

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

KATEDRA PEDAGOGIKY

Diplomová práce

Bc. Adéla Brožková

Nejčastější zdroje stresu a jejich vliv na studenty terciárního vzdělávání

The most common stressors and their influence on tertiary education
students.

Praha 2023

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Komárková, Ph.D.

Poděkování

Velmi ráda bych touto cestou poděkovala všem vysokoškolským studentům, kteří se ochotně zúčastnili výzkumného šetření a věnovali svůj čas zodpovězení otázek. Dále patří velké poděkování všem, kteří mi při realizaci výzkumného šetření byli nápomocní a při tvorbě diplomové práce a studiu mě podporovali. Především bych ráda poděkovala vedoucí práce Mgr. Tereze Komárkové, Ph.D., za veškeré rady, odborné konzultace, ochotu a věnovaný čas.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 19. 05. 2023.

Adéla Brožková

Klíčová slova (česky):

Stres, stresor, terciární vzdělávání, prevence proti stresu, projevy stresu, stresová reakce, copingové strategie zvládnání stresu

Klíčová slova (anglicky):

Stress, stressor, tertiary education, stress prevention, manifestation of stress, stress response, coping strategies for stress

Abstrakt (česky):

Hlavním cílem práce je zjistit, co patří mezi nejčastější zdroje stresu u studentů bakalářských studijních programů. To znamená, jaké studijní povinnosti, osobní záležitosti či okolnosti ve světě jsou pro ně během studia nejvíce stresující. Součástí práce je také snaha zjistit, jaký vliv má vzniklý stres na jejich studijní výsledky a jaká preventivní opatření a způsoby zvládnání stresu vybraní respondenti realizují. Jelikož práce cílí na studenty vysokých škol, zahrnuje také specifikaci terciárního vzdělávání v České republice.

Práce je rozdělena na dvě části. Teoretická část obsahuje především definici pojmu stres a popis jeho možných příčin a zdrojů, ať už se jedná o vnější nebo vnitřní stresory. Dále je zde k nalezení charakteristika nejčastějších projevů stresové reakce a výčet možností prevence stresu či copingových strategií. V neposlední řadě je součástí teoretické části diplomové práce specifikace terciárního vzdělávání a výčet možných stresorů, které mohou na studenty vysokoškolských bakalářských programů během studia působit.

Praktická část je zaměřena na rozbor výsledků z kvantitativního výzkumu realizovaného formou dotazníkového šetření. Jeho hlavním cílem je zjistit, co patří mezi nejčastější zdroje stresu u studentů bakalářských studijních oborů, jaký vliv má vzniklý stres na jejich studijní výsledky a jaká preventivní opatření a způsoby zvládnání stresu vybraní respondenti realizují.

Abstract (in English):

The main aim of this thesis is to find the most common stressors among students of undergraduate programmes, i.e. which study obligations, personal matters or circumstances in the world are the most stressful for them during their studies. The thesis also tries to determine the effect this stress has on their academic results and what preventive measures and ways of coping with stress the selected respondents use. As the thesis targets university students, it also includes a specification of tertiary education in the Czech Republic.

The thesis is divided into two parts; the theoretical part primarily provides a definition of the term stress and a description of its possible causes and sources, whether these are external or internal stressors. It also describes the most common manifestations of the stress response and a list of stress prevention options and coping strategies. Last but not least, the theoretical part contains a description of tertiary education and a list of possible stressors that can affect students of undergraduate programmes.

The practical part provides an analysis of results from quantitative research conducted in the form of a questionnaire survey. Its main goal is to determine the most common stressors for students of undergraduate programmes, how the stress affects their study results and what preventive measures and methods of stress management are implemented by the selected respondents.

OBSAH

ÚVOD.....	1
TEORETICKÁ ČÁST	2
1 STRES.....	2
1.1 DEFINICE STRESU.....	2
1.2 TEORETICKÁ POJETÍ STRESU.....	6
1.2.1 Biologické pojetí stresu.....	6
1.2.2 Psychologické pojetí stresu.....	8
1.3 PŘÍBUZNÉ A SOUVISEJÍCÍ POJMY	14
2 STRESORY	17
2.1 SALUTORY.....	19
3 DRUHY STRESU	20
4 STRESOVÁ REAKCE.....	21
4.1 FÁZE STRESOVÉ REAKCE	22
4.1.1 Poplachová fáze.....	22
4.1.2 Fáze rezistence.....	22
4.1.3 Fáze vyčerpání.....	22
4.2 PROJEVY STRESOVÉ REAKCE	23
5 ZVLÁDÁNÍ STRESU	26
5.1 NEJDŮLEŽITĚJŠÍ POJMY Z OBLASTI ZVLÁDÁNÍ STRESU.....	26
5.2 COPINGOVÉ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU.....	28
5.2.1 Obranné mechanismy	33
5.2.2 Rozdíl mezi copingovými strategiemi a obrannými mechanismy	34
5.3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZVLÁDÁNÍ STRESU.....	35
5.3.1 Situační faktory.....	35
5.3.2 Biologické faktory.....	35
5.3.3 Sociální faktory.....	36
5.3.4 Osobnostní faktory.....	36
6 PREVENCE ZVLÁDÁNÍ STRESU	39

7	VLIV STRESU NA ZDRAVÍ JEDINCE	42
8	TERCIÁRNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	44
	8.1 VYSOKOŠKOLSKÉ VZDĚLÁVÁNÍ V ČESKÉ REPUBLICĚ.....	45
	8.2 STUDENTI VYSOKÉ ŠKOLY	46
	8.2.1 <i>Potenciální stresory vysokoškolských studentů</i>	<i>47</i>
9	SHRNUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI.....	49
	PRAKTICKÁ ČÁST	50
10	METODOLOGIE VÝZKUMU	51
	10.1 HLAVNÍ CÍL VÝZKUMU.....	51
	10.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	51
	10.3 HYPOTÉZY	52
	10.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	52
	10.5 VÝZKUMNÁ METODA	56
	10.5.1 <i>Zvolené položky v dotazníkovém šetření.....</i>	<i>57</i>
11	ANALÝZA DAT	59
12	ZÁVĚRY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	97
	12.1 VYHODNOCENÍ STANOVENÝCH HYPOTÉZ	102
13	ZÁVĚR DIPLOMOVÉ PRÁCE	103
14	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	104
15	SEZNAM GRAFŮ.....	107
16	SEZNAM TABULEK	108
17	SEZNAM PŘÍLOH	108
	PŘÍLOHA 1.....	I

Úvod

Se stresem se již jistě setkal každý z nás, a to především ve chvílích, kdy nás čeká nějaká výzva, náročný úkol nebo když se musíme popasovat s velkým množstvím povinností najednou. Narážíme na něj v našem každodenním životě při nejběžnějších činnostech, ať už jde o zaměstnání nebo třeba rodinné vztahy. Stres nás prostě a jednoduše doprovází všemi fázemi a stádii našeho života. Někdy je naší součástí ve vyšší míře, jindy jím nejsme zatíženi tolik. Jedním z takových období, kdy je jedinec vystaven stresovým situacím o něco více, může být vysokoškolské studium. Záleží samozřejmě na charakteru a odolnosti každého jedince, protože míra zvládnutí zátěže se u studentů liší, obecně se ale jedná o životní cestu, která je pro mnohé z nás životní zkouškou, jejíž splnění či nesplnění značně rozhoduje o naší budoucnosti.

Během studia vysoké školy nás obvykle čeká hned několik studijních povinností, které v nás mohou stres vyvolat. Jedná se o pravidelnou docházku na přednášky a cvičení, psaní seminárních prací, zápočtové testy a zkoušky všech druhů. Postupem času se samozřejmě přidávají starosti s absolvováním praxí, psaní a obhajoba bakalářských, diplomových, disertačních a rigorózních prací, či příprava na státní závěrečné zkoušky. To, proč studentský život považuji za jedno z životních období, které je na výskyt stresu o něco náchylnější, ale nesouvisí pouze s těmito povinnostmi a úkoly. K těm se v průběhu studia totiž přidávají také „strasti“ běžného každodenního života. I přesto, že hlavní snahou studentů bývá úspěšné absolvování vysoké školy, neznamená to, že by se jim ostatní povinnosti vyhýbaly. Stejně jako jiní dospělí, tak musí čelit snaze o uspokojení základních životních potřeb, včetně výkonu nějakého zaměstnání. A ať už se jedná o brigády nebo jiné pracovněprávní vztahy, tak nebo tak z nich vyplývají další povinnosti a potenciální stresory.

Podobných situací, úkolů nebo třeba rodinných záležitostí, které mohou stres u vysokoškolských studentů vyvolat či prohlubovat, je opravdu nespočet, a nejedná se vždy pouze povinnosti spojené se studiem. Jelikož jsem sama studentkou vysoké školy a stres je součástí mého každodenního života, tak bych se ve své práci ráda na tento fenomén zaměřila. Za svůj hlavní cíl jsem si stanovila zjistit, jaké situace, překážky a úkoly vybraní studenti bakalářských studijních oborů v České republice považují za ty nejvíce stresující.

Teoretická část

1 Stres

Jak už bylo zmíněno v úvodu, stres je stav, se kterým se setkal již opravdu každý z nás, i když třeba v jiné formě a rozdílné míře. Čelíme mu dennodenně v práci, ve škole, v bezpečí domova, ale také na spoustě dalších rozličných míst. Dokáže nás překvapit ve chvílích, kdy to nejméně čekáme nebo mu chodíme vstříc naproti jako starému známému. Je to ale také pojem, který na nás „křičí“ skrze sociální sítě, televizní obrazovky a celkově k nám „promlouvá“ prostřednictvím všech možných komunikačních kanálů. Slýcháváme ho totiž i od našich přátel, kolegů, rodinných příslušníků nebo třeba od cizích lidí na ulici. Velmi často také dokonce vychází z našich vlastních úst.

Pro většinu z nás se však nejedná pouze o nějaký abstraktní pojem, ale především o konkrétní pocit, který nás doprovází ve všech fázích našeho života. Společnost nám dělá v nejrůznějších situacích – ať už se jedná o velké životní změny, náročné úkoly, soutěže nebo jen o každodenní běžné činnosti a povinnosti. Někdy je silnější a je těžké se ho zbavit, jindy po krátké chvíli vymizí a sotva ho zaznamenáme. Pro některé se jedná o negativní pocit spojený s úzkostí, frustrací, strachem, či vlastní nedostatečností, se kterým se jen těžko perou, v jiných tento pocit dokáže vzbudit vyšší míru motivace pro překonání překážky nebo splnění náročného úkolu.

Když bychom se tedy lidí individuálně ptali na otázku: „co je podle Tebe stres?“, odpovědi by se různily. Někdo by uvedl konkrétní situaci, při které stres zažívá, jiný by popsal symptomy, jež na sobě pozoruje. Abychom tedy do problematiky stresu mohli nahlédnout a snažit se ji pochopit, je třeba uvést nějaké souhrnné vysvětlení toho, co to tedy ten stres vůbec je.

1.1 Definice stresu

Slovo stres je původně odvozeno z latinského slovesa „stringo, stringere, strinxí, strinctum“. To lze přeložit jako „utahovat“ či „stahovat“. My jej ale známe spíše na základě anglického slova „stress“, překládaného jako „zátěž“ či „napětí“ (Křivohlavý 1994). Velmi zjednodušeně by se tedy dalo shrnout, že se jedná o jakýsi stav spojený se zatížením či ohrožením našeho organismu. Definování stresu ale nemusí být na první pohled tak jednoduché, jak se zdá. Můžeme na něj totiž nahlížet z několika různých pohledů. Lékaři jej obvykle zkoumají více se zaměřením na biologické změny a biochemické odezvy

uvnitř lidského organismu, psychologové se pro změnu zaměřují spíše na působení vnějších podnětů a jejich vlivu na psychiku jedince. Může tak tedy docházet k tomu, že vysvětlení a definice jedné skupiny výzkumníků stresu nebude dostačující pro skupinu druhou. Stejně jako v případě jiných fenoménů, existují tedy minimálně 2 pojetí toho, jak na stres nahlížet – biologické a psychologické (viz.: Teoretická pojetí stresu). Tato práce ale nebude vyhraněna ani na jeden ze zmíněných přístupů. Bude obsahovat shrnutí myšlenek a poznatků zástupců z obou (či více) „táborů“, které pomohou vytvořit ucelený a systematický pohled na to, co stres je.

Vágnerová (2014, str. 40) stres definuje jako: „*komplexní psychofyziologickou reakci, která se na psychické úrovni projevuje pocitem nadměrného zatížení či ohrožení duševní a tělesné pohody*“. Stres je tedy jakousi reakcí/odpovědí našeho těla či naší mysli na určité podněty. Těmi může být prakticky cokoli. Mohou přicházet z vnějšího okolí nebo klidně přímo z nás. Odpovědí na působení takových podnětů pak bývá to, že se cítíme být v napětí, což se specificky projevuje na našem chování a fyzickém stavu (viz.: Projevy stresové reakce). Důležité ale je, že každý jedinec reaguje na jednotlivé situace odlišným způsobem a různou mírou intenzity – na základě čehož je téma stresu tak náročným a obsáhlým tématem. Někoho dokáže uvést do stresu poletující moucha, jiný zůstává v absolutním klidu při vypuknutí válečného konfliktu. Tuto myšlenku ve své definici zachycuje právě Schreiber (1992, str. 17): „*stres je jakýkoliv vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců*“.

Mezi prvními, kdo se tento fenomén pokusil definovat v rámci odborného výzkumu, byl Hans Selye. V jedné ze svých jednodušších definic jej vysvětluje jako: „*nespecifickou odezvu těla na jakýkoliv podnět*“ (Selye, 2016, str. 19). Tuto myšlenku pak sice dále rozpracovává, pro základní uchopení nám však postačí i tato verze. Lze zní totiž vyčíst důležité poselství – působení stresu nemusí mít pouze negativní účinky a projevy (*nespecifická odezva*) a zároveň nemusí být vyvoláno pouze dramatickou situací nebo nelibým podnětem (*jakýkoliv podnět*). I když tedy o něm prvoplánově přemýšlíme jako o velkém nepříteli, může nás stres vybičovat k lepším výkonům a mít tak pozitivní vliv na naše fungování stejně tak, jako může být jeho vznik podnícen přemírou radosti či nadšením (Selye, 2016).

Uvedené definice nám pomáhají při snaze pochopit, co to stres je. Některé jej vysvětlují spíše z pohledu toho, jaká událost na nás působí, další se zaměřují spíše na naši reakci. Toho si všiml i Křivohlavý (1994, str. 10-11), který se rozhodl vytvořit souhrnný přehled toho, jak různě se dá ke stresu a jeho definování přistupovat:

- **„Stresem se může rozumět celá těžká situace“.** To znamená, že za stres můžeme považovat úmrtí v rodině, rozvod nebo třeba ústní zkoušku ve škole.
- **„Stresem se může rozumět podmínka, okolnost či nepříznivý faktor (stresor), který na člověka dopadá“.**
- **„Stresem se může rozumět odpověď organismu na stresující činitele“.**
- **„Stresem se může rozumět celkový vnitřní stav – nejen fyzický, ale i psychický“.**

Některé výše uvedené definice také zdůrazňují, že stres nemusí být pouze negativním faktorem v našich životech, zároveň ale akcentují jeho velký vliv na nás. Tak nebo tak si díky nim můžeme vytvořit základní vhled a pokusit se tento fenomén lépe uchopit. Tuto kapitolu bych ale ráda ukončila výčtem některých bodů, které Selye (2016) naopak uvádí jako vysvětlení toho, co stres není a toho, jak bychom na něj nahlížet neměli:

- **Stres není vždy nespecifickým výsledkem poškození** – způsobit jej mohou i běžné každodenní činnosti jako jsou sportovní aktivity, chycení milované osoby za ruku nebo dokonce polibek. Nemusí tedy pokaždé zákonitě vycházet pouze z opotřebení či poškození našeho těla a organismu.
- **V konečném důsledku není stres jako celek ani specifickou ani nespecifickou reakcí** – jak je to ale možné? Model stresové reakce neboli to, co se v našem těle při vzniku stresu děje, je dosti specifické. Naše odezva na tuto stresovou reakci a to, co v nás stres vyvolá, co jej způsobí, je ale naopak velmi individuální a ve spoustě případech nepředvídatelné. Zjednodušeně řečeno je tomu tak, že naše tělo vyhodnotí hrozící nebezpečí a orgány uvnitř našeho organismu na základě toho „jednají“ – zesílí se aktivita sympatiku, ve zvýšené míře se vyplavuje adrenalin a noradrenalin, stoupne krevní tlak a glykemie (Schreiber, 2004). Tato neurohumorální stresová reakce má tedy velmi konkrétní podobu. Ale to, co v nás stres dokáže vyvolat je u každého jedince rozdílné. Může se jednat o prakticky cokoliv s absolutně odlišným vlivem na nás.

- **Stres nemusí být chápán pouze negativně** – pokud stres vzniká z nějaké radostné či tvůrčí práce, může mít na náš život pozitivní vliv a celkově zvýšit jeho kvalitu. Je ale třeba, abychom byli opatrní a opravdu věnovali pozornost vědomé práci se stresem. Proč? Stejně tak, jako umí být v některých situacích skvělým sluhou, se velmi snadno dokáže otočit proti nám a stát se lusknutím prstu zlým a destruktivním pánem, jenž s námi nemá vždy jen dobré úmysly.
- **Stresu se není možné vyhnout** – ve stresu je každý z nás, a to v podstatě neustále, jelikož (jak říká základní definice) je stres „nespecifická odezva těla na jakýkoliv podnět“. Jeho určitou míru potřebujeme pro to, abychom vůbec mohli žít a fungovat. Zbavit se jej můžeme pouze a jedině smrtí. Selye v této publikaci „Stres života“ (2016, str. 70) uvádí jeden zajímavý příklad, který tuto myšlenku objasňuje: „říct, že jsme ve stresu je nesmyslné stejně tak, jako říct třeba to, že máme teplotu. Ve skutečnosti máme namysli přemíru stresu či zvýšení tělesné teploty“. Určitou teplotu totiž máme pořád, a dokonce ji mít musíme – stejně tak, jako je pro nás úplně přirozené být ve stresu. Problém nastává až tehdy, dojde-li ke zvýšení míry či intenzity. To také potvrzuje Křivohlavý (2001), který tvrdí, že o stresu můžeme mluvit tehdy, je-li míra působícího stresoru vyšší nežli naše schopnost se s takovým podnětem či situací vypořádat.

1.2 Teoretická pojetí stresu

V předešlé kapitole jsem již stručně zmínila, že existuje několik různých pojetí toho, jak můžeme na stres nahlížet. Vše záleží na tom, zda se více zabýváme tím, jaké odezvy má náš organismus na podněty, které narušují jeho rovnováhu, nebo tím, jaký má psychika jedince vliv na působení jednotlivých stresorů z našeho okolí. Rozdíl v jednotlivých teoretických koncepcích lze vnímat také v tom, zda se zaměřují obecně na psychické a fyzické projevy stresové reakce nebo spíše naopak na faktory, které v nás stres vyvolají. Způsobů, jak tedy lze k tomuto fenoménu přistupovat, je opravdu nespočet. Na základě toho je však téma stresu velice obsáhlé a nemusí být lehké jej uchopit. V minulosti tak docházelo k tomu, že vysvětlení a bádání jedné skupiny výzkumníků nebylo dostačující pro skupinu druhou. V této kapitole bych ráda zmínila především 2 „základní“ teoretická pojetí toho, jak na stres nahlížet – biologické a psychologické. Diplomová práce pak bude čerpat a vycházet z poznatků a informací zástupců obou „táborů“, aby bylo téma pojato komplexně.

1.2.1 Biologické pojetí stresu

K této koncepci se řadí autoři, kteří stres vnímají jako následek vlivů, které na člověka působí z jeho okolí a narušují tak jeho celkovou rovnováhu. Ve svých teoriích se poté zaměřují převážně na neurofyzilogickou a biochemickou odezvu organismu. Nezaobírají se však už tolik tím, jak různě mohou jedinci reagovat na působící vlivy na základě důležitých proměnných – jako je například jejich osobnost či prostředí, ve kterém se pohybují (Paulík, 2017). Stavebním kamenem pro tato biologická pojetí stresu je několik teorií známých autorů, mezi které se řadí především:

- **Walter Bradford Cannon** a jeho teorie homeostázy či fenomén „*fight or flight*“,
- **Hans Selye**, který popsal všeobecný adaptační syndrom se třemi fázemi stresové reakce,
- **Ivan Petrovič Pavlov** se svou teorií podmíněných reflexů,
- a další (Bartůňková, 2010).

Jako nejvýznamnější představitel biologického pojetí stresu je velmi často uváděn Hans Selye. Ten je totiž považován za vůbec prvního, jenž studium stresu uchopil systematicky se zahrnutím problematiky adaptace (Paulík, 2017). Nejdříve je však třeba zmínit jeho předchůdce **Waltera Cannona**, jenž se ve své práci zaměřoval na fyziologické změny uvnitř organismu zvířat, která jsou vystavována nejrůznějším zátěžovým situacím, jako jsou například elektrické rány, extrémní teploty, úraz nebo štěkající pes řítící se na kočku. Během těchto pokusů dospěl k důležitému zjištění. Pokud zvíře vyhodnotí hrozící nebezpečí, reaguje jedním ze dvou obecných způsobů chování – bojem nebo útekem („fight or flight“). Tato reakce byla podle Cannona stereotypická a u jednotlivých zvířat se lišila pouze intenzitou a projevem (Křivohlavý, 1994). Během svého života také vypracoval teorii homeostázi, ve které se opírá o pojem tzv.: vnitřního prostředí“. S tím přišel jako první Claude Bernard, jenže tvrdil, že cílem všech životních mechanismů je snaha zajistit stálé podmínky pro fungování vnitřního prostředí těla (Doláková, 2011). Podle Cannona s udržením takové rovnováhy organismu (homeostázi) souvisí sympatický nervový systém a podněty, které jsou vyhodnoceny jako nebezpečné. *„Zjistil, že v situaci ohrožení dochází k mobilizaci celého organismu a k celkovému zvýšení činnosti sympatického nervového systému. Je tak považován za průkopníka studia tzv.: sympatoadrenálního systému při stresu“* (Křivohlavý, 2001, str. 167).

Práci Waltera Cannona se inspiroval již zmíněný **Hans Selye**. Při svých výzkumech se však mnohem více zaměřoval na funkci endokrinního systému (soustava žláz s vnitřní sekrecí). Stejně jako jeho předchůdce provedl několik pokusů se zvířaty, které uváděl do náročných situací a poté pozoroval, k jakým změnám v jejich organismu dochází. Dospěl tak k závěru, že reakce fyziologických funkcí těla, na které působí zátěžový podnět (stresor), se stereotypně opakují. Různí se pouze jejich intenzita v závislosti na tom, jakým překážkám jsme zrovna vystaveni. Tuto reakci na ohrožení nazval jako „GAS“ (general adaptation syndrom) neboli obecný adaptační syndrom (Křivohlavý, 2001), který probíhá ve třech fázích (podrobně v kapitole: Fáze stresové reakce):

1. poplachová fáze,
2. fáze rezistence,
3. fáze vyčerpání (Selye, 2016).

Selye nejdříve nerozlišoval, zda je stres nepříjemný zatěžující podnět nebo reakce organismu na tyto vlivy. Později však stres začal chápat jako obecný pojem, jako nespecifickou reakci organismu na jakýkoliv podnět, který na nás působí a narušuje tak homeostázu. Abychom tedy rovnováhu dokázali udržovat, je třeba neustále reagovat a zvládat měnící se prostředí okolo nás (Paulík, 2017). Na základě své dlouholeté práce je Hans Selye „považován za zakladatele tzv.: kortikoidního pojetí stresu – studia zvýšené funkce nadledvinek ve stresových situacích“ (Křivohlavý, 2001, str. 167).

Mimo všeobecný adaptační syndrom (GAS) Selye také definoval tzv.: lokální adaptační syndrom (LAS). K této adaptaci dochází ve chvíli, kdy stresor působí na určitou menší část našeho organismu/těla. „V tkáních přímo ovlivněných stresem dochází k lokálnímu adaptačnímu syndromu (LAS), například k zánětu místa, v němž mikroby vstupují do těla“ (Selye, 1984, s. 63).

1.2.2 Psychologické pojetí stresu

Pro uchopení stresu jako celku je třeba zbývat se nejen zkoumáním objektivních charakteristik stresorů a biologickou reakcí nervového systému, ale také psychologickou odezvou. Stres totiž nevzniká pouze na základě toho, že na nás zvenčí působí určité stresory. Velmi důležitá je také naše interpretace a hodnocení celkové situace (Paulík, 2017). Ne všichni totiž považujeme za ohrožující a nebezpečné stejné okolnosti a podněty. To, že člověk reaguje na určitou situaci stresem nemusí nutně znamenat, že nějaké riziko reálně hrozí. Může totiž dojít k chybě či zkreslení hodnocení situace. Role psychiky je tedy při zkoumání stresu opravdu zásadní, což v pozdější době připouštěl také Hans Selye (Paulík, 2017).

Psychologická pojetí stresu tedy nevychází pouze z poznatků, které se týkají neurohumorální dějů a celkové biologické reakce našeho těla. Pracují také s psychikou jedinců, která se u každého liší. Tyto koncepce vychází dle Bartůňkové (2010) z následujících poznatků:

- Každý jedinec má různou toleranci a citlivost vůči působícím podnětům.
- To, jak vyhodnotíme určitou situaci je ovlivněno našimi specifickými zkušenostmi a životními zážitky.
- Reakce jedinců na určité podněty také vychází z individuálních osobnostních profilů a specifických emocí za určitých okolností.

Stavebním kamenem pro psychologická pojetí stresu tedy mohou být teorie následujících autorů:

- Sigmund Freud a jeho hlubinná psychologie, vývoj pudů či topografický model struktury osobnosti,
- Hans Jürgen Eysenck s typologií introverze, extraverze, stability a neurotismu,
- nebo například Ray Rosenman a Meyer Friedman s rozdělením kardiovaskulárních typů „A“ a „B“ (Bartůňková, 2010).

Jeden z neznámějších autorů, který se do této skupiny výzkumníků stresu řadí, je **Richard Stanley Lazarus**. Zabýval se především psychologickým stresem, jenž se projevuje změnou v našem jednání a prožívání. Tvrdil, že stres vzniká tehdy, jsme-li vystaveni nějakému reálnému ohrožení nebo pokud určitou situaci jako ohrožující vyhodnotíme. Mezi základní pojmy, se kterými během svých výzkumných činností pracoval a na kterých stojí jeho koncepce pojetí stresu jsou – kognitivní hodnocení („cognitive appraisal“) a zvládání neboli „coping“ (Paulík, 2017). Výsledky jeho pozorování jsou poté podle Křivohlavého (2001) zahrnuty v modelu tzv.: dvojího kognitivního zhodnocování (double appraisal):

- Úplně na začátku existuje jakýsi *výchozí (normální) stav*, kdy na každého z nás působí spousta nejrůznějších zátěžových podnětů. Na ty ale zvládáme přiměřeně reagovat bez jakéhokoliv vychýlení z rovnováhy, díky našim specifickým vlastnostem, schopnostem, zkušenostem a spoustě dalších faktorů, které se u každého z nás liší. Tento balíček osobnostních specifik odráží naši kapacitu/schopnost vyrovnat se působící zátěži. Vždy ale nastane určitá situace, kdy je tato rovnováha vychýlena. Poté přichází na řadu tzv.: kognitivní hodnocení ohrožení (Křivohlavý, 1994).

- Nejdříve dochází k *primárnímu zhodnocení (primary appraisal)*, kdy posuzujeme, zda je pro nás daná situace bezvýznamná, stresující nebo pozitivní. Jednoduše se tedy snažíme určit – co přesně nás ohrožuje, jaký vliv na nás můžou dané okolnosti mít a také například to, jaké následky lze očekávat. Součástí stresující hodnocení, kdy pro nás situace není bezvýznamná ani pozitivní, jsou 3 možnosti:
 - Újma/ztráta – například nemoc nebo ztráta osoby, kterou milujeme.
 - Hrozba – očekávání (anticipace) toho, že nějaká škoda či ztráta v budoucnu nastane.
 - Výzva – je velmi podobná hrozbě, ovšem v tomto případě anticipujeme zisk či vlastní růst. Jedná se tedy o vyhodnocení, při kterém se organismus mobilizuje jako u předchozích variant, jsou s ním však spojené pozitivní emoce (Lazarus, Folkman, 1984).
- Poté přichází na řadu *sekundární zhodnocení (secondary appraisal)*, během kterého usuzujeme, co můžeme udělat proto, abychom vzniklou situaci zvládli za použití konkrétních strategií (Lazarus, Folkman, 1984). Klademe si tedy otázku, jaké jsou naše možnosti při řešení „problému“ a jak efektivní by použití konkrétních postupů bylo.
- Neměli bychom zapomínat ani na průběžné *přehodnocování (reappraisal)*. To vychází ze získání nových informací – ať už o ohrožujících podnětech nebo o našich schopnostech vypořádat se s nimi (Lazarus, Folkman, 1984).

Při své výzkumné práci, zaměřené na problematiku stresu, kladl Lazarus důraz jak na objektivně zhodnotitelné faktory, tak na ty subjektivní, které souvisí s psychikou jedince a ovlivňují tak nejen proces kognitivního hodnocení (Křivohlavý, 2001).

Do psychologických pojetí stresu se ale řadí také teorie a poznatky dalších autorů. Mezi ně určitě patří i **T. H. Holmes** a **R. H. Rahe**, kteří sestavili škálu životních událostí, jež způsobují stresovou zátěž. Do tohoto žebříčku nejsou zahrnuty pouze „typicky negativní“ situace. Stres v nás totiž může vyvolat také přemíra nadšení nebo třeba důležitý životní milník jako je například svatba. Ke každé události je přiřazen určitý počet bodů podle toho, jakou míru zátěže v nás dokáže vzbudit. Pokud tedy sečteme body u všech událostí a situací, které se nás aktuálně týkají, měli bychom zjistit, v jak velkém stresu se nyní nacházíme a o jak velký problém se může jednat. Holmes a Rahe totiž tvrdili,

že „existuje určitá hranice nahromadění stresů, kterou není možno překročit bez následků tj.: její překročení se projeví radikální změnou zdravotního stavu“ (Křivohlavý, 1994, str. 24). Tato hranice byla stanovena na 300 bodů, které „nashbíráme“ za 3 až 5 let.

Tabulka 1: Škála životních událostí způsobujících stres (Holmes a Rahe)

Životní událost	Bodové ohodnocení
Úmrtí partnera, partnerky	100
Rozvod	73
Rozpad manželství	65
Vězení	63
Smrt blízkého člena rodiny	63
Úraz nebo nemoc	53
Sňatek	50
Propuštění ze zaměstnání	47
Usmíření v manželství	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální obtíže	39
Přírůstek v rodině	39
Změna zaměstnání	39
Změna finančního stavu	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Přeřazení na jinou práci	36
Změna frekvence hádek s partnerem	35
Velká půjčka	32
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
Odchodu dítěte z domu	29
Konflikty s tchánem, tchýní, zetěm, snachou	29
Mimořádný osobní výkon	28
Partner nastupuje do nového zaměstnání/končí v zaměstnání	26
Zahájení nebo ukončení studia	26
Změna životních podmínek	25

Změna životních zvyklostí	24
Problémy se šéfem/zaměstnavatelem	23
Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna rekreačních aktivit	19
Změna církve nebo politické strany	19
Změna sociálních aktivit	18
Malá půjčka	17
Změna spánkového režimu	16
Změna v počtu příslušníků širší rodiny (např.: sňatky, úmrtí...)	15
Změny stravovacích návyků	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Přestupek a jeho projednávání	11

Zdroj: vlastní volný překlad; (Holmes, Rahe, 1967, s. 216)

Interakční koncepce stresu, jejímž autorem je **T. Cox**, dělí požadavky na:

- vnitřní – které odráží potřeby a „přání“ jedince, a
- vnější – které vychází z našeho okolí a mohou být potenciálním zdrojem stresu (Paulík, 2010).

Interakční model stresu se pak dle (Paulíka, 2010) skládá z pěti etap:

1. Identifikace požadavků, které jsou na jedince kladeny.
2. Vnímání přicházejících požadavků s hodnocením, zda je jedinec schopen jim vyhovět a zároveň uspokojit své potřeby. Pokud je toto hodnocení negativní, přichází stres.
3. Stresová odpověď jedince doprovázená změnami chování a prožívání. Cílem by mělo být vypořádání se s přicházejícími požadavky.
4. Posuzování aktuálního stavu, při kterém může dojít ke zvládnutí vzniklé situace. Stresová reakce však pokračuje i nadále v případě, že jedinec požadavky nezvládá zpracovat nebo v budoucnu očekává negativní důsledky neúspěchu.

5. Celkové zhodnocení, které směřuje k rozvoji adaptačních schopností jedince, pokud byla reakce na stresující požadavek adekvátní. V opačném případě může dojít k zesílení stresu a zhoršení jeho následků.

Model zachování zdrojů, jehož autorem je **S. E. Hobfoll** tvrdí, že snahou všech jedinců je získání a udržení určitých zdrojů, které jsou pro jedince důležité. Stres tedy vzniká tehdy, pokud o tyto zdroje přicházíme, nebo jejich ztráta hrozí. Může se jednat o:

- materiální zdroje – např.: nemovitost nebo auto,
- osobní energetické zdroje – např.: znalosti, zkušenosti, peníze,
- osobní zdroj – schopnosti, dovednosti, temperament,
- a zdroje diferencovaně dostupné a všeobecně ceněné – zdraví, stabilní zaměstnání, funkční rodina (Paulík, 2010).

Informační model stresu, jehož autorem je **D. Hamilton**. Ten tvrdí, že pro naši reakci na stresory je rozhodující interpretace dané situace, která může vycházet z již zmíněného kognitivního hodnocení, ale také z koncentrace naší pozornosti. Tu totiž selektivně zaměřujeme na podněty a rozhodujeme tak o jejich důležitosti. Podle toho se rozhodujeme, které zpracujeme a které mohou být upozaděny. Při tomto procesu využíváme také naši paměť a zkušenosti, kdy jsme se s podobnými podněty již setkali. Podle Hamiltona patří mezi hlavní stresory – očekávání bolesti, sociální zavržení, izolace nebo nové a neznámé situace. Čím více stresorů na nás působí, tím více jsme informačně zatíženi (Paulík, 2010).

Podle **D. S. Goldsteina** stres vzniká tak, že očekáváme nebo vnímáme nějaké hrozící nebezpečí, které může vést k narušení rovnováhy našeho organismu. Vzniklý stres je pak spojen s tzv.: kompenzačním úsilím, kdy se intenzivně snažíme napravit rozdíl mezi tím, jak vnímáme aktuální situaci a tím, co očekáváme (Paulík, 2010). *„Informace o zátěžové situaci jsou v mozku porovnány s nastavenými limity homeostázy pomocí zpětnovazebních mechanismů, tzv. homeostatů. Na stresové reakci se podílí učení a vybavování modelových situací umožňující anticipaci rizik a vyhnutí se distresu“* (Kryl, 2004, s. 38).

1.3 Příbuzné a související pojmy

Při snaze o pochopení toho, čím stres je nebo čím naopak není, jej bylo v první řadě potřeba definovat. V předešlých kapitolách proto došlo ke zmínění několika základních definic a teoretických pojetí, které nám umožňují do problematiky stresu nahlédnout a lépe jí tak porozumět. I přes rozdílnost a různá zaměření některých výkladů byl však pojem stres velmi často spojován se slovem „**zátěž**“. Jak spolu ale tyto dva termíny souvisí?

Někteří autoři považují zátěž a stres za synonyma, jiní na stres nahlíží jako na jednu z podob zátěžových situací, se kterými se člověk ve svém každodenním životě setkává. K tomuto porovnávání však lze přistupovat také tak, že zátěžové situace (či zátěž jako taková) slouží ve své podstatě jako zdroje stresu neboli to, co v nás stresovou reakci probouzí. Následující kapitoly diplomové práce tedy budou vycházet právě z tohoto pohledu.

Zátěž lze definovat jako „*energetický nárok na organismus*“ (Hošek, 1999, str. 7), kdy dochází k narušení rovnováhy v našem těle. Pokud je tato míra zátěže vyšší, než je pro nás přirozené, dochází ke spuštění stresové reakce – lidově řečeno se „dostáváme do stresu“. Velmi zjednodušeně by se dal celý mechanismus popsat následovně – v našem každodenním životě jsme pravidelně vystavováni působení všemožných *podnětů (stresorů)* o různé intenzitě. Pokud je jejich vliv dostatečně silný, dochází v našem organismu k *narušení rovnováhy (homeostázi)* a vzniká tak *zátěž*. *Stres* se pak vytvoří tehdy, jeli míra způsobené zátěže příliš *vysoká* nebo pokud jsme ji vystavováni *dlouhodobě* či *opakovaně*.

V životě se pak můžeme podle Paulíka (2017) dostat do několika typů **zátěžových situací**, které v nás mohou v konečném důsledku stres vyvolat. Jedná se o:

- problém,
- frustraci,
- konflikty,
- strach a úzkost,
- krizi,
- nebo například nemoc, bolest, strádání, či utrpení.

Problém vzniká tehdy, jsme-li postaveni před situací, kterou jsme vyhodnotili jako nepříjemnou, ohrožující či obtěžující, ale nejsme v danou chvíli vybaveni dostatečnými schopnostmi a dovednostmi, abychom ji zvládli adekvátně vyřešit. Na základě vážných důvodů ale vzniká potřeba a motivace problémovou situaci zvládnout (Paulík, 2017).

Frustrace je spojena se ztrátou víry a naděje v to, že bude uspokojena potřeba, které přikládáme velkou důležitost. Vzniká tedy tak, že se motivovanému jedinci dlouhodobě nedaří naplnit jeho potřeby. V určitých chvílích je však frustrace také žádoucí, jelikož může vést k přehodnocení postoje a k vyššímu úsilí dosáhnout stanovených cílů (Vágnerová, 2014). V praxi lze rozlišovat dva druhy frustrace:

- *Endogenní frustrace* – je způsobena naší vnitřní překážkou či psychickou bariérou. Jedná se například o neuspokojení určité potřeby z důvodu neslučitelnosti s našimi morálními zásadami. Do stavu frustrace se tedy uvádíme sami.
- *Exogenní frustrace* – je oproti tomu způsobena vnějšími bariérami fyzického nebo psychického rázu. Příkladem může být zpoždění vlaku nebo zákaz od rodičů vykonávat určitou činnost, což nám brání v uspokojení našich potřeb (Nakonečný, 1997).

Deprivace neboli strádání je pak dlouhodobě trvající frustrace, jejíž následky mohou být pro psychiku a celý organismus katastrofální. Nedochozí totiž k dostatečnému uspokojení významné potřeby.

Konflikt vzniká tehdy, střetnou-li se minimálně dvě protichůdné síly. Může jít o hodnotové názory, cíle nebo třeba zájmy a potřeby. V praxi se jedná o:

- *Interpersonální (vnitřní) konflikty*, které se v nás odehrávají tehdy, je-li nutné vybrat uspokojení jedné z více našich neslučitelných potřeb.
- *Intrapersonální (mezilidské konflikty)* jenž pramení ze vztahů a rozdílností na mezilidské úrovni.

Podle Lewina (1935) konflikt vzniká tak, že jsme k určitým podnětům buď přitahováni na základě působení *apetence* (přitažlivé síly) nebo jsme jimi naopak odpuzováni v důsledku působení *averze* (odpudivé síly). Uvnitř nás se tak podle něj mohou odehrávat 3 základní typy konfliktů:

- *apetence – apetence* (konflikt mezi dvěma pozitivními/libými podněty),
- *apetence – averze* (konflikt mezi pozitivním a negativním podnětem),
- *averze – averze* (konflikt mezi dvěma negativními podněty).

Strach je subjektivní pocit člověka, který se cítí být v neklidu na základě reálného, potenciálního nebo anticipovaného ohrožení. Může být také vyvolán představou o možné ztrátě blízkého člověka či jakékoliv důležité věci, která má pro nás vysokou hodnotu. Jedná se o psychický a emocionální stav, který je v běžné komunikaci nazýván nejružnějšími pojmy, v psychologii se však obecně odlišují dva základní druhy:

- *Strach* – negativní reakce člověka na konkrétní podnět, který dokáže daný jedinec přesně určit či pojmenovat.
- *Úzkost* – je oproti tomu negativní emoce bez zcela jasné příčiny vzniku a bez konkrétnějších informací o zdroji či jejím původu (Křivohlavý, 1994).

Tato myšlenka, která pochází od S. Kierkegaarda, byla dále rozšiřována dalšími autory a vzniklo tak nepřehledné množství dělení strachů a úzkostí podle nejružnějších faktorů. Křivohlavý (1994) například rozděluje:

- *reálný strach*,
- *vitální úzkost* (obava z neurčitého nebezpečí na základě které člověk žije v hrůze),
- *neurotický strach* (obava z nebezpečí, které na nás „číhá“ na každém rohu),
- *fobie* (strach ve vyšší míře a podobě),
- *psychotický strach* (spojený s psychickým onemocněním),
- *existenciální úzkost* (úzkost svědomí, kterou prožíváme v krizových obdobích, například před smrtí).

V podstatě se dá říci, že je strach jakousi konkretizovanou úzkostí (Vágnerová, 2014). Důležité ale je, že spolu tyto dva „stavy“ úzce souvisí a vzájemně se doplňují. Pokud se s nimi tedy nesnažíme pracovat, případně jim předcházet, mohou zásadně ovlivnit naše psychické i fyzické zdraví a vést tak například k úzkostným poruchám či jiným vážným onemocněním.

Krize nastává tehdy, je-li intenzita působící zátěže již neúnosně vysoká, náš organismus nevládá reagovat a ocitá se tak v nebezpečí. Může vzniknout náhlým vyhocením nějaké situace nebo v důsledku dlouhodobé kumulace napětí (Vágnerová, 2014). Krize je možné dělit na:

- *akutní* – s dramatickým a dynamickým průběhem s jasně daným a zřetelným koncem a začátkem,
- *kumulované* – vznikající nahromaděním negativních vlivů či zážitků z minulosti a jejich spojením s tím, co aktuálně prožíváme,
- *chronické* – vyznačující se dlouhým trváním a nižší intenzitou dramatičnosti (Paulík, 2017).

2 Stresory

V této kapitole, která se bude zaměřovat na stresory, jejich druhy a způsoby, jak na ně lze nahlížet, se konečně dostaneme k jádru věci – konkrétně ke zdroji vzniku celé stresové reakce. Pojem stresor by se totiž dal jednoduše vysvětlit jako jakýkoliv nespécifický podnět, který svým působením podněcuje zatížení organismu a jeho následné vychýlení z rovnováhy, na základě čehož vzniká stresová reakce. Jedná se tedy o všechny negativní vlivy, které s různou mírou a intenzitou působí na člověka ve všech etapách jeho života, a díky svému účinku dokáží zapříčinit vznik stresu. Co vše ale může tímto stresorem být?

Stresorem je v podstatě cokoli, co má na náš organismus negativní vliv a způsobuje stres. Může se jednat o již zmíněné zátěžové situace (problém, frustrace, konflikty, strach, úzkost, krize, nemoc, bolest, strádání a utrpení), jakékoliv nelibé materiální předměty, běžné každodenní povinnosti, náročné životní události (viz.: například Tabulka 1: Škála životních událostí způsobujících stres (Holmes a Rahe)) nebo dokonce sociální vztahy a interakce. Abychom se v nich ale dokázali lépe orientovat, bylo vytvořeno několik přehledných klasifikací. Jednu takovou nabízí například Dagmar Kožinová (2022), která stresory dělí následovně:

- **Fyzikální faktory** – extrémní teploty, nadměrný hluk, vibrace, prudké světlo, tma nebo v pracovním prostředí například veškeré ergonomické faktory.
- **Psychické faktory** – související s našimi emocemi, psychickými stavy, mentalitou, vnitřním prožíváním, sebezpojetím a sebehodnocením, morálkou, hodnotami nebo například postoji.

- **Sociální faktory** – mezilidské vztahy a problémy s nimi spojené nebo z nich vycházející.
- **Traumatické faktory** – veškeré traumatizují a negativní životní události, jako je smrt blízké osoby, rozvod nebo třeba ztráta zaměstnání.
- **Informační faktory** – ohromné a nepřeborné množství všemožných informací a jejich zdrojů.

Bartůňková (2010) k nim přidává ještě **faktory chemické** – kam se řadí veškeré toxiny, drogy, jedy, infekce nebo například alkohol.

Tato klasifikace však není jediná, která nám pomáhá s orientací v široké škále možných zdrojů stresu. Další možností je jejich rozdělení do kategorií podle následujících kritérií:

- 1) Podle toho, zda na nás podněty působí přímo (**primární stresory**) nebo nepřímo (**sekundární sekundární**). První varianta zahrnuje například příliš hlasitou hudbu nebo chemické látky, v případě sekundárních stresorů jde o překážky bránící výkonu určité činnosti nebo nedostatek prostoru k pohodlnému životu (Křivohlavý, 1994).
- 2) Podle délky jejich trvání lze rozlišovat mezi **krátkodobě** působícími stresory, jako je například bolest nebo vyrušení při práci, a **dlouhotrvajícími** stresory, zahrnujícími kupříkladu válečné konflikty (Lazarus, 1966).
- 3) Podle míry intenzity a možných důsledků je pak možné dělení na **mikrostresory**, představující mírnější a zvládnutelnější situace, a **makrostresory**, jejichž působení může mít extrémní následky a není tak jednoduché jim čelit (Mayerová, 1997).
- 4) Podle toho, zda tyto podněty vycházejí z nás (z našich potřeb, morálních zásad, vnitřních překážek či osobnostních bariér) nebo jsou vytvářeny našim okolím a přicházejí tedy z prostředí, ve kterém se pohybujeme, lze stresory dělit také na **vnitřní** a **vnější**.

Jiný pohled na kategorizaci stresorů nabízejí také Praško a Prašková (2001). Ti rozlišují:

- **vztahové stresory** – např.: rozchody, rozvody, společné bydlení, žárlivost, sexuální problémy, výchova atd.,
- **pracovní stresory** – např.: ztráta zaměstnání, nová pracovní pozice, nízký příjem, dluhy, nedostatečný timemanagement, workoholismus atd.,
- **nemoci, závislosti a handicap,**

- **stresory vycházející z životního stylu** – např.: nevyhovující bydlení, nedostatek přátel, absence koníčků a zájmů, stereotypní život atd.

D. Bernstein a P. Nash (2007) stresory popisují jako události či situace, se kterými se musíme vypořádat, a dělí je proto na:

- **Životní změny** (rozvody, změny zaměstnání, stěhování atd.).
- **Katastrofické události** (teroristické útoky, válečné konflikty, sexuální napadení atd.).
- **Běžné každodenní potíže** (souhrn několika slabších stresorů – nátlak okolí, podráždění atd.).
- **Chronické stresory** (dlouhotrvající a intenzivní problémy – vážná nemoc, život ve válečné zóně, neschopnost obstarat dostatečné množství potřebných financí atd.).

2.1 Salutory

V těžkých životních situacích a ve chvílích, kdy nás čeká nějaká výzva, však nejsme ovlivněni pouze negativními faktory (stresory), způsobujícími stres. Setkáváme se rovněž s faktory, jenž na nás mají naopak pozitivní vliv a pomáhají nám s těžkostmi bojovat. Jedná se o tzv.: salutory. Co jimi ale může být? Vesměs cokoliv, co nám dokáže dodat sílu překonat překážku, zkvalitnit život nebo dokonce třeba posilovat naši odolnost vůči působení stresorů. Příkladem může být pochvala od lidí z našeho okolí, zdravá sebedůvěra, zvládnutý timemanagement nebo víra ve smysluplně nastavený cíl.

Stejně jako v případě stresorů, mohou mít i salutory různý původ vzniku (**vnější/vnitřní**), různou intenzitu působení (**mikrosalutory/makrosalutory**) či délku trvání (**dlouhodobé/krátkodobé**) nebo mohou prostupovat nejrůznějšími oblastmi našeho života (**biologické/fyzické/sociální/psychické**) atd. Salutory nám tak pomáhají jak se zvládnutím zátěže, tak při prevenci jejího vzniku. Pokud je tedy působení pozitivních a negativních faktorů v rovnováze, neměla by stresová reakce vzniknout nebo bychom jí měli dokázat přiměřeně čelit.

3 Druhy stresu

Obecně a přirozeně se v našich životech snažíme o to, abychom náš organismus udrželi v rovnováze a zbytečně jej nezatěžovali tím, že se budeme vystavovat negativním vlivům a riskovat tak vznik stresové reakce. Velmi často totiž stres vnímáme pouze jako strašáka, se kterým bychom se nejradyji nikdy nesetkali a spolu se všemi zátěžovými situacemi jej vymazali ze svých životů. Svět však není černobílý. Nelze k němu tudíž přistupovat tak, že je něco pouze negativní a špatné nebo naopak jenom pozitivní a dobré. Stejně tak je tomu i v případě stresu. V určitých situacích totiž stres může být kořením našich životů. Dokáže nás totiž nakoupnout k lepším výkonům nebo v nás vyvolat vyšší míru motivace ke zdolání nějaké překážky. Jeho určitou míru tedy potřebujeme všichni. Důležité je ale uvědomit si, že všeho moc škodí. Problém tedy nastává tehdy, jsme-li v zátěžovém stavu příliš dlouho nebo je-li intenzita působících stresorů opravdu silná. V praxi lze proto rozlišit stres:

- **jednorázový,**
- **krátkodobý,**
- **a dlouhodobý/chronický** (Kožinová, 2022).

Krátkodobý stres nemusí být pro náš organismus v konečném důsledku tolik zatěžující jako například ten *dlouhodobý*, který může trvat i několik let nebo nás provázet po celý život, například v důsledku vážného onemocnění. Pokud jsme tedy působení negativních vlivů vystavováni dlouhodobě, situaci aktivně neřešíme nebo nemáme dostatečné schopnosti k obraně, stres se stává chronickým a může vést k vážným následkům. Rozdíl lze také pozorovat v tom, zda jsme těmto negativním vlivům vystavováni *opakovaně* nebo je vznik stresu *jednorázovou* záležitostí. Nejpodstatnější a rozhodující rozdíl je však možné vnímat v intenzitě působící zátěže. Do hry samozřejmě vstupuje spoustou nejrůznějších faktorů a předpokladů pro její zvládnutí (viz.: Faktory ovlivňující zvládnutí stresu), obecně je ale velký rozdíl v tom, zda stres vzniká v důsledku rozlitého pití nebo ztrátou milované osoby při živelné katastrofě.

Podobné dělení ale není jediným možným. Mnohem více je známé rozlišení pojmů **eustres** a **distres**. Hlavním rozdílem je v podstatě to, zda je v konečném důsledku působící zátěž vnímaná spíše pozitivně, nebo ji vyhodnocujeme jako nezvladatelnou, nepříjemnou a ohrožující. O *eustres* jde tehdy, jsme-li postaveni před situaci, pro jejíž zvládnutí musíme vynaložit velké úsilí, ale i přes její náročnost nám výsledek nebo dokonce samotná cesta

zdlávání přináší radost a pozitivní emocionální zážitek. Setkáváme se s ním také při prožívání velkých životních okamžiků, jako jsou svatby či různé oslavy, nebo při dobrovolném vystavování se extrémním a rizikovým podmínkám (například při výkonu adrenalinových sportů). Tento pozitivní stres nás tedy velmi často motivuje a povzbuzuje k lepším výkonům. *Distres* oproti tomu odpovídá spíše obecnému vnímání stresu jako velkého nepřítele. Vyznačuje se totiž negativním emocionálním prožíváním a hodnocením situace jako nezvladatelné na základě nedostatečné kapacity jedince působícímu subjektivně vnímanému nebezpečí čelit (Křivohlavý, 2001).

Podle Vladimíra Kebzy (2005) lze také podle intenzity působících stresorů rozlišit **hypostres** (slabý stres) a **hyperstres** (silný stres). Mimo tyto dva druhy poté také zmiňuje to, že v minulosti dokonce docházelo k rozlišení stresu **psychického** a **fyziického**, které již dnes vnímáme jako jeden komplexní celek.

4 Stresová reakce

Poté, co jsme si objasnili, čím je stres vyvolán, jaké stresory na nás mohou působit a s jakými druhy stresu se lze setkat, se v této kapitole konečně dostaneme k vysvětlení samotné stresové reakce – k jejímu průběhu, fázím a možným projevům.

Spoustu krát již bylo zmíněno, že stresovou reakci lze velmi zjednodušeně popsat jako odpověď našeho organismu na působení zátěžových situací a jiných negativních faktorů, které subjektivně vyhodnocujeme jako rizikové a ohrožující. To, jak na nejrůznější stresory reagujeme je velmi individuální a odvíjí se to od velké spousty nejrůznějších faktorů, mezi které patří naše osobnostní charakteristiky, schopnosti, dovednosti nebo například životní zkušenosti.

Podle Paulíka (2017) lze obecně rozlišovat 2 základní reakce na stresor – **aktivní** a **pasivní**. Hlavní rozdíl spočívá v tom, zda jsme spíše činní a dochází k rychlé mobilizaci organismu nebo jsme viditelně otupělí, ztuhlí a podléháme celkovému pohybovému útlumu. Stresová reakce na potenciální nebezpečí je však mnohem komplexnější a náročnější. Hans Selye ji pojmenoval jako „GAS“ (general adaptation syndrom) neboli obecný adaptační syndrom, a pospal její tři fáze.

4.1 Fáze stresové reakce

Obecný adaptační syndrom neboli **GAS** (general adaptation syndrom), který popsal Hans Selye (2016), označuje stresovou reakci, která probíhá ve třech fázích:

1. Poplachová fáze;
2. Fáze rezistence;
3. Fáze vyčerpání.

4.1.1 Poplachová fáze

V první fázi stresové reakce se střetáváme tváří v tvář s ohrožujícím stresem a v našem organismu je proto „vyhlášen poplach“. Zvyšuje se krevní tlak i celková aktivita sympatického nervového systému, rychleji dýcháme, více se potíme a celkově dochází k mobilizaci celého našeho těla i všech obranných možností. Postupně se tak připravujeme na boj nebo útek. Nejdříve stres probíhá pouze v našem mozku, kdy je poměrně snadné jej zastavit například přehodnocením situace, poté však dochází k aktivaci nadledvin a s tím i k vyplavování vyšší míry adrenalinu do krve, čímž se možnost snadného zastavení postupně snižuje (Nešpor, 2013). Pokud je působící stresor příliš silný a my jej tedy zastavit neodkážeme, nastává fáze rezistence.

4.1.2 Fáze rezistence

Druhá fáze stresové reakce by se dala popsat jako obranná či adaptivní, jelikož se organismus snaží eliminovat působící stresory a znovunastolit rovnováhu. Tělo se tak postupně adaptuje a stresu odolává. Někdy je situace vyřešena poměrně rychle a stresová reakce tak končí, jindy může tento boj trvat dlouho v závislosti na síle stresoru a schopnosti organismu se bránit. Při této fázi však spotřebováváme velké množství energie. Pokud tedy dlouhodobě nedochází k nastolení rovnováhy nebo organismus nenachází vhodné „prostředky“ k boji, nastává třetí fáze stresové reakce (Křivohlavý, 2001).

4.1.3 Fáze vyčerpání

V poslední fázi dochází k vyčerpání organismu. Při obraně totiž byly vypočteny všechny zásoby energie a tělo tak nemá žádnou sílu působící zátěži efektivně vzdorovat. V tomto okamžiku pak mohou vznikat vážná fyzická i psychická onemocnění, která mohou v extrémních případech vést až ke smrti.

4.2 Projevy stresové reakce

A jak tedy poznáme, že stresová reakce probíhá a že náš organismus zápasí s působící zátěží? Díky práci velké spousty výzkumníků stresu, včetně Hanse Selyeho, došlo k odhalení nejčastějších projevů stresové reakce, díky kterým lze probíhající stres u jedinců identifikovat. Dochází totiž k výrazným změnám jak uvnitř našeho organismu, tak v naší psychice či povrchovém chování. Tyto projevy lze rozdělit následujících kategorií:

A) Kognitivní projevy:

- Obtíže při soustředění;
- Kolísavá a zhoršená pozornost;
- Zhoršení paměti;
- Zhoršená koordinace kognitivních funkcí;
- Děláním si starostí nad vším;
- Negativní myšlenky;
- Katastrofické představy a další (Praško, Prašková, 2001).

B) Emocionální a duševní projevy:

- Výrazné změny nálad;
- Rozmrzelost;
- Vztek;
- Smutná nálada;
- Pocit bezmoci;
- Nepřirozené veselí;
- Nadměrné snění;
- Zvýšená podrážděnost;
- Pocit odcizení od světa;
- Úzkostné stavy;
- Neschopnost empatie,
- Apatie;
- Neschopnost projevit sympatii a náklonost;
- Hypochondrie a další (Křivohlavý, 2010).

C) Behaviorální projevy

- Zvýšená konzumace alkoholických nápojů;
- Přejídání se nebo hladovění,
- Užívání návykových látek;
- Časté úrazy;
- Nepozorné a neopatrné chování;
- Spěch;
- Snaha vykonávat více činností najednou;
- Okusování nehtů;
- Zadržávání při komunikaci;
- Příliš rychlá nebo tichá mluva;
- Mlčení ve společnosti;
- Přeshlapování;
- Škrábání se;
- Neustálé váhání;
- Změny v denním biorytmu;
- Ponocování nebo naopak častější spánek;
- Problémy s usínáním;
- Omezení odpočinku;
- Neustálé naříkání;
- Nižší pracovní výkonnost;
- Vyhýbání se povinnostem;
- Prokrastinace;
- Agresivní chování a časté konflikty:
 - Popudlivost;
 - Napadání;
 - Výsměch;
 - Vyhrožování;
 - Fyzická agrese
- Vyhýbání se sociálním kontaktům a další (Praško, Prašková, 2001).

D) Fyziologické projevy

- Nadměrné pocení;
- Zvýšení tep;
- Bolest na hrudi;
- Zrychlené bušení srdce;
- Nechutenství;
- Plynatost;
- Křeče;
- Průjem;
- Zácpa;
- Zvracení;
- Mdloby;
- Sucho v ústech;
- Bolest a podrážděnost v žaludku;
- Bolest zad;
- Třas rukou;
- Sexuální nechutenství;
- Změny v menstruačním cyklu;
- Bolesti hlavy a migrény;
- Závratě;
- Potíže s močením;
- Bolesti páteře;
- Svalové napětí;
- Vyrážky;
- Častá infekční onemocnění a další (Praško, Prašková, 2001).

5 Zvládání stresu

Pokud se do stresu dostaneme, je vůbec možné se mu bránit? Existují nějaké ověřené způsoby, jak mu lze předcházet? Co vlastně můžeme dělat ve chvílích, kdy se ocitáme v zátěžové situaci a vzniká tak stresová reakce? Tuto otázkou si samozřejmě položilo nespočet výzkumníků. Odpověď však není tak jednoduchá. Každý z nás je totiž originální – na působící stresory reagujeme rozdílně, do stresu nás uvádí různá intenzita jejich působení, dokonce se lišíme i v tom, jaké projevy stresu na nás lze pozorovat. V této kapitole proto bude uvedeno několik obecných doporučení, jak s již vzniklým stresem pracovat a jak je možné posilovat naši odolnost vůči působícím stresorům. Zároveň ale bude kladen důraz na to, že každý jedinec má různé předpoklady zvládání zátěže a že uvedené copingové strategie jejího zvládání je nutno na každého jedince aplikovat individuálně podle nejrůznějších osobnostních a jiných faktorů.

5.1 Nejdůležitější pojmy z oblasti zvládání stresu

Při řešení tématu možností zvládání stresu, můžeme podle Křivohlavého (1994) rozlišovat 3 základní termíny:

- Adaptace;
- Coping;
- Strategie.

Adaptace se dá jednoduše vysvětlit jako přizpůsobování se okolním vlivům, které na nás v určitém prostředí působí. Jedná se o přirozenou, a pro náš celkový vývoj důležitou, součást našich životů, jelikož jsme působení všemožných vlivů, včetně například stresorů, vystavováni nepřetržitě již od narození. Abychom se tedy mohli správně vyvíjet, vstupovat do interakcí s našim okolím a celkově se dokázali připravit na nejrůznější podmínky, je schopnost adaptace (přizpůsobení se/si) velmi důležitá pro naše celkové fungování. Podstatnou roli právě sehrává také při zvládání stresu a působení zátěže.

Coping je spíše novým termínem, jenž je ale s pojmem adaptace úzce spojen. Dal by se vyjádřit jako schopnost zvládání zátěže a vypořádávání se s působícími faktory, jejichž intenzita je ale opravdu vysoká a může tak docházet ke vzniku stresu. Paulík (2017) tvrdí, že podle časového hlediska je možné coping rozdělit na:

- *reaktivní* (zvládání již vzniklého stresu),
- *proaktivní* (příprava na zvládání potenciálních stresových situací).

Tvrdí také, že někteří autoři spíše rozlišují *coping anticipační*, kdy očekáváme nutnost zvládnout nějaké bezprostřední nebezpečí, a *coping preventivní*, kdy se potenciální hrozba týká spíše váženější budoucnosti.

Jak lze tedy chápat rozdíl mezi pojmy adaptace a coping? Adaptace spíše vyjadřuje schopnost vyrovnat se a přizpůsobit se působící zátěži, jejíž intenzita je pro člověka relativně únosná a přirozeně zvládnutelná. Coping je oproti tomu více spojen se zvládáním nadlimitní či dlouhodobě působící zátěže, a tedy i se vznikem samotného stresu. Rozdíl by šel popsat také tak, že v případě adaptace člověk hledá způsoby řešení problémů a situací, které pro něj nejsou tolik neobvyklé a k jejichž zvládnutí mu většinou postačí jeho schopnosti a dovednosti. Coping je oproti tomu více spojen s nutností vypořádat se s rizikovějšími a mimořádně náročnými situacemi, kdy nám pro jejich úspěšné zvládnutí mohou potřebné dispozice chybět (Křivohlavý, 1994).

Strategie je pojem vyjadřující nějaký dlouhodobý a propracovaný plán, na základě jehož vytvoření bychom měli dosáhnout stanovených cílů. Ve spojení s problematikou stresu se tedy jedná o naplánování a rozvržení aktivit či činností, které nám v boji se stresem pomáhají a díky kterým dokážeme stres adekvátně zvládnout (Křivohlavý, 1994).

V Psychologii lidské odolnosti Karla Paulíka (2017) lze také najít rozlišení dalších čtyř důležitých pojmů, které se zvládáním stresu souvisí. Toto uspořádání vychází z poznatků G. Prystava:

- **Zvládací schopnosti** – veškeré naše dispozice, schopnosti a dovednosti, které můžeme při zvládání stresu využít.
- **Zvládací zdroje** – veškeré aktuální znaky, charakteristiky, rysy a vlastnosti jedince, na kterého zátěžová situace působí, a prostředí, ve kterém se daná osoba nachází. Jedná se vlastně o vše, co máme v danou chvíli k dispozici k boji se stresem. Tyto zdroje se tedy dají rozlišit na:
 - *Extrapersonální* – např.: finanční zdroje, podpora druhých atd.;
 - *Intrapersonální* – např.: schopnosti a dovednosti (Kebza, 2005).
- **Zvládací procesy** – veškeré psychofyziologické děje, které v případě vnímání stresu probíhají mezi organismem a prostředím.
- **Zvládací strategie** – styly a vzorce, které jedinec používá ve snaze adaptovat se na působící zátěž.

5.2 Copingové strategie zvládání stresu

Pojďme se ale již přesunout ke konkrétním strategiím zvládání stresu neboli *copingovým strategiím*. Z předešlé kapitoly víme, že se jedná se o souhrnná doporučení či konkrétní návody, jak s již vzniklým stresem bojovat a jak jej případně efektivně překonat a zvládnout.

Způsoby zvládání stresu se v několika svých dílech intenzivně zabýval Richard Lazarus. Postupně v nich rozlišil **4 kategorie copingových strategií**. Jedná se o:

- Strategie „protiútok“ na působící stresor nebo škodlivinu (tzv. noxu);
- Strategie vyhýbání se působícím stresorům nebo škodlivin (tzv. noxám);
- Strategie apatie vůči působícím podnětům a okolí (např.: deprese, beznaděj atd.);
- Strategie posilování vlastní obranyschopnosti vůči působícím podnětům (Paulík, 2017).

Mimo tuto kategorizaci ale R. Lazarus společně se S. Folkman (1984) určili také **2 hlavní strategie** zvládání stresu, a to:

- *Coping zaměřený na zvládání emocí* (neboli emotion-focused coping);
- *Coping zaměřený na řešení problému* (neboli problem-focused coping);

Pokud zátěžovou situaci vyhodnotíme jako nezvladatelnou a nejsme schopni najít adekvátní způsob jejího řešení, zaměřujeme se při snaze o zvládnutí stresu na naše emoce. Hlavním cílem je nenarušit vlastní integritu a snížit možné riziko zhoršení vzniklého stresové stavu vlivem působení nekontrolovaných emocí. Z předešlých kapitol již víme, že stres nevzniká pouze na základě působení vnějších zátěžových podnětů. Důležitým a významným faktorem, podněcujícím jeho vznik a působení, je také náš psychický stav. V rámci těchto strategií tedy dochází velmi často k cílenému vyplavování emocí, k přehodnocování vzniklé situace, snaze změnit důležitost působících stresorů nebo k celkovému vyhýbání se emočnímu prožívání. Do této kategorie copingových strategií tedy například patří:

- Rezignovaná akceptace – situaci přijímáme takovou jaká je.
- Emoční vybití – dáváme prostor vyplavení všech emocí (např.: křik, pláč atd.).
- Intrapsychické procesy – využíváme kognitivní strategie k přehodnocení vnímání vzniklé situace (Černý, 1999).

V opačném případě, kdy při vyhodnocování zátěžové situace vnímáme prostor k jejímu řešení, volíme copingové strategie zaměřené právě na řešení vzniklého problému. Jednoduše tedy vynakládáme aktivní úsilí k tomu, abychom situaci změnili k lepšímu. Může tedy například docházet k vyhledávání pomoci druhých nebo k získávání potřebných informací. Díky tomu se pak můžeme snažit o úpravu a změnu prostředí, působících okolností nebo dokonce sebe sama tak, abychom situaci adekvátně zvládli a vyřešili (Paulík, 2017). Mezi tyto copingové strategie lze tedy řadit:

- Přímou akci – přímé činnosti a aktivity vedoucí k vyřešení konkrétního problému.
- Vyhledávání informací – sběr veškerých potřebných a důležitých informací, které pomohou problém vyřešit.
- Obracení se k druhým – vyhledávání aktivní pomoci a podpory od druhých lidí (Černý, 1999).

Kebza (2005) k těmto dvěma hlavním copingovým strategiím přidává ještě třetí možnost, při které naši pozornost při boji se stresem od působící zátěže spíše odvracíme a rozptylujeme směrem k nezatěžujícím podnětům. Jedná se o *coping zaměřený na vyhýbavé zvládnání* (neboli avoidance-oriented coping).

Na základě svých dlouholetých zkušeností sepsal také Jaro Křivohlavý (2010) několik obecných doporučení, kterými je možné se v případě vzniku stresu řídit a zvýšit tak pravděpodobnost toho, že se nám jej podaří úspěšně, a především efektivně, překonat.

- Hledat možného řešení problému a důkladně jej naplánovat.
- Zaměřit se na uklidnění rozrušených emocí.
- Aktivně se těžké situaci postavit a utkat se s ní.
- Od stresové situace se distancovat a zachovat stoický postoj.
- Pokusit se na stresové situaci hledat také možná pozitiva.
- Využít nabízené sociální opory, případně ji sám vyhledat.
- Přijmout odpovědnost za vzniklou situaci.

Mezi další, kdo se nejrůznějšími možnostmi redukce stresu zabývali, patří také Petra Buchwald. Podobně jako Lazarus nabízí 3 hlavní obecné strategie zvládání stresu podle toho, jaké zdroje v tomto boji využíváme. Mezi tyto 3 možnosti, které se však vzájemně doplňují a ovlivňují, řadí P. Buchwald (2013):

- **Zvládání stresu za využití:** pozitivních myšlenek, hodnocení, představ a postojů – snaha o konstruktivní myšlenkové pochody, odvedení pozornosti od stresové situace, využívání minulých zkušeností, vědomé posilování pozitivního myšlení a sdílení starostí a problémů s blízkými.
- **Zvládání stresu za využití:** tělesného a psychického uvolnění – realizace relaxačních technik, kterých lze v případě střetu se stresem využít, a které mohou být součástí snahy o prevenci vzniku stresu.
- **Zvládání stresu za využití:** cíleného jednání – očekávání hrozícího nebezpečí na základě čehož se snažíme realizovat vhodnou prevenci. Může jít například o vypracování časového harmonogramu, realizaci pravidelných sportovních aktivit, vyhýbání se stresovým situacím a podnětům (včetně lidí), které v nás vznik stresu podněcují.

Copingové strategie zvládání stresu lze rozdělit na základě toho, zda jsme v boji se stresem spíše **ofenzivní** či **defenzivní**. V prvním případě jsme odhodláni se aktivně bránit a při setkání se stresem jsme ve snaze jeho negativní působení zastavit opravdu činní. Dochází tak k následujícím krokům:

1. *Diagnóza situace*, např.:
 - získávání potřebných informací o celé situaci;
 - získávání informací o sobě samém;
2. *Mobilizace rezerv*, např.:
 - zvyšování obranyschopnosti;
 - využití sociální opory;
 - trénink zvládání obtíží;
 - užívání relaxačních technik;
 - snaha o zvládání emocí;
 - učení se asertivnímu jednání;
 - zbavování se napětí;
 - zvyšování motivace, kognitivní zvládání atd.

3. *Plánování boje*, např.:

- stanovení toho, co lze změnit a co naopak možné není;
- stanovení cíle;
- rozčlenění cesty ke splnění cíli na jednotlivé etapy;
- rozplánování jednotlivých kroků a kritérií jejich splnění atd.

4. *Realizace*, např.:

- redukce škodlivin a stresorů;
- tvorba antistresových bariér a režimových opatření;
- vlastní iniciativa a rozhodnutí přistoupit k určitému řešení;
- protiútok, například i formou terapie atd.

5. *Persistence (výdrž)*, např.:

- vydržet, nenechat se odradit a být celkově nezdolný;
- akceptace vzniklé situace;
- vytrvalost při realizaci stanoveného postupu atd. (Hošek, 1999).

Defenzivní copingové strategie jsou oproti předešlým charakteristické spíše pasivitou jedince a vnějším klidem. K hlavním strategickým krokům v rámci defenzivního zvládnání tedy patří například:

1. *Vyčkávání a distancování se od problému*;
2. *Lhostejnost a nezájem* – např.: apatie či stoický postoj;
3. *Rezignace a odevzdanost osudu*;
4. *Odepsanost* – např.: cynický postoj či bezmocnost (Hošek, 1999).

Výše zmíněné strategie samozřejmě volíme na základě našich osobních preferencí. Pokud se například v komunikaci s druhými lidmi a při sídlení svých pocitů necítíme komfortně, je vhodné zvolit způsoby bližší našim potřebám, možnostem, schopnostem a dovednostem.

Na závěr kapitoly bych ráda uvedla jednu obecnou strategii, která shrnuje veškeré výše zmíněné poznatky do konkrétního postupu. Ten velmi přehledně a souhrnně uvádí, jak lze se vzniklým stresem pracovat a jak jej za použití jednotlivých, po sobě jdoucích, kroků úspěšně zvládnout a překonat:

1. **Definice problému:** Co chci řešit, co chci změnit?
2. **Cíl:** Jak má po změně cíl vypadat?
3. **Konkretizace problému:** Jak tento problém vypadá?
 - a) **Okolnosti problému:** Které vnější okolnosti a vnitřní postoje a chování s tím souvisí?
 - b) **Spouštěče stresu:** Co se děje před vznikem stresu?
 - c) **Projevy stresu:** Jaké myšlenky, emoce, chování a tělesné reakce se ve stresu objeví?
 - d) **Důsledky stresu:** Jaké mohou být pozitivní a negativní důsledky mého chování ve stresu?
 - e) **Modifikující faktory:** Co modifikuje (zesiluje, zeslabuje) průběh stresu?
4. **Strategie řešení problému:** Jaké metody povedou ke změně?
 - a) **Změna okolností:** Jak mohu změnit okolnosti, které souvisejí se stresem?
 - b) **Kontrola spouštěčů:** Jak mohu začít ovládat to, co stres spouští?
 - c) **Kontrola projevů stresu:** Jak změnit emoce, myšlenky a chování ve stresu?
 - d) **Změna důsledků stresu:** Jak mohu snížit negativní důsledky stresu?
 - e) **Kontrola modifikujících faktorů:** Jak kontrolovat to, co stres zmírňuje a co ho zhoršuje?
5. **Časový plán užití vybraných strategií:** Co musím udělat nejdříve a co nejpozději? Jakým tempem je možné pokračovat?
6. **Hodnocení řešení problému:** Jak mi to jde, čeho jsem dosáhl/a?
7. **Sebeodměňování:** Co si zasloužím, když jsem to dokázal/a?
(Praško, Prašková, 2001, str. 71).

5.2.1 Obranné mechanismy

Důležitou součástí aktivit, které realizujeme s cílem zvládnutí stresových situací, jsou také **obranné mechanismy**. Ty používáme přirozeně a nevědomě ve chvílích, kdy se cítíme být něčím ohrožení. Jedná se o přirozené vzorce chování a o nevědomé reakce, které slouží k obraně naší osobnosti. Často ale dochází ke zkreslení reality a celkového hodnocení. Výběr některých z nich nabízí Marie Vágnerová (2014):

- **Popření** – nepříjemné situace či stresové podněty si nepřipouštíme a chováme se tak, jako by vůbec neexistovaly (např.: popíráme chorobu a chováme se jako zdraví jedinci).
- **Vytěsnění** – nepříjemné zážitky, myšlenky či traumata odsuneme z našeho vědomí do nevědomí. V danou chvíli na ně tedy přímo nemyslíme, i tak nás ale mohou dost zásadně ovlivňovat.
- **Racionalizace** – zdánlivě logicky si vysvětlujeme, přehodnocujeme a obhajujeme chování či nepříjemné situace tak, abychom našli uspokojivé vysvětlení, i přesto, že tak nemusíme dojít ke správnému výkladu. Důvodem může být například neschopnost nést odpovědnost.
- **Regrese** – před řešením problému unikáme na vývojově nižší úroveň (např.: puberta, předškolní věk), se kterou je spojena také vyšší závislost na pomoci okolí.
- **Identifikace** – v některých případech dochází ke ztotožňování se s jinou osobou, kdy si přivlastňujeme její vlastnosti, schopnosti, kompetence nebo například prestiž s cílem posílení vlastní hodnoty, zvýšení sebevědomí a snížení pocitu méněcennosti. Postupně tam můžeme ztratit vlastní identitu.
- **Substituce** – nahrazování nedosažitelného cíle nějakým jiným, který je dostupnější. Pokud tedy nedochází k uspokojení potřeby, hledáme náhradní řešení nebo v případě **sublimace** své potřeby přesměrujeme k realizaci jiné sociálně přijatelnější a pozitivní podoby.
- **Projekce** – vlastní obavy, strachy, špatné vlastnosti či kupříkladu selhání promítáme do jiných lidí.
- **Rezignace** – pokud na nás zátěžová situace působící dlouhodobě, my ji nejsme schopni efektivně zvládnout a začneme ji považovat za nezvladatelnou, může dojít k tomu, že veškeré naše snahy vzdáváme a „odevzdáváme se osudu“.

- **Izolace** – v důsledku stresu a anticipace ohrožení se začínáme vyhýbat svému okolí.

5.2.2 Rozdíl mezi copingovými strategiemi a obrannými mechanismy

Rozdíl mezi výše popsanými obrannými mechanismy a copingovými strategiemi, které slouží ke zvládnání stresu, popsali Čáp a Mareš (2007, s. 532) v přehledné tabulce (viz.: Tabulka 2: Rozdíl mezi copingem a obrannými mechanismy).

Tabulka 2: Rozdíl mezi copingem a obrannými mechanismy

Obranné mechanismy	Copingové strategie
Obsahují implicitní operace.	Obsahují explicitní operace.
Aktivovány intrapsychicky.	Aktivovány prostředím, okolnostmi.
Obtížněji pozorovatelné.	Snadněji pozorovatelné.
Jedinec si je neuvědomuje.	Jedinec je ovládá svou vůlí.
Determinovány osobnostními rysy.	Determinovány osobnostně i situačně.
Základem je instinktivní chování.	Základem jsou kognitivní procesy.
Nepředchází zhodnocení situace.	Předchází zhodnocení situace i vlastních možností
Výsledkem je automatické chování.	Výsledkem je promyšlené chování.

Zdroj: Čáp, Mareš, 2007, s. 532

Veškeré výše zmíněné copingové strategie zvládnání stresu a jednotlivé obranné mechanismy, které při vzniku stresové reakce aplikujeme, však nemusí být nutně efektivní ve všech případech a za všech okolností. Pokud například zvolíme pasivní přístup a řešení situace dlouhodobě upozadujeme, stres se může pouze prohlubovat a přejít tak v chronický stav, vedoucí k vážným zdravotním následkům. Přehnaná aktivita a angažovanost také nemusí být v každém případě vzniku stresu efektivní a zdravá cesta pro náš organismus či psychické zdraví. Pokud tedy chceme se stresem pracovat efektivně, je nutné vycházet nejen z osobnostních předpokladů (viz.: Osobnostní faktory), ale také z informací o konkrétní situaci. Zapomínat bychom neměli ani cílenou prevenci (viz.:

Prevence zvládnání stresu) a průběžné posilování odolnosti vůči působení negativních faktorů.

5.3 Faktory ovlivňující zvládnání stresu

To, jak dokážeme pracovat se vzniklým stresem, jaké strategie pro jeho zvládnutí volíme, zda jsme v interakci se stresovým podnětem spíše aktivní či pasivní nebo jak moc nás působení zátěže dokáže srazit na kolena, je ovlivněno několika faktory, které stručně rozebereme v této kapitole. Pro lepší přehlednost je lze rozdělit na:

- situační,
- biologické,
- sociální,
- a osobnostní.

5.3.1 Situační faktory

Co tedy ovlivňuje to, jak dokážeme se stresem pracovat? V první řadě samozřejmě velmi záleží na celkové **povaze působící zátěžové situace** a obecně na faktorech spojených s vnějším okolím a prostředím – jednoduše řečeno jde o to, jaké konkrétní podněty v nás stres vyvolaly, jak silné byly, zda působily dlouhodobě nebo jich například působilo více najednou. Je totiž velký rozdíl v tom, pokud stres vzniká na základě neschopnosti najít ztracené klíče nebo v důsledku ztráty milované osoby. Velmi důležitá je také naše obeznámenost se vzniklou situací a to, zda máme veškeré potřebné informace k tomu, abychom se dokázali stresoru efektivně postavit.

5.3.2 Biologické faktory

Do této kategorie faktorů, které ovlivňují naši schopnost zvládat stres, patří například:

- **Momentální psychický či fyzický stav** – to, jak se dokážeme stresu postavit samozřejmě závisí také na našem psychickém rozpoložení a fyzickém stavu. U žen je v tomto ohledu důležitým faktorem například premenstruační syndrom spojený se širokou škálou psychických i fyzických změn a obtíží, které dokáží sami o sobě stres způsobit nebo negativně ovlivnit schopnost zvládnout působící zátěž (Kožinová, 2022). Obecně se však jedná také například o náš zdravotní stav a to, zda není naše odolnost vůči stresu snížena v důsledku nějaké nemoci.
- **Biorytmus** – například kolísání naší výkonnosti, tělesné teploty, funkce orgánů a soustředění na základě denního, měsíčního nebo ročního cyklu (Praško, Prašková, 2001).

- **Dále se může jednat například o:**
 - věk,
 - pohlaví;
 - tělesné změny;
 - fungování nervové soustavy,
 - atd.

5.3.3 Sociální faktory

V tomto případě se celkově jedná o to, jak navazujeme **mezilidské vztahy** či jakou máme **sociální oporu** a **status**. Tyto faktory totiž do značné míry ovlivňují, jak vzniklou zátěž prožíváme. K efektivnímu zvládnutí stresu nám tedy může dopomoci to, pokud máme možnost se o někoho v náročných životních chvílích opřít, ať už se jedná o přátele, rodinu či partnera. I naše sociální postavení dokáže v tomto směru sehrát důležitou roli, jelikož může být spojeno s očekáváním vyšší odolnosti vůči stresu, či větším množstvím prostředků k jeho zvládnutí. Pokud ale nejsou vztahy v naší sociální síti postaveny na vzájemné důvěře a respektu, nebo je na určité profesi vyvíjen přílišný tlak, stresový stav může být na základě těchto faktorů také naopak zhoršen (Kožinová, 2022).

5.3.4 Osobnostní faktory

Jednu z nejdůležitějších rolí ovšem hrají také faktory spjaté s danou osobou, která je zátěžové situaci vystavena. Jde o:

- **Subjektivní hodnocení situace a sebe sama** – to, jakou máme tendenci obecně přistupovat k překážkám, zda nahlížíme na svět spíše optimisticky nebo pesimisticky nebo například to, jak smýšlíme sami o sobě a jak k sobě celkově přistupujeme (Kožinová, 2022).
- **Osobní charakteristiku** – každá bytost je jedinečná a odlišná. Na vzniklý stres tedy reagujeme rozdílně na základě našeho temperamentu, intelektu, či neuroticismu. Někteří jedinci jsou více impulzivní, jiní naopak rozvážní a klidní. Některé osobnostní rysy tedy pomáhají k úspěšnému zvládnutí stresu, jiné naopak negativní stresové stavy prohlubují. Do druhé zmíněné kategorie můžeme řadit například: ego centricismus, pasivitu, ustrašenost, nedostatek sebekázně, nepoctivost, přehnaný perfekcionismus, impulzivitou, bezcíllost, závislost na názoru druhých, nedostatek úcty ke druhým i k sobě, strach z neznámého, pýchu nebo závistivost (Praško, Prašková, 2001).

- **Zkušenosti** – neboli to, zda jsme se již s podobnými zátěžovými situacemi setkali nebo jim čelíme poprvé v životě. Stejně jako ostatní faktory mohou zkušenosti zvládnutí stresu ovlivnit jak pozitivně, tak negativně. V některých případech díky nim víme, jak se adekvátně zachovat, jindy můžeme naopak začít zbytečně a nepřiměřeně vyšilovat (Kožinová, 2022).
- **Osobní a kulturní zájmy** – které mohou vést k uvolnění napětí, jenž je způsobeno zátěží (Praško, Prašková, 2001).
- **Postoje, hodnoty a názory.**

Také Krivohlavý (2001) uvádí výčet několika dalších důležitých osobnostních charakteristik, které hrají roli při zvládnání stresu:

- **Vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy)** – subjektivní vnímání naší schopnosti řídit danou situaci, ve které se nacházíme.
- **Dispoziční optimismus** – charakteristika příznačná pro lidi, kteří v těžkých životních situacích očekávají spíše kladný výsledek dění.
- **Smysluplnost života a smysl pro humor** – v řešení těžkostí nás může pozitivně ovlivnit to, pokud máme pro co žít a ani v náročných životních situacích nezapomínáme na humor.
- **Sebehodnocení** – to, jak dokážeme zhodnotit naše vlastní já, naše schopnosti, dovednosti, silné i slabé stránky, zásadně ovlivňuje zvládnání stresu.
- **Odolnost vůči stresu** – která je popsána v následující kapitole.
- **Dále pak:** sebedůvěra, svědomitost, naše celková afektivita atd.

Dalším důležitým faktorem, jenž má vliv na zvládnání stresu, může být také náš **styl chování v zátěži**. Hošek (1999) popisuje následující:

- *Intrapsychický* – člověk v zátěži spoléhá sám na sebe.
 - *Volní* – záměrně a disciplinovaně usiluje o překonání překážky.
 - *Reflexní* – v zátěži svou motivaci překonat překážku posouvá v hierarchii hodnot tak, aby došlo k vnitřnímu ulehčení.
- *Alopsychický* – člověk v zátěži řešení přenáší na ostatní lidi a své okolí.
 - *Kapitulativní* – rezignuje a volí spíše únik.
 - *Konstruktivní* – podporu v těžké situaci získává na základě svých vytvořených sociálních vztahů, kontaktů a komunikace.

5.3.4.1 Odolnost vůči stresu

Odolnost neboli **resilience**, vyjadřuje kvalitu a rozsah adaptačních schopností, ať už vrozených nebo získaných, kterými jedinec disponuje, aby se mohl vyrovnávat s působící zátěží. Jedná se o osobnostní charakteristiku, která znázorňuje schopnost zvládat kladené nároky za použití všech dostupných vnějších i vnitřních zdrojů. Můžeme odlišovat několik druhů odolnosti, a to:

- *Psychickou* – kvality lidské psychiky (např.: nenechat se vyvést z míry, schopnost akceptovat své prožitky atd.).
- *Fyzickou* – strukturální a funkční vlastnosti organismu (např.: zdravotní stav, tělesná zdatnost, naučené vzorce chování při zátěži atd.).
- *Konstituční* – vrozené dispozice ke zvládnání zátěže.
- *Habituální* – dispozice ke zvládnání zátěže na základě získaných zkušeností se zátěžovými situacemi (Paulík, 2017).

V minulosti bylo některými autory vytvořeno několik koncepcí pojetí odolnosti, které by se daly definovat také jako osobnostní charakteristiky člověka, sloužící jako protektivní faktory proti zátěži či stresu. Podle Paulíka (2017) se jedná o:

- **Hardiness** – osobnostní nezdolnost. Jedná se o schopnost vytrvale zápasit s těžkostmi a nevzdávat své úsilí ve snaze o jejich překonání. Hardiness neboli nezdolnost má tři složky: schopnost vnímat obtíže jako výzvu, schopnost být přesvědčen o vlastních možnostech ovládat vzniklou situaci a schopnost být osobně zaujatý v boji s těžkostmi.
- **Sence of coherence (SOC)** – smysl pro soudržnost, který představuje vnímání světa jako soudržného a smysluplného celku, zahrnuje tři složky: srozumitelnost (chápaní světa a řešení těžkostí jako něčeho, co je logické a pochopitelné), smysluplnost (schopnost být zaměřen na životní cíl a vidět smysl v řešení problému) a zvládnutelnost (schopnost uvědomění si vlastních možností zvládnout těžkou situaci).
- **Lokalizace místa kontroly (LOC)** – koncepce, která rozděluje lidi podle toho, zda při řešení těžkostí využívají vlastních kompetencí, schopností a dovedností (vnitřní místo kontroly) nebo se spíše spoléhají na své okolí (vnější místo kontroly). Podle toho, jak jsme iniciativní při řízení děje, by každý z nás směřoval více či méně k jednomu nebo druhému typu (Alexa, 2019).

Hošek (1999) také mezi nejdůležitější osobnostní faktory, jenž ovlivňují zvládání stresu a naši odolnost, řadí to, zda bychom se podle koncepce Rosenmana a Friedmana řadili k lidem, kteří jsou díky intenzivnímu prožívání stresu méně odolní vůči srdečním chorobám, jsou více soupeřiví, přehnaně angažovaní a neschopni relaxovat (chování typu A) nebo naopak patří mezi jejich klidnější protiklady, u nichž lze pozorovat vyšší odolnost vůči stresu a dalším možným následkům (chování typu B).

6 Prevence zvládání stresu

Pokud chceme být v boji se stresem úspěšní a efektivně zvládat situace, při kterých jsme vystaveni zatěžujícím podnětům, měli bychom dbát na cílenou prevenci výskytu stresu a na průběžné posilování naší odolnosti vůči negativním faktorům. Stejně jako volíme určité strategie toho, jak stres zvládnout, na základě našich osobnostních charakteristik, zájmů, koníčků, preferencí či například hodnot, je tomu i v případě prevence. Neexistuje žádný zaručený návod toho, co přesně dělat, abychom se stresu dokázali vyhnout nebo jej zvládali lépe. Každý jedinec je totiž odlišný a co funguje jednomu člověku, nemusí být nutně tou správnou cestou pro druhého. Někdo se dokáže uvolnit a uklidnit při běhu a jiných fyzických aktivitách, jiní zase volí relaxační techniky a meditaci. Je proto třeba věnovat úsilí tomu, abychom našli náš vlastní specifický způsob posilování odolnosti vůči působící zátěži. V této kapitole proto zmíním pouze několik obecných doporučení a preventivních opatření, kterými je možné se řídit.

Kebza (2005) ve své knize „Psychosociální determinanty zdraví“ zmiňuje návod možné prevence, který byl vytvořen C. Patelovou. Jedná se o tzv.: **Deset „A“ pro zvládání stresu**, kterými je možné se řídit, chceme-li zvýšit naši odolnost vůči působící zátěži:

1. **Awareness** – snažíme se rozpoznat vzniklý stres.
2. **Avoidance** – pokud se působícím stresorům lze vyhnout, činíme tak.
3. **Anticipation** – stres se snažíme předvídat.
4. **Appraisal** – vzniklou stresovou situaci vyhodnocujeme.
5. **Autonomic relaxation** – snažíme se o osvojení postupů relaxace a meditace.
6. **Anger management** – učíme se pracovat s vlastním hněvem.
7. **Assertivness** – snažíme se naučit jednat asertivně.
8. **Amnesty** – učíme se odpouštět.
9. **Altering perspective** – snažíme se hledat jiné pohledy na věc a využívat jich.
10. **Assistance** – přijímáme a využíváme sociální oporu.

Jde především o obecné zásady, kterými bychom se v rámci prevence a následného boje se stresem měli řídit, a na které bychom neměli zapomínat, chceme-li být v posilování naší odolnosti úspěšnější a efektivnější.

Velmi podobný návod a souhrn rad, nabízí také profesor Mooli Lahada. Jeho souhrnná doporučení k cílené prevenci a k následnému boji se stresem, nazvaná **BASIC Ph**, popisuje a vysvětluje Dagmar Kožinová (2022) následovně:

- **B** (belief) – víra, ať už v rámci náboženství, v sebe sama, v druhé lidi nebo třeba v určité hodnoty, může v rámci prevence a posilování odolnosti sehrát opravdu důležitou roli.
- **A** (affect) – některým lidem pomáhá se zvládnutím stresu a zátěžové situace to, když mohou dát průchod svým silným emocím, ať už se jedná o pláč nebo klidně hlasitý křik.
- **S** (social) – k efektivnímu překonání stresu a účinné prevenci nám může dopomoci také sociální opora blízkých lidí, možnost sdílet s nimi své problémy a naše celková schopnost o celé situaci komunikovat.
- **I** (imagination) – v rámci prevence či následného střetnutí se stresem lze také využít strategie, při kterých utíkáme do našich představ a ke zvládnutí náročných situací tak využíváme naši fantazii a kreativitu. Lidé, kteří preferují tento styl, často vyhledávají pobyt v přírodě, představují si hezké věci, vzpomínají na příjemné zážitky, praktikují relaxační techniky a realizují kreativní činnosti.
- **C** (cognition) – vzniklé problémy a náročné situace bychom se vždy měli snažit řešit racionálně. V praxi se jedná především o ověřování si všech potřebných informací, důsledné zhodnocení situace a zvážení všech možných postupů a jejich případných následků.
- **Ph** (physical) – k překonání náročné situace nám může velmi efektivně dopomoci také realizace jakýchkoliv pohybových aktivit, ať už se jedná o sport nebo třeba práci na zahradě.

Do svých každodenních rituálů můžeme také v rámci prevence stresu zařadit řízení se několika obecnými pravidly a realizaci antistresových technik, které celkově pomáhají s posilováním naší odolnosti vůči působící zátěži. Například:

- Snažit se realisticky poznat sám sebe, své schopnosti, dovednosti a osobnostní rysy.
- Snažit se ovládat své emoce a celkově rozvíjet sebeovládání.
- Přijímat obtíže a informace z okolí takové, jaké jsou a nenechat se jimi odradit.
- Klást důraz na seberozvoj ve všech možných směrech.
- Nastavit si vhodný Time management.
- Stanovovat si síle, které jsou pro nás dosažitelné.
- Redukovat škodliviny, jako je například užívání drog, alkoholu, cigaret a jiné závislostní chování.
- Do životního stylu zařadit pravidelný pohyb, spánek, dostatečný pitný režim a vyváženou stravu.
- Věnovat pozornost našemu celkovému psychickému i fyzickému zdraví.
- Snažit se posilovat naše sociální vazby, ať už jedná o vztahy v rodině, lásku nebo přátelství.
- Neměli bychom zapomínat ani na naše zájmy a potřeby.
- Snažit se používat některé **antistresové techniky**, jako je například:
 - dostatečný odpočinek a relaxace,
 - nácvik klidného a hlubokého dýchání,
 - meditace,
 - jóga,
 - masáž,
 - aktivní pohyb, cvičení, sport,
 - kreativní tvoření,
 - atd. (Bartůňková, 2010).

7 Vliv stresu na zdraví jedince

Během života se do stresu nevyhnutelně dostane úplně každý z nás. Z předešlých kapitol již však víme, že se nemusí pokaždé jednat pouze o nevíтанého hosta, který nám cestu životem pouze komplikuje. Ve spoustě případech je stres také přirozenou a velmi důležitou reakcí, která nás z pozice motivátora dokáže vybičovat k lepším výkonům. I přes možné pozitivní účinky stresového stavu však není radno si s ním zahrávat. Dlouhodobé či intenzivní působení stresorů totiž může mít opravdu vážné následky na naše psychické i fyzické zdraví a ovlivnit tak fungování celého našeho organismu. V této kapitole se proto zaměříme na výčet některých zdravotních následků, jenž může stres způsobit.

Křivohlavý (2010) a Bartůňková (2010) uvádějí, co vše může dlouhodobé působení zátěže způsobit a jaké části našeho organismu tak neřešený stres negativně ovlivňuje. Jedná se o:

- **Kardiovaskulární systém** – např.: hypertenze, arytmie, zpomalení srdce či jeho zástava, koronární skleróza atd.
- **Nervový systém** – např.: poruchy spánku, bolesti hlavy, migrény atd.
- **Endokrinní systém** – např.: tyreotoxikóza, hypotyreóza, diabetes atd.
- **Zaživací systém** – např.: návaly horka, zvracení, vznik žaludečních vředů, dráždivý tračník, nadýmání, průjem, pálení žáhy atd.
- **Imunitní systém** – např.: snížená resistance k nemocem atd.
- **Reprodukční systém** – poruchy menstruačního cyklu, poruchy sexuálního chování a sexuálního styku, impotence atd.
- **Svalový systém** – např.: bolesti zad, hrudníku atd.
- **Dýchací systém** – např.: astma, psychogenní kašel, hyperventilace atd.
- Dále pak mohou vzniknout také **poruchy příjmu potravy, kožní onemocnění** nebo **nádorová onemocnění**.

Jedním z nejznámějších důsledků působení extrémní zátěže či traumatické události (např.: znásilnění, autohavárie, válečný konflikt atd.) je tzv.: **Posttraumatická stresová porucha** neboli **PTSD** (posttraumatic stress disorder), která se projevuje:

- Extrémně dlouhodobou reakcí na zažité trauma;
- Nechtěným rozpomínáním a znovuprožíváním traumatu;
- Ztrátou pozitivních emocí;
- Vyhýbáním se situacím, které zažité trauma připomínají;

- Výpadky paměti;
- Vyhýbáním se lidem, kteří vyvolávají vzpomínky na zažitá trauma;
- Ztrátou pozitivních emocí, podrážděností a vznětlivostí;
- Emočním otupěním, zvýšenou citlivostí, lekavostí či apatií;
- Poruchami spánku (Praško, Doubek, Diveky, Grambal a kol, 2019).

Na závěr kapitoly bych ještě ráda velmi stručně zmínila **Syndrom vyhoření** neboli burn-out syndrom, který se rovněž řadí mezi možné důsledky dlouhodobě působící zátěže. Jedná se o stav celkového vyčerpání organismu, což zásadně ovlivňuje oblast našich poznávacích funkcí, motivace a výkonosti. Můžeme se s ním setkat především v profesích, kde ve velké míře dochází k práci s lidmi. Tento stav chronického stresu, se projevuje:

- **Na fyzické úrovni:**
 - celkovou únavou organismu;
 - ochablostí;
 - dýchacími obtížemi;
 - bolestmi hlavy, srdce a svalů;
 - zažívacími obtížemi;
 - rychlou unavitelností;
 - poruchami spánku,
 - zvýšeným rizikem závislostního chování atd.
- **Na psychické úrovni:**
 - změnou hodnot, postojů a názorů;
 - pocitem osamocení, bezmoci, beznaděje, zoufalství, otrávení, zhnusení;
 - úzkostí;
 - převahou depresivního emočního ladění, smutkem a frustrací;
 - ztrátou motivace a nadšení ze života a vykonávaných činností;
 - rezignací na profesní a životní cíle;
 - pochybováním o smyslu své existence, což vede v závěrečných fázích syndromu vyhoření k existenciální frustraci;
 - užívání stereotypních frází a klišé;
 - pocit vlastní postradatelnosti a bezcennosti;
 - sebelítostí a prožitkem nedostatku uznání atd.

- **Na sociální úrovni:**
 - přetrháním všech závazků se světem;
 - nízkou empatií;
 - redukcí kontaktu se svým sociálním okolím;
 - postupné narůstání konfliktů, vyšší míra agresivity;
 - nezájem o hodnocení druhých osob atd. (Kebza, 2005).

8 Terciární vzdělávání

Jelikož se v praktické části této diplomové práce budeme zaměřovat na nejčastější zdroje stresu u vysokoškolských studentů (konkrétně u těch, kteří prezenčně studují bakalářský studijní program), je třeba v této kapitole objasnit několik pojmů a specifikovat tak stanovený výzkumný soubor.

Vysokoškolské studium se dle **ISCED 2011** (Klasifikace vzdělání, 2016), neboli mezinárodní standardní klasifikace vzdělávání, řadí do skupiny tzv.: terciárního vzdělávání, která je zde rozdělena do čtyř úrovní:

- **ISCED 5** – úroveň krátkého cyklu terciárního vzdělávání.
- **ISCED 6** – bakalářská nebo jí odpovídající úroveň.
- **ISCED 7** – magisterská nebo jí odpovídající úroveň.
- **ISCED 8** – doktorská nebo jí odpovídající úroveň.

Tabulka 3: ISCED 2011

Úroveň ISCED	Název úrovně
ISCED 0	Vzdělávání v raném dětství
ISCED 1	Primární vzdělávání
ISCED 2	Nižší sekundární vzdělávání
ISCED 3	Vyšší sekundární vzdělávání
ISCED 4	Postsekundární neterciární vzdělávání
ISCED 5	Krátký cyklus terciárního vzdělávání
ISCED 6	Bakalářská nebo jí odpovídající úroveň
ISCED 7	Magisterská nebo jí odpovídající úroveň
ISCED 8	doktorská nebo jí odpovídající úroveň

Zdroj: vlastní zpracování na základě ISCED 2011 (Klasifikace vzdělání, 2016)

Do této kategorie terciárního vzdělávání je v České republice zahrnuto vysokoškolské vzdělávání (realizované na *vysokých školách*) a vyšší odborné vzdělávání (realizované na *vyšších odborných školách*). Pro účely této diplomové práce se však budeme dále zabývat pouze první zmíněnou skupinou terciárního vzdělávání – tedy **vysokoškolských studií**.

8.1 Vysokoškolské vzdělávání v České republice

Vysokoškolské vzdělávání se v České republice řídí svým vlastním speciálním zákonem o vysokých školách (Zákon č. 111/1998 Sb. *o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů*), který jej popisuje jako nejvyšší článek vzdělávací soustavy v České republice, jenž je uskutečňován ve **třech typech studijních programů**, a to:

- bakalářském,
- magisterském,
- a doktorském (Zákon o vysokých školách, § 2).

Bakalářské studijní programy, jejichž délka je stanovena na 3 až 4 roky, jsou zakončeny státní závěrečnou zkouškou a obhajobou bakalářské práce, na základě čehož absolvent získává titul Bc. U magisterských studijních programů existují dvě možnosti – navazující magisterské studium, které je zahrnuto do tříступňové struktury a běžně trvá 2 až 3 roky, a nestrukturované magisterské studium trvajícím v rozmezí 4 až 6 let. Tato možnost se týká především studentů všeobecného lékařství, práva nebo například učitelství a bývá zakončena státní závěrečnou zkouškou a obhajobou diplomové práce. Délka doktorských studijních programů, zaměřených na vědecké bádání a samostatnou tvůrčí činnost, je pak stanovena na 3 až 4 roky, v praxi se však může jednat klidně o 6 let. Tento typ studia je zakončen státní doktorskou zkouškou a obhajobou disertační práce (Terciární vzdělávání, 2023).

Vysokoškolské vzdělávání v České republice může dále probíhat ve **třech možných formách**, a to:

- *prezenční* (pravidelná každotýdenní přítomnost studenta na přednáškách, cvičeních, seminářích atd.),
- *distanční* (samostudium, e-learning);
- *kombinované* (kombinace výše uvedených; z pravidla 1x za 14 dní účast na výukových blocích).

Zákon o vysokých školách (§ 2) také rozlišuje:

- **Univerzitní vysoké školy** – mohou uskutečňovat všechny tři typy studijních programů a veškerou vědeckou, výzkumnou, vývojovou, inovační a uměleckou činnost.
- **Neuniverzitní vysoké školy** – uskutečňují především bakalářské studijní programy, mohou ale uskutečňovat i ty magisterské. Rozdíl tedy spočívá především v tom, že neuniverzitní vysoké školy neposkytují tzv.: doktorské vzdělávání a jejich struktura nezahrnuje dělení na fakulty.

Vysoké školy v České republice také mohou být dle Zákona o vysokých školách (§ 2) **veřejné, soukromé** nebo **státní** (vojenská a policejní).

8.2 Studenti vysoké školy

Podle Vašutové (2022) se pojem student v České republice používá jako označení pro osoby, které studují v rámci terciárního vzdělávání. Tito studenti jsou oproti žákům středních škol mnohem více nezávislí na učitelích a očekává se od nich vyšší míra zodpovědnosti či samostatnosti v procesu vzdělávání se. Zákon o státní a sociální podpoře (č. 117/1995 Sb. *Zákon o státní sociální podpoře*) poté studenta definuje jako osobu, která se soustavně připravuje na budoucí povolání v rámci prezenčního středoškolského nebo vysokoškolského studia, nejdéle do 26 let.

Slavík (2012) rozděluje studenty na **tradiční** a **netradiční**. První skupina zahrnuje studenty prezenčních studijních programů (pregraduální studium) kam by z vývojových stádií patřili adolescenti a mladí dospělí. Do druhé skupiny oproti tomu patří doktorandi a studenti kombinovaných či distančních forem vzdělávání, kteří převážně spadají do období střední a starší dospělosti. Pro účely této diplomové práce se budeme dále zaměřovat především na studenty tradiční.

Tato diplomová práce, jejíž součástí je online dotazníkové šetření, tedy bude dle výše uvedených informací cílit na tzv.: **tradiční** studenty:

- bakalářských studijních programů,
- prezenčních forem vysokoškolského studia,
- univerzitních i neuniverzitních vysokých škol,
- a všech veřejných, soukromých i státních vysokých škol v České republice.

Dle Českého statistického úřadu (ČSÚ, 2022) se v České republice v akademickém školním roce 2021/2022 vzdělávalo v bakalářském studijním programu na veřejných a soukromých vysokých školách celkem **182 454 studentů**.

8.2.1 Potenciální stresory vysokoškolských studentů

Studium vysoké školy s sebou přináší určitá specifika, která mohou být pro studenty potenciálním zdrojem stresu. Oproti středoškolskému vzdělávání se totiž od studentů na vysokých školách očekává mnohem vyšší míra samostatnosti a zodpovědnosti. Celková podoba vysokoškolského studia, včetně školního prostředí či studijních povinností, se zásadně od vzdělávání v rámci středních škol liší. Místo „klasických“ 45minutových vyučovacích hodin se studenti účastní přednášek, cvičení či seminářů podle rozvrhu, který si ve většině případů volí (zapisují) sami dle studijního plánu. Velkou novinkou je pak také organizace školního roku. Ten se skládá ze semestrů, na jejichž konci studenty čeká zkuškové období. Pro postup do dalšího ročníku je třeba nasbírat předem určený minimální počet kreditů, které je možné získat na základě řádného ukončení (absolvování) zapsaných předmětů, nejčastěji formou zkoušky, zápočtu nebo dokonce obojího. Podstatnou změnou je také absence klasického „třídního“ kolektivu, který známe ze základních a středních škol. Zde se totiž různých výukových bloků a předmětů účastní různé skupiny studentů. Neplatí tak tedy to, že bychom celé studium absolvovali pouze s jedním třídním kolektivem. Na vysokých školách se tak studenti mnohem častěji setkávají s kolegy z jiných ročníků, jiných studijních programů či dokonce jiných fakult.

Během studia vysoké školy nás tedy čeká spousta **studijních povinností**, které mohou být spojeny se vznikem studijních obtíží a stresu. Jak již bylo zmíněno výše, může se například jednat o pravidelnou docházku na přednášky a cvičení, psaní seminárních prací či zápočtové testy a zkoušky všech druhů. Postupem času se samozřejmě přidávají také starosti s absolvováním praxí, psaní a obhajoba bakalářských, diplomových, disertačních a rigorózních prací nebo dokonce příprava na státní závěrečné zkoušky. Jako potenciální stresory bychom neměli opomíjet ani vysokoškolské prostředí (např.: velké školní areály, přednáškové sály atd.) či vysokoškolské klima včetně interpersonálních vztahů s ostatními studenty či jednotlivými vyučujícími.

Studenti vysokých škol se však musí vypořádávat také s dalšími povinnostmi a úkoly, které nejsou spojeny pouze se studiem. Jedná se o tzv.: „**strasti**“ **běžného každodenního života**. I přesto, že jejich hlavní snahou bývá úspěšné absolvování vysoké školy, neznamená to, že by se jim ostatní povinnosti či zátěžové situace vyhýbaly. Stejně jako jiní jedinci, tak musí obstarávat dostatečné množství financí, zajišťovat vhodné bydlení, řešit partnerské a rodinné vztahy, koordinovat povinnosti a volný čas nebo například čelit světovým krizím. V roce 2020 se jednalo o **pandemii koronaviru** a v roce 2022 vypukl **válečný konflikt na Ukrajině**.

Podobných situací, úkolů nebo třeba rodinných záležitostí, které mohou stres u vysokoškolských studentů vyvolat či prohlubovat, je opravdu nespočet. Praktická část této diplomové práce se proto bude zaměřovat na zjištění toho, co studenti vysokých škol v České republice za nejčastější stresory považují.

9 Shrnutí teoretické části

V první části diplomové práce jsem se zaměřila především na teoretické rozebrání nejdůležitějších aspektů fenoménu stresu, který nás doprovází všemi fázemi života. Při krátkém a stručném ohlédnutí za tím, jak bylo v minulosti na stres nahlíženo v rámci jednotlivých teoretických koncepcí, jsme došli k závěru, že pokud se chceme alespoň přiblížit k pochopení této problematiky, **je třeba na stres nahlížet komplexně**. To znamená vycházet jak z poznatků, které zkoumají především neurofyzilogickou a biochemickou odezvu organismu na zátěž, tak z informací, díky kterým známe důležitou roli psychiky a subjektivního vnímání podnětů.

Pro správné a souhrnné uchopení stresu také bylo třeba uvést, s jakými **stresory** se můžeme při každodenním fungování setkat, jakou **reakci** v nás střet s nimi vyvolává a na základě jakých **projevů**, ať už kognitivních, emocionálních, behaviorálních nebo fyziologických, lze zjistit, že byl v našem organismu stav napětí a ohrožení vyvolán.

Postupně jsme se dostali až k popsání několika obecných copingových strategií **zvládnání** stresu, které můžeme při boji se zátěžovými podněty využít. Velmi důležitou součástí teoretické části diplomové práce však bylo zjištění, že naše subjektivní vnímání hrozícího nebezpečí a následný proces zvládnání vzniklého stresu je ovlivněn spoustou situačních, biologických, sociálních i osobnostních **faktorů**, mezi které patří mimo jiné také naše odolnost vůči zátěžovým situacím. Proto je vhodné věnovat pozornost jejímu průběžnému posilování v rámci cílené **prevence** stresu.

V poslední kapitole teoretické části práce došlo ke stručnému vymezení **terciárního vzdělávání** a jeho specifík, ze kterých vychází následné výzkumné šetření a výběr zkoumaného souboru.

Praktická část

V předchozí části diplomové práce jsem se zabývala především teoretickým pojetím fenoménu stresu. Následující praktická část však bude zaměřena na rozbor výsledků z kvantitativního výzkumu realizovaného formou online dotazníkového šetření na přelomu roku 2022 a 2023.

Kvantitativně orientovaný pedagogický výzkum lze vymezit jako: „*záměrnou a systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy o vztazích mezi pedagogickými jevy*“ (Chráska, 2016, s. 11). Nejdříve by mělo dojít k teoretické analýze zkoumaného jevu, poté ke stanovení cíle výzkumu (či výzkumného problému) a následnému vytvoření hypotéz. Na samotný závěr by pak měly být vyvozeny závěry na základě výsledků z jejich testování (Chráska, 2016).

Výzkumné šetření, které je součástí této diplomové práce, tedy probíhalo následovně:

- Nejdříve proběhla rešerše dat o problematice stresu a následné zpracování teoretických poznatků.
- Na základě získaných informací došlo k definování hlavního cíle výzkumného šetření, ze kterého vychází zvolené výzkumné otázky a stanovené hypotézy.
- Následně byla zvolena metoda sběru dat. Došlo proto k vytvoření online dotazníku, jenž byl v období od konce listopadu 2022 do dubna 2023 šířen mezi výzkumný soubor.
- Po ukončení sběru dat byly získané údaje zpracovány, díky čemuž došlo k vyvození závěrů výzkumného šetření.

Podrobné informace, ohledně vybraných výzkumných otázek, podoby online dotazníku či výběru zkoumaného souboru, jsou k nalezení v následujících kapitolách.

10 Metodologie výzkumu

V následujících kapitolách bude specifikován hlavní cíl výzkumného šetření, budou pospány zvolené výzkumné otázky a hypotézy, dojde k definování výzkumného souboru a popisu zvolené výzkumné metody.

10.1 Hlavní cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit, co patří mezi nejčastější zdroje stresu u studentů bakalářských studijních programů.

Výzkum se dále zaměřoval také na to, jaká preventivní opatření a způsoby zvládnání stresu vybraní respondenti realizují a zda vzniklý stres ovlivňuje jejich studijní výsledky.

10.2 Výzkumné otázky

Na základě stanoveného výzkumného cíle byly definovány tyto hlavní a dílčí výzkumné otázky:

Hlavní výzkumná otázka č. 1: Jaké jsou nejčastější zdroje stresu u studentů bakalářských studijních programů?

Dílčí výzkumné otázky:

- a) Jaké studijní povinnosti a ostatní faktory spojené se studiem či vysokoškolským prostředím považují studenti bakalářských studijních programů za nejvíce stresující?
- b) Jaké mimoškolní faktory a záležitosti považují studenti bakalářských studijních programů za nejvíce stresující?
- c) Uvádí vybrané respondenty do stresu více studijní povinnosti a vysokoškolské prostředí nebo mimoškolní faktory a záležitosti?
- d) Je jedním ze zdrojů stresu u studentů bakalářských studijních programů také Covid-19?
- e) Je jedním ze zdrojů stresu u studentů bakalářských studijních programů také probíhající válka na Ukrajině?

Hlavní výzkumná otázka č. 2: Vnímají studenti bakalářských studijních programů vliv stresu na jejich studijní výsledky a celkové studium?

Hlavní výzkumná otázka č. 3: Jaké aktivity a činnosti realizují studenti bakalářských studijních programů jako primární prevenci proti výskytu stresu?

Hlavní výzkumná otázka č. 4: Jaké strategie zvládnání stresu používají studenti bakalářských studijních programů v případě výskytu stresu?

10.3 Hypotézy

Na základě výše uvedených výzkumných otázek, byly následně stanoveny také hypotézy, které budou v závěru diplomové práce potvrzeny nebo vyvráceny.

Hypotéza č. 1: Většinu vybraných respondentů do stresu uvádí více studijní povinnosti a faktory spojené s vysokoškolským prostředím než mimoškolní a osobní záležitosti.

Hypotéza č. 2: Pokud vybraní respondenti v minulosti ukončili studium v důsledku přemíry stresu, pramenil tento stres více ze studijních povinností než z mimoškolních faktorů a záležitostí.

Hypotéza č. 3: Většina respondentů nepovažuje válečný konflikt na Ukrajině za zdroj jejich stresu.

Hypotéza č. 4: Většina respondentů již v roce 2023 nepovažuje Covid-19 za zdroj jejich stresu.

Hypotéza č. 5: Stres ovlivňuje studijní výsledky a studium vybraných respondentů převážně negativně. Uvedeny budou ale také pozitivní vlivy.

10.4 Výzkumný soubor

Jako respondenti online dotazníkového šetření byli vybráni studenti vysokých škol, kteří prezenčně navštěvují bakalářské studijní programy. Podle Slavíka (2012) by se řadili do skupiny tzv.: tradičních studentů. Vybraní participantů tedy museli splňovat všechna níže uvedená kritéria:

- Student/ka vysoké školy v České republice.
- Student/ka bakalářského studijního programu.
- Student/ka prezenční formy studia.

Uvedení respondenti byli s žádostí o vyplnění online dotazníku osloveni skrze sociální sítě, studentské spolky a studijní oddělení (či já oddělení a orgány) vysokých škol v období od listopadu 2022 do dubna 2023. Výzkumného šetření se jich nakonec zúčastnilo **celkem 1621**, z toho:

- 1201 žen (74,1 %),
- 415 mužů (25,6 %),
- a 5 respondentů (0,3 %), kteří v otázce zaměřené na pohlaví zvolili možnost odpovědi „jiné“.

Dále byl online dotazník částečně vyplněn dalšími 27 respondenty, jejichž odpovědi však nebyly do výzkumu zařazeny. Celková úspěšnost kompletního vyplnění dotazníku tedy byla **98,3 %**.

Co se týče **studovaného oboru** je sledovaný výzkumný soubor velice rozmanitý. Respondenti v online dotazníku uváděli následující studijní programy:

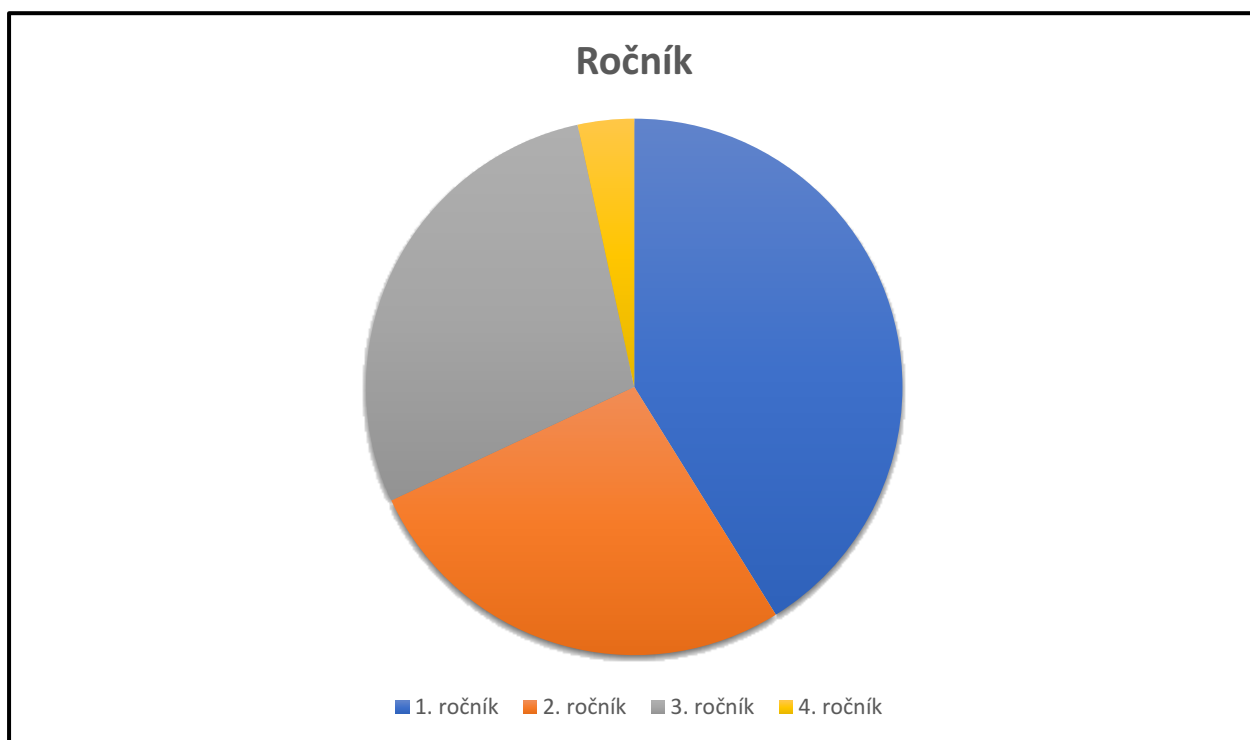
- 22x – Agroekologie;
- 26x – Analytická chemie;
- 25 x – Andragogika;
- 16x – Anorganické a biochemické materiály;
- 17x – Antropologie;
- 19x – Aplikovaná informatika;
- 23x – Aplikovaná logistika;
- 14x – Astronomie a astrofyzika;
- 23x – Arboristika;
- 30x – Archeologie;
- 26x – Architektura (samostatné nebo přidružené studium; různé specializace);
- 33x – Bezpečnost a obrana (různé specializace a zaměření);
- 16x – Bioanalytika;
- 24x – Biomedicínská technika;
- 12x – Botanika;
- 36x – Dentální hygiena;
- 24x – Design (samostatné nebo přidružené studium; různé specializace);
- 19x – Dějiny umění (samostatné nebo přidružené studium; různé specializace);
- 14x – Ekologie;
- 46x – Ekonomie a management;
- 6x – Environmentální chemie, bezpečnost a management;
- 7x – Ergoterapie;
- 23x – Farmacie (různé specializace);
- 17x – Filozofie (samostatné nebo přidružené studium);
- 18x – Filologie (různé specializace a zaměření);
- 31x – Fyzioterapie;
- 3x – Havarijní plánování a krizové řízení;
- 23x– Historie (samostatné nebo přidružené studium; různé specializace);

- 21x – Hospodářská a kulturní studia;
- 6x – Hudba a hudební umění (samostatné nebo přidružené studium; různé specializace);
- 27x – Humanitní studia (samostatné nebo přidružené studium; různé specializace);
- 1x – Chov koní;
- 34x – Informační technologie (samostatné nebo přidružené studium; různé specializace);
- 29x – Kariérní poradenství a vzdělávání;
- 2x – Kompozice;
- 11x – Komunikační studia;
- 19x – Krajinářství;
- 17x – Krizový management;
- 2x – Kynologie;
- 13x – Laboratorní diagnostika ve zdravotnictví;
- 24x – Lesnictví (různé specializace);
- 1x – Letecká technika;
- 25x – Logistika;
- 27x – Management obchodu a služeb;
- 13x – Management rizik;
- 3x – Materiály pro medicínské aplikace;
- 1x – Metrologie a geografie;
- 26x – Mezinárodní vztahy a diplomacie;
- 1x – Multimediální kompozice;
- 23x – Myslivost;
- 12x – Navrhování a tvorba nábytku;
- 18x – Nutriční terapie;
- 9x – Ochrana hmotných památek;
- 14x – Ochrana obyvatel;
- 17x – Optika a optometrie;
- 38x – Pedagogika (samostatné nebo přidružené studium, různé specializace a zaměření);
- 44x – Pedagogika se zaměřením na vzdělávání (samostatné nebo přidružené studium, různé specializace)

- 19x – Pediatrické ošetrovatelství;
- 14x – Plánování a řízení krizových situací;
- 15x – Podniková ekonomika;
- 23x – Politologie a veřejná politika;
- 5x – Porodní asistence;
- 4x – Polygrafie;
- 1x – Požární technika;
- 32x – Právo (různé specializace);
- 35x – Psychologie;
- 8x – Radiologická asistence;
- 1x – Realizace a správa zeleně;
- 4x – Religionistika;
- 48x – Sociální pedagogika;
- 27x – Sociální práce (různé specializace);
- 34x – Sociologie;
- 26x – Speciální pedagogika;
- 1x – Spisová a archivní služba;
- 33x – Stavební inženýrství (různé specializace);
- 3x – Systematická biologie a ekologie;
- 27x – Strojírenství (různé specializace);
- 51x – Učitelství (samostatné nebo přidružené studium; různé specializace, mateřské školy, 1. stupeň, 2. stupeň, střední školy);
- 3x – Výroba a technologie potravin;
- 12x – Výroba nábytku;
- 34x – Všeobecné lékařství;
- 19x – Všeobecné ošetrovatelství;
- 26x – Zdravotnické záchranářství;
- 18x – Zdravotní laborant;
- 26x – Zemědělské inženýrství;
- 1x – Zootechnika.

Co se týče **ročníku studia**, skládal se výzkumný soubor ze studentů:

- 1. ročníku bakalářského prezenčního studia – celkem 667 (41,1 %).
- 2. ročníku bakalářského prezenčního studia – celkem 436 (26,9 %).
- 3. ročníku bakalářského prezenčního studia – celkem 463 (28,6 %).
- 4. ročníku bakalářského prezenčního studia – celkem 55 (3,40 %).



Graf 1: Ročník studia

10.5 Výzkumná metoda

Pro zodpovězení výzkumných otázek a ověření stanovených hypotéz bylo zvoleno online **dotazníkové šetření**. Jedná se o „způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí“ (Gavora, 2000, s. 99), který je velmi často mnohem snadněji zprostředkovatelný mezi zvolené respondenty a oproti některým jiným výzkumným metodám umožňuje získání většího množství dat. Pro účely tohoto šetření byla zvolena online forma dotazníku, která umožnila jeho efektivnější šíření skrze sociální sítě a mailové schránky studentů, za pomoci studijních (či jiných) oddělení a orgánů oslovených vysokých škol v České republice.

Online dotazník se skládal ze tří částí:

- **Úvodní/vstupní část** obsahovala jméno autorky, důvod realizace dotazníkového šetření a popsání hlavního cíle výzkumu.
- **Druhá část** se již skládala z jednotlivých položek a otázek, které byly zvoleny na základě stanovených výzkumných cílů.
- **Závěrečná část** byla věnována poděkování respondentům za ochotu účastnit se dotazníkového šetření.

10.5.1 Zvolené položky v dotazníkovém šetření

Online dotazník obsahoval 17 hlavních položek, na které musel odpovědět každý respondent, a 12 položek doplňujících, jenž sloužily k upřesnění a rozvinutí odpovědí.

Celkem se tedy jednalo o 24 položek, jejichž podoba byla následující.

- 17 hlavních položek obsahovalo:
 - 4 položky otevřené,
 - 13 položek uzavřených,
- 7 doplňujících položek obsahovalo:
 - 6 položek otevřených,
 - 1 položku uzavřenou.

První 3 položky dotazníku byly čistě demografické a sloužily pouze k zjištění informací o zkoumaném vzorku. Zaměřovaly se na pohlaví studentů, studijní program a ročník.

Seznam položek dotazníkového šetření:

- Jsi muž nebo žena?
- Jaký studijní obor/program navštěvuješ?
- V jakém ročníku bakalářského studia jsi?
- Jak často prožíváš během svého vysokoškolského studia stres?
- Cítíš se nebo ses cítil/a v poslední době (3 měsíce) ve stresu?
- Je pro Tebe prostředí a celková atmosféra vysoké školy stresující?
 - Pokud ano, co přesně Tě na prostředí a celkové atmosféře vysoké školy stresuje nejvíce?
- Jsou pro Tebe studijní povinnosti a studium vysoké školy stresující?
 - Pokud ano, co přesně Tě na studiu a studijních povinnostech na vysoké škole stresuje nejvíce?

- Jsou také nějaké jiné věci a záležitosti, mimo školu a studium, které Tě stresují?
 - Pokud ano, co přesně Tě kromě studia a studijních povinností uvádí ve Tvém životě do stresu?
- Myslíš si, že Tě do stresu uvádí více studium a s ním spojené faktory a povinnosti nebo naopak věci a záležitosti mimo školu?
- Uvádí Tě někdy do stresu válečný konflikt na Ukrajině a s ním spojené okolnosti?
- Uvádí Tě někdy do stresu situace okolo COVIDu-19?
- Jsou ještě nějaké další situace ve světě, které Tě uvádí do stresu?
 - Pokud ano, jaké jiné světové situace Tě uvádí do stresu?
- Myslíš si, že stres ovlivňuje Tvoje studijní výsledky?
 - Ovlivňuje stres Tvé studijní výsledky a studium celkově spíše pozitivně nebo negativně?
 - Pokud ano, jak přesně si myslíš, že stres ovlivňuje Tvé studijní výsledky?
- Uvažoval/a jsi už někdy o ukončení studia, kvůli velké míře stresu?
- Ukončil/a jsi už někdy předešlé studium kvůli velké míře stresu?
 - Pokud ano, pramenila přemíra stresu spíše ze studijních povinností a celkového studia nebo naopak z mimoškolních věcí a záležitostí?“.
- Jaké aktivity a činnosti realizuješ jako prevenci proti výskytu stresu?
- Jaké činnosti a aktivity Ti pomáhají zvládat již vzniklý stres? Jak se stresu zbavuješ?

V online dotazníku se u některých položek (otázek) také vyskytovaly podrobnější instrukce či vysvětlení, aby došlo k lepšímu pochopení ze strany respondentů.

11 Analýza dat

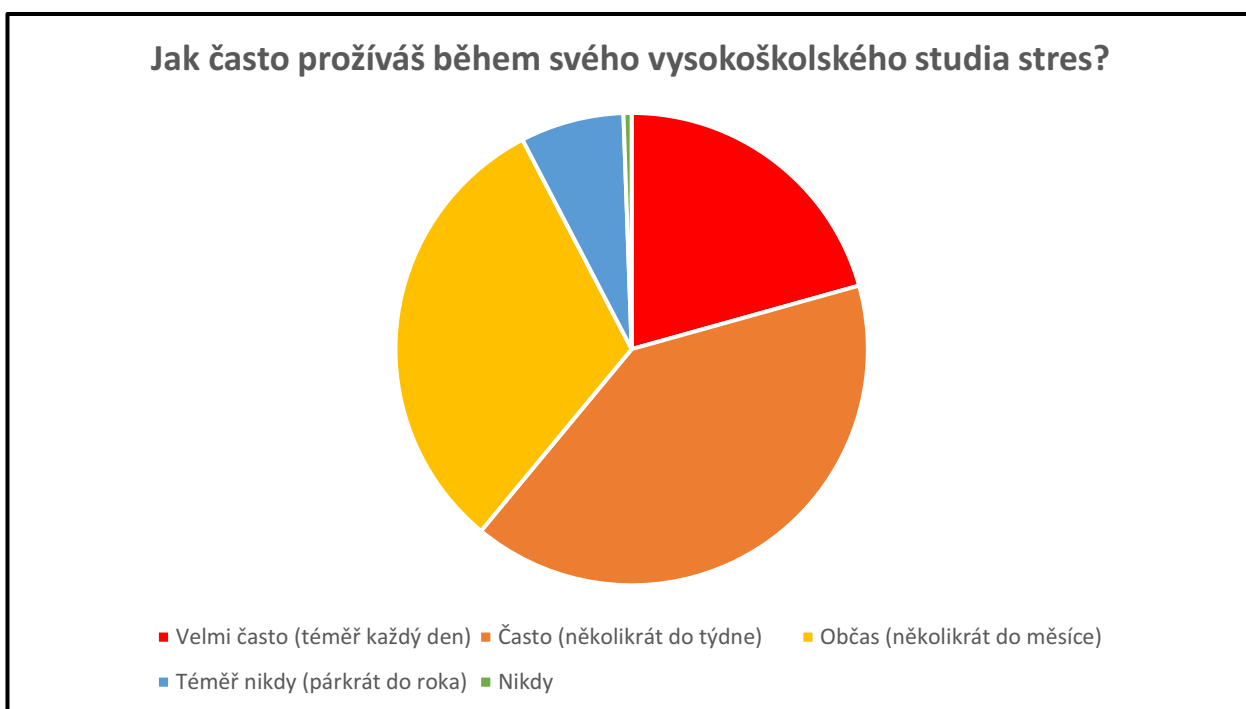
V této kapitole budou postupně interpretovány a analyzovány získané informace z realizovaného online dotazníkového šetření.

Jak často prožíváš během svého vysokoškolského studia stres?

U této otázky měli respondenti na výběr z 5 možností podle toho, jak často stres během svého studia zažívají – velmi často (téměř každý den), často (několikrát do týdne), občas (několikrát do měsíce), téměř nikdy (párkrát do roka) a nikdy.

Odpovědi byly následující:

- 654 vybraných respondentů (40,3 %) zažívá stres několikrát do týdne.
- 508 vybraných respondentů (31,3 %) uvedlo, že stres pocítují několikrát do měsíce.
- 335 vybraných respondentů (20,7 %) zažívá stres téměř každý den.
- 115 vybraných respondentů (7,1 %) stres zažívá pouze párkrát do roka.
- 9 vybraných respondentů (0,6 %) uvedlo, že stres neprožívá během svého studia nikdy.



Graf 2: Jak často prožíváš během svého vysokoškolského studia stres?

Z výsledků tedy vyplývá, že nejvíce vybraných respondentů, konkrétně 40,3 %, zažívá stres několikrát do týdne, poté jej 31,3 % respondentů pocítuje několikrát do měsíce a 20,7 % respondentů dokonce téměř každý den.

Cítíš se nebo ses cítil/a v poslední době (3 měsíce) ve stresu?

U této otázky měli respondenti na výběr ze dvou uzavřených možností odpovědi – ano/ne.

- 1555 vybraných respondentů (95,9 %) zvolilo odpověď „ano“.
- 66 vybraných respondentů (4,1 %) naopak uvedlo možnost „ne“.



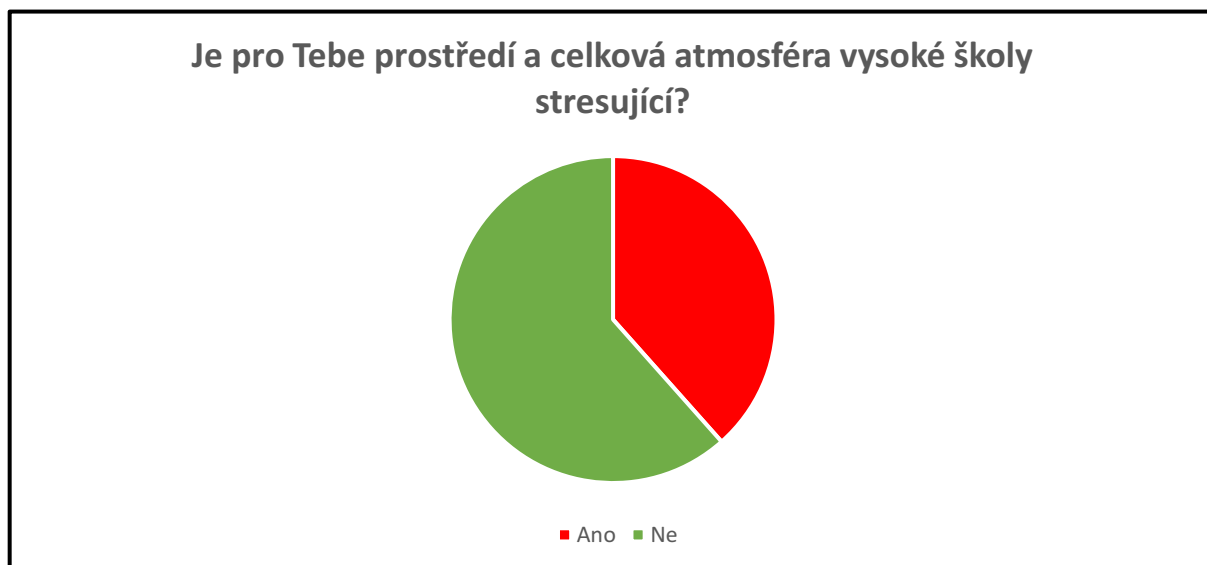
Graf 3: Cítíš se nebo ses cítil/a v poslední době (3 měsíce) ve stresu?

Z výsledků tedy vyplývá, že téměř všichni vybraní respondenti (95,9 %), s výjimkou 66 studentů, pocíťovalo stres buď přímo v době vyplňování dotazníku nebo v poslední době 3 měsíců.

Je pro Tebe prostředí a celková atmosféra vysoké školy stresující?

U této otázky měli respondenti na výběr ze dvou uzavřených možností odpovědi – ano/ne.

- 623 vybraných respondentů (38,4 %) studentů zvolilo možnost „ano“.
- 998 vybraných respondentů (61,6 %) studentů naopak zvolilo možnost „ne“.



Graf 4: Je pro Tebe prostředí a celková atmosféra vysoké školy stresující?

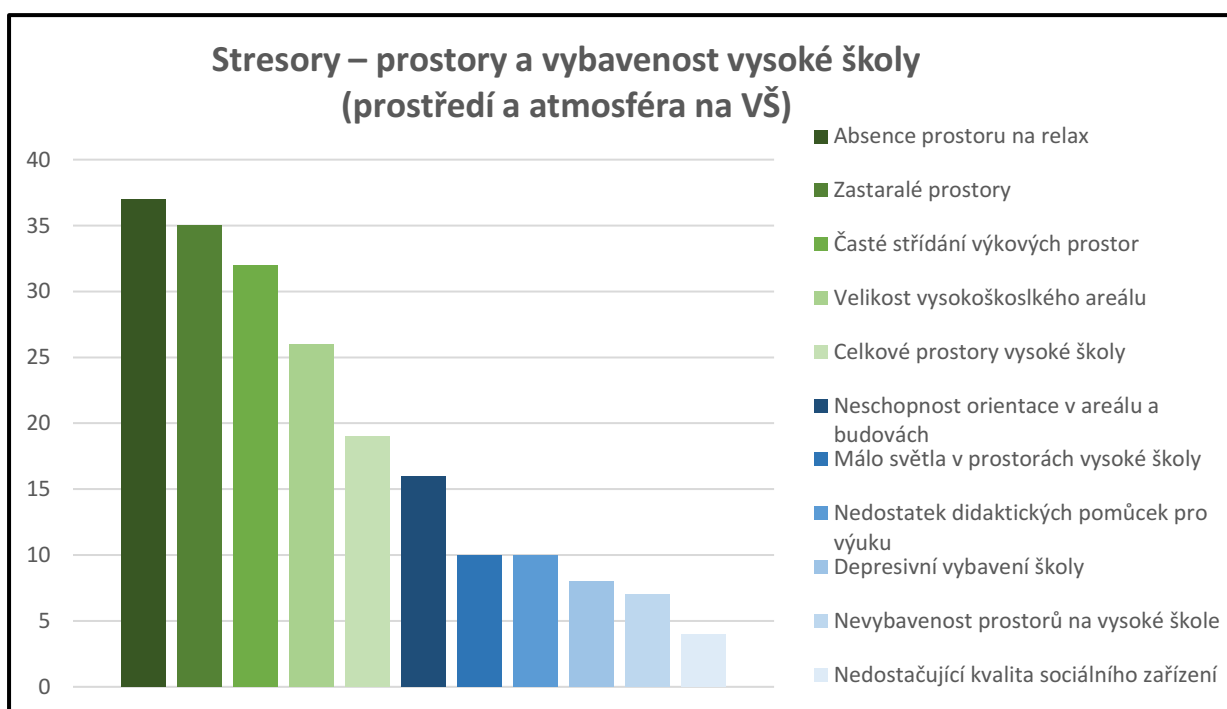
Z výsledků tedy vyplývá, že více než polovina (61,6 %) vybraných respondentů nepovažuje vysokoškolské prostředí a celkovou atmosféru vysoké školy za stresující.

623 studentů (38,4 %), kteří však zvolili možnost „ano“, měli možnost specifikovat a konkrétně popsat, co přesně je na prostředí a atmosféře vysoké školy uvádí do stresu. Byla jim totiž položena tato doplňující otevřená otázka: „*Pokud ano, co přesně Tě na prostředí a celkové atmosféře vysoké školy stresuje nejvíce?*“.

Jednotlivé odpovědi byly rozděleny do následujících 4 kategorií:

A) Prostory a vybavenost vysoké školy

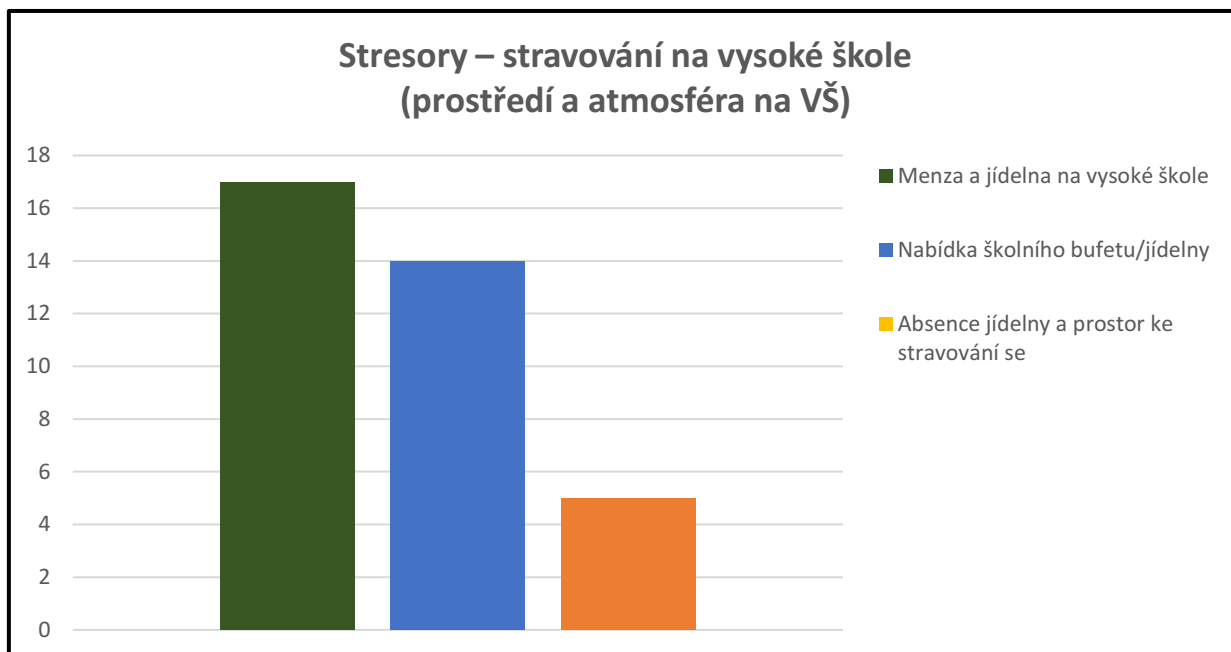
- Absence prostoru na relax – 37x.
- Zastaralé prostory vysoké školy – 35x.
- Časté střídání výukových prostor – 32x.
- Velikost vysokoškolského areálu – 26x.
- Celkové prostory vysoké školy – 19x.
- Neschopnost orientace v areálu a budovách – 16x.
- Málo světla v prostorách vysoké školy – 10x.
- Nedostatek didaktických pomůcek pro výuku – 10x.
- Depresivní vybavení školy – 8x.
- Nevybavenost prostorů na vysoké škole – 7x.
- Nedostačující kvalita sociálního zařízení – 4x.



Graf 5: Stresory – prostory a vybavenost vysoké školy (prostředí a atmosféra na VŠ)

B) Stravování na vysoké škole

- Menza a jídelna na vysoké škole – 17x.
- Nabídka školního bufetu/jídelny – 14x.
- Absence jídelny a prostor ke stravování se – 5x.

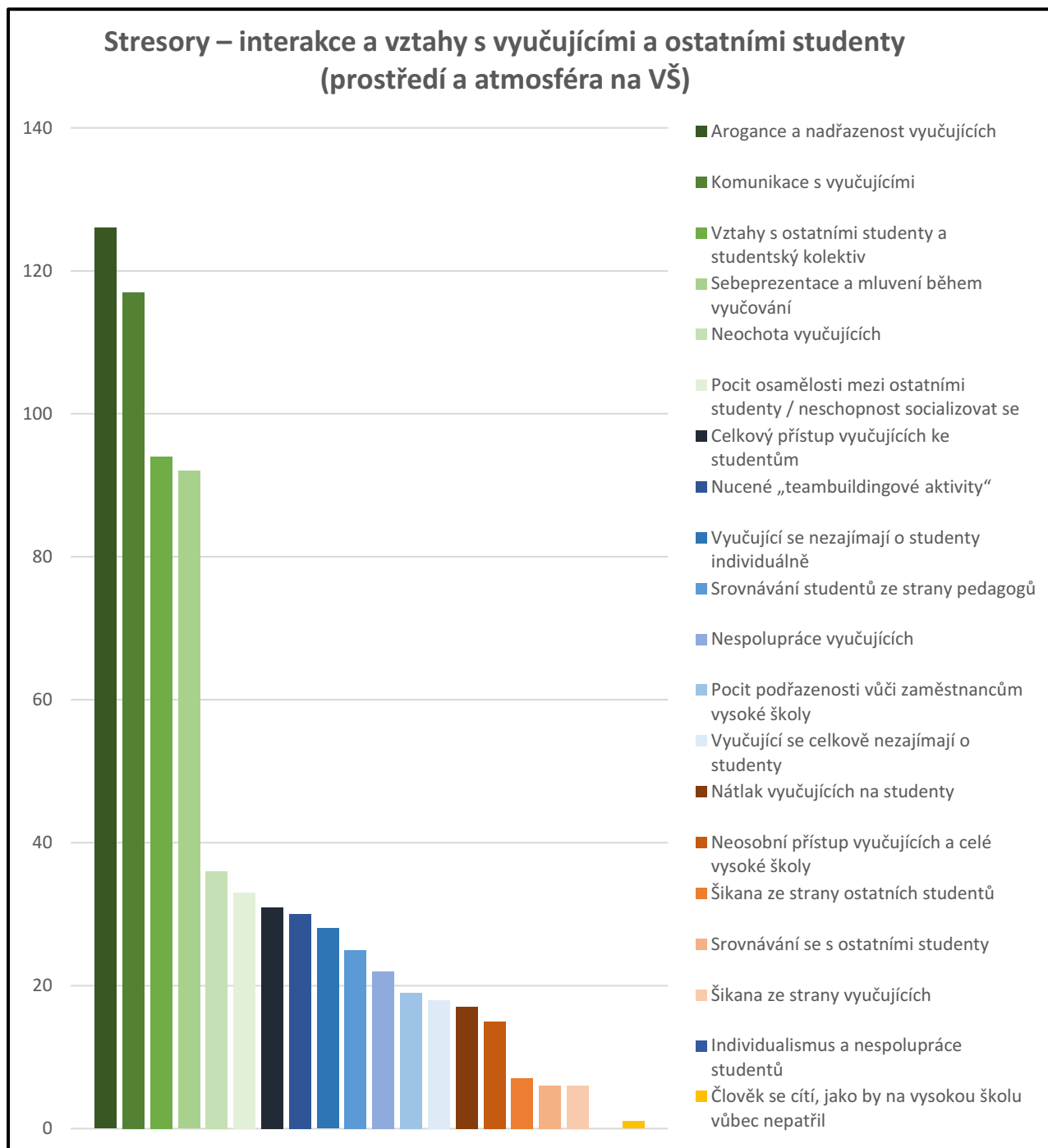


Graf 6: Stresory – stravování na vysoké škole (prostředí a atmosféra na VŠ)

C) Interakce a vztahy s vyučujícími a ostatními studenty

- Arogance a nadřazenost vyučujících – 126x.
- Komunikace s vyučujícími – 117x.
- Vztahy s ostatními studenty a studentský kolektiv – 94x.
- Sebereprezentace a mluvení během vyučování – 92x.
- Neochota vyučujících – 36x.
- Pocit osamělosti mezi ostatními studenty / neschopnost socializovat se – 33x.
- Celkový přístup vyučujících ke studentům – 31x.
- Nucené „teambuildingové aktivity“ – 30x.
- Vyučující se nezajímají o studenty individuálně – 28x.
- Srovnávání studentů ze strany pedagogů – 25x.
- Nespolupráce vyučujících – 22x.
- Pocit podrázenosti vůči zaměstnancům vysoké školy – 19x.
- Vyučující se celkově nezajímají o studenty – 18x.
- Nátlak vyučujících na studenty – 17x.
- Neosobní přístup vyučujících a celé vysoké školy – 15x.

- Šikana ze strany ostatních studentů – 7x.
- Srovnávání se s ostatními studenty – 6x.
- Šikana ze strany vyučujících – 6x.
- Individualismus a nespolečnost studentů – 5x.
- Člověk se cítí, jako by na vysokou školu vůbec nepatřil – 1x.



Graf 7: Stresory – interakce a vztahy s vyučujícími a ostatními studenty (prostředí a atmosféra na VŠ)

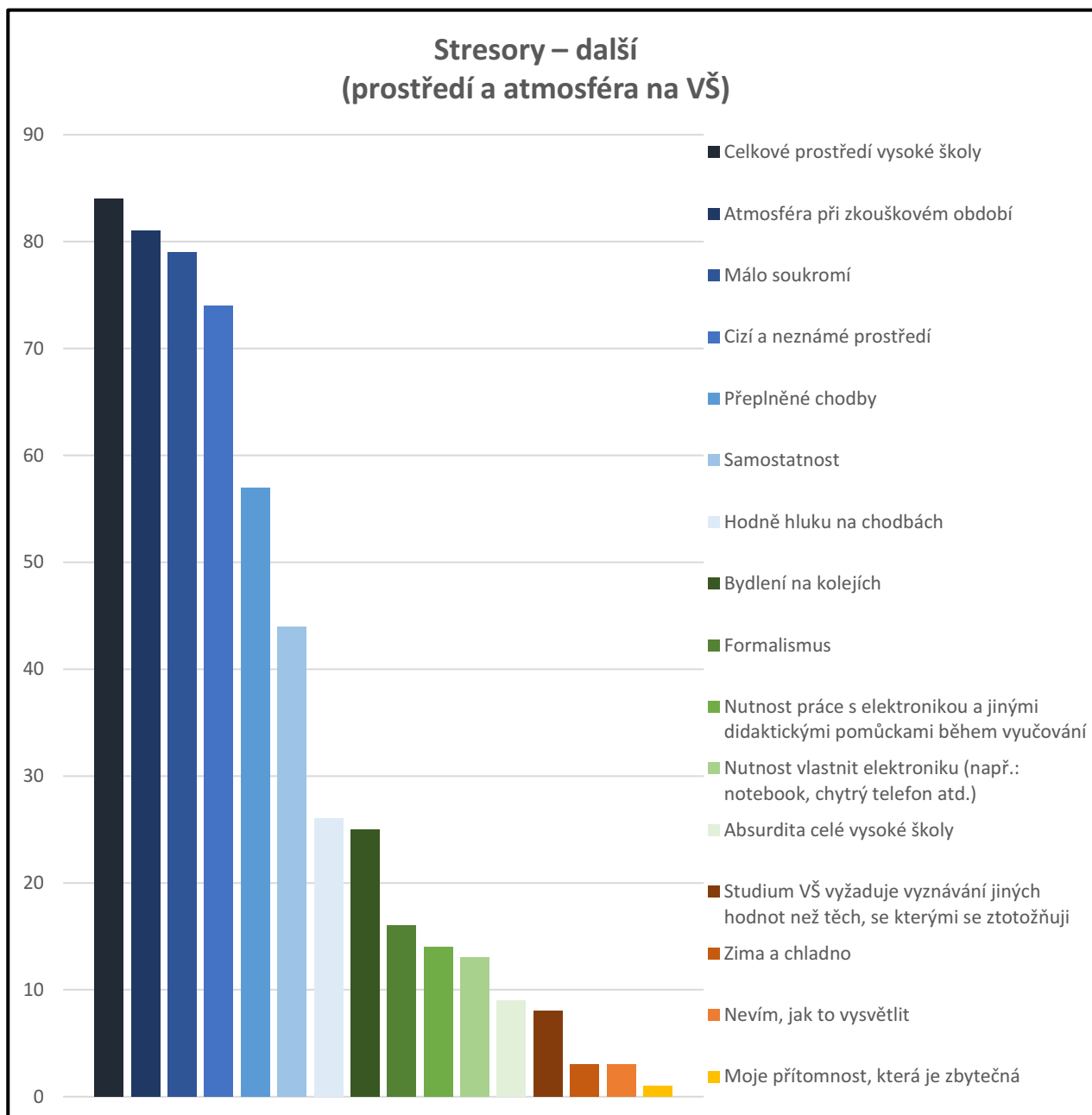
D) Další

Dále studenti popsali následující stresory, které nebyly zařazeny do výše zmíněných kategorií. Jedná se o:

- Celkové prostředí vysoké školy – 84x.
- Atmosféra při zkouškovém období – 81x
- Málo soukromí – 79x.
- Cizí a neznámé prostředí – 74x.
- Přehlněné chodby – 57x.
- Samostatnost – 44x.
- Hodně hluku na chodbách – 26x.
- Bydlení na kolejích – 25x.
- Formalismus – 16x.
- Nutnost práce s elektronikou a jinými didaktickými pomůckami během vyučování – 14x.
- Nutnost vlastnit elektroniku (např.: notebook, chytrý telefon atd.) – 13x.
- Absurdita celé vysoké školy – 9x.
- Studium VŠ vyžaduje vyznávání jiných hodnot než těch, se kterými se ztotožňuji – 8x.
- Zima a chladno – 3x.
- Nevím, jak to vysvětlit – 3x.
- Moje přítomnost, která je zbytečná – 1x.

Do této části analýzy nebylo zařazeno:

- **11 odpovědí studentů**, kteří uváděli, že otázku nepochopili.
- **5 odpovědí studentů**, kteří uváděli, že odpovídat nechtějí.



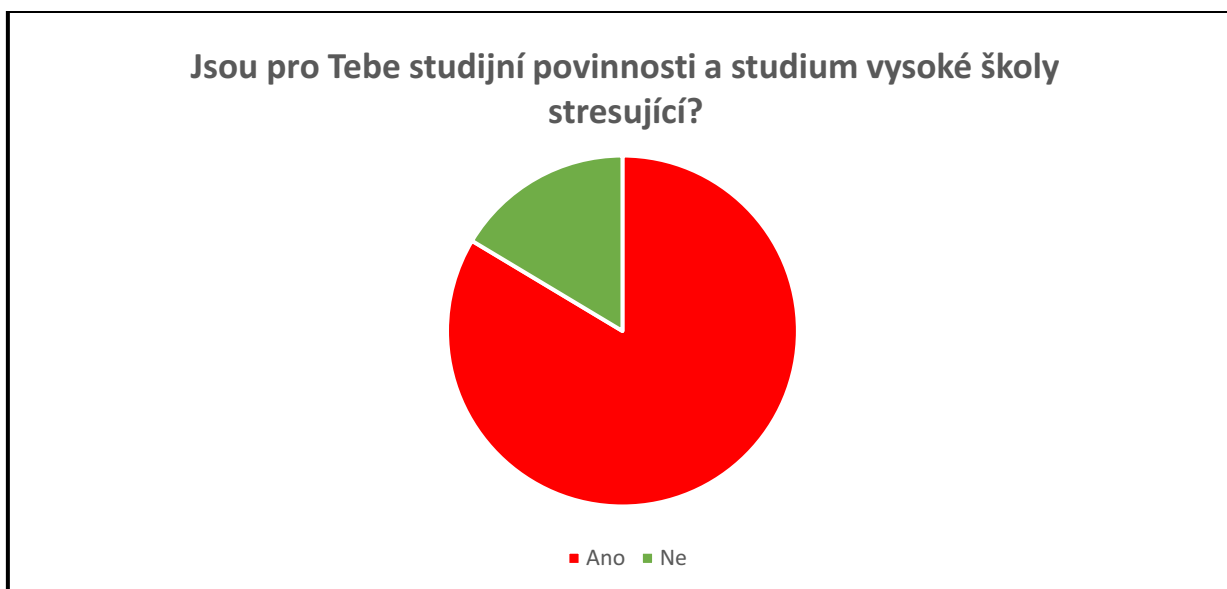
Graf 8: Stresory – další (prostředí a atmosféra na VŠ)

Z výsledků tedy vyplývá, že mezi nejčastější stresory, týkající se prostředí a atmosféry na vysoké škole, patří z pohledu vybraných respondentů **vztahy a interakce s vyučujícími a ostatními studenty** – konkrétně arogance a nadřazenost vyučujících (126x), komunikace s vyučujícími (117x), vztahy s ostatními studenty a celkový studentský kolektiv (94x), sebeprezentace a mluvení během vyučování (92x). Dále vybraní respondenti zmiňovali jako stresory celkové prostředí vysoké školy (84x), atmosféru při zkuškovém období (81x), málo soukromí (79x) a to, že je pro ně vysoká škola cizím a neznámým prostředím (74x), s přeplněnými chodbami (57x), absencí prostoru na relax (37x) a zastaralými prostory (35x).

Jsou pro Tebe studijní povinnosti a studium vysoké školy stresující?

U této otázky měli respondenti na výběr ze dvou uzavřených možností odpovědi – ano/ne.

- 1355 vybraných respondentů (83,6 %) zvolilo možnost „ano“.
- 266 vybraných respondentů (16,4 %) zvolilo možnost „ne“.



Graf 9: Jsou pro Tebe studijní povinnosti a studium vysoké školy stresující?

Z výsledků tedy vyplývá, že více než polovina (83,6 %) vybraných respondentů **považuje** studijní povinnosti a studium vysoké školy za stresující.

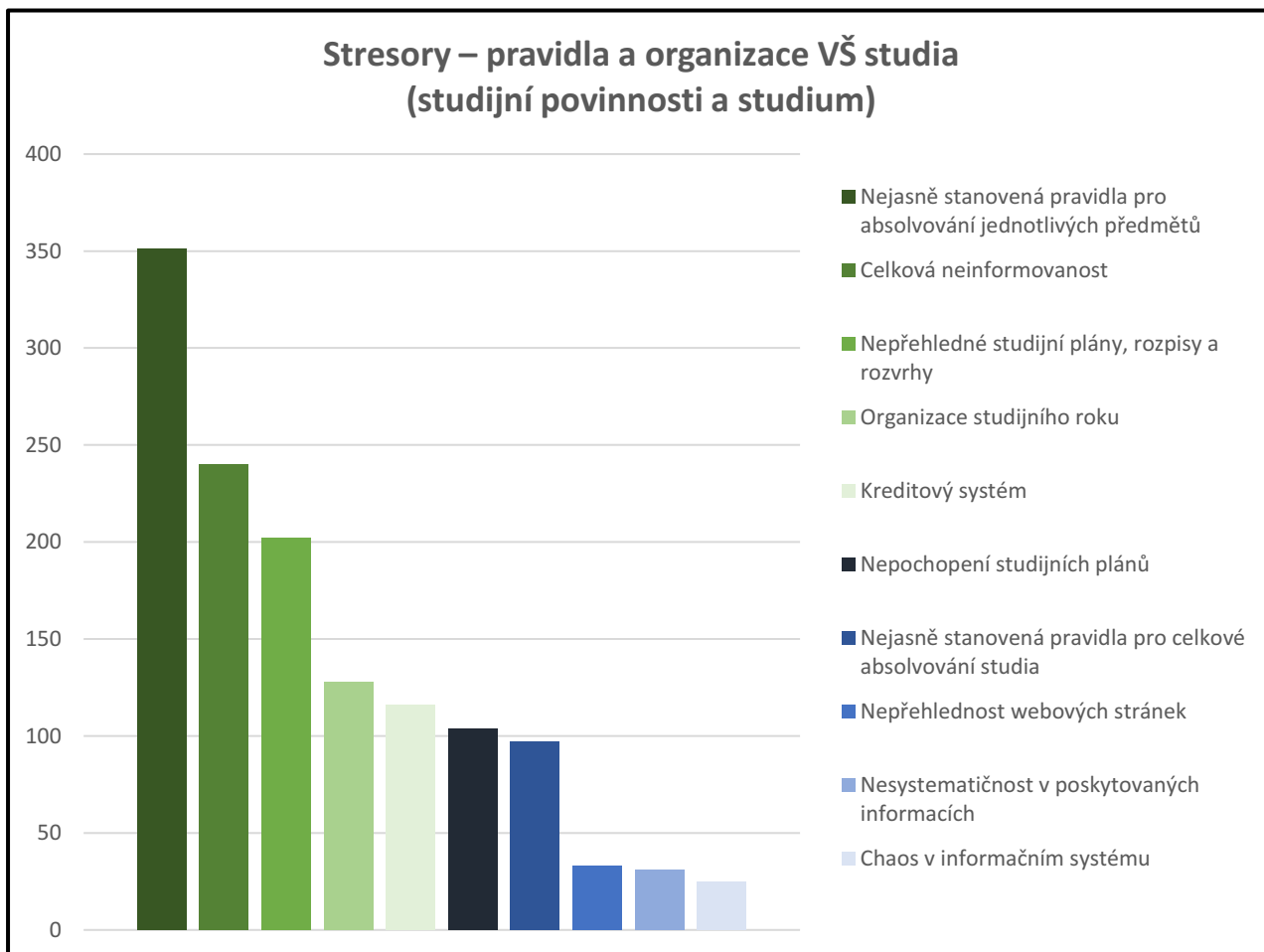
Tito respondenti měli zároveň možnost specifikovat a konkrétně popsat, co přesně je na studiu vysoké školy a studijních povinnostech uvádí do stresu. Byla jim totiž položena tato doplňující otevřená otázka: „*Pokud ano, co přesně Tě na studiu a studijních povinnostech na vysoké škole stresuje nejvíce?*“.

Jednotlivé odpovědi byly rozděleny do následujících 6 kategorií:

A) Pravidla a organizace vysokoškolského studia

- Nejasně stanovená pravidla pro absolvování jednotlivých předmětů – 351x.
- Celková neinformovanost – 240x.
- Nepřehledné studijní plány, rozpis a rozvrhy – 202x.
- Organizace studijního roku – 128x.
- Kreditový systém – 116x.
- Nepochopení studijních plánů – 104x.
- Nejasně stanovená pravidla pro celkové absolvování studia – 97x.
- Nepřehlednost webových stránek – 33x.

- Nesystematičnost v poskytovaných informacích – 31x.
- Chaos v informačním systému – 25x.

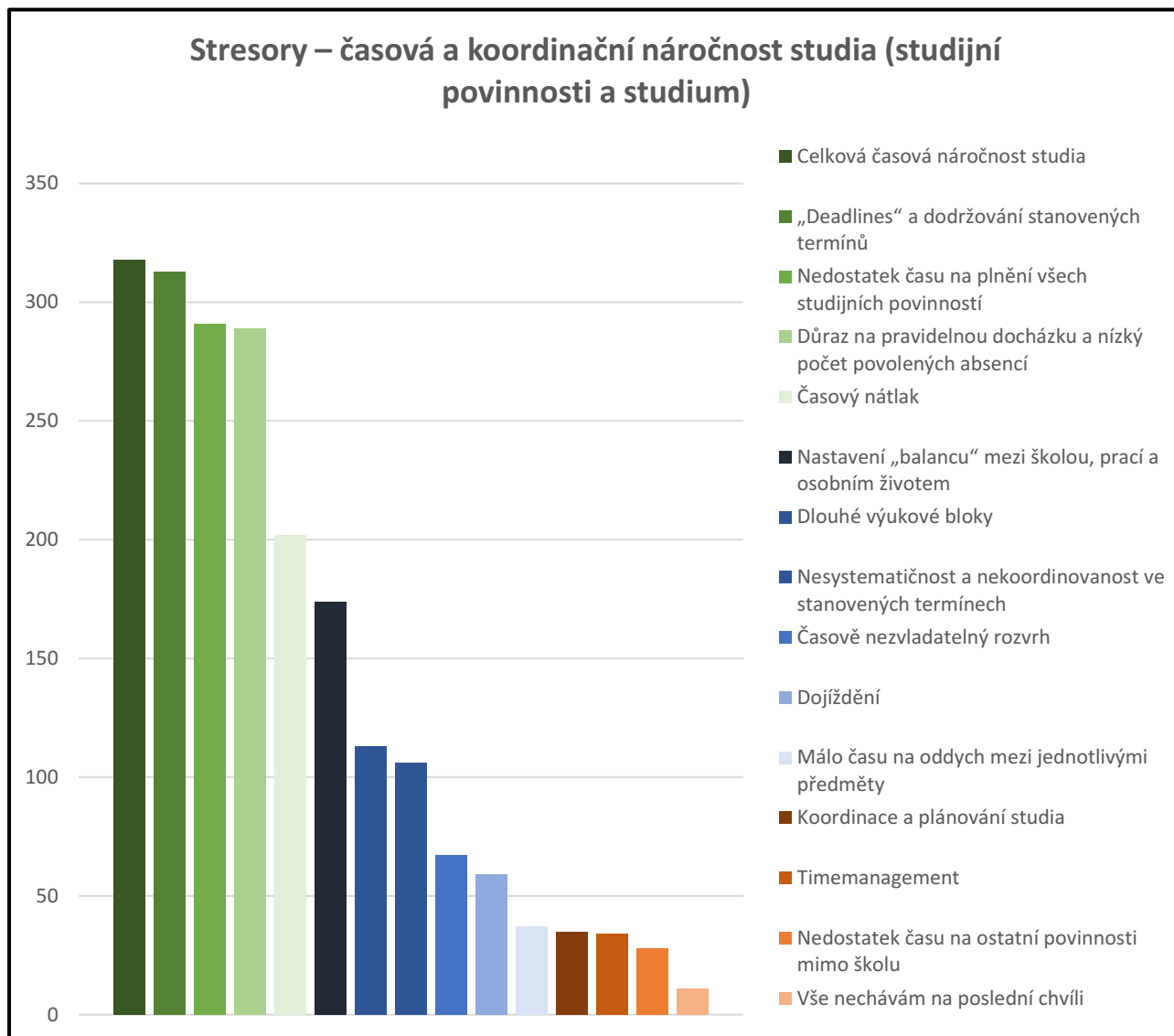


Graf 10: Stresory – pravidla a organizace VŠ studia (studijní povinnosti a studium)

B) Časová a koordinační náročnost studia

- Celková časová náročnost studia – 318x.
- „Deadlines“ a dodržování stanovených termínů – 313x.
- Nedostatek času na plnění všech studijních povinností – 291x.
- Důraz na pravidelnou docházku a nízký počet povolených absencí – 289x.
- Časový nátlak – 202x.
- Nastavení „balancu“ mezi školou, prací a osobním životem – 174x.
- Dlouhé výukové bloky – 113x.
- Nesystematičnost a nekoordinovanost ve stanovených termínech – 106x.
- Časově nezvladatelný rozvrh – 67x.
- Dojíždění – 59x.
- Málo času na oddych mezi jednotlivými předměty – 37x.

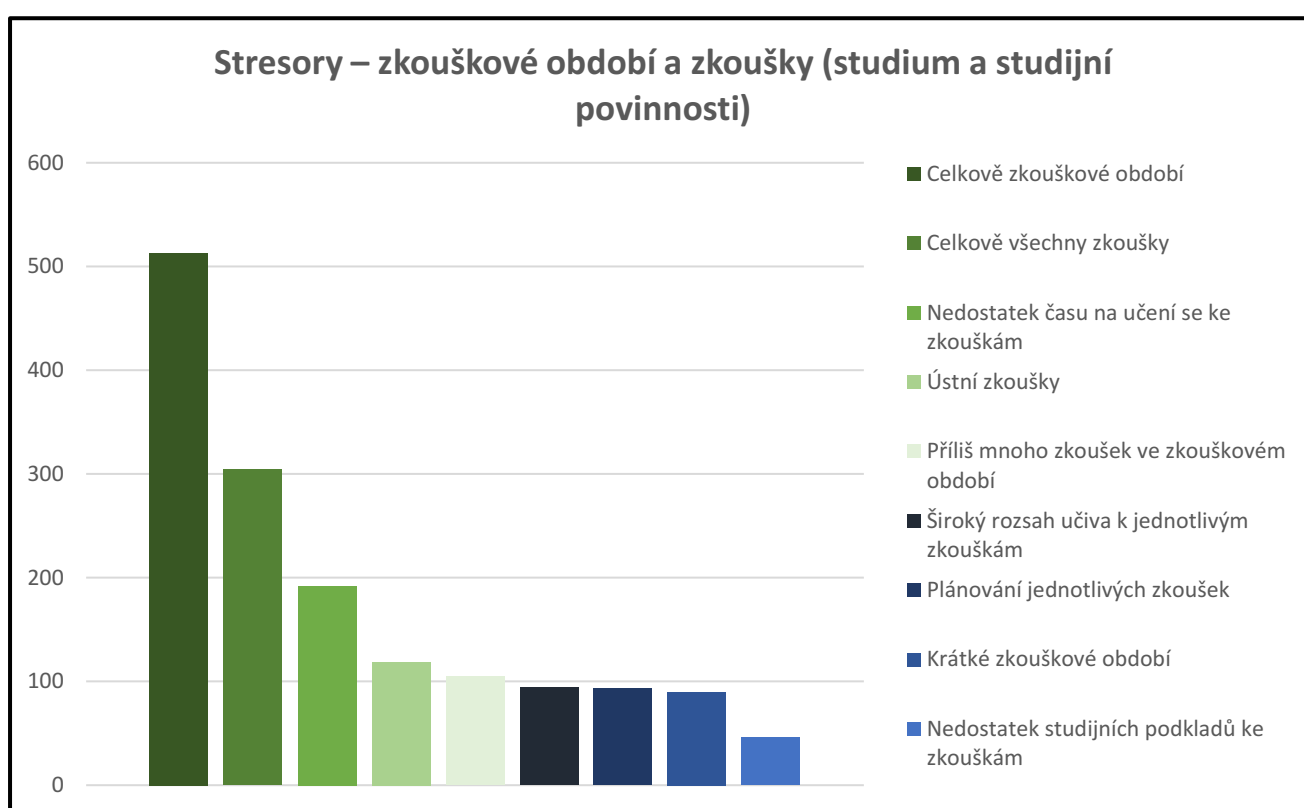
- Koordinace a plánování studia – 35x.
- Timemanagement – 34x.
- Nedostatek času na ostatní povinnosti mimo školu – 28x.
- Vše nechávám na poslední chvíli – 11x.



Graf 11: Stresory – časová a koordinační náročnost studia (studijní povinnosti a studium)

C) Zkouškové období a zkoušky

- Celkově zkouškové období – 513x.
- Celkově všechny zkoušky – 304x.
- Nedostatek času na učení se ke zkouškám – 192x.
- Ústní zkoušky – 119x.
- Příliš mnoho zkoušek ve zkouškovém období – 105x.
- Široký rozsah učiva k jednotlivým zkouškám – 94x.
- Plánování jednotlivých zkoušek – 93x.
- Krátké zkouškové období – 90x.
- Nedostatek studijních podkladů ke zkouškám – 46x.

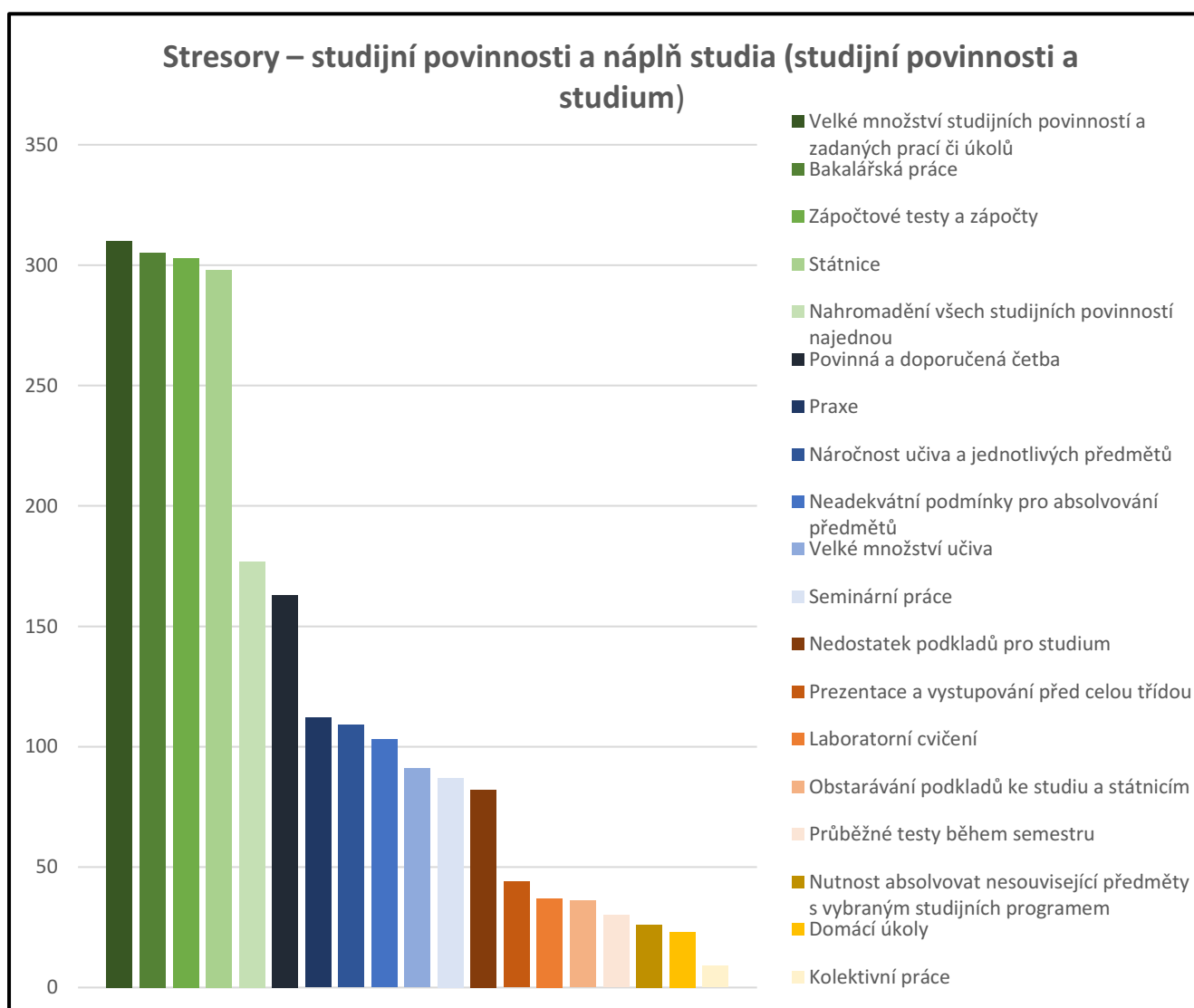


Graf 12: Stresory – zkouškové období a zkoušky (studium a studijní povinnosti)

D) Studijní povinnosti a náplň studia

- Velké množství studijních povinností a zadaných prací či úkolů – 310x.
- Bakalářská práce – 305x.
- Zápočtové testy a zápočty – 303x.
- Státnice – 298x.
- Nahromadění všech studijních povinností najednou – 177x.
- Povinná a doporučená četba – 163x.

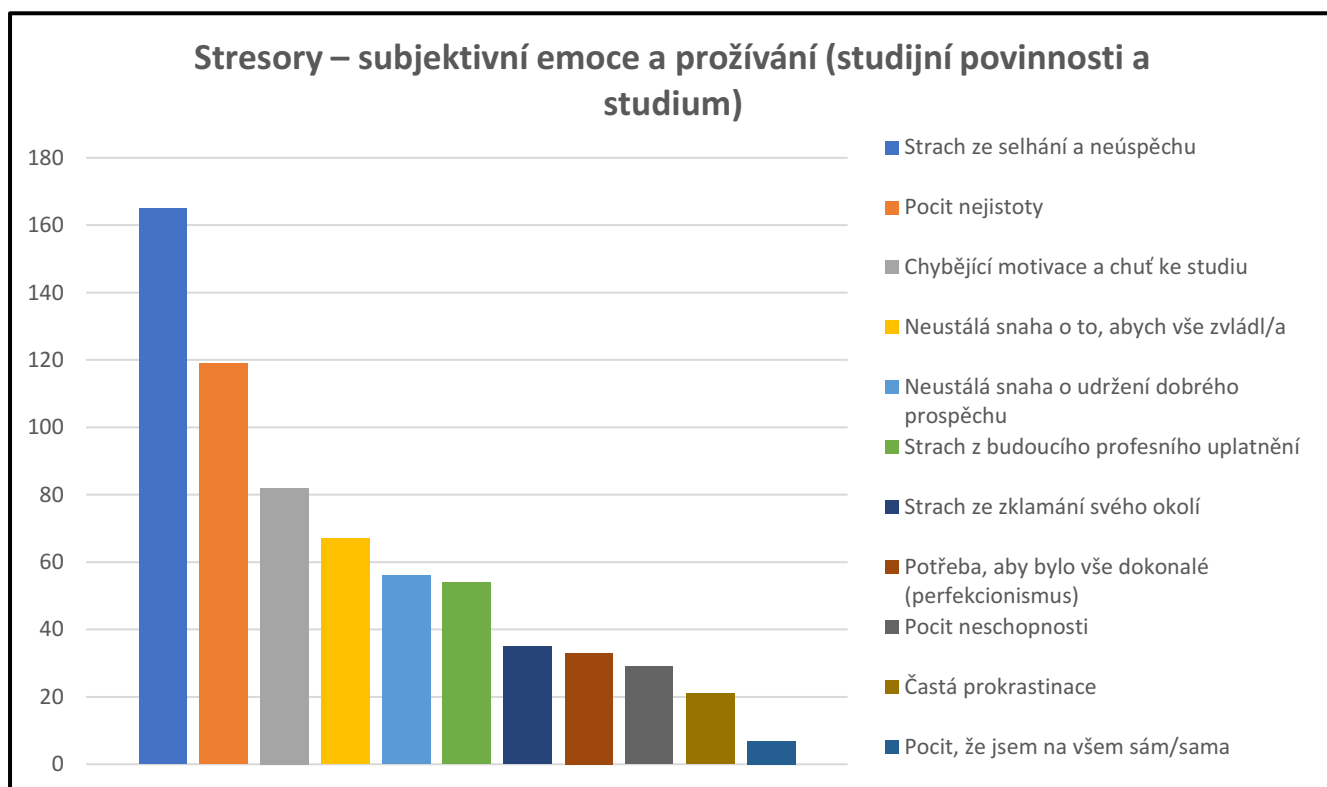
- Praxe – 112x.
- Náročnost učiva a jednotlivých předmětů – 109.
- Neadekvátní podmínky pro absolvování předmětů – 103x.
- Velké množství učiva – 91x.
- Seminární práce – 87x.
- Nedostatek podkladů pro studium – 82x.
- Prezentace a vystupování před celou třídou – 44x.
- Laboratorní cvičení – 37x.
- Obstarávání podkladů ke studiu a státnicím – 36x.
- Průběžné testy během semestru – 30x.
- Nutnost absolvovat nesouvisející předměty s vybraným studijním programem – 26x.
- Domácí úkoly – 23x.
- Kolektivní práce – 9x.



Graf 13: Stresory – studijní povinnosti a náplň studia (studijní povinnosti a studium)

E) Subjektivní emoce a prožívání

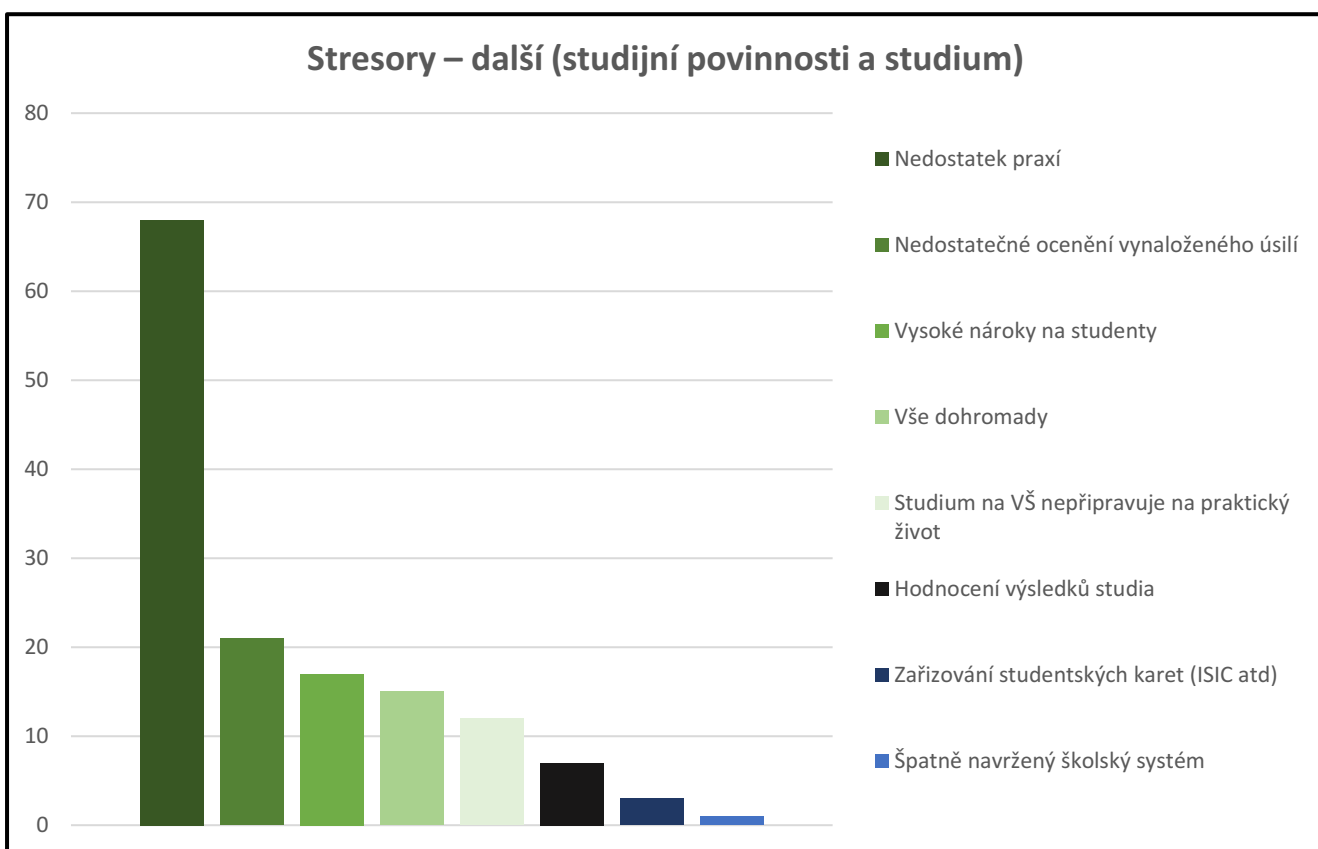
- Strach ze selhání a neúspěchu – 165x.
- Pocit nejistoty – 119x.
- Chybějící motivace a chuť ke studiu – 82x.
- Neustálá snaha o to, abych vše zvládl/a – 67x.
- Neustálá snaha o udržení dobrého prospěchu – 56x.
- Strach z budoucího profesního uplatnění – 54x.
- Strach ze zklamání svého okolí – 35x.
- Potřeba, aby bylo vše dokonalé (perfekcionismus) – 33x.
- Pocit neschopnosti – 29x.
- Častá prokrastinace – 21x.
- Pocit, že jsem na všem sám/sama – 7x.



Graf 14: Stresory – subjektivní emoce a prožívání (studijní povinnosti a studium)

F) Další

- Nedostatek praxí – 68x.
- Nedostatečné ocenění vynaloženého úsilí – 21x.
- Vysoké nároky na studenty – 17x.
- Vše dohromady 15x.
- Studium na VŠ nepřipravuje na praktický život – 12x.
- Hodnocení výsledků studia – 7x.
- Zařizování studentských karet (ISIC atd.) – 3x.
- Špatně navržený školský systém – 1x.



Graf 15: Stresory – další (studijní povinnosti a studium)

Do analýzy této dotazníkové položky nebyly zapracovány následující odpovědi:

- Bez komentáře – 8x.
- Nechci se vyjadřovat – 6x.
- Viz přechozí otázka – 3x.
- Ptáš se dokola na to samé – 2x.
- Tento dotazník už je otravný – 1x.

Dále byly získány následující skupiny odpovědí, které se však ztotožňovaly s výsledky předchozí dotazníkové položky a které tak již byly zahrnuty do kategorie stresorů „*Interakce a vztahy s vyučujícími a ostatními studenty*“. Jedná se o:

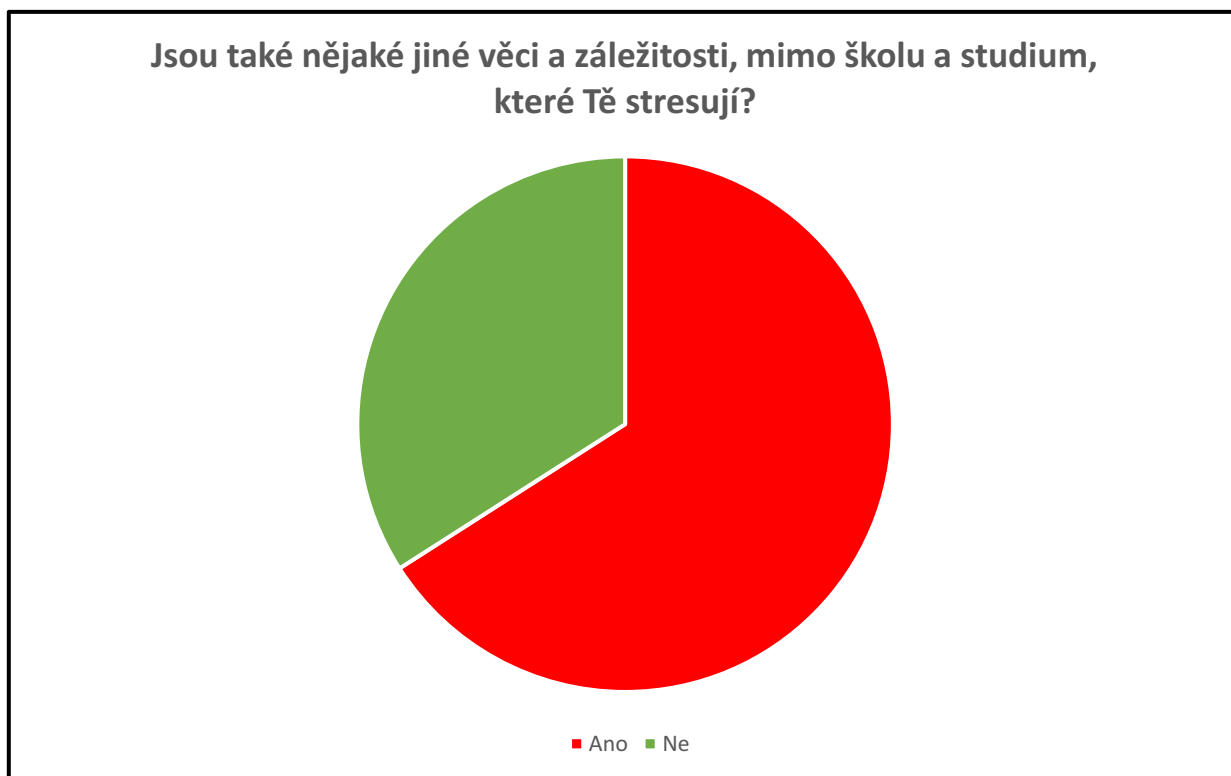
- Individualismus a nespolupráce studentů – 8x.
- Komunikace s vyučujícími – 7x.
- Negativní přístup vyučujících ke studentům – 6x.
- Nátlak vyučujících na studenty – 5x.
- Sebe prezentace před velkým množstvím lidí – 5x.
- Nespolupráce vyučujících – 2x.

Ze získaných výsledků vyplývá, že co se týče studia a studijních povinností, vybraní respondenti za největší stresor považují „celkové zkouškové období“. Tato odpověď se totiž ve výsledcích vyskytovala celkem 513x. Mezi další nejčastější odpovědi patřily – „nejasně stanovená pravidla pro absolvování jednotlivých předmětů“ (351x), „celková časová náročnost studia“ (318x), „Deadlines a dodržování stanovených termínů“ (313x) a „velké množství studijních povinností a zadaných prací či úkolů“ (310x). Poté se odpovědi týkaly především konkrétních studijních povinností a prací, konkrétně šlo o – „bakalářskou práci“ (305x), „celkově všechny zkoušky“ (304x), „zápočtové testy a zápočty“ (303x), „státnice“ (298x). Jako nejčastější stresor byla dále uváděna časová a koordinační náročnost studia – „nedostatek času na učení se ke zkouškám“ (292x), „nedostatek času na plnění všech studijních povinností“ (291x) a „důraz na pravidelnou docházku či nízký počet povolených absencí (289x).

Jsou také nějaké jiné věci a záležitosti, mimo školu a studium, které Tě stresují?

U této otázky měli respondenti na výběr ze dvou uzavřených možností odpovědi – ano/ne.

- 1069 vybraných respondentů (65,9 %) zvolilo možnost „ano“.
- 552 vybraných respondentů (34,1 %) zvolilo možnost „ne“.



Graf 16: Jsou také nějaké jiné věci a záležitosti, mimo školu a studium, které Tě stresují?

Z výsledků tedy vyplývá, že více než polovinu (65,9 %) vybraných respondentů uvádí do stresu také mimo školní faktory (věci a záležitosti mimo školu a studium).

Tito respondenti měli zároveň možnost specifikovat a konkrétně popsat, jaké mimoškolní faktory je v jejich běžném životě uvádí do stresu. Byla jim totiž položena tato doplňující otevřená otázka: „*Pokud ano, co přesně Tě kromě studia a studijních povinností uvádí ve Tvém životě do stresu?*“.

Odpovědi byly následující:

- Rodinné záležitosti, vztahy a problémy – 413x.
- Brigády, práce, zaměstnání – 406x.
- Finanční situace – 336x.
- Partnerské a milostné vztahy a problémy – 241x.
- Vlastní zdravotní obtíže a nemoci (psychické i fyzické) – 214x.
- Časové skloubení veškerých aktivit a povinností – 206x.

- Nedostatek času na koníčky a volnočasové zájmy – 129x.
- Neznámé prostředí a nové situace – 128x.
- Cestování dopravními prostředky – 113x.
- Pokud se mi nedaří plnit si své cíle a plány – 105x.
- Časový přes – 104x.
- Zdravotní obtíže a nemoci blízkých – 103x.
- Komunikace a interakce s cizími lidmi – 103x.
- Vztahy a problémy s přáteli – 99x.
- Bydlení a spolubydlení – 95x.
- Hledání zaměstnání a brigády – 94x.
- Vztah sám/sama k sobě a k vlastnímu vzhledu – 93x.
- Práce s lidmi – 89x.
- Inlace a zdražování veškerých produktů a služeb – 87x.
- Časté dojíždění – 86x.
- Péče o domácnost (úklid, vaření, praní, domácí povinnosti atd.) – 81x.
- Moje budoucnost a směřování – 81x.
- Návštěva lékařů – 81x.
- Situace a problémy ve světě – 80x.
- Vysoké nároky sám/sama na sebe – 79x.
- Pocity neschopnosti a méněcennosti, existenční krize – 75x.
- Dnešní doba a společnost – 73x.
- Nedostatek spánku, relaxu – 62x.
- Celkově život – 61x.
- Politická situace v ČR i ve světě – 57x.
- Konfliktní situace – 39x.
- Řízení automobilu – 34x.
- Sportovní aktivity, závody – 33x.
- Bydlení na kolejích – 33x.
- Nízké sebevědomí – 31x.
- Rozhodování mezi povinnostmi a zábavou – 30x.
- Potřeba zapadat – 27x.
- Absence koníčků a volnočasovým zájmům – 26x.
- Domácí mazlíčci a péče o ně – 25x.

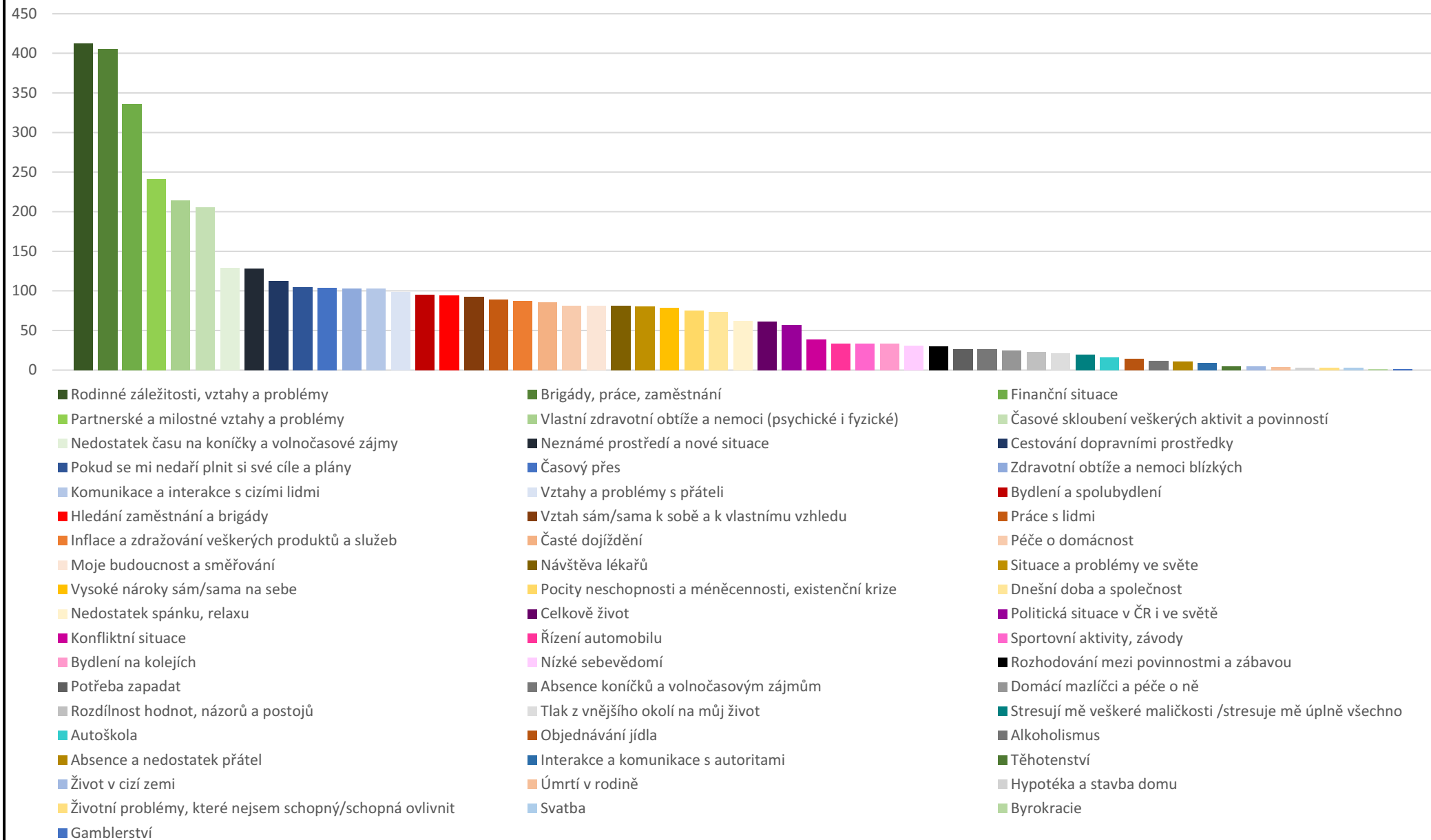
- Rozdílnost hodnot, názorů a postojů – 23x.
- Tlak z vnějšího okolí na můj život – 21x.
- Stresují mě veškeré maličkosti /stresuje mě úplně všechno – 20x.
- Autoškola – 16x.
- Objednávání jídla – 14x.
- Alkoholismus – 12x.
- Absence a nedostatek přátel – 11x.
- Interakce a komunikace s autoritami – 9x.
- Těhotenství – 5x.
- Život v cizí zemi – 5x.
- Úmrtí v rodině – 4x.
- Hypotéka a stavba domu – 3x.
- Životní problémy, které nejsem schopný/schopná ovlivnit – 3x.
- Svatba – 3x.
- Byrokracie – 1x.
- Gamblerství – 1x.

Dále se vyskytovaly následující odpovědi, které nebyly blíže specifikovány:

- Osobní problémy a osobní záležitosti – 19x.
- Nechci se vyjadřovat/bez komentáře – 12x.

Z výsledků tedy vyplývá, že vybraní respondenti za nejčastější mimoškolní stresor považují rodinné záležitosti, vztahy a problémy (413x), faktory související s brigádami, prací či jiným zaměstnáním (406x), celkovou finanční situací (336x), partnerské či milostné vztahy (241x) a vlastní psychický či fyzický zdravotní stav (214x). Mezi nejčastěji uváděné stresory se dostalo také časové vytížení studentů, konkrétně – časové skloubení veškerých aktivit a povinností (206x), nedostatek času na koníčky a volnočasové zájmy (129x) nebo časový přes (104x). Vybrané respondenty do stresu také často uvádí neznámé prostředí a nové situace (128x), cestování dopravními prostředky (113x), nezdařilé plány a cíle (105x), zdravotní obtíže a nemoci blízkých (103x) a vztahy a problémy s přáteli (99x).

Stresory – mimoškolní faktory

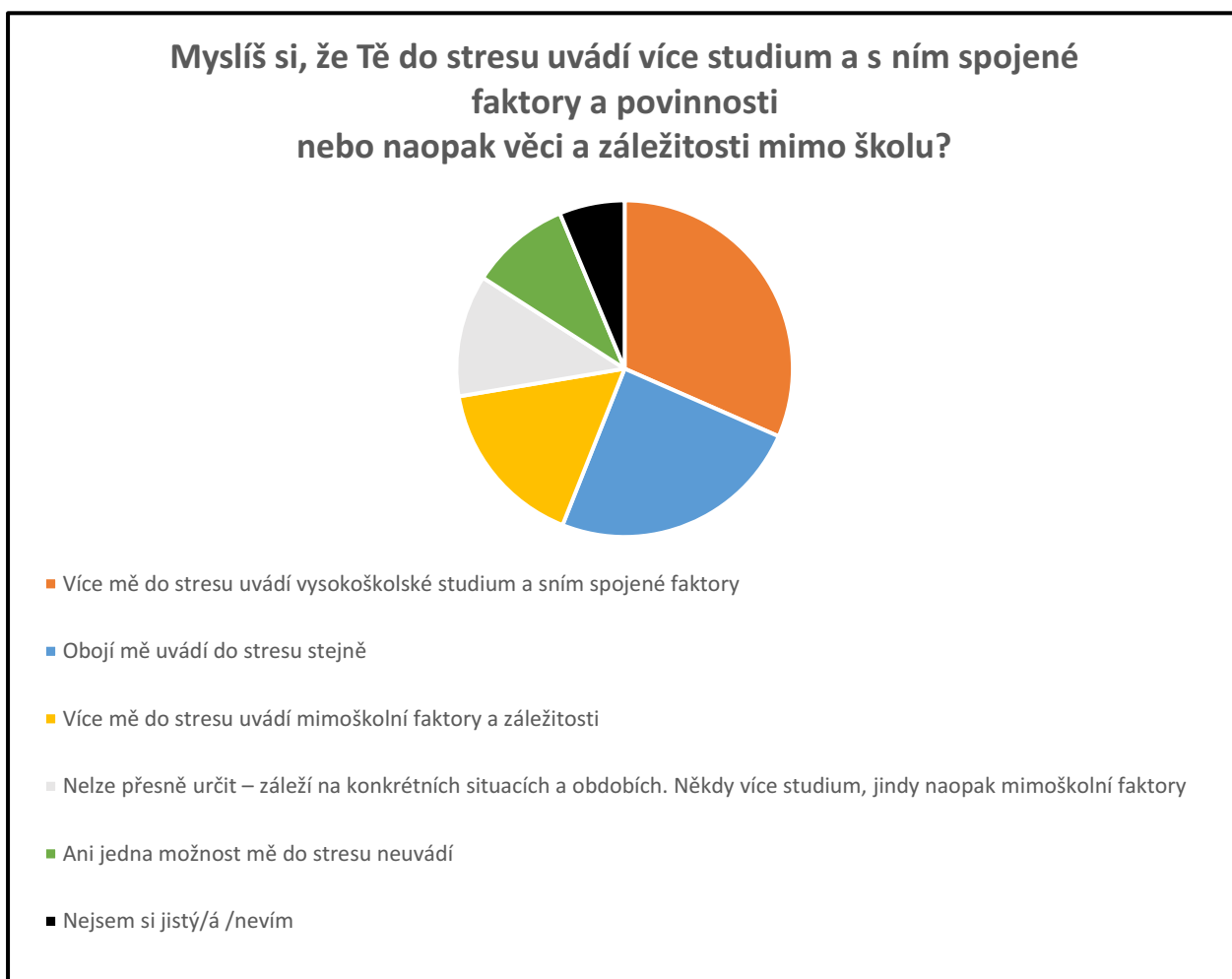


Graf 17: Stresory – mimoškolní faktory

Myslíš si, že Tě do stresu uvádí více studium a s ním spojené faktory a povinnosti nebo naopak věci a záležitosti mimo školu?

U této otázky měli respondenti možnost otevřeně popsat, zda je více stresuje studium a s ním spojené faktory a povinnosti nebo spíše mimoškolní záležitosti. Některé odpovědi byly stručné, jinak naopak více rozsáhlé a konkrétní. Pro účely diplomové práce však byly zařazeny do následujících kategorií:

- Více mě do stresu uvádí vysokoškolské studium a s ním spojené faktory a povinnosti – 512x (31,6 %).
- Obojí mě uvádí do stresu stejně – 396x (24,4 %).
- Více mě do stresu uvádí mimoškolní faktory a záležitosti – 265x (16,5 %).
- Nelze přesně určit – záleží na konkrétních situacích a obdobích. Někdy více studium, jindy naopak mimoškolní faktory – 190x (11,7 %).
- Ani jedna možnost mě do stresu neuvádí – 156x (9,6 %).
- Nejsem si jistý/á /nevím – 102x (6,3 %).



Graf 18: Myslíš si, že Tě do stresu uvádí více studium a s ním spojené faktory a povinnosti?

Uvádí Tě někdy do stresu válečný konflikt na Ukrajině a s ním spojené okolnosti?

U této otázky měli respondenti na výběr ze dvou uzavřených možností odpovědi – ano/ne.

- 682 vybraných respondentů (42,1 %) zvolilo možnost „ano“.
- 939 vybraných respondentů (57,9 %) zvolilo možnost „ne“.



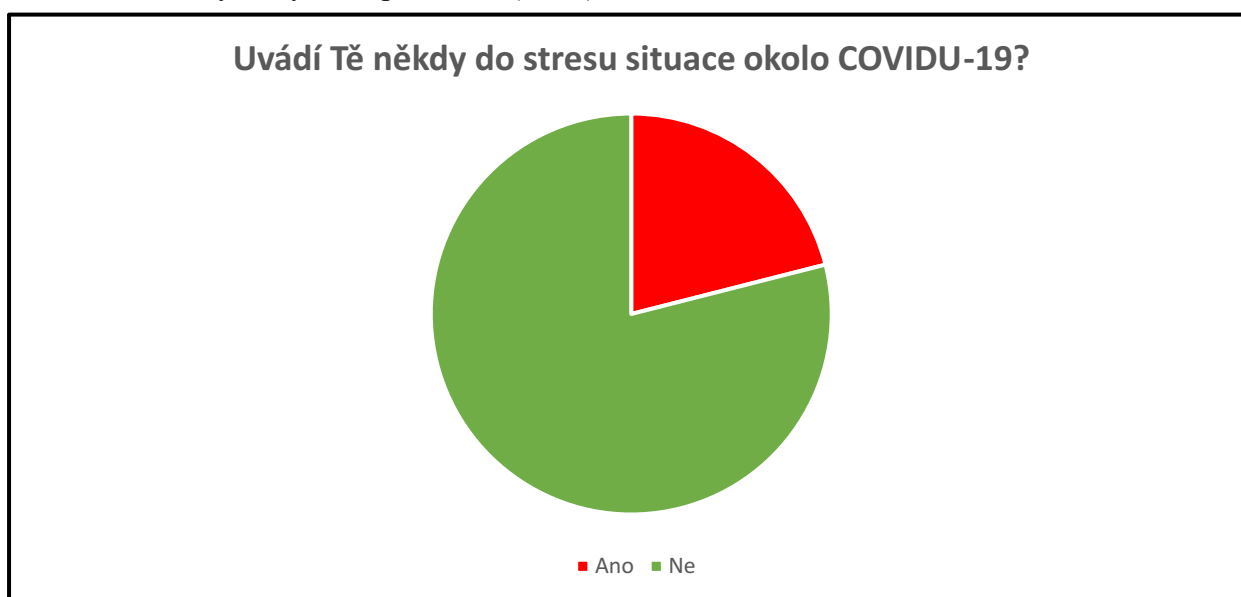
Graf 19: Uvádí Tě někdy do stresu válečný konflikt na Ukrajině a s ním spojené okolnosti?

Z výsledku tedy vyplývá, že více než polovina (57,9 %) respondentů **nepovažuje** válečný konflikt na Ukrajině za stresor.

Uvádí Tě někdy do stresu situace okolo COVIDu-19?

U této otázky měli respondenti na výběr ze dvou uzavřených možností odpovědi – ano/ne.

- 341 vybraných respondentů (21 %) zvolilo možnost „ano“.
- 1280 vybraných respondentů (79 %) zvolilo možnost „ne“.



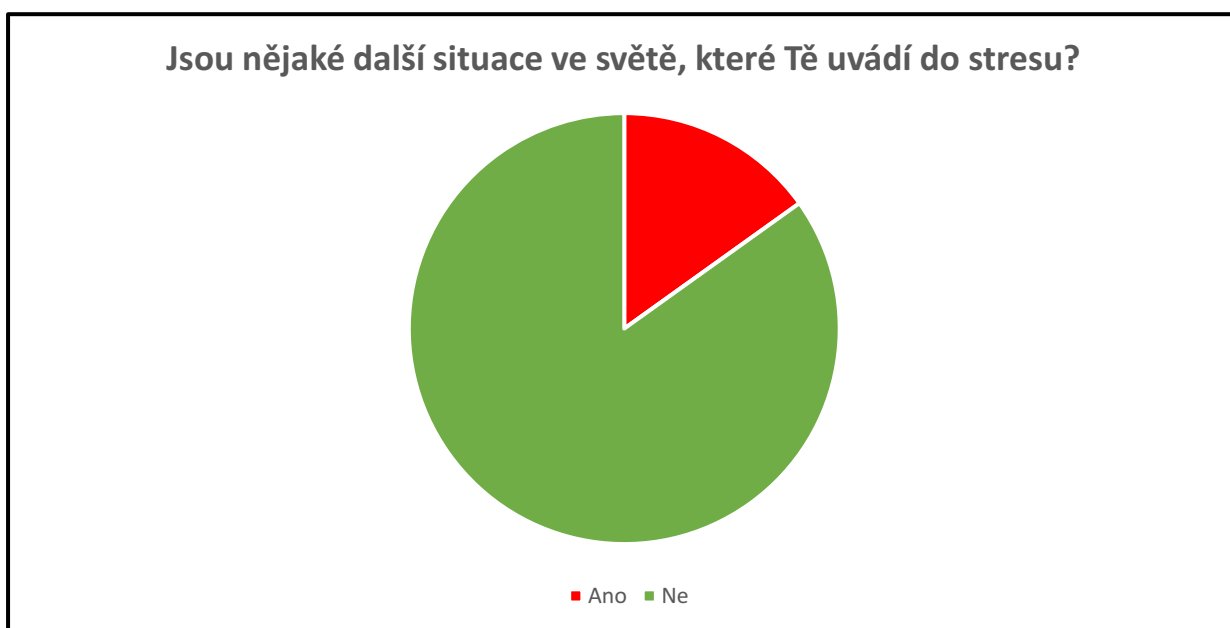
Graf 20: Uvádí Tě někdy do stresu situace okolo COVIDU-19?

Z výsledku tedy vyplývá, že více než 3/4 (79 %) respondentů již **nepovažuje** situaci okolo Covidu-19 za stresující.

Jsou nějaké další situace ve světě, které Tě uvádí do stresu?

U této otázky měli respondenti na výběr ze dvou uzavřených možností odpovědi – ano/ne.

- 245 vybraných respondentů (15,1 %) zvolilo možnost „ano“.
- 1376 vybraných respondentů (84,9 %) zvolilo možnost „ne“.



Graf 21: Jsou ještě nějaké další situace ve světě, které Tě uvádí do stresu?

Z výsledků tedy vyplývá, že více než 3/4 (84,9 %) vybraných respondentů **nepovažuje** jiné světové situace za stresory.

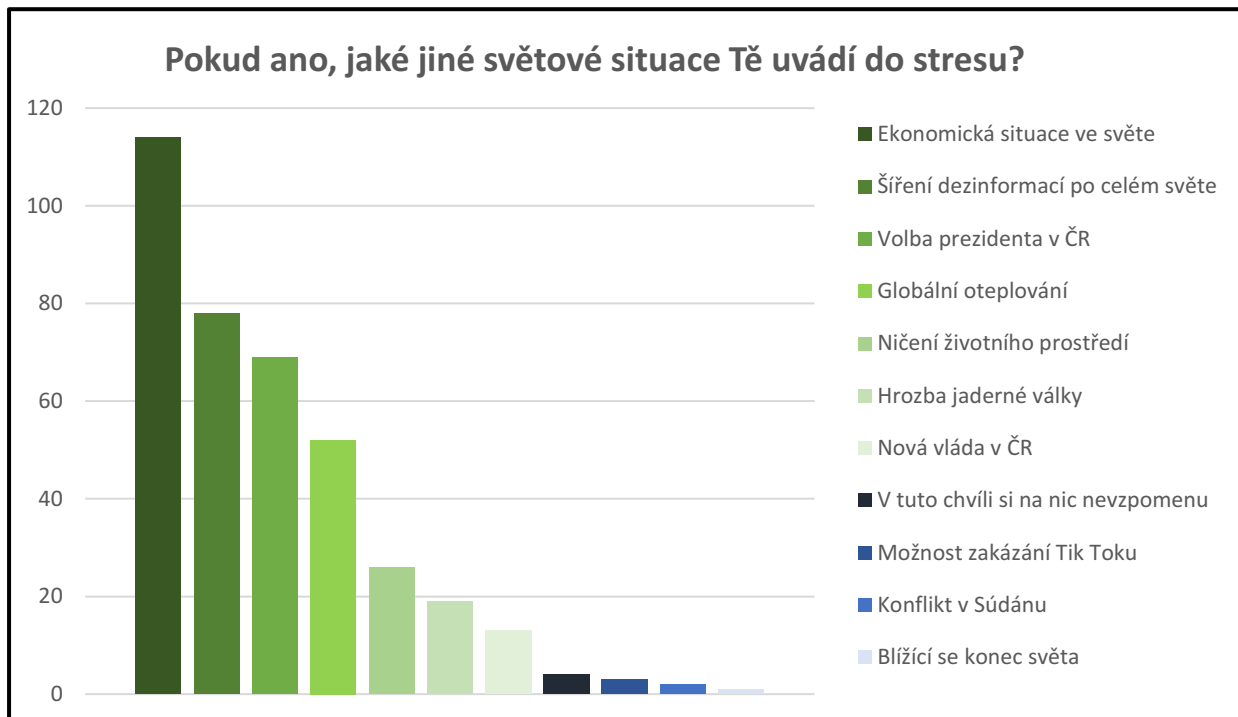
245 studentům, kteří však zvolili možnost „ano“, byla položena tato doplňující otevřená otázka: „*Pokud ano, jaké situace?*“

Respondenti měli možnost vypsát veškeré světové situace a témata, které je uvádí do stresu.

Odpovědi byly následující:

- Ekonomická situace ve světě – 114x.
- Šíření dezinformací po celém světě – 78x.
- Volba prezidenta v ČR – 69x.
- Globální oteplování – 52x.
- Ničení životního prostředí – 26x.
- Hrozba jaderné války – 19x.
- Nová vláda v ČR – 13x.

- V tuto chvíli si na nic nevzpomenu – 4x.
- Možnost zakázání Tik Toku – 3x.
- Konflikt v Súdánu – 2x.
- Blížící se konec světa – 1x.



Graf 22: Pokud ano, jaké jiné světové situace Tě uvádí do stresu?

Myslíš si, že stres ovlivňuje Tvoje studijní výsledky?

U této otázky měli respondenti na výběr ze dvou uzavřených možností odpovědi – ano/ne.

- 1333 vybraných respondentů (82,2 %) zvolilo možnost „ano“.
- 288 vybraných respondentů (17,8 %) zvolilo možnost „ne“.



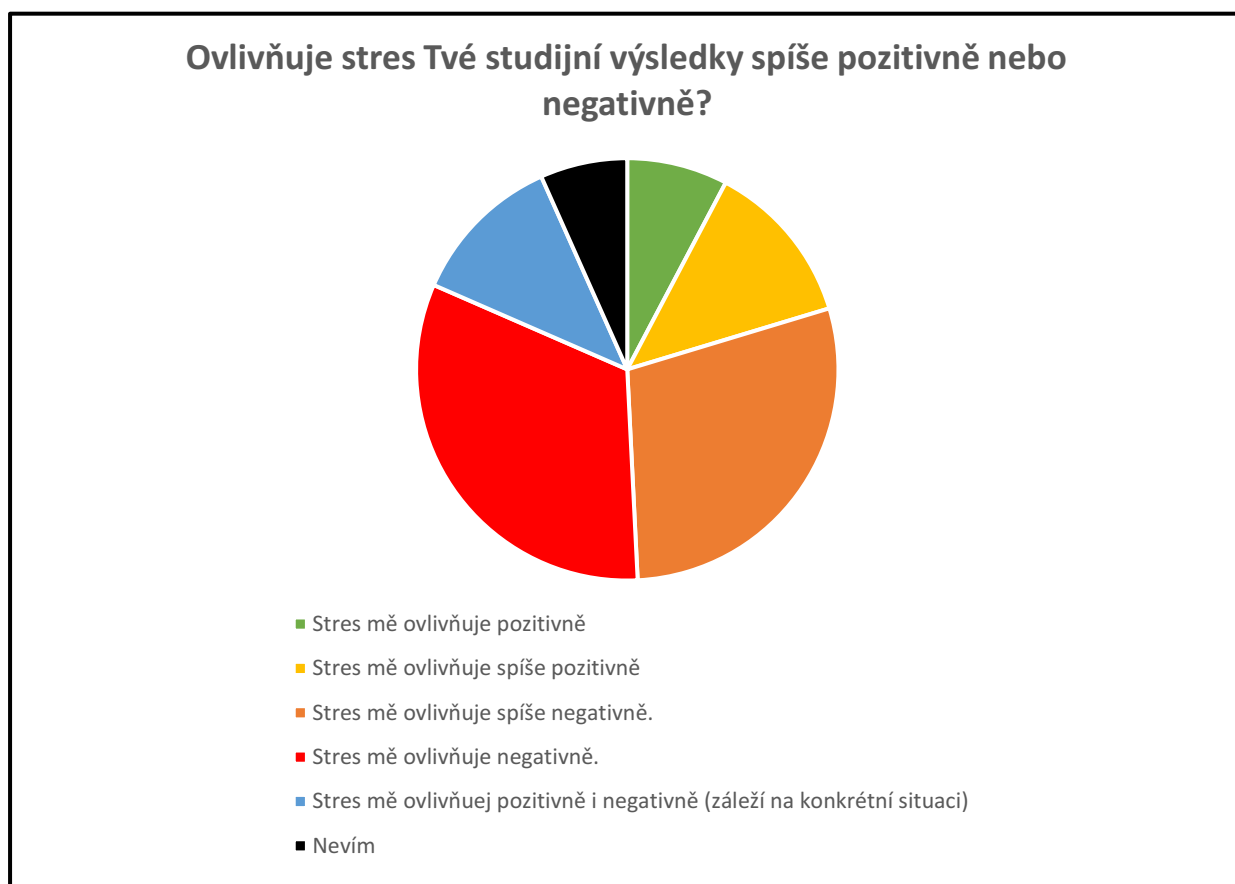
Graf 23: Myslíš si, že stres ovlivňuje Tvoje studijní výsledky?

Z výsledků tedy vyplývá, že více než 3/4 (82,2 %) vybraných respondentů si myslí, že stres **má vliv** na jejich studijní výsledky.

Aby ale bylo zjištěno, jak přesně stres jejich studijní výsledky ovlivňuje, byly jim položeny ještě dvě doplňující položky.

První doplňující položka byla uzavřená a respondenti museli jako odpověď na otázku: „Ovlivňuje stres Tvé studijní výsledky spíše pozitivně nebo negativně? vybrat jednu z následujících možností – *stres mě ovlivňuje pozitivně / stres mě ovlivňuje spíše pozitivně / stres mě ovlivňuje spíše negativně / stres mě ovlivňuje negativně/ stres mě ovlivňuje pozitivně i negativně (záleží na konkrétní situaci) /nevím.*

- 103 vybraných respondentů (7,7 %) uvedlo, že je stres ovlivňuje pozitivně.
- 168 vybraných respondentů (12,6 %) uvedlo, že je stres ovlivňuje spíše pozitivně.
- 385 vybraných respondentů (28,9 %) uvedlo, že je stres ovlivňuje spíše negativně.
- 431 vybraných respondentů (32,3 %) uvedlo, že je stres ovlivňuje negativně.
- 157 vybraných respondentů (11,8 %) uvedlo, že je stres ovlivňuje pozitivně i negativně (záleží na konkrétní situaci).
- 89 vybraných respondentů (6,7 %) uvedlo, že neví.



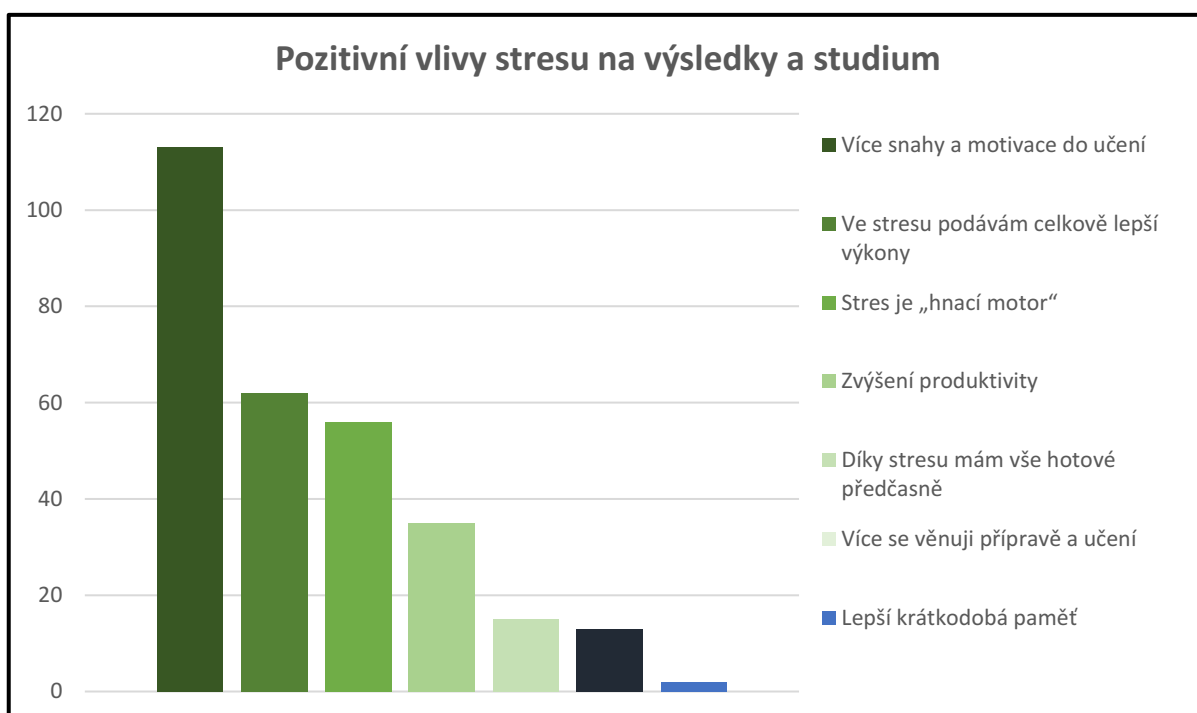
Graf 24: Ovlivňuje stres Tvé studijní výsledky spíše pozitivně nebo negativně?

Druhá doplňující položka byla otevřená: „*Jak přesně si myslíš, že stres ovlivňuje Tvé studijní výsledky a celkové studium?*“. Respondenti tedy mohli uvádět libovolný počet konkrétních příkladů toho, jak stres pozitivně či negativně ovlivňuje jejich studijní výsledky a studium celkově.

Odpovědi proto byly rozděleny do následujících třech kategorií:

A) Pozitivní vlivy stresu na studijní výsledky a studium

- Více snahy a motivace do učení – 113x.
- Ve stresu podávám celkově lepší výkony – 62x.
- Stres je „hnací motor“ – 56x.
- Zvýšení produktivity – 35x.
- Díky stresu mám vše hotové předčasně – 15x.
- Více se věnuji přípravě a učení – 13x.
- Lepší krátkodobá paměť – 2x.



Graf 25: Pozitivní vlivy stresu na výsledky a studium

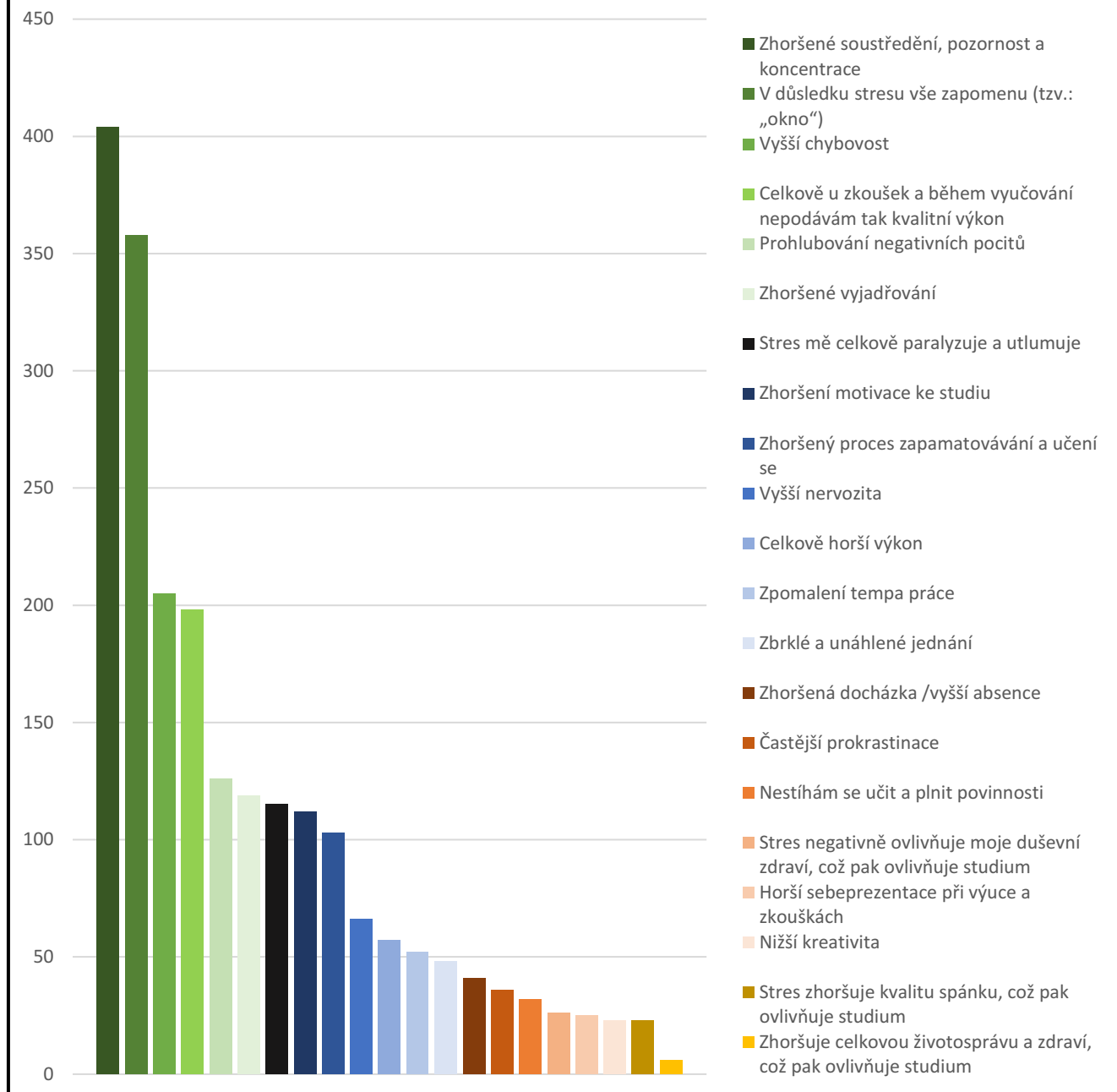
B) Negativní vlivy stresu na studijní výsledky a studium

- Zhoršené soustředění, pozornost a koncentrace – 404x.
- V důsledku stresu vše zapomenou (tzv.: „okno“) – 358x.
- Vyšší chybovost – 205x.
- Celkově u zkoušek a během vyučování nepodávám tak kvalitní výkon – 198x.
- Prohlubování negativních pocitů – 126x.
- Zhoršené vyjadřování – 119x.
- Stres mě celkově paralyzuje a utlumuje – 115x.
- Zhoršení motivace ke studiu – 112x.
- Zhoršený proces zapamatování a učení se – 103x.
- Vyšší nervozita – 66x.
- Celkově horší výkon – 57x.
- Zpomalení tempa práce – 52x.
- Zbrklé a unáhlené jednání – 48x.
- Zhoršená docházka /vyšší absence – 41x.
- Častější prokrastinace – 36x.
- Nestíhám se učit a plnit povinnosti – 32x.
- Stres negativně ovlivňuje moje duševní zdraví, což pak ovlivňuje studium – 26x.
- Horší sebe prezentace při výuce a zkouškách – 25x.
- Nižší kreativita – 23x.
- Stres zhoršuje kvalitu spánku, což pak ovlivňuje studium – 23x.
- Zhoršuje celkovou životosprávu a zdraví, což pak ovlivňuje studium – 6x.

C) Další

- Nevím – 91x.
- Nedokážu specifikovat – 63x.
- Záleží na míře stresu a konkrétní situaci – 12x.
- Tak různě – 7x.
- Prostě mě ovlivňuje – 4x.

Negativní vlivy stresu na studijní výsledky a studium



Graf 26: Negativní vlivy stresu na studijní výsledky a studium

Uvažoval/a jsi už někdy o ukončení studia, kvůli velké míře stresu?

U této otázky měli respondenti na výběr ze dvou uzavřených možností odpovědi – ano/ne.

- 715 studentů (44,1 %) zvolilo možnost „ano“.
- 906 studentů (55,9 %) zvolilo možnost „ne“.



Graf 27: Uvažoval/a jsi už někdy o ukončení studia, kvůli velké míře stresu?

Z výsledků tedy vyplývá, že více než polovina (55,9 %) vybraných respondentů prozatím neuvažovala o ukončení studia kvůli velké míře stresu. Celých 44,1 % však o této možnosti minimálně uvažovalo.

Ukončil/a jsi už někdy předešlé studium kvůli velké míře stresu?

U této otázky měli respondenti na výběr ze dvou uzavřených možností odpovědi – ano/ne.

- 147 studentů (9,1 %) zvolilo možnost „ano“.
- 1474 studentů (90,9 %) zvolilo možnost „ne“.

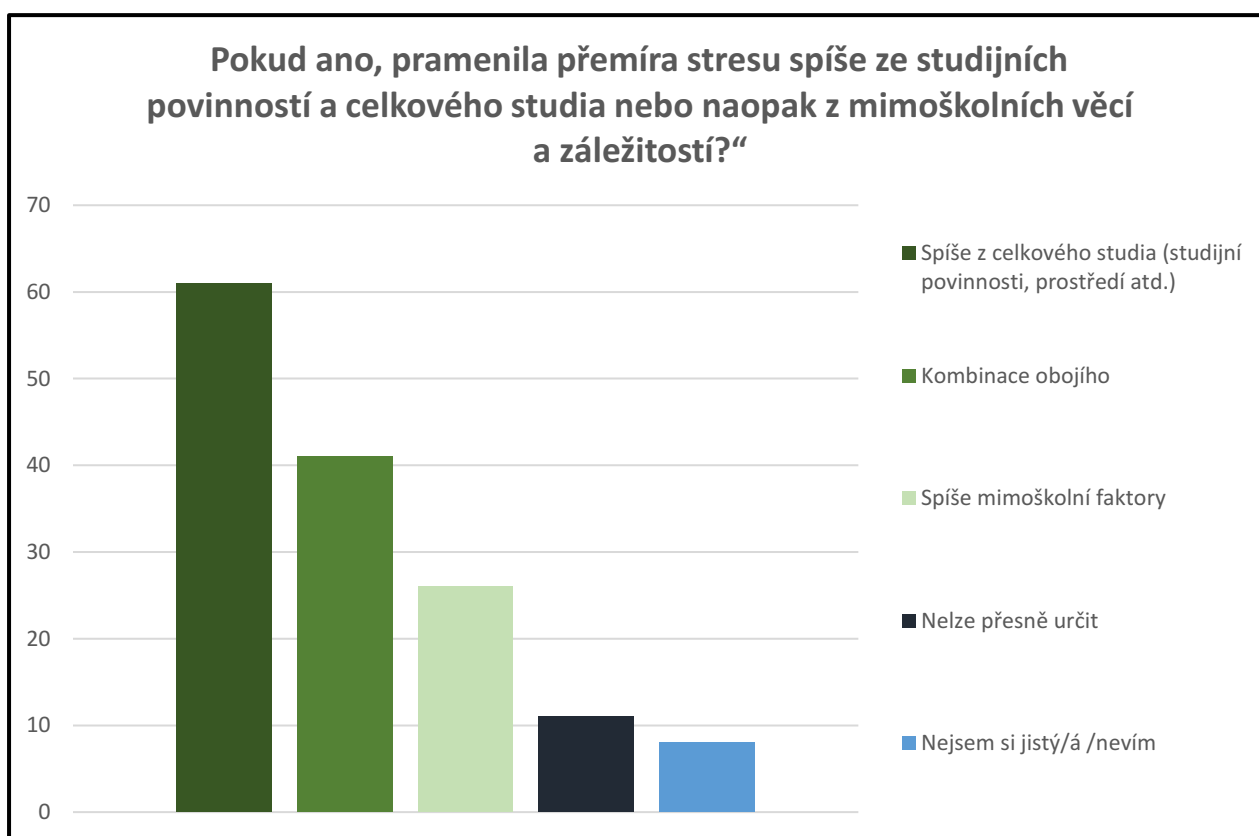


Graf 28: Ukončil/a jsi už někdy předešlé studium kvůli velké míře stresu?

Z výsledků vyplývá, že drtivá většina respondentů (90,9 %) v minulosti studium z důvodu velké míry stresu **neukončila**. Studenti, kteří však zvolili možnost „ano“, tudíž v minulosti studium z důvodu stresu ukončili, dále odpovídali na otevřenou doplňující otázku: „*Pokud ano, pramenila přemíra stresu spíše ze studijních povinností a celkového studia nebo naopak z mimoškolních věcí a záležitostí?*“.

Jejich odpovědi byly rozděleny do následujících kategorií:

- Spíše z celkového studia (studijní povinnosti, prostředí atd.) – 61x.
- Kombinace obojího – 41x.
- Spíše mimoškolní faktory – 26x.
- Nelze přesně určit – 11x.
- Nejsem si jistý/á /nevím – 8x.



Graf 29: Pokud ano, pramenila přemíra stresu spíše ze studijních povinností a celkového studia nebo naopak z mimoškolních věcí a záležitostí?

Jaké aktivity a činnosti realizuješ jako prevenci proti výskytu stresu?

U této otevřené položky měli respondenti možnost vypsát libovolné množství aktivit, které vykonávají jako prevenci proti výskytu stresu.

Odpovědi na tuto otevřenou otázku byly následující:

- Sport, sportovní aktivity, cvičení – 834x.
 - Blíže nespecifikované – 402x.
 - Běh – 82x.
 - Posilování, fitness – 79x.
 - Jóga – 78x.
 - Bojové sporty – 41x.
 - Volejbal – 23x.
 - Tanec – 22x.
 - Fotbal – 21x.
 - Plavání – 20x.
 - Cyklistika – 18x.
 - Aerobik – 15x.
 - Jezdectví – 12x.
 - Atletika – 7x.
 - Horolezectví – 5x.
 - Tenis – 4x.
 - Squash – 2x.
 - Šachy – 2x.
 - Lukostřelba – 1x.
- Žádné – 331x.
- Trávení času s blízkými lidmi (rodina, přátelé, partner/ka) – 193x.
- Pravidelný pohyb – 192x.
- Zdravá strava a zdravý životní styl – 184x.
- Odpočinek a relax – 177x.
- Záliby (nespecifikované) – 102x.
- Vyhýbání se stresovým a zátěžovým situacím – 96x.
- Organizace času, harmonogram, timemanagement – 82x.
- Sdílení emocí a pocitů s blízkými lidmi – 81x.
- Důsledná příprava – 80x.

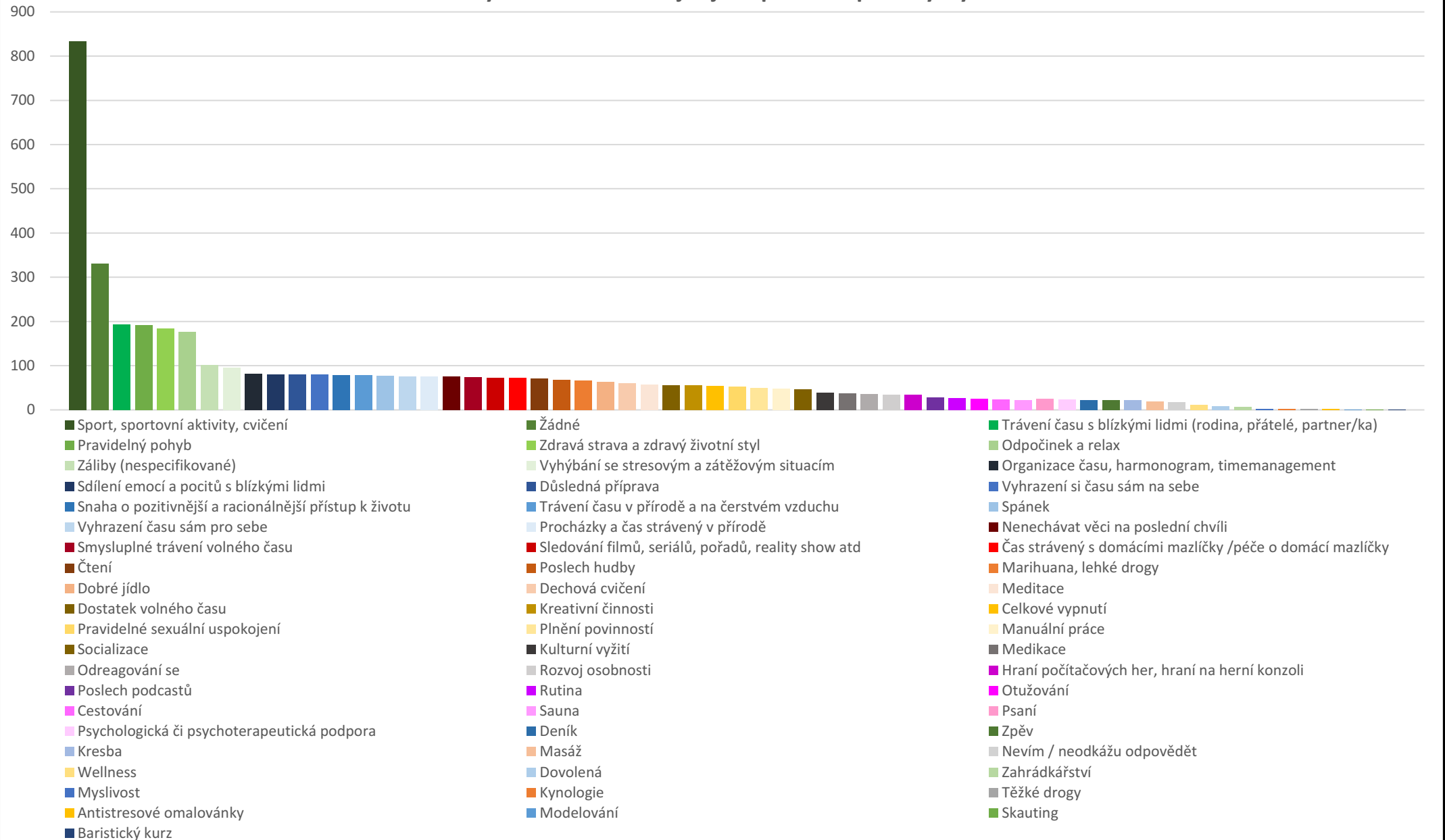
- Vyhrazení si času sám na sebe – 80x.
- Snaha o pozitivnější a racionálnější přístup k životu – 79x.
- Trávení času v přírodě a na čerstvém vzduchu – 78x.
- Spánek – 77x.
- Vyhrazení času sám pro sebe – 76x.
- Procházky a čas strávený v přírodě – 76x.
- Nenechávat věci na poslední chvíli – 75x.
- Smysluplné trávení volného času – 74x.
- Sledování filmů, seriálů, pořadů, reality show atd. – 73x.
- Čas strávený s domácími mazlíčky /péče o domácí mazlíčky – 72x.
- Čtení – 71x.
- Poslech hudby – 68x.
- Marihuana, lehké drogy – 67x.
- Dobré jídlo – 64x.
- Dechová cvičení – 60x.
- Meditace – 58x
- Dostatek volného času – 56x.
- Kreativní činnosti – 55x.
- Celkové vypnutí – 54x.
- Pravidelné sexuální uspokojení – 52x.
- Plnění povinností – 50x.
- Manuální práce – 48x.
- Socializace – 47x.
- Kulturní vyžití – 39x.
- Medikace – 37x.
- Odreagování se – 36x.
- Rozvoj osobnosti – 35x.
- Hraní počítačových her, hraní na herní konzoli – 34x.
- Poslech podcastů – 28x.
- Rutina – 26x.
- Otužování – 25x.
- Cestování – 24x.
- Sauna – 23x.

- Psaní – 25x.
- Psychologická či psychoterapeutická podpora – 24x.
- Deník – 23x.
- Zpěv – 23x.
- Kresba – 22x.
- Masáž – 20x.
- Nevím / neodkážu odpovědět – 17x.
- Wellness – 12x.
- Dovolená – 9x.
- Zahrádkářství – 7x.
- Myslivost – 2x.
- Kynologie – 2x.
- Těžké drogy – 2x.
- Antistresové omalovánky – 2x.
- Modelování – 1x.
- Skauting – 1x.
- Baristický kurz – 1x.

Do této analýzy nebyly zahrnuty následující odpovědi:

- Bez komentáře/nechci odpovídat – 14x.

Jaké aktivity a činnosti realizuješ jako prevenci proti výskytu stresu?



Graf 30: Jaké aktivity a činnosti realizuješ jako prevenci proti výskytu stresu?

Jaké činnosti a aktivity Ti pomáhají zvládat již vzniklý stres? Jak se stresu zbavuješ?

U této otevřené položky měli respondenti možnost vypsát libovolné množství aktivit a způsobů, jak se vypořádávají se vzniklým stresem.

Odpovědi na tuto otevřenou otázku byly následující:

- Sport, sportovní aktivity, cvičení (970x).
 - Blíže nespecifikované – 419x.
 - Běh – 82x.
 - Jóga – 76.
 - Posilování, fitness – 74x.
 - Plavání – 52x.
 - Bojové sporty – 41x.
 - Tanec – 39x.
 - Cyklistika – 32x.
 - Jezdectví – 33x.
 - Fotbal – 27x.
 - Aerobik – 25x.
 - Volejbal – 23x.
 - Tenis – 13x.
 - Hokej – 12x.
 - Atletika – 9x.
 - Horolezectví – 5x.
 - Bruslení – 3x.
 - Lukostřelba – 2x.
 - Šachy – 2x.
 - Aerobní cvičení – 1x.
- Procházky a turistika – 304x.
- Spánek a odpočinek – 298x.
- Pobyt v přírodě a na čerstvém vzduchu – 274x.
- Dýchání – 225x.
- Čas strávený s blízkými lidmi (rodina, přátelé, partneři/partnerky) – 218x.
- Sledování seriálů, filmů, pořadů, reality show atd. – 203x.
- Alkohol – 179x.
- Poslech hudby – 177x.
- Čtení – 162x.
- Jídlo (sladké, slané atd.) – 155x.
- Cigarety/nikotin – 116x.
- Nesoustředit se na stres – 110x.
- Relax – 102x.
- Komunikace o problému s blízkými lidmi / sdílení starostí a emocí s blízkými lidmi – 96x.
- Sexuální uspokojení – 96x.
- Čekám, než sám zmizí – 95x.
- Meditace – 94x.

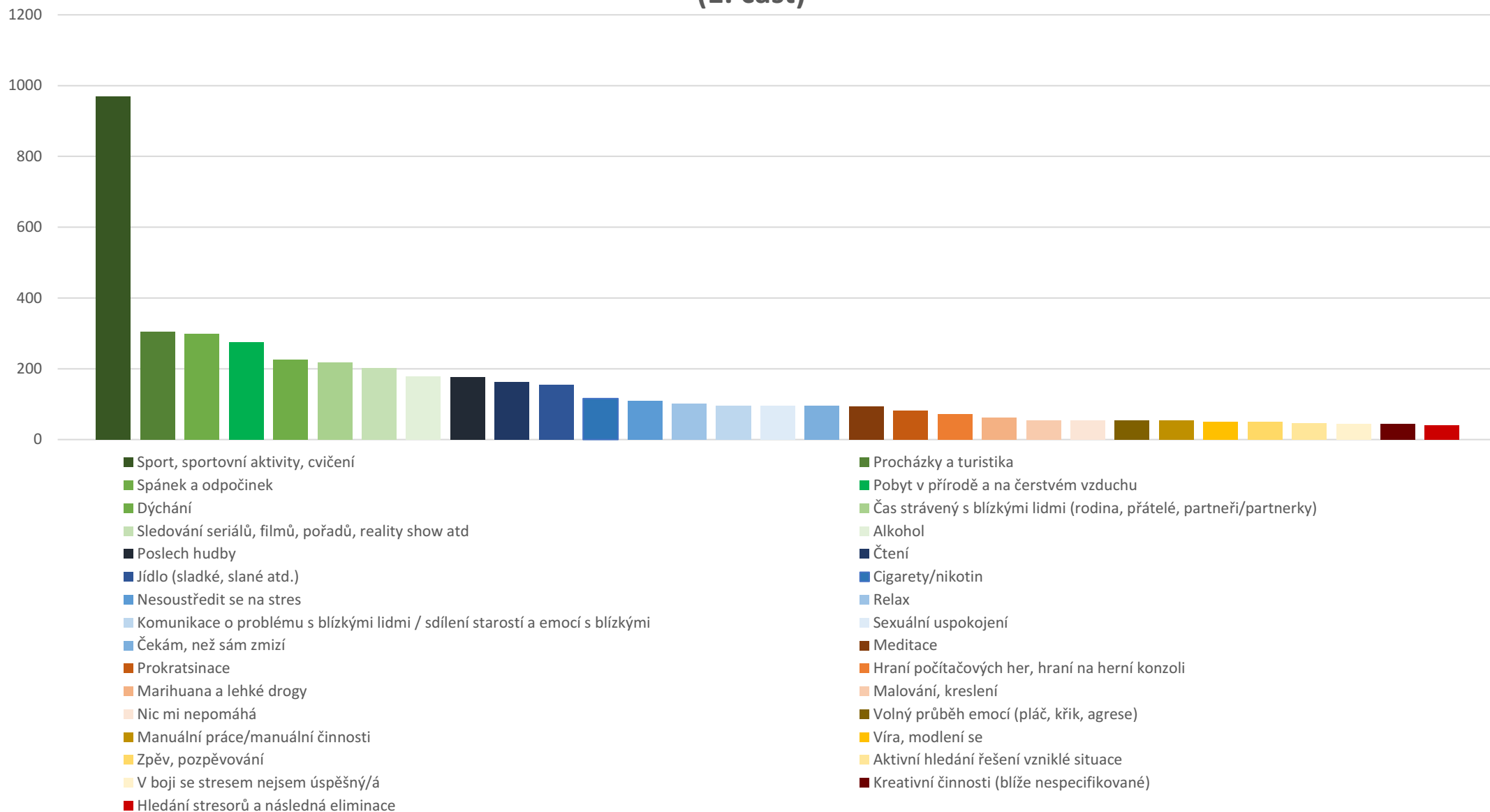
- Prokrastinace – 81x.
- Hraní počítačových her, hraní na herní konzoli – 72x.
- Marihuana a lehké drogy – 62x.
- Malování, kreslení – 55x.
- Nic mi nepomáhá – 54x.
- Volný průběh emocí (pláč, křik, agrese) – 54x.
- Manuální práce/manuální činnosti – 53x.
- Víra, modlení se – 51x.
- Zpěv, zpěvování – 50x.
- Aktivní hledání řešení vzniklé situace – 46x.
- V boji se stresem nejsem úspěšný/á – 45x.
- Kreativní činnosti (blíže nespecifikované) – 44x.
- Hledání stresorů a následná eliminace – 41x.
- Čas strávený s domácími mazlíčky – 39x.
- Odborná pomoc a terapie – 38x.
- Čas trávený na sociálních sítích – 36x.
- Hra na hudební nástroj – 35x.
- Vaření a pečení – 35x.
- Péče o tělo – 33x.
- Medikace – 32x.
- Poslech podcastů – 30x.
- Psaní – 29x.
- Pití čajů – 28x.
- Změna prostředí – 28x.
- Úklid a organizace věcí – 26x.
- Kulturní zážitky (kino, divadlo atd.) – 26x.
- Otužování – 25x.
- Celkově vypnout – 25x.
- Koupel, sprcha – 23x.
- Výlety – 23x.
- Sauna – 22x.
- Vytvoření to-do listu – 20x.
- Zajištění pohodlí – 19x.

- Poprosit o pomoc blízké lidi – 18x.
- Nijak/nic nedělám – 18x.
- Nevím /nedokážu odpovědět – 17x.
- Zhodnocení možných následků a následné přehodnocení – 16x.
- Nemám konkrétní postup – 15x.
- Sledování pornografie – 14x.
- Organizace času – 13x.
- Psaní deníku – 12x.
- Wellness – 11x.
- Dovolená – 11x.
- Puzzle – 9x.
- Zahrádkaření – 7x.
- Stolní hry – 6x.
- Sebepoškozování – 5x.
- Vitamíny – 5x.
- Vodní dýmka – 5x.
- Focení 4x.
- Pomáhání lidem okolo – 3x.
- Myslivost – 3x.
- Vířivka – 2x.
- Těžké drogy – 2x.
- Kynologie – 2x.
- Antistresové omalovánky – 2x.
- Autogenní trénink – 2x.
- Fidget spinner – 1x.
- Skládání a tvoření hudby – 1x.
- Modelování – 1x.

Do této analýzy nebyly zahrnuty následující odpovědi:

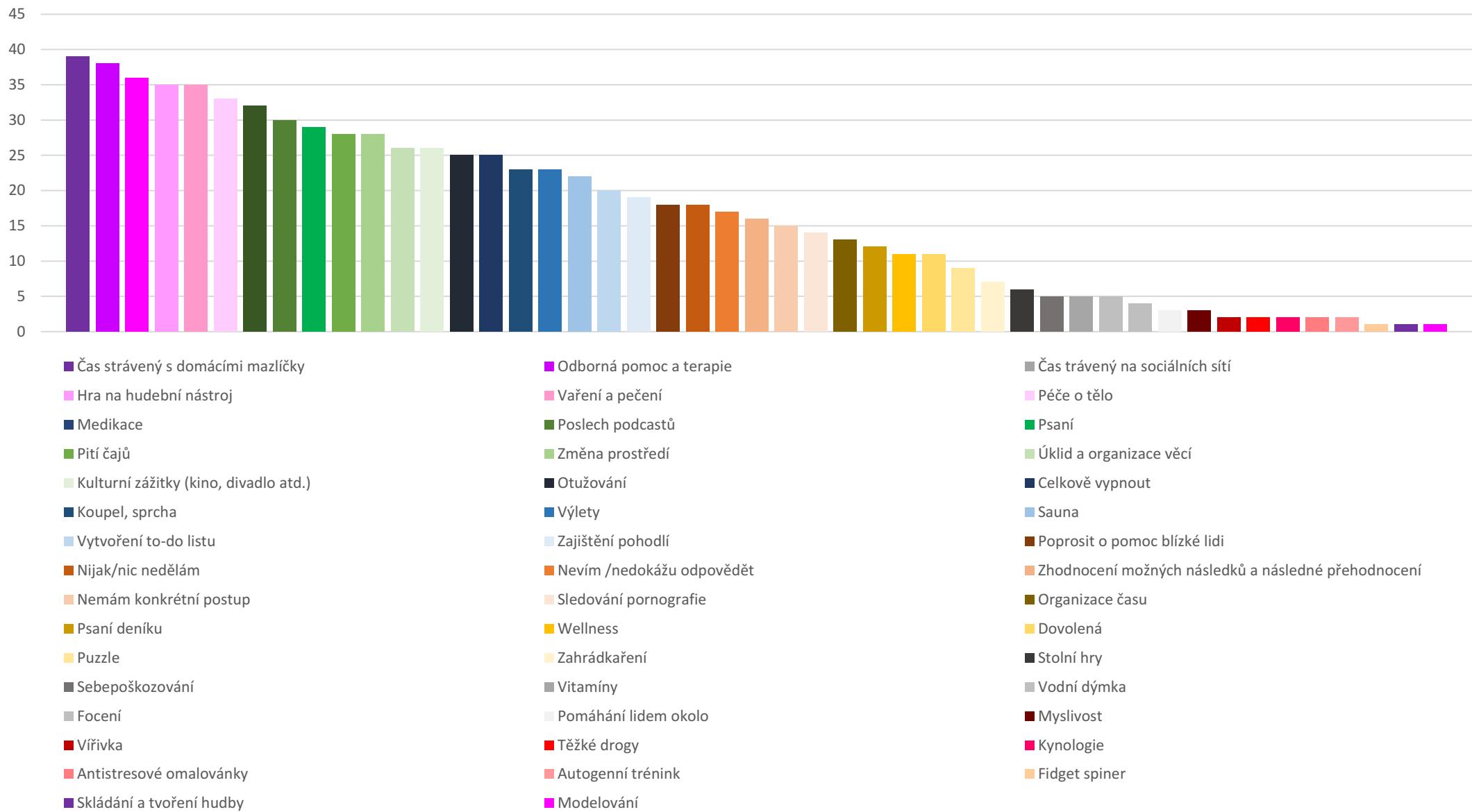
- Totéž, co v předchozí otázce – 33x.
- Bez komentáře /nechci odpovídat – 14x.

Jaké činnosti a aktivity Ti pomáhají zvládat již vzniklý stres? Jak se stresu zbavuješ? (1. část)



Graf 31: Jaké činnosti a aktivity Ti pomáhají zvládat již vzniklý stres? Jak se stresu zbavuješ? (1. část)

Jaké činnosti a aktivity Ti pomáhají zvládat již vzniklý stres? Jak se stresu zbavuješ? (2. část)



Graf 32: Jaké činnosti a aktivity Ti pomáhají zvládat již vzniklý stres? Jak se stresu zbavuješ? (2. část)

12 Závěry výzkumného šetření

V předposlední kapitole této diplomové práce bych ráda odpověděla na stanoveného výzkumné otázky a potvrdila či vyvrátila definované hypotézy.

Hlavní výzkumná otázka č. 1: Jaké jsou nejčastější zdroje stresu u studentů bakalářských studijních programů?

Při sběru dat a následné analýze výsledků byly rozlišovány dvě hlavní oblasti zdrojů stresu. První se týkala celkového studia a veškerých faktorů s ním spojených, ať už se jednalo o studijní povinnosti či celkové prostředí a atmosféru vysoké školy. Druhá oblast se naopak zaměřila na snahu zjistit nejčastější mimoškolní stresory, kterým jsou studenti vystavováni v běžném a každodenním životě. Získané výsledky online dotazníkového šetření poté následně ukázaly, jaké jsou dle vybraných respondentů nejčastější zdroje stresu z obou těchto oblastí. O jaké stresory se přesně jedná je podrobněji popsáno níže v rámci odpovědí na dílčí výzkumné otázky, vycházející z této hlavní výzkumné otázky.

a) Jaké studijní povinnosti a faktory spojené se studiem a vysokoškolským prostředím považují studenti bakalářských studijních programů za nejvíce stresující?

Co se týče prostředí a celkové atmosféry na vysoké škole, vybraní respondenti považují za nejvíce stresující vztahy a interakce s vyučujícími a ostatními studenty. Do stresu je dle odpovědí uvádí „arogance a nadřazenost“ vyučujících, komunikace s nimi, ale také komplikované vztahy s ostatními studenty a sebe prezentace či mluvení během vyučování před větším počtem lidí. Někteří studenti také jako stresory zmiňovali málo soukromí a nespokojenost s prostorami a vybavením vysoké školy. Nejednalo se však o nejčastěji zmiňované faktory.

Prostředí a celková atmosféra na vysoké škole tedy patří mezi zdroje stresu, které působí na studenty bakalářských studijních programů (a to převážně v důsledku mezilidských vztahů). Mezi nejčastěji zmiňované faktory z této oblasti (faktory spojené se studiem a vysokoškolským prostředím) ale patří převážně konkrétní studijní povinnosti, pravidla a organizace vysokoškolského studia či časová a koordinační náročnost celkového studia. Všem zmíněným stresorům tak „vévodí“ celkové zkuškové období následované „nejasně stanovenými pravidly pro absolvování jednotlivých předmětů“, „celkovou časovou náročností studia“ a dodržováním stanovených termínů (deadlines)“. Poté se odpovědi

týkaly především konkrétních studijních povinností a prací, konkrétně šlo o – „bakalářskou práci“, „celkově všechny zkoušky“, „zápočtové testy a zápočty“, „státnice“, nedostatek času na učení se ke zkouškám“, „nedostatek času na plnění všech studijních povinností“ a také „důraz na pravidelnou docházku či nízký počet povolených absencí.

Na základě získaných výsledků však lze také říci to, že na vznik stresu, v důsledku působení těchto faktorů, má do značné míry vliv rovněž emoční prožívání a sebehodnocení. Vybraní respondenti totiž často uváděli jako příčinu a zdroj stresu nejrůznější osobní bariéry a vnitřní intrapersonální faktory – jako například strach ze selhání a neúspěchu, pocity nejistoty či podřazenosti nebo dokonce chybějící motivaci a chuť ke studiu.

b) Jaké mimoškolní faktory a záležitosti považují studenti bakalářských studijních programů za nejvíce stresující?

Do druhé oblasti, na kterou se online dotazníkové šetření (v rámci snahy o zjištění nejčastějších stresorů) zaměřovalo, byly mimoškolní faktory. Jednoduše tedy veškeré ostatní situace, povinnosti či například záležitosti, se kterými se studenti bakalářských studijních programů setkávají, a které je v jejich běžném a každodenním životě uvádí do stresu.

Ze získaných výsledků vyplývá, že vybraní respondenti za nejčastější mimoškolní stresor považují rodinné záležitosti, ať už jedná o celkové rodinné vztahy nebo problémy. Poté byly nejčastěji zmiňované faktory související s brigádami, prací či jiným zaměstnáním, celková finanční situace, partnerské či milostné vztahy a vlastní psychický či fyzický zdravotní stav. Mezi nejčastěji uváděné stresory z této oblasti se dostalo také časové vytížení studentů. Konkrétně šlo o – časové skloubení veškerých aktivit a povinností, nedostatek času na koníčky a volnočasové zájmy či obecně udávaný časový přes. Vybrané respondenty do stresu také často uvádí neznámé prostředí a nové situace, cestování dopravními prostředky, nezdařilé plány a cíle, zdravotní obtíže a nemoci blízkých či problémy s přáteli.

c) Uvádí vybrané respondenty do stresu více studijní povinnosti a vysokoškolské prostředí nebo mimoškolní faktory a záležitosti?

Jelikož byly při sběru dat a následné analýze výsledků rozlišovány dvě hlavní oblasti zdrojů stresu (viz.: výše), v rámci dílčí výzkumné otázky dojde k porovnání, zda studenty bakalářských studijních programů uvádí do stresu spíše studium, studijní povinnosti a vysokoškolské prostředí nebo naopak mimoškolní faktory a záležitosti.

Z výsledků vyplývá, že největší podíl vybraných respondentů uvádí do stresu více studium a s ním spojené faktory a záležitosti. Tuto možnost totiž v dotazníkové položce

číslo 12 zvolilo celkem 31,6 % respondentů, pravý opak „pouze“ 16,5 %. To, že vybrané respondenty uvádí do stresu spíše studijní záležitosti by mohly podporovat také výsledky z předchozích dotazníkových položek (č. 8 a č. 10). 83,6 % respondentů totiž uvedlo, že je do stresu uvádí studijní povinnosti a celkové studium, druhou oblast považuje za stresující menší podíl všech respondentů (65,9 %). Jelikož však měl sledovaný výzkumný soubor možnost se v dotazníkové položce č. 12 vyjádřit volně, bylo také zjištěno, celých 24,4 % nepovažuje ani jednu oblast za více či méně stresující a pro 11,7 % není možné přesně určit, která oblast je stresuje více. Podle nich totiž záleží na konkrétním období a situaci. Pokud je tedy například zkouškové období, může být větším stresorem pro tuto skupiny respondentů vysokoškolské studium, v jiném období a za jiných okolností naopak rodinné a osobní záležitosti. I když tedy největší podíl vybraných respondentů v dotazníkové položce číslo 12 uvedl, že je pro ně větším stresorem studium a s ním spojené povinnosti a záležitosti, odpověď na tuto dílčí výzkumnou otázku není tak jednoznačná. Významnou roli totiž hrají další okolnosti, jako je kupříkladu časové období nebo síla působících stresorů.

d) Je jedním ze zdrojů stresu u studentů bakalářských studijních programů také Covid-19?

Z výsledků získaných v rámci online dotazníkového šetření bylo zjištěno, že více než 3/4 respondentů (79 %) již okolnosti spojené s Covidem-19 za stresor nepovažují. Data byla získávána na přelomu roku 2022 a 2023, kdy již nebyla plošně zaváděna restriktivní opatření a dle dat Ministerstva zdravotnictví České republiky nedochází k epidemickému šíření (Komenda, Panoška, Bulhart, Žofka a kol., 2023).

e) Je jedním ze zdrojů stresu u studentů bakalářských studijních programů také probíhající válka na Ukrajině?

Z výsledků získaných v rámci online dotazníkového šetření bylo zjištěno, že více než polovina respondentů (57,9 %) nepovažuje válečný konflikt na Ukrajině za zdroj jejich stresu.

Hlavní výzkumná otázka č. 2: Vnímají studenti bakalářských studijních programů vliv stresu na jejich studijní výsledky a celkové studium?

Z výsledků realizovaného dotazníkového šetření vyplývá, že více než 3/4 vybraných respondentů (82,2 %) si myslí, že *stres má vliv* na jejich studijní výsledky.

Z těchto 1333 studentů bakalářských studijních programů celkem 32,3 % uvedlo, že stres ovlivňuje jejich studium a celkové studijní výsledky *negativně*, a dalších 28,9 %

tento vliv vnímá *spíše negativně*. Ke druhé skupině studentů, kteří jsou vzniklým stresem motivováni a vnímají tak *spíše pozitivní* nebo *pozitivní* vlivy na celkové studium, se dohromady řadí pouze 20,3 %.

Jako *pozitivní vlivy* stresu na studijní výsledky a celkové studium bylo uváděno následující:

- Více snahy a motivace do učení.
- Ve stresu podávám celkově lepší výkony.
- Stres je „hnací motor“.
- Zvýšení produktivity.
- Předčasné ukončení úkonů.
- Více se věnuji přípravě a učení.

Mezi *negativní vlivy* stresu na studijní výsledky a celkové studium se dle získaných dat nejčastěji řadí následující:

- Zhoršené soustředění, pozornost a koncentrace.
- Zapomínání (tzv.: „okno“).
- Vyšší chybovost.
- Celkově horší výkon u zkoušek a během vyučování.
- Prohlubování negativních pocitů.
- Zhoršené vyjadřování.
- Paralyzace a útlum.
- Zhoršení motivace ke studiu.
- Zhoršený proces zapamatování a učení se.

Hlavní výzkumná otázka č. 3: Jaké aktivity a činnosti realizují studenti bakalářských studijních programů jako prevenci proti výskytu stresu?

V rámci snahy o zodpovězení této výzkumné otázky bylo zjištěno, že celkem 331 respondentů (20,5 %) nerealizuje žádná preventivní opatření proti výskytu stresu ani žádné aktivity nebo činnosti, kterými by svoji odolnost vůči zátěžovým situacím preventivně posilovali. Mimo dalších 14 studentů (0,9 %), kteří na tuto otázku odpovídat nechtěli, uváděli vybraní respondenti nejčastěji sport, sportovní aktivity a cvičení, trávení času s blízkými lidmi, ať už jde o rodinu, přátele nebo partnery/ky, zdravou stravu a zdravý životní styl nebo to, že se celkově věnují svým zálibám, pravidelnému pohybu, odpočinku a relaxaci. Mezi nejčastější odpovědi patřilo také – vyhýbání se stresovým a zátěžovým

situacím, organizování a plánování času, důsledná příprava na vykonávané aktivity a povinnosti, sdílení emocí a pocitů se svými blízkými, smysluplné trávení volného času či snaha o pozitivnější a racionálnější přístup k životu. Jako osvědčené způsoby prevence stresu byly uvedeny také konkrétní činnosti a záliby, včetně psaní, malování, manuální práce, kreslení, čtení nebo například otužování. Dále pak nejrůznější kreativní činnosti, dechová cvičení, poslech hudby a podcastů, sledování filmů, seriálů a pořadů, pobyt v přírodě a kontakt s domácím mazlíčkem.

I přes to, že se ve výsledcích objevilo také užívání marihuany a návykových látek (ve dvou případech dokonce těžkých drog), mezi nejčastěji realizované preventivní aktivity zařadili vybraní respondenti sport, cvičení, pravidelný pohyb, nastavení zdravého životního stylu a vyhýbání se stresovým záležitostem.

Ze všech odpovědí je však znát určitá různorodost v konkrétně uvedených zálibách a koníčcích. I proto bych ráda odkázala na teoretickou část této diplomové práce, ve které je několikrát uvedeno, že jak strategie zvládání stresu, tak prevence a posilování odolnosti vůči zátěžovým situacím by v první řadě vždy měly vycházet z potřeb a osobnostních faktorů každého jedince.

Hlavní výzkumná otázka č. 4: Jaké strategie zvládání stresu používají studenti bakalářských studijních programů v případě výskytu stresu?

V tomto případě vybraní respondenti uváděli jak pasivní způsoby zvládání stresu, kdy jsou vůči stresoru spíše lhostejní nebo se mu snaží nevěnovat přílišnou pozornost, tak aktivní a velmi konkrétní osvědčené způsoby zvládání stresu, mezi které se se nejčastěji řadily – sportovní aktivity, cvičení, procházky a turistika.

Na prvních příčkách, dle četnosti uvedených strategií zvládání zátěže, se ale objevovalo také užívání alkoholu, cigaret, marihuany a několikrát (32x) dokonce také různých medikací proti stresu. Mezi nejčastějšími způsoby se nacházely také spánek a odpočinek, čtení, poslech hudby, pobyt v přírodě a na čerstvém vzduchu, dechová cvičení, čas strávený s blízkými, komunikace o problémech, sdílení svých emocí, sexuální uspokojení, meditace, relax, hraní počítačových her a jezení.

Stejně jako v případě preventivních opatření byly uváděny také velmi konkrétní a specifické strategie zvládání stresu, které vypovídají o nutnosti vycházet ze specifických potřeb konkrétních jedinců. V tomto případě však bylo zmíněno také mnohem více „nezdravých“ způsobů zvládání stresu, kterým je dle doporučení v teoretické části diplomové práce dobré se vyhýbat – například snaha zbavit se stresu na základě požití

alkoholu atd. V případě využití takových prostředků totiž může dojít pouze dočasnému potlačení vnímání stresoru, nikoliv k jeho efektivnímu překonání.

12.1 Vyhodnocení stanovených hypotéz

Hypotéza č. 1: Většinu vybraných respondentů do stresu uvádí více studijní povinnosti a faktory spojené s vysokoškolským prostředím než mimoškolní a osobní záležitosti.

Tato hypotéza nemůže být na základě získaných dat a jejich vyhodnocení potvrzena. Pouze 31,6 % respondentů přímo uvedlo, že je do stresu uvádí více vysokoškolské studium a s ním spojené faktory a záležitosti. Nejedná se tedy o většinu. Dalších 24,4 % uvedlo, že je do stresu uvádí faktory z obou oblastí stejně a 16,5 % respondentů se přiklonilo k oblasti mimoškolních faktorů a záležitostí.

Hypotéza č. 2: Pokud vybraní respondenti v minulosti ukončili studium v důsledku přemíry stresu, pramenil tento stres více ze studijních povinností než z mimoškolních faktorů a záležitostí.

Tato hypotéza nemůže být na základě získaných dat a jejich vyhodnocení potvrzena. Celkem 9,1 % (147) respondentů v minulosti ukončilo studium z důvodu přemíry stresu, ovšem pouze 61 z nich (41 %) uvedlo, že vzniklý stres pramenil spíše z celkového studia. Dalších 41 respondentů (27,9 %) uvedlo, že šlo o kombinaci obou faktorů – jak školních, tak těch mimoškolních. Zbylí respondenti uváděli spíše mimoškolní stresory, neschopnost přesně určit mezi těmito oblastmi nebo si nebyli jistí.

Hypotéza č. 3: Většina respondentů nepovažuje válečný konflikt na Ukrajině za zdroj jejich stresu.

Tato hypotéza byla na základě získaných dat a jejich vyhodnocení potvrzena. Celkem 57,9 % respondentů uvedlo, že je válečný konflikt na Ukrajině do stresu neuvádí.

Hypotéza č. 4: Většina respondentů již v roce 2023 nepovažuje Covid-19 za zdroj jejich stresu.

Tato hypotéza byla na základě získaných dat a jejich vyhodnocení potvrzena. Celkem 79 % respondentů uvedlo, že je situace ohledně Covidu-19 do stresu neuvádí.

Hypotéza č. 5: Stres ovlivňuje studijní výsledky a studium vybraných respondentů převážně negativně. Uvedeny budou ale také pozitivní vlivy.

Tato hypotéza byla na základě získaných dat a jejich vyhodnocení potvrzena. Celkem 32,3 % respondentů totiž uvedlo, že stres ovlivňuje jejich studium a celkové studijní výsledky *negativně*, a dalších 28,9 % respondentů tento vliv vnímá *spíše negativně*. Dohromady se tedy jedná o celkem 61,2 % z celkového počtu získaných odpovědí. Ke druhé skupině respondentů, kteří jsou vzniklým stresem motivováni a vnímají tak *spíše pozitivní* nebo *pozitivní* vlivy stresu na celkové studium, se dohromady řadí pouze 20,3 %.

13 Závěr diplomové práce

Tato diplomová práce se zaměřovala především na rozebrání nejdůležitějších aspektů fenoménu stresu, který nás doprovází všemi fázemi života. Zaručeně se s ním setkal opravdu každý z nás. Narážíme na něj totiž v našem každodenním životě při nejběžnějších činnostech, ať už jde o zaměstnání, školu nebo třeba rodinné a partnerské vztahy. Někdy je naší součástí ve vyšší míře, jindy jím nejsme zatíženi tolik.

Na základě získaných teoretických poznatků první části diplomové práce a výsledků realizovaného online dotazníkové šetření bych ráda zdůraznila především důležitost prevence a posilování naší odolnosti vůči působící zátěži a stresu. Jedná se totiž o fenomén, kterému se nelze vyhnout, ani bychom o to neměli stát. Pokud se totiž naučíme se stresem pracovat, může se jednat o skvělého sluhu, který nás dokáže „popostrčit“ a dovést k lepším výkonům.

14 Seznam použité literatury

ALEXA, P. Faktory ovlivňující copingové strategie studentů Fakulty sportovních studií. Brno, 2019. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií. Katedra gymnastiky a úpolů. Vedoucí práce PhDr. Michal Vít, Ph.D.

BARTŮŇKOVÁ, Staša. Stres a jeho mechanismy. Praha: Karolinum, 2010. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1874-6.

BERNSTEIN, A. Douglas a Peggy W. **NASH**. Essentials of psychology. Fourth edition. Boston: Houghton Mifflin Company, 2007. ISBN: 978-0-618-71312-7.

BUCHWALD, Petra. Stres ve škole a jak ho zvládnout. Brno: Edika, 2013. Rádce pro pedagogy. ISBN 978-80-266-0159-3.

ČÁP, Jan a Jiří **MAREŠ**. Psychologie pro učitele. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.

ČERNÝ, Vojtěch. Jak překonat stres: testy a cvičení. Praha: Computer Press, 1999. Osobnost. ISBN 80-7226-260-2.

ČSÚ. Vysokoškolské vzdělávání – studenti [online]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy; počet studentů coby fyzických osob k 31.12. daného akademického roku. Údaje z databáze SIMS dle stavu k 21.1.2022. [cit. 2023-05-15]. Dostupné z: <https://vdb.czso.cz/vdbvo2/faces/index.jsf?page=vystup-objekt&pvo=VZD11&z=T&f=TABULKA&katalog=30848&str=v70>

DOLÁKOVÁ, Jana. Claude Bernard (12. 7. 1813–10. 2. 1878). Neurologie pro praxi [online], 3/2019, s. 236–237. Olomouc: Solen, 2004 [cit. 2023-04-08]. ISSN 1803-5280. Dostupné z: <https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2019/03/17.pdf>

GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

HOLMES, H. Thomas a Richard H. **RAHE**. The social readjustment rating scale. Journal of psychosomatic research [online], roč. 11, s. 213-218. Pergamon Press, 1967 [cit. 2023-01-02]. ISSN 1879-1360. Dostupné z: https://webs.wofford.edu/boppkl/courseFiles/Psy150/Labs/SocialLab/Holmes%20and%20Rahe_1967.pdf

HOŠEK, Václav. Psychologie odolnosti. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-889-1.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5326-3.

KEBZA, Vladimír. Psychosociální determinanty zdraví. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.

Klasifikace vzdělání (CZ-ISCED 2011). Český statistický úřad [online]. 27.01.2016 [cit. 17. 04. 2023]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/klasifikace_vzdelani_cz_isced_2011

Komenda M., Panoška P., Bulhart V., Žofka J., Brauner T., Hak J., Jarkovský J., Mužík J., Blaha M., Kubát J., Klimeš D., Langhammer P., Daňková Š., Májek O., Bartůňková M., Dušek L. COVID-19: Přehled aktuální situace v ČR. Onemocnění aktuálně [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2020 [cit. 12.05.2023]. Dostupné z: <https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/covid-19>. Vývoj: společné pracoviště ÚZIS ČR a IBA LF MU. ISSN 2694-9423.

KOŽINOVÁ, Dagmar. Jak zvládnout stres a posílit odolnost. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3413-7.

KRYL, Michal. Poruchy vyvolané stresem. Psychiatrie pro praxi [online], 1/2004, s. 38-40. Olomouc: Solen, 2004 [cit. 2023-03-02]. ISSN 1803-5272. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2004/01/12.pdf>

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu. Praha: Grada, 2010. Sestra. ISBN 978-80-247-3149-0.

LAZARUS, Richard Stanley a FOLKMAN, Susan. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Co Inc., 1984. ISBN: 9780826141927.

LAZARUS, Richard. Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill, 1966.

LEWIN, Kurt. Dynamic Theory of Personality. Selected papers. New York: McGraw Hill Book Company, Inc., 1935. ISBN: 9780070374515

MAYEROVÁ, Marie. Stres, motivace a výkonnost. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-425-8.

NAKONEČNÝ, Milan. Encyklopedie obecné psychologie. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

NEŠPOR, Karel. Sebeovládání: stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat! Praha: Portál, 2013. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-262-0482-4.

PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché. ISBN 978-80-247-5646-2

PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. Proti stresu krok za krokem. Praha: Grada Publishing, 2001. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9.

PRAŠKO, J., DOUBEK, P. DIVEKY, T. GRAMBAL, A, a kol. Úzkostné poruchy v neurologii. Neurologie pro praxi [online], 20/2019, s. 265-270. Olomouc: Solen, 2019 [cit. 2023-04-08]. ISSN 1803-5280. Dostupné z: <https://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2010/04/14.pdf>

SCHREIBER, Vratislav. Lidský stres. 2., upr. vyd. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.

SCHREIBER., Vratislav. Současný pohled na stres a endokrinní odpověď: Interní medicína pro praxi [online], 3/2004. s. 111-114. Olomouc: Solen, 2004 [cit. 2023-03-02]. ISSN 1803-5256. Dostupné z: <https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2004/03/02.pdf>

SELYE, Hans. Stres života. Přeložil Petra KUDRNÁČOVÁ. Hodkovičky: Pragma, [2016]. ISBN 978-80-7349-392-9.

SLAVÍK, Milan. Vysokoškolská pedagogika. Praha: Grada, 2012. Pedagogika. ISBN 978-80-247-4054-6.

Terciární vzdělávání. Eurydice [online]. 07. 03. 2023 [cit. 2023-05-10]. Dostupné z: <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/cs/national-education-systems/czech-republic/terciarni-vzdelavani>

VÁGNEROVÁ, Marie. Současná psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.

Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů. In: Zákony pro lidi [online]. © AION CS, s.r.o. 2010-2023. [cit. 2023-05-02]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1998-111cz>

Zákon č. 117/1995 Sb. *Zákon o státní sociální podpoře.* In: Zákony pro lidi [online]. © AION CS, s.r.o. 2010-2023. [cit. 2023-05-02]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1995-117>

15 Seznam grafů

Graf 1: Ročník studia.....	56
Graf 2: Jak často prožíváš během svého vysokoškolského studia stres?	59
Graf 3: Cítíš se nebo ses cítil/a v poslední době (3 měsíce) ve stresu?	60
Graf 4: Je pro Tebe prostředí a celková atmosféra vysoké školy stresující?.....	60
Graf 5: Stresory – prostory a vybavenost vysoké školy	61
Graf 6: Stresory – stravování na vysoké škole	62
Graf 7: Stresory – interakce a vztahy s vyučujícími a ostatními studenty	63
Graf 8: Stresory – další (A)	65
Graf 9: Jsou pro Tebe studijní povinnosti a studium vysoké školy stresující?	66
Graf 10: Stresory – pravidla a organizace VŠ studia.....	67
Graf 11: Stresory – časová a koordinační náročnost studia.....	68
Graf 12: Stresory – zkouškové období a zkoušky	69
Graf 13: Stresory – studijní povinnosti a náplň studia	70
Graf 14: Stresory – subjektivní emoce a prožívání	71
Graf 15: Stresory – další (B).....	72
Graf 16: Jsou také nějaké mimoškolní záležitosti, které Tě stresují?.....	74
Graf 17: Stresory – mimoškolní faktory.....	77
Graf 18: Myslíš si, že Tě do stresu uvádí více studium?.....	78
Graf 19: Uvádí Tě někdy do stresu válečný konflikt na Ukrajině?	79
Graf 20: Uvádí Tě někdy do stresu situace okolo COVIDU-19?.....	79
Graf 21: Jsou ještě nějaké další situace ve světě, které Tě uvádí do stresu?.....	80
Graf 22: Pokud ano, jaké jiné světové situace Tě uvádí do stresu?	81
Graf 23: Myslíš si, že stres ovlivňuje Tvoje studijní výsledky?.....	81
Graf 24: Ovlivňuje stres Tvé studijní výsledky spíše pozitivně nebo negativně?.....	82
Graf 25: Pozitivní vlivy stresu na výsledky a studium.....	83
Graf 26: Negativní vlivy stresu na studijní výsledky a studium	85
Graf 27: Uvažoval/a jsi už někdy o ukončení studia, kvůli velké míře stresu?.....	86
Graf 28: Ukončil/a jsi už někdy předešlé studium kvůli velké míře stresu?	86
Graf 29: Pokud ano, pramenila přemíra stresu spíše ze studijních povinností a celkového studia nebo naopak z mimoškolních věcí a záležitostí?	87
Graf 30: Jaké aktivity a činnosti realizuješ jako prevenci proti výskytu stresu?.....	91
Graf 31: Jaké činnosti a aktivity Ti pomáhají zvládat již vzniklý stres? (1. část).....	95

Graf 32: Jaké činnosti a aktivity Ti pomáhají zvládat již vzniklý stres? (2. část).....	96
-----------------------------------------------------------------------------------------	----

16 Seznam tabulek

Tabulka 1: Škála životních událostí způsobujících stres (Holmes a Rahe).....	11
Tabulka 2: Rozdíl mezi copingem a obrannými mechanismy	34
Tabulka 3: ISCED 2011	44

17 Seznam příloh

Příloha č. 1 – dotazník

Příloha 1.

Ahoj,

jmenuji se Adéla Brožková a jsem studentkou 2. ročníku NMgr. Sociální pedagogiky na Karlově univerzitě.

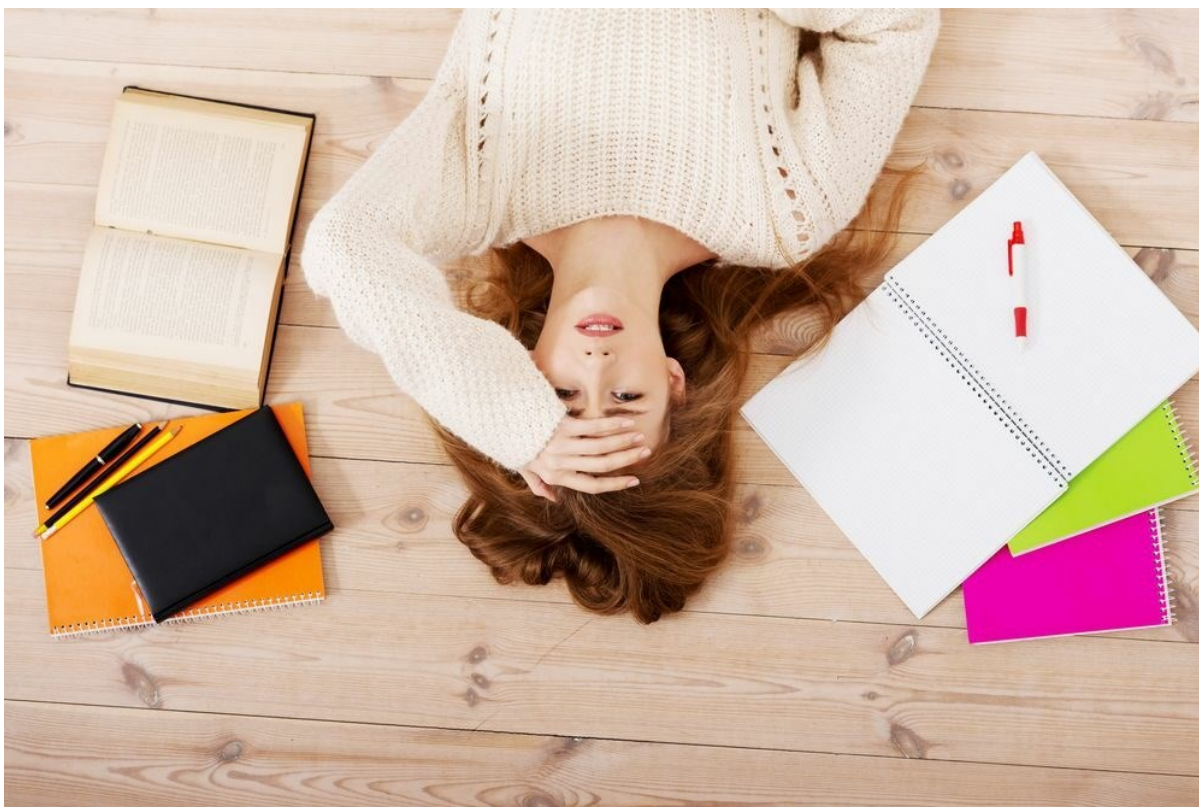
V tuto chvíli provádím výzkumné šetření ke své diplomové práci, která se zabývá **stresem u studentů prezenčních bakalářských studijních programů**.

Pokud tedy navštěvuješ vysokou školu v rámci prezenčního bakalářského studia, chtěla bych Tě moc poprosit o vyplnění krátkého dotazníku. Zajímám se v něm především o nejčastější zdroje stresu, jeho prevenci a o to, jak výskyt stresu ovlivňuje studijní výsledky.

Dotazník je zcela anonymní a jeho vyplnění by Ti mělo zabrat maximálně 20 minut.

Pokud si tedy chvíli najdeš, moc mi tím pomůžeš. 😊

Moc děkuji!



1. Jsi muž nebo žena?

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Žena
- Muž
- Jiné

2. Jaký studijní program navštěvuješ?

(Doplň prosím svou odpověď).

3. V jakém ročníku bakalářského studia jsi?

(Vyber prosím 1 odpověď).

- 1. ročníku bakalářského studia
- 2. ročníku bakalářského studia
- 3. ročníku bakalářského studia
- 4. ročníku bakalářského studia

4. Jak často prožíváš během svého vysokoškolského studia stres?

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Velmi často (téměř každý den)
- Často (několikrát týdně)
- Občas (několikrát do měsíce)
- Téměř nikdy (párkrát do roka)
- Nikdy

5. Cítíš se nebo ses cítil/a v poslední době (3 měsíce) ve stresu?

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano
- Ne

6. Je pro Tebe prostředí a celková atmosféra na vysoké škole stresující?

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano
- Ne

7. Pokud ano, co přesně Tě na prostředí a celkové atmosféře vysoké školy stresuje nejvíce?

(Popiš prosím, jaké konkrétní věci, faktory a záležitosti Tě na celkové atmosféře nebo na prostředí vysoké školy stresují).

8. Jsou pro Tebe studijní povinnosti a studium vysoké školy stresující?

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano
 Ne

9. Pokud ano, co přesně Tě na studiu a studijních povinnostech na vysoké škole stresuje nejvíce?

(Popiš prosím, jaké konkrétní studijní povinnosti nebo celkové studijní záležitosti Tě nejvíce stresují).

10. Jsou také nějaké jiné věci a záležitosti, kromě školy a studia, které Tě stresují?

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano
 Ne

11. Pokud ano, co přesně Tě kromě studia a studijních povinností uvádí ve Tvém životě do stresu?

(Popiš prosím konkrétní věci, situace, záležitosti a mimoškolní faktory, které Tě mimo školu stresují).

12. Myslíš, že Tě uvádí do stresu více studium a s ním spojené faktory a povinnosti nebo naopak věci a záležitosti mimo školu?

(Specifikuj prosím svou odpověď).

13. Uvádí Tě někdy do stresu válečný konflikt Ukrajiny a s ní spojené okolnosti?

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano
 Ne

14. Uvádí Tě někdy do stresu situace okolo COVIDu-19?

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano
 Ne

15. Jsou nějaké jiné situace ve světě, které Tě stresují?

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano
 Ne

16. Pokud ano, jaké jiné světové situace Tě uvádí do stresu?

(Doplň prosím svou odpověď).

17. Myslíš si, že stres ovlivňuje Tvoje studijní výsledky?

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano
 Ne

18. Pokud ano, ovlivňuje stres Tvé studijní výsledky a celkové studium spíše pozitivně nebo negativně?

(Vyber prosím jednu odpověď).

- Stres mě ovlivňuje pozitivně
- Stres mě ovlivňuje spíše pozitivně
- Stres mě ovlivňuje spíše negativně
- Stres mě ovlivňuje negativně
- Stres mě ovlivňuje pozitivně i negativně (záleží na konkrétní situaci)
- Nevím.

19. Pokud ano, jak přesně si myslíš, že stres ovlivňuje Tvoje studijní výsledky a celkové studium?

(Doplň prosím, jak přesně si myslíš, že stres ovlivňuje Tvé studium a studijní výsledky).

20. Uvažoval/a jsi už někdy o ukončení studia, kvůli velké míře stresu?

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano
- Ne

21. Ukončil/a jsi už někdy předešlé studium kvůli velké míře stresu?

(Vyber prosím 1 odpověď).

- Ano
- Ne

22. Pokud ano, pramenila přemíra stresu spíše ze studijních povinností a celkového studia nebo spíše z mimoškolních věcí a záležitostí?

(Doplň prosím svou odpověď).

23. Jaké aktivity a činnosti realizuješ jako prevenci proti výskytu stresu?

(Doplň prosím svou odpověď).

24. Jaké činnosti a aktivity Ti pomáhají zvládat již vzniklý stres? Jak se stresu zbavuješ?

(Doplň prosím svou odpověď).

Děkuj za vyplnění dotazníku! 😊

Pokud by Tě zajímaly výsledky dotazníkového šetření, můžeš se mi ozvat:

brozkova.adelaa@gmail.com