jan HUGO a kol., 2015. *Velký lékařský slovník*. 10. aktualiz. vyd. Praha: Maxdorf. 1124 s. Jessenius. ISBN 978-80-7345-456-2.

Seznam použitých zkratk, obrázků, grafů, tabulek

Tabulky

Tabulka 1: Pohlaví respondentů	43
Tabulka 2: Věkové kategorie respondentů	43
Tabulka 3: Aktuální typ studia respondentů	44
Tabulka 4: Otázka č. 4 – výchozí četnosti	44
Tabulka 5: Otázka č. 4 - Popisná statistika	44
Tabulka 6: Otázka č. 4 – Korelační analýza	45
Tabulka 7: Otázka č. 5 – výchozí četnosti	45
Tabulka 8: Otázka č. 5 - Popisná statistika, 1. část	46
Tabulka 9: Otázka č. 5 - Popisná statistika, 2. část	46
Tabulka 10: Otázka č. 5 – Korelační analýza, 1: část	47
Tabulka 11: Otázka č. 5 – Korelační analýza, 2. část	47
Tabulka 12: Otázka č. 7 – výchozí četnosti	48
Tabulka 13: Otázka č. 7 - Popisná statistika	48
Tabulka 14: Otázka č. 7 – Korelační analýza	49
Tabulka 15: Otázka č. 8 – výchozí četnosti	49
Tabulka 16: Otázka č. 8 - Popisná statistika	50
Tabulka 17: Otázka č. 8 – Korelační analýza	50
Tabulka 18: Otázka č. 11 – výchozí četnosti	52
Tabulka 19: Otázka č. 11 - Popisná statistika, 1. část	52

Tabulka 20: Otázka č. 11 - Popisná statistika, 2. část.....	52
Tabulka 21: Otázka č. 11 – Korelační analýza, 1. část.....	53
Tabulka 22: Otázka č. 11 – Korelační analýza, 2. část.....	53
Tabulka 23: Otázka č. 13 – výchozí četnosti	54
Tabulka 24: Otázka č. 13 - Popisná statistika	55
Tabulka 25: Otázka č. 13 – Korelační analýza	55
Tabulka 26: Otázka č. 14 – výchozí četnosti	56
Tabulka 27: Otázka č. 14 – Korelační analýza, 1. část.....	57
Tabulka 28: Otázka č. 14 – Korelační analýza, 2. část.....	57
Tabulka 29: Otázka č. 15 – výchozí četnosti	58
Tabulka 30: Otázka č. 15 - Popisná statistika, 1. část.....	58
Tabulka 31: Otázka č. 15 - Popisná statistika, 2. část.....	59
Tabulka 32: Otázka č. 15 – Korelační analýza, 1. část.....	60
Tabulka 33: Otázka č. 15 – Korelační analýza, 2. část.....	60
Tabulka 34: Otázka č. 17 – výchozí četnosti	61
Tabulka 35: Otázka č. 17 - Popisná statistika	61
Tabulka 36: Otázka č. 17 – Korelační analýza	62
Tabulka 37: Otázka č. 18 – výchozí četnosti	62
Tabulka 38: Otázka č. 18 - Popisná statistika	63
Tabulka 39: Otázka č. 18 – Korelační analýza	64

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník

Otázka č. 1: Jaké je vaše pohlaví?

Muž

Žena

Otázka č. 2: Jaký je váš věk?

20 let a méně

21-26 let

27 let a více

Otázka č. 3: Jaký typ studia aktuálně studujete?

Bakalářské

Magisterské

Doktorské

Otázka č. 4: Setkáváte se v rámci studia na VŠ se stresovými situacemi?

Rozhodně ano

Spíše ano

Ani ano, ani ne

Spíše ne

Rozhodně ne

Otázka č. 5: Uveďte na stupnici od 1 do 5, jak jsou pro vás následující aspekty studia stresující: (1 = vůbec mě nestresují, 5 = jsou extrémně stresující)

Účast na přednáškách

Účast na cvičeních

Vztahy s vrstevnickým kolektivem

Vztahy s pedagogy

Příprava na zkoušky

Ústní zkoušení

Písemné testy

Finanční situace

Organizace, nedostatek času

**Otázka č. 6: Považujete ještě nějaké další situace spojené s VŠ studiem za stresující?
Pokud ano, jaké?**

.....

Otázka č. 7: Jakým způsobem je kvalita vašeho života ovlivněna v důsledku množství prožívaného stresu při studiu VŠ?

Velmi pozitivně

Pozitivně

Ani pozitivně, ani negativně

Negativně

Velmi negativně

Otázka č. 8: Jak byste z hlediska prožívaného stresu porovnal studium na VŠ s předchozím studiem na SŠ? VŠ studium je pro vás:

Výrazně více náročné

Více náročné

Situace je stejná

Méně náročné

Výrazně méně náročné

Otázka č. 9: Uved'te, které oblasti života jsou pro vás při studiu VŠ více stresující oproti předchozímu studiu na SŠ. (Odpovězte vlastními slovy)

.....

Otázka č. 10: Uved'te, které oblasti života jsou pro vás při studiu VŠ méně stresující oproti předchozímu studiu na SŠ. (Odpovězte vlastními slovy)

.....

Otázka č. 11: Uved'te na stupnici od 1 do 5, do jaké míry zažíváte v souvislosti s VŠ studiem následující příznaky stresu: („výjimečně“ „1-3 x měsíčně“, „1 x týdně“, „vícekrát týdně“ po „téměř každý den“) – možnosti se v dotazníku uvedou v tabulce se slovním hodnocením

Cítím se napjatý/á

Cítím se podrážděný/á

Vnitřní neklid

Nadměrné pocení

Nechuť k jídlu

Přílišná chuť k jídlu

Bolesti hlavy

Bolesti břicha

Nevolnost

Únava

Psychické vyčerpání

Fyzické vyčerpání

Otázka č. 12: Jaké další tělesné nebo psychické příznaky stresu prožíváte v souvislosti s VŠ studiem?

.....

Otázka č. 13: Do jaké míry se v rámci VŠ studia zvládáte vyrovnávat s prožívaným stresem?

Velmi úspěšně

Úspěšně

Ani úspěšně, ani neúspěšně

Neúspěšně

Velmi neúspěšně

Otázka č. 14: Jakými způsoby se vyrovnáváte se stresem, který vám studium na VŠ přináší? (ANO/ NE)

Sport a pohybová aktivita

Společný čas s kamarády

Společný čas s partnerem/kou

Kulturní život (divadlo, kino, festivaly apod.)

Alkohol

Cigarety

Psychoaktivní látky (marihuana apod.) Léky na předpis

Doplňkové přípravky bez předpisu

Alternativní doplňky stravy (kratom, CBD apod.)

Relaxační a meditační praktiky

Pasivní odpočinek (filmy, seriály, sociální sítě)

Psychoterapie

Wellness (masáž, sauna, vířivka apod.)

Otázka č. 15: Uveďte na stupnici od 1 do 5, do jaké míry považujete na základě vlastních zkušeností následující způsoby vyrovnávání se stresem za účinné? (1 = vůbec na mě nefungují, 5 = jsou pro mě velmi účinné)

Sport a pohybová aktivita

Společný čas s kamarády

Společný čas s partnerem/kou

Kulturní život (divadlo, kino, festivaly apod.)

Alkohol

Cigarety

Psychoaktivní látky (marihuana apod.)

Léky na předpis

Alternativní doplňky stravy (kratom, CBD apod.)

Relaxační a meditační praktiky

Pasivní odpočinek (filmy, seriály, sociální sítě)

Psychoterapie

Wellness (masáž, sauna, vířivka apod.)

Otázka č. 16: Jaké konkrétní věci a činnosti vám nejlépe pomáhají vyrovnávat se se stresem v rámci VŠ studia?

.....

Otázka č. 17: Dodržujete následující aspekty psychohygieny? („výjimečně“ „1-3x měsíčně“, „1 x týdně“, „vícekrát týdně“ po „téměř každý den“)

Nejméně 7-8 hodin spánku denně

Zásady zdravé výživy

Dostatečný pitný režim Pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu

Pravidelná pohybová aktivita

Vyváženost osobního a pracovního života

Otázka č. 18: Uveďte na stupnici od 1 do 5, do jaké míry považujete na základě vlastních zkušeností následující aspekty psychohygieny za účinné při boji se stresem?(1 = vůbec na mě nefungují, 5 = jsou pro mě velmi účinné)

Spánek 7-8 hodin denně

Zásady zdravé výživy

Dostatečný pitný režim

Pobyt na čerstvém vzduchu

Pravidelná pohybová aktivita

Vyváženost osobního a pracovního života