

VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMIE A MANAGEMENTU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2013

GABRIELA LÁTALOVÁ

VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMIE A MANAGEMENTU

Nárožní 2600/9a, 158 00 Praha 5

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

KOMUNIKACE A LIDSKÉ ZDROJE

Vysoká škola ekonomie a managementu

+420 841 133 166 / info@vsem.cz / www.vsem.cz

VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMIE A MANAGEMENTU

Nárožní 2600/9a, 158 00 Praha 5

NÁZEV BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Metody pro zvládání stresu

TERMÍN UKONČENÍ STUDIA A OBHAJOBA (MĚSÍC/ROK)

Říjen 2013

JMÉNO A PŘÍJMENÍ / STUDIJNÍ SKUPINA

Gabriela Látalová / KLZ 10

JMÉNO VEDOUcíHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Mgr. Ing. Marek Botek, Ph.D.

PROHLÁŠENÍ STUDENTA

Prohlašuji tímto, že jsem zadanou bakalářskou práci na uvedené téma vypracovala samostatně a že jsem ke zpracování této bakalářské práce použila pouze literární prameny v práci uvedené.

Datum a místo: 28. 6. 2013

podpis studenta

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych tímto poděkovala vedoucímu bakalářské práce, Mgr. Ing. Marku Botkovi, Ph.D., za metodické vedení, odborné konzultace a cenné připomínky, které mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

Vysoká škola ekonomie a managementu

+420 841 133 166 / info@vsem.cz / www.vsem.cz

VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMIE A MANAGEMETU

METODY PRO ZVLÁDÁNÍ STRESU

METHODS OF COPING WITH STRESS

Autor: GABRIELA LÁTALOVÁ

Souhrn

Tato bakalářská práce se zabývá tématem stres, především metodami pro zvládání stresu u vysokoškolských studentů VŠEM. Teoretická část práce je složená z rešerše literárních pramenů pro specifikaci termínu stres, jeho zdrojů, příznaků a také metod zvládání stresu. K dosažení cíle byla využita jedna z dotazovacích metod – anketa. Anketní otázky byly zaměřeny na stres studentů, jeho příčin, projevů a technik zvládání stresu. V praktické části práce je uvedena metodika práce, podrobně popsány výsledky ankety, které byly srovnány s literární rešerší. Na konci analytické části práce jsou obsaženy výstupy a dána doporučení pro předcházení a zvládání stresu pro studenty VŠEM. Celkem se ankety zúčastnilo 101 respondentů, kteří ve většině případů používají metody pro předcházení a zvládání stresu, které jsou odborníky doporučovány. K těmto metodám patří především aktivní pohyb, spánek a odpočinek a v neposlední řadě sociální a psychická podpora od svých blízkých.

Summary

The topic of this Thesis is stress, particularly the methods which are used by VŠEM university students for dealing with stress. The theoretical part contains research conducted from literature which specifies the term stress, its sources, symptoms and also methods of coping with stress. To achieve one of the targets the interrogation method survey was used. The survey questions focused on student's stress, its causes, symptoms and stress management techniques. The practical part contains the methodology of the work, detailed results of the survey, which were then compared with the theoretical part. The final analytical part contains conclusions and recommendations for avoiding and dealing with stress for VŠEM students. Altogether, 101 respondents participated in the survey, whose methods for dealing with stress are mostly in line with expert recommendations. These methods include mainly active exercise, sleep, rest and not least social and psychological support from their close family members.

Klíčová slova:

Stres, stres u studentů vysokých škol, příčiny stresu, zdroje stresu, metody zvládání stresu.

Keywords:

Stress, university student's stress, causes of stress, sources of stress, stress management methods.

JEL Classification:

I10 – Health: General

I18 - Public Health

I19 – Health: Other

Vysoká škola ekonomie a managementu
Nárožní 2600/9a, 158 00 Praha 5

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení:	Gabriela Látalová
Studijní program:	Ekonomika a management
Studijní obor:	Komunikace a lidské zdroje
Studijní skupina:	KLZ 10
Téma:	Metody pro zvládnání stresu
Zásady pro vypracování (stručná osnova práce):	<ol style="list-style-type: none">1. Rešerše literárních pramenů pro specifikaci termínu stres, jeho příčin a projevů.2. Popis stres při veřejném vystupování a jeho negativní následky.3. Specifikace metody zvládnání stresu.4. Zjištění nejpoužívanějších způsobů zvládnání stresu mezi studenty formou ankety v tomto výběrovém souboru.5. Shrnutí základních poznatků a závěrů vyplývajících ze zjištěných informací a formulace doporučení.
Seznam literatury: (alespoň 4 zdroje)	KRASKA-LÜDECKE, K. Nejlepší techniky proti stresu. Praha: Grada, 2007, 116 s. ISBN 978-80-247-1833-0. KŘIVOHLAVÝ, J. Jak zvládat stres. Praha: Grada, 1994, 190 s. ISBN 978-80-7169-121-6. MELGOSA, J. Zvládní svůj stres, Praha: Advent Orion, 1997. ISBN 978-80-7172-624-1. PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. Asertivitou proti stresu, Praha: Grada, 1996. ISBN 978-80-7169-334-0.
Vedoucí práce:	Mgr. Ing. Marek Botek, Ph.D.



Prof. Ing. Milan Žák, CSc.
rektor

V Praze dne 1. 2. 2013

Obsah

1 Úvod.....	1
2 Teoretická část práce	3
2.1 Vymezení pojmu stres – historie, definice.....	3
2.2 Druhy stresu – eustres, distres.....	4
2.3 Fáze stresu.....	5
2.4 Stresory a zdroje stresu	7
2.5 Příznaky stresu a jeho vliv na zdraví	9
2.6 Vysokoškolští studenti a stres	11
2.6.1 Období mládí a dospělosti	12
2.6.2 Stres u studentů VŠ	12
2.7 Zvládání a předcházení stresu	14
2.7.1 Strava	15
2.7.2 Povzbuzující látky	16
2.7.3 Aktivní pohyb	17
2.7.4 Spánek a odpočinek	17
2.7.5 Sociální opora	17
2.7.6 Relaxace	18
3 Analytická/praktická část práce	21
3.1 Metodika práce	21
3.2 Výzkumný soubor a sběr dat	22
3.3 Výsledky a interpretace ankety	23
3.4 Výstupy a doporučení	32
4 Závěr.....	35
Literatura	
Přílohy	

Seznam tabulek

Tabulka 1 Snížení, zvýšení příjmu potravin	16
Tabulka 2 Věk a pohlaví respondentů.....	24

Seznam grafů

Graf 1 Typ studia respondentů.....	25
Graf 2 Zdroje stresu u studentů VŠEM (studenti bezdětní a s rodinou a dětmi) v % vyjádření.....	26
Graf 3 Příznaky stresu u studentů VŠEM (dle pohlaví) v % vyjádření.....	29
Graf 4 Metody zvládnání stresu u studentů VŠEM (dle pohlaví) v % vyjádření.....	30
Graf 5 Metody zvládnání stresu u studentů VŠEM (dle věku) v % vyjádření.....	31

Seznam obrázků

Obrázek 1 Fáze stresu.....	6
----------------------------	---

1 Úvod

V dnešní uspěchané době se slovo stres stalo velmi používaným pojmem. Stres nás doprovází v každodenním životě a je jeho neoddělitelnou součástí. Mnohokrát se člověk do stresových situací dostává sám, a to tím, že na sebe klade zbytečně velké nároky. Každý člověk je jiný a tudíž stejné „situace“ vidí jinak. Jednoho může určitá okolnost velmi vystresovat, na druhého ta samá vůbec nepůsobí. Typickým obdobím, kdy člověk prožívá stres, je období studia. Stresu se bohužel nemůžeme zcela vyhnout, ale minimálně je možné zmírnit jeho negativní působení pomocí doporučených a osvědčených metod. Tématem této bakalářské práce jsou metody pro zvládání stresu u studentů Vysoké školy ekonomie a managementu.

Cílem práce je ukázat nejsilnější zdroje stresu u studentů VŠEM a zjistit, jaké metody pro předcházení a zvládání stresu studenti Vysoké školy ekonomie a managementu využívají.

Bakalářská práce má i **dílčí cíle**, a to:

- zaměření literární rešerše v teoretické části na specifikaci termínu stres, jeho příčin, projevů a metod zvládání;
- souhrn výstupů z výsledků ankety a jejich srovnání s literární rešerší v teoretické části práce.

Výzkumné otázky:

Je rozdíl v pocíťovaném zastoupení různých skupin stresorů mezi svobodnými (bezdětnými) a respondenty s vlastními dětmi?

Prožívají muži - studenti VŠEM stejné příznaky jako ženy - studentky VŠEM?

Liší se příznaky, které se projevují u dotázaných studentů VŠEM od těch, které jsou popsány v literární rešerši?

Liší se použití metod zvládání stresu dle pohlaví a věku?

Práce je rozdělena na dvě hlavní části. Teoretická část bakalářské práce je složena z rešerše literárních pramenů pro specifikaci termínu stres, jeho příčin, druhů, projevů a také metod zvládání stresu. Primární zdroje pro literární rešerši v teoretické části jsou

získány na základě klíčových slov ze zdrojů knihovny a internetu a jejich sběr byl započat v prosinci 2012. Po té byly informace pocházející z odborných knih blíže prozkoumány a doplněny informacemi z databáze Proquest. Zdroje využití v praktické části tvoří především internetové odborné časopisy či stránky o zdraví, psychologii a v neposlední řadě opět databáze Proquest.

Druhá, analyticko-praktická část je zaměřena na výzkum, který bude proveden formou ankety u studentů Vysoké školy ekonomie a managementu. V úvodu této části je uvedena metodika práce, která popisuje postup a zpracování praktické části práce včetně předvýzkumu a samotné ankety. Podrobně budou popsány výsledky ankety a ty po té srovnány s teoretickou částí práce. Na konci této kapitoly budou obsaženy výstupy práce a dáno doporučení pro předcházení a zvládnání stresu pro studenty VŠEM.

2 Teoretická část práce

Tato část bakalářské práce se zabývá teorií pojmu stres, jeho historií, definicemi, jeho dvěma druhy, pozitivním eustresem a negativním distresem. Jsou zde popsány stresory, fáze, zdroje a příznaky stresu, stres u vysokoškolských studentů a s tím spojený stres při veřejném vystoupení a v neposlední řadě uvedeny možné metody zvládnání stresu.

2.1 Vymezení pojmu stres – historie, definice

Slovo stres patří v dnešní době k velmi používaným výrazům. Dle Melgosa (1994, str. 21) pochází anglické slovo „stress“ ze starého francouzského slovesa „estrecier“ a znamená „nutit nebo přinutit“. Tento francouzský výraz je odvozen původně z latinského pojmu „strictus“, které znamená „utahovat či stlačovat“. Popis slova v technickém významu lze najít např. u Křivohlavého (1994, str. 7). Stres je podle něho svým smyslem nejbližší „presu“ - lisu, což znamená „působit tlakem na daný předmět“. Dle uvedeného lze výrok „býti ve stresu“ chápat jako „býti vystaven nejruznějším tlakům“ a tím „býti v tísní“. Odborníci, kteří se zabývají vědou o člověku, mluví dle Křivohlavého (1994) o stresu, jako o tlaku situačních podmínek, upřeného na určitého člověka, dále o interním tlaku v člověku, který je vystaven škodlivým účinkům a stres vidí ve třech různých rovinách, a to ve fyziologické, psychologické a společenské rovině. Stres jako tlak také chápe Kraska-Lüdecke (2007) či Novák (2010), dle kterého jsou tlaky nepříjemné, vyvolávající vyčerpání a únavu.

Za „otce“ stresu je považován Hans Selye, kanadský vědec maďarského původu, který začal tento pojem používat ve 30. letech 20. století v souvislosti se svými pokusy na krysách (Joshi, 2007, str. 22).

Pojem stres má mnoho definic. Křivohlavý (1994, str. 10) shrnul různé definice stresu v jedné větě: „*Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.*“

Prašková (2007, str. 14) popisuje stres jako „...reakci organismu na nadměrnou zátěž“.

Plamínek (2008, str. 134) jej definuje jako: „*Stav napětí organismu, způsobený uspokojením (eustres) nebo neuspokojením (distres) potřeb organismu*“.

Melgosa (1997, str. 21) uvádí, že stres může znamenat: „*Být vystaven vnějším silám nebo tlakům*“ a stejně tak „*pozitivní nebo negativní závislost na vlivu vnějších sil*“.

Pokud člověk použije slovo stres, většinou se chápe v negativním slova smyslu (Melgosa, 1997, str. 22), kde pojem stres spíše vyjadřuje silné citové vypětí, které nedovolí člověku normálně fungovat.

Dle Křivohlavého (1994, str. 10) je možné pojem stres chápat dle toho, na kterou stránku či charakter stresu klademe důraz. Stresem může být:

- celá složitá situace;
- nepříznivý činitel či okolnost;
- reakce organismu na stresující faktor;
- úplný fyzický i psychický stav člověka.

2.2 Druhy stresu – eustres, distres

Mnoho autorů (Huber, Bankhofer, Hewson, 2009; Carnegie, 2011; Kraska-Lüdecke, 2007) rozlišuje dva druhy stresu. První z nich je přijatelný, pozitivní, podporující stres – *eustres* a druhý je negativní, nebezpečný - *distres*. Každý člověk může na určitý stresor reagovat jinak. Jeden člověk bude vnímat stejnou stresovou situaci jako eustres a druhý jako distres (Kraska-Lüdecke, 2007, str. 30; Shellenbarger, 2012). Záleží na situaci, povaze či dispozicích každého člověka (Price, Meier, 2010, str. 57).

Eustres

Pozitivní stres neboli eustres je dle Janson (2010, str. 114) velmi důležitý pro zvládnání nových a obtížných úkolů. Autor dále uvádí, že pokud je člověk v určité časové nouzi a zároveň pod lehkým tlakem, může poté docílit vyšších a lepších výsledků. V tomto případě, pokud je člověk ve stresu a podaří se mu určitý problém vyřešit, může dosáhnout uspokojení či úspěchu. Bez určitého stupně stresu dle autorů Huber, Bankhofer, Hewson (2009, str. 20) nemůže být člověk zdravý, ale zároveň je nutné stres udržovat v určitých mantinelech, které jsou u každého jedince jiné. Carnegie (2011,

str. 82) uvádí, že eustres je složkou motivace, která nás nutí konat výjimečné výkony. Eustres je spjat dle Praška a Praškové (2007, str. 114) s příjemným očekáváním, se sledováním napínavého filmu či překonáním problémů, zjednodušeně všude, kde mám situaci pod kontrolou.

Distres

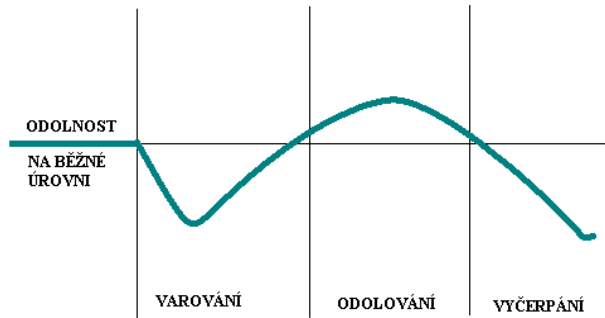
Jak již bylo výše zmíněno, druhým typem je nezdravý, životu nebezpečný distres. Dle Praška a Praškové (2007, str. 14) se tento druh stresu většinou objevuje tam, kde přestáváme určitou situaci zvládat, uvědomujeme si, že jsme přetíženi či ztrácíme pocit bezpečí a určitý nadhled. Distresu je nutné naučit se vzdorovat, zmírňovat jeho dopady, a pokud je to možné, zcela se mu vyhýbat (Cimický, 2009, str. 83). Distres je opak eustresu, tudíž jde o reakce na určité situace, které nejsou pod naší kontrolou a bohužel nejdou ani ovlivnit (Carnegie, 2011, str. 82). Na nebezpečnost škodlivého stresu upozorňuje Shellenbarger (2012). Negativní stres výrazně zvyšuje riziko chronických onemocnění, nespavosti či předčasného úmrtí. Distres je možné dle Praška, Praškové (2007, str. 14) snižovat pomocí velmi dobrých komunikačních dovedností.

Melgosa (str. 26, 1997) uvádí, že ne vždy je stres negativní. Určité napětí je pro nás velice potřebné a důležité. Stres nás může podporovat k dosažení vyšších cílů a může nám pomoci vyřešit složitější problémy. Tento názor zastávají i Praško, Prašková (2007, str. 114), dle kterých určitá míra stresu pomáhá překonávat překážky.

2.3 Fáze stresu

Člověk díky varovným signálům dokáže rozpoznat, že se k němu blíží nebezpečí související se stresem (Melgosa, 1997, str. 24). Stres probíhá ve třech fázích, kterými jsou poplachová reakce, fáze odolávání či rezistence a fáze vyčerpání (Venglářová, 2011; Huber a kol., 2009; Cungi, 2001). Zmiňovaní autoři nazývají tyto tři fáze všeobecným adaptačním syndromem, což jsou tělesné adaptační reakce. Jednotlivé adaptační fáze jsou vyobrazeny na obrázku níže.

Obrázek 1 Fáze stresu



Zdroj: MELGOSA, Julián. *Zvládni svůj stres: Kniha o duševním zdraví*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997, 190 s. ISBN 80-717-2240-5.

Fáze varování

Slavík a kol. (2012, str. 57) tuto fázi nazývá poplachovou reakcí. První fáze stresu je popisována jako fáze varování, kdy člověk na sobě může objevit tělesné reakce, které by ho měly varovat před případným stresem (Melgosa, 1997, str. 25). V této fázi je možné problém přehodnotit a případně ho vyřešit. Pokud se stres zvyšuje, člověk ho nezvládá, mohou přicházet pocity skutečného stresu. Dle autora tato poplachová fáze může být způsobena jak jednotlivými impulsy, tak celou řadou podnětů či okolností.

Fáze odolávání

Fáze obranná neboli fáze odolávání nastává, jakmile stres přesáhne hranici fáze varování (Melgosa, 1997, str. 25). U člověka může docházet k frustrujícím pocitům, může ztrácet energii a také jeho produktivita značně klesá. Dle autora se může jedinec v této etapě ještě sám rozhodnout a předejít poslední fázi. Křivohlavý (1994, str. 17) tuto fázi popisuje jako období zvýšené rezistence neboli obranyschopnosti organismu.

Fáze vyčerpání

V této fázi dle Křivohlavého (1994, str. 17) dochází k vyčerpání sil, veškerých rezerv a obranných možností. Tato etapa se může projevovat třemi negativními příznaky, kterými jsou únava, deprese a stav úzkosti (Melgosa, 1997, str. 25):

- únava – jiný typ únavy, než když je člověk unaven po celodenní práci, fyzické vyčerpanosti; tento typ únavy je provázen nervozitou, napětím, vztekem či podrážděností;
- úzkost – ve fázi vyčerpání člověk pociťuje úzkost i v situacích, kdy by ji normálně nepociťoval;
- deprese – jedince v tomto okamžiku obklopují jen samé negativní pocity, pesimistické myšlenky, které se více a více prohlubují; jedinec trpí nespavostí a prožívá ztrátu motivace.

V této fázi může docházet k celkovému snížení obranyschopnosti, selhání organismu, které vyvolává různá onemocnění a projevuje se vztekem, beznadějí nebo naopak lhostejností (Venglářová, 2011, str. 57).

2.4 Stresory a zdroje stresu

Věci, situace, události, které na nás působí zvenku, se nazývají **stresory** (Praško, Prašková, 2007, str. 14; Slavík, 2012, str. 55). Reakce na tyto události, situace se nazývají - stresová reakce. Křivohlavý (1994, str. 12) stresor definuje jako „*negativně na člověka působící vliv*“. Stresorem dle autora může být materiální činitel, kterým je například stav, kdy člověk trpí nedostatkem jídla či tekutin, jiným stresorem může být sociální faktor, kdy na člověka působí jiný člověk. Praško, Prašková (2007, str. 14) tento faktor nazývají psychosociální, kdy stresorem může být nepříjemný spolupracovník či nadřízený, neochotný prodavač nebo dítě v pubertě. Jak již bylo řečeno, záleží jen na nás, zda tyto situace budeme pokládat za stresory a budeme na ně reagovat stresovou reakcí nebo se nad nimi „povzneseme“ či se jim zcela vyhneme. Pokud člověk není flegmatický, vždy ho určitá situace přivede ke stresové reakci

(Praško, Prašková, 2007, str. 14). V tomto případě autoři uvádí, že je nutné se naučit dovednostem, které nám pomohou zvládnout stresující situace.

Stresovým podnětem může být téměř cokoli, co ho vyvolává (Melgosa, 1997, str. 55). Stock (2010, str. 16) i Webber (2012) rozčleňují stresory na fyzické, psychické, sociální či emocionální. Mezi fyzické zařazuje Stock (2010) hlad, nedostatek spánku, mezi psychické, zaneprázdněnost, nestabilní situace a do sociálních stresorů řadí hádky s kolegy či odchod blízké osoby.

Price a Meier (2010, str. 57) rozdělují stresory na interní, které se vztahují k naší osobě, zdraví, povaze a externí, vztahující se k okolním podmínkám. Stejně rozdělení stresu používá i Melgosa (1997, str. 55). Dle autora vnější zdroj stresu vychází z okolí našeho života, v rodině, při studiu či v zaměstnání. Naopak za vnitřní zdroj stresu autor považuje stav našeho psychického a tělesného zdraví. Tím se rozumí naše povaha, temperament, úroveň sebekontroly či způsob jak umíme řešit problémy. Pokud je jedinec silnější povahy, dokáže se se stejnou stresovou situací vypořádat lépe než psychicky labilní jedinec, na kterého působí i ty nejmenší stresové okolnosti (Melgosa, 1997; Stock, 2010). Níže jsou uvedeny situace - **vnější a vnitřní zdroje**, které dle Melgosity (1997, str. 56) mohou vést ke stresu.

Vnější zdroje:

- *traumatické zážitky* – mezi velmi traumatizující zážitky patří například přírodní katastrofy (povodeň, zemětřesení) nebo neštěstí zaviněná lidmi (dopravní nehoda, přepadení, válka);
- *stresující události* – již nemusí být tak traumatické, ale mohou být velmi silné, což narušuje osobní rovnováhu jedince; tyto události jsou většinou negativní (ztráta zaměstnání, nemoc), ale mohou být i pozitivní (povýšení, svatba).
- *každodenní frustrace* – jde o každodenní starosti, typu špatná známka dítěte, hádka s kolegou, zpožděný autobus, rozbitá pračka, atp; pokud se těchto „malých“ problémů nakupí více a my dovolíme, aby nás ovládly, budeme muset čelit stresu; zde velmi záleží na osobních predispozicích;

- *vliv okolností života a sociální podmínky* – do této kategorie patří okolí a prostředí, které nás obklopuje; stres může způsobit nadměrný hluk, nedostatek životního prostoru a s tím související osobní prostor člověka.

Vnitřní zdroje:

- *protichůdná volba* – pokud se musíme rozhodovat mezi dvěma či více možnostmi, může docházet ke vzniku stresu z volby, před kterou stojí. V protichůdné volbě mohou nastat čtyři druhy konfliktů (Melgosa, 1997, str. 62):
 - odmítnutí - odmítnutí - v této volbě člověk čelí dvěma negativním situacím, ze kterých si má jednu vybrat; příkladem může být dítě, které se má rozhodnout, zda se učit dějepis nebo přírodopis, vybere si variantu, která je v tu chvíli menším zlem;
 - zájem - zájem - jedná se o volbu mezi dvěma možnostmi, které jsou obě přijatelné, a my nejsme schopni se rozhodnout, která zvítězí; příkladem pro studenta mohou být dvě vysoké školy, na které se dostal, obě jsou zajímavé a on se nemůže rozhodnout, kterou začne studovat;
 - zájem - odmítnutí – tento typ konfliktu má dvojznačný ráz typu, kdy je člověk rád, že k určité skutečnosti dojde, ale na druhou stranu má obavy z možných důsledků;
 - dvojí zájem - odmítnutí – k tomuto typu konfliktu dochází v případě, pokud má člověk možnost volby mezi dvěma možnostmi a obě mají pozitivní i negativní stránky; příkladem může být rozhodnutí mladé studentky, zda se vdát za svého milovaného přítele a mít děti, nebo využít příležitosti a odejít studovat do zahraničí; čím více jsou možnosti svým významem vyrovnanější, tím dochází k většímu stresu.

2.5 Příznaky stresu a jeho vliv na zdraví

Jak poznat, že se člověk dostává do stresu? Lynott (2010) popisuje různé příznaky stresu, které rozdělil na fyzické, psychosociální a behaviorální. Stejně rozdělení stresu

používají i Křivohlavý (1994, str. 29) a Drotárová, Drotárová (2003, str. 13). Níže jsou uvedeny symptomy stresu dle zmiňovaných autorů.

- *Fyziologické příznaky stresu* – mezi fyziologické příznaky patří veškeré symptomy, které se týkají funkcí zdravého organismu. Do této skupiny příznaků například patří: rychlejší, intenzivnější bušení srdce neboli palpitace, svírání a bolest za hrudní kostí, bolesti v dolní části břicha, nechutenství, silné bolesti hlavy, bolesti v oblasti krční páteře, spojené se svalovým zablokováním, nepravidelnosti menstruačního cyklu, vyrážky v obličeji, únava, nespavost.
- *Emocionální příznaky stresu* – mezi emocionální neboli citové příznaky stresu patří veškeré symptomy, které souvisejí s psychikou člověka. V této skupině příznaků jsou zastoupeny především změny nálad, nervozita, přílišná starost o své zdraví, velké pocity únavy, špatná soustředěnost, přílišná úzkost, zlé sny a noční můry, deprese, stavy beznaděje, hněv.
- *Behaviorální příznaky stresu* - jsou projevy jednání a chování lidí ve stresu, ke kterým patří nadměrná konzumace alkoholu, vykouřených cigaret, množství požívaných léků a drog, přejídání se nebo naopak ztráta chuti k jídlu, problémy s usínáním, noční bdělost, špatná kvalita odvedené práce, nezodpovědnost, podvádění, lhaní, nerozhodnost, netrpělivost, koktavost a jiné problémy s mluvou.

Při přetrvávajících potlačených emocích jako jsou strach, úzkost či napětí, hromadících se stresových reakcí může docházet k ohrožení zdraví člověka (Drotárová, Drotárová, 2003, str. 16). Autorky zmiňují, že mohou nastat různé fyzické zdravotní problémy, vzniknout neurózy a různá psychosomatická onemocnění či civilizační choroby. Mezi uvedené oblasti onemocnění patří hypertenze, žaludeční vředy, nádorová onemocnění, cukrovka či kožní nemoci.

Negativní vliv stresu na zdravotní stav potvrzují také Barringer, Orbuch (2013) a Křivohlavý (2003, str. 184), který rozlišuje přímý vliv – působení stresu na nervový, imunitní a endokrinní systém a nepřímý vliv – ovlivňující chování člověka. Dle autora byl prokázán vliv stresu na náchylnost k infekčním chorobám, jako je rýma, chřipka či nachlazení, dále sklon k hypertenzi, astmatu, cukrovce či ke kardiovaskulárním onemocněním. Mnohé výzkumy dle autora poukazují také na těsný vztah mezi stresem

a depresi. Míra depresí je mnohem více zastoupena u lidí, kteří trpí některou z již zmiňovaných nemocí. Křivohlavého závěry jsou v souladu s dalšími publikovanými studiemi, např. vliv stresu na zvýšení krevního tlaku a s tím spojené srdeční choroby (Shellenbarger, 2012), vliv stresu na cukrovku (Frank, 2002) nebo na depresi (Barringer, Orbuch, 2013).

Níže jsou uvedeny zdravotní problémy způsobené stresem dle Melgosa (1994, str. 43):

- *srdce a oběhový systém* – působením stresu srdce zvyšuje svoji aktivitu, pumpuje více krve a tím se zvyšuje krevní tlak; endokrinní žlázy produkují více hormonů, které uvolňují cholesterol a tuky; spojením těchto dvou negativních procesů může dojít k angině pectoris či infarktu myokardu;
- *bolesti hlavy* – podmíněné cévními změnami, se nazývají migrenózní bolesti hlavy, které doprovází nevolnost, nervozita či vztek;
- *zažívací systém* – vyschnutí v ústech, pocit těžkosti v žaludku; působením stresu mohou vzniknout žaludeční vředy, různé nemoci střev či onemocnět slinivka;
- *imunitní systém* – mnoho studií prokázalo snížení imunitního systému pod vlivem stresu;
- *psychosomatické nemoci* – do této skupiny patří kožní nemoci, nemoci svalů, problémy s dýcháním, pohlavní a močové nemoci, problémy nervového původu, endokrinní a oční nemoci.

2.6 Vysokoškolští studenti a stres

Tato bakalářská práce se zabývá metodami zvládnání stresu u vysokoškolských studentů. Dle Slavíka a kol. (2012, str. 97) můžeme vysokoškolské studenty rozdělit na tradiční a netradiční studenty. Mezi tradiční studenty autor řadí adolescenty (do 20 let) a mladší dospělé (do 35 let), kteří jsou považováni za studenty prezenční formy studia. Mezi netradiční studenty autor zařazuje studenty ostatních forem studia, jako jsou doktorandské, kombinované a distanční. Do této skupiny Slavík vkládá střední (35-45 let) a starší dospělé (45-60 let). V posledních letech přibývá právě studentů středního a staršího věku, a to z důvodu nutného pracovního vzdělávání či vlastní seberealizace.

Období, kdy většina lidí studuje vysokou školu, nazývá Melgosa (1994, str. 96) obdobím mládí a dospělosti. Tato etapa života trvá dle autora od 18 let do věku 35-40 let. Právě tímto obdobím se autorka práce bude dále zabývat. Většina studentů Vysoké školy ekonomie a managementu je ve věku, které do tohoto období patří. Jedná se jak o studenty, kteří navštěvují prezenční studium, ti jsou blíže dolní hranici etapy, tak o studenty, kteří již pracují, mají své rodiny, děti a jejich věk se blíží horní hranici období.

2.6.1 Období mládí a dospělosti

Dle Melgosity (1994) je toto období ohraničeno 18 rokem až 35 - 40 rokem života. V tomto čase dle autora, člověk zažívá radostné i neradostné události, které jsou provázány stresem, ať už „pozitivním“ či „negativním“. Jedná se o studium na vysoké škole, začátek pracovní kariéry, počátek vztahu s životním partnerem, svatba, narození dítěte, atp. Toto období nazývá Langmeier, Krejčířová (2006, str. 168) časnou dospělostí, tedy obdobím mezi adolescencí a plnou dospělostí. Dle autorů se v této životní etapě mladí lidé identifikují s rolí dospělého, dochází u nich k upřesnění osobních cílů, hledají partnery, odcházejí od rodičů či zakládají vlastní rodiny. Člověk je v této životní fázi postaven před spoustu nových úkolů, mladý jedinec musí zvládnout přijetí nových vědomostí a praktických dovedností (Langmeier, Krejčířová, 2006).

2.6.2 Stres u studentů VŠ

Studentský život je považován za radostné a zábavné období. Price a Meier (2010, str. 37) ve své knize zmiňují, že právě v tomto období se u studentů objevují stresové situace, kterými může být samotné studium, zdraví, finanční situace či osobní život. Během posledních let, s možností kombinovaných a distančních studií, přibývá studentů vyššího věku, kteří jsou zaměstnaní a mají rodiny a děti. U těchto jedinců jsou stresové situace ještě znásobeny. Jak již bylo výše zmíněno, ne vždy stres působí negativně. V případě studia může některý školní stres motivovat k lepším výkonům a vést studenty ke zvládnutí zkoušek či psaní odborných prací (Price a Meier, 2010, str. 37).

Jednou ze stresových situací je pro většinu studentů **veřejné vystupování**. Většina z nich, hlavně prezenční studenti, se na vysoké škole s veřejným vystupováním

setkávají poprvé. Studenti, kteří jsou již několik let v pracovním procesu, se s některými formami veřejného vystupování většinou setkali. Může se jednat o pracovní pohovory nebo prezentace své práce před kolegy či vedením firmy. Dle Janet Esposito (2011, str. 23), strach není osobní slabost ani vada charakteru, ale jde o jakýsi druh fobie, která může způsobovat určité návaly paniky a nervozita lidí se může projevovat fyzickými příznaky. Dle Hanzlovského (2009) mají studenti největší strach z prezentace seminárních či jiných odborných prací. Autor zmiňuje, že v pozitivním slova smyslu nám stres z projevu může zlepšit výkon. Pokud ale strach překoná určitou hranici, dochází k opačnému efektu a výkon se naopak zhorší. Symptomy strachu z projevu dle autora jsou například pocení, hlavně na dlaních, třes rukou, sucho v ústech, žaludeční potíže či vyšší srdeční tep. Hanzlovský (2009) podotýká, že pro zmírnění stresu a strachu z veřejného projevu, je velmi důležité se na veřejné vystupování předem připravit, a to jak po obsahové, tak po psychické stránce. Dalším typem pomoci je relaxace a používání správného dýchání. Pro zvládnutí či zmírnění stresu při veřejném projevu je důležité naučit se pět základních pohybových dovedností (Association Management, 2004). Jedná se o ovládnutí dechu, oční kontakt, umístění rukou, gestikulace, rovnováhu a sílu hlasu.

Mezi další příčiny stresu u vysokoškolských studentů patří zkuškový stres, úzkost, nesprávné plánování času, tzv. time management či adaptace nových studentů na vysokoškolský systém (Rozvoj VŠ poradenství, 2009). Kromě studijních příčin stresu studenty stresují i sociální obtíže, jako jsou problémy v rodině či v partnerských vztazích, dále pak zdravotní a různé specifické potíže, mezi které patří například deprese, perfekcionismus a zvládnutí hněvu (Rozvoj VŠ poradenství, 2009).

České veřejné vysoké školy nabízí pro své studenty psychologické poradenství. Téměř každá státní vysoká škola provozuje psychologickou poradnu, kam se studenti mohou obrátit se svým problémem na vyškolené psychology (PF.JCU, 2013; FF.CUNI, 2009). Tito pracovníci pomáhají studentům při řešení studijních problémů, jako je adaptace na vysokoškolské studium, téma a stres před zkouškami, porucha soustředění, dále pak při řešení osobních problémů, například v partnerských vztazích nebo problémy s rodiči a v neposlední řadě také při řešení profesních problémů, jako je uplatnění na trhu práce nebo pomoc při vstupních pohovorech (PF.JCU, 2013; FF.CUNI, 2009).

2.7 Zvládání a předcházení stresu

Křivohlavý (1994, str. 39) popisuje ve své knize tři pojmy z oblasti **zvládání stresu** a vyrovnávání se s těžkými životními situacemi. Jedná se o adaptaci, která by dle autora v přeneseném slova smyslu mohla znamenat „*být dobře připraven k tomu, co mě čeká*“. Druhým termínem je „*coping*“, který Křivohlavý popisuje jako „*nadlimitní zátěž*“. Tím je myšlena například životní krize, těžká nemoc či konflikty. Rozdíl mezi adaptací a copingem je dle autora především v rozměru těžké situace. Do adaptace můžeme zahrnout spíše situace, se kterými se člověk poměrně dobře vypořádává, umí hledat východiska či řeší problém sám. Na rozdíl od copingu, kde člověk musí bojovat s velmi těžkou životní situací, řeší neobvyklé krizové situace a bohužel si většinou sám již nedokáže pomoci. V tomto smyslu se spíše hovoří o negativním stresu - distresu. Třetím termínem je strategie zvládání stresu.

Křivohlavý (1994) zmiňuje takzvané Lazarusovy čtyři strategie zvládání stresu:

- *strategie netečnosti* – pokud člověk zažije stresovou situaci, začne se chovat apaticky, přepadne ho deprese a beznaděj;
- *strategie vyhnutí se působení noxy* – v tomto případě jde o vyhnutí se stresové situaci, v emoční oblasti se objeví pocit strachu, obavy;
- *strategie napadení útočníka*;
- *strategie vlastních zdrojů síly* – v této strategii jde o cvičení vlastních fyzických sil, sebeovládání.

Při odbourávání stresu je důležité být proaktivní (Price, Meier, 2010, str. 48). Dle autorů existují dvě strategie, první je „*strategie zaměřená na problém*“ a druhá „*strategie zaměřená na emoce*“. U obou strategií je důležité rozpoznat, co člověka stresuje, poté rozdělit stresovou událost na jednotlivé části a analyzovat důvod problému. Následně je nutné rozpoznat, která z částí je důvodem stresu, zjistit možnosti nápravy, vyhodnotit situaci a v poslední fázi zjistit, zda si je člověk schopen pomoci sám či potřebuje pomoc druhých lidí (Price, Meier, 2010, str. 48).

Vymětal (2009, str. 114) popisuje také dvě strategie, a to krátkodobou a dlouhodobou. Pomocí těchto strategií si člověk může posilovat odolnost vůči stresovým faktorům a stresovým situacím (Vymětal, 2009, str. 114).

- Krátkodobá – tato strategie se zabývá okamžitým snížením stresové reakce, kdy člověk používá běžné postupy, jakými jsou například krátká procházka, počítání do deseti, napít se, zhluboka dýchat, povídat si sám pro sebe.
- Dlouhodobá – tato strategie si klade za cíl v dlouhodobém horizontu snižovat stresovou zátěž organismu člověka; patří sem především plánování času, dodržování zdravé životosprávy, pohyb, věnování se zálibám, relaxační cvičení či změna v myšlení z negativního na pozitivní.

Při **předcházení stresu** je velmi důležitý pravidelný denní režim, ve kterém je zahrnut správný poměr přijímání a vydávání energie (Zandl, 2006, str. 44). Autor zmiňuje jako důležité aspekty pro zvládnání a předcházení stresu právě spánek, zdravou stravu, sport, dodržování přestávek po 90 minutách práce či námahy a relaxaci. Zdravá strava, pravidelné cvičení a zdravý životní styl jsou dle Barringer, Orbuch (2013) všeobecně známá pravidla pro snižování stresu či vyhoření. Webber (2013) ve svém článku rozděluje zvládnání stresu na pozitivní zvládnání stresu bez negativních důsledků, kam patří odpočinek, pravidelné cvičení, zdravá strava, humor, plánování času, emocionální podpora, atp. a negativní zvládnání stresu, které má za následek prohlubování stresu a negativní vliv na zdraví. Jedná se o požívání návykových látek, jako jsou alkohol, kofein, drogy, léky a dále pak přejídání se nebo výbuchy chování.

2.7.1 Strava

Strava má velký vliv na zdraví člověka a stejně tak na odolnost vůči stresu (Drotárová, Drotárová, 2003, str. 23). Dle autorek mnoho lidí, aby zvládli stresovou situaci, neodolá v již zmiňované adaptační fázi alkoholu či sladkostem. Bohužel všechny tyto nezdravé prostředky mohou pomoci pouze v krátkodobém horizontu, naopak při dlouhodobém užívání působí spíše opačně, stres více prohlubují. Autorky uvádějí potraviny, u kterých je dobré zvýšit příjem a potraviny, jejichž konzumaci bychom měli spíše omezit.

Tabulka 1 Snížení, zvýšení příjmu potravin

Snížení příjmu potravin	Zvýšení příjmu potravin
tuky (nasycené)	tekutiny
červené maso	rybí maso
cukry (jednoduché)	celozrnné pečivo
kofein	ovoce
sůl	zelenina
alkohol a nikotin	vláknina

Zdroj: DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ L. *Relaxační metody: malá encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Epoque, 2003, 247 s. ISBN 80-863-2812-0.

Lidé, kteří prožívají stres, jedí buď hodně, nebo naopak vůbec a jedí ve spěchu a nepravidelně (Melgosa, 1994, str. 115). Organismus člověka, který je ve stresu, spotřebuje velmi rychle mnohem více energie, ale zároveň je zatížen jeho kardiovaskulární systém.

2.7.2 Povzbuzující látky

Mezi běžně používané povzbuzující látky, potraviny patří kofein, nikotin a alkohol. Mnoho studentů při přípravě na zkoušku, pijí velké množství kofeinových nápojů, jako jsou káva, čaj či jiné kofeinové nápoje (Price, Meier, 2010, str. 223). Autoři upozorňují, že kofein má sice účinky, které studenta udrží v bdělém stavu, ale zároveň výše uvedené nápoje mají neblahý vliv na správné fungování paměti. Melgosa (1994) řadí kofein, nikotin i alkohol mezi drogy, které narušují organismus, poškozují naše zdraví a dokonce umocňují stres. Autor uvádí, že kofeinové nápoje jsou pro ty, kteří prožívají stresové situace velmi nebezpečné, neboť neumožňují schopnost relaxace a zhoršují kvalitu spánku.

2.7.3 Aktivní pohyb

Jedním z nejběžnějších způsobů ke zmírnění či předcházení stresu je fyzické cvičení (Joshi, 2007, str. 131). Autor uvádí, že lidé, kteří mají pravidelnou fyzickou aktivitu v momentě, kdy jsou vystaveni stresové situaci, méně podléhají různým onemocněním. Přiměřená fyzická aktivita dle Melgosa (1994, str. 111) nám pomáhá v boji proti stresu a je pro lidské tělo prospěšná jak v oblasti tělesné, tak duševní. Pohyb pozitivně působí na srdce, zlepšuje krevní oběh, povzbuzuje tvoření endorfinů, které nám zlepšují náladu, uvolňují svaly a pomáhají k pocitu duševní pohody. Drotárová, Drotárová (2003, str. 46) doplňují výčet pozitivních dopadů pravidelného cvičení o snížení pocitu úzkosti a deprese. Autorky uvádí, že nejvhodnějšími sporty na podporu zdraví jsou vytrvalostní sporty, jako je plavání, rychlá chůze či jízda na kole. K dalším vhodným cvičením dle autorek patří systém cviků Pět Tibetů, kalantika či posilování.

2.7.4 Spánek a odpočinek

S fyzickým cvičením úzce souvisí odpočinek (Melgosa, 1994, str. 112). Autor zmiňuje, že pokud se má člověk dobře zotavit z celodenní práce, je nutný jakýkoli odpočinek. Dle autora je velmi důležité, aby člověk, který se potřebuje osvobodit od stresu, jeden den v týdnu odpočíval. Aby člověk dokázal odolávat stresu, je nutné, vyčlenit si každý rok několik dní dovolené, a tím přerušit každodenní rutinu a znovu načerpat sílu. Odpočinek, jako pomoc při odstraňování následků stresu doporučují Drotárová, Drotárová (2003, str. 33). Odpočinek rozdělují na aktivní a pasivní. K aktivnímu odpočinku patří již zmiňované pravidelné cvičení, ale také relaxační cvičení. Do pasivního odpočinku zařazují spánek, sledování televize či čtení knih. Dále autorky upozorňují na důležitost kvalitního spánku, po kterém bychom se měli cítit odpočatí.

2.7.5 Sociální opora

Sociální opora je velkou pomocí pro lidi, kteří bojují se stresem nebo jsou v těžké životní situaci (Křivohlavý, 1994, str. 176). Sociální oporou je dle autora především primární sociální skupina, do které patří nejbližší rodina a příbuzní. Mohou sem patřit i spolupracovníci nebo lidé v blízkém okolí, kteří jsou pro člověka bojujícím se stresem

velmi důležití. Sociální oporou je myšlena také psychická pomoc, která člověku v nouzi usnadňuje přežít tíživou situaci a zvyšuje odolnost vůči stresu samotnému. Drotárová, Drotárová (2003, str. 59-60) rozdělují sociální oporu na několik druhů:

- *instrumentální opora* – jedná se o určitou materiální nebo finanční pomoc (půjčka, oblečení, nabídka bydlení);
- *informační opora* - poskytuje správné, požadované informace, které pomohou postiženému pochopit a vyřešit danou situaci (možnosti léčby);
- *emocionální opora* – je spojena s informační oporou, člověku v tísní je dána naděje, pochopení;
- *hodnotící opora* – jedná se o kladné hodnocení postiženého, je používána i v neverbální formě.

2.7.6 Relaxace

Jedním z nejúčinnějších způsobů proti účinkům stresu je relaxace (Carnegie, 2011, str. 87). Způsob a forma uvolnění je velmi individuální a záleží na každém jedinci, co mu pomůže k odbourání probíhajícího stresu. Carnegie doporučuje vzdálit se od místa, kde stres vznikl, případně přeměřovat mozek na jiné myšlení, snít o něčem pozitivním nebo také přejít k jiné práci či zmírnit tempo práce.

Relaxační metody jsou tím nejvýznamnějším pomocníkem pro zvládnání stresu (Kraska-Lüdecke, 2007, str. 56). Dle autorky se tréninky dělí na fyzické, duševní a tvořivé. K nejvíce používaným patří zejména jóga, chromoterapie, aromaterapie či dechové tréninky.

Pod pojmem relaxace je myšleno „*psychické i fyzické uvolnění*“ (Drotárová, Drotárová, 2003, str. 78). Dle autorky patří relaxace k velmi úspěšným prostředkům zmírnění škodlivých účinků stresu. Při relaxaci dochází k celkovému zklidnění, ke zpomalování dechu, ke snížení spotřeby kyslíku. Působení relaxace nejvíce vystihuje definice dle Drotárové, Drotárové (2003, str. 79): „*Relaxace tedy je komplexní protistresová reakce, psychofyziologický stav intenzivní regenerace organismu, ve kterém dochází k posílení*

imunitního systému, zpomalení látkové výměny a hlubkové regeneraci buněk, zejména nervového systému.“

Typů relaxace je celá řada. Joshi (2007, str. 133) zmiňuje jako skvělý způsob rychlé relaxace – dýchání. Pro zvládnutí případného stresu, by měla dechová cvičení patřit k dennímu rituálu každého člověka (Melgosa, 1994, str. 136). Mezi další způsoby relaxace patří (Drotárová, Drotárová, 2003, str. 81):

- *relaxace na základě uvolnění svalů* – různé masáže, akupresura, bodová terapie;
- *relaxace na způsobu dechového tréninku* – soustředění na prostý proces dýchání;
- *koncentrační metody relaxace* - Jacobsonova technika progresivní relaxace, Schultzův autogenní relaxační trénink, meditování;
- *imaginativní způsoby relaxace, aromaterapie, muzikoterapie.*

Snižování stresu pomocí svalové relaxace a hlubokého dýchání potvrzuje také Frank (2002).

Nyní budou více přiblíženy některé výše uvedené relaxační metody.

Masáže – tento typ relaxace je dle Drotárové, Drotárové (2003, str. 100) v dnešní době používán hlavně z důvodu odstranění únavy, ztuhnutí svalů a odpoutání se od následků stresu. Autorky uvádí, že během masáže je na člověka působeno pomocí tlaku na pokožku, zprostředkovaně i na svalstvo a vaziva kloubů. Kromě mechanické masáže se provádějí také reflexní masáže a chemické masáže. Při masáži dochází ke stimulaci lymfatického systému a to nám pomáhá odbourávat únavu (Zandl, 2006, str. 58). Dle autorky hodina masáže vydá za jednu hodinu spánku.

Jacobsonova progresivní relaxace – tato metoda je dle Drotárové, Drotárové (2003, str. 114) založena „*na systematickém uvolňování kosterního svalstva prostřednictvím rozvoje schopností uvědomovat si a rozlišovat jemné rozdíly v napětí svalů*“. Základním principem je uvolnění všech kosterních svalů. Člověk se učí opakovaně napínat a zase uvolňovat svaly, po té dochází ke změkčení ztuhlých svalů a k celkovému fyzickému i psychickému uvolnění (Engel, 2009, str. 16).

Schultzův autogenní trénink – je druhou metodou spolu s progresivní relaxací, která se dle Engela (2009, str. 16) používá především při terapiích na zvládnání stresu a

chování. Drotárová, Drotárová (2003, str. 129) ho definují jako „*psychofyziologickou autoregulační metodu, která umožňuje člověku řídit (regulovat) psychické i fyzické funkce, jež jsou nepřístupné přímému ovlivňování naší vůlí*“. Dle autorek je autogenní trénink podobný joze, rozdíl spočívá hlavně v časové náročnosti. Joga vyžaduje celkové změny způsobu myšlení a životního stylu, na rozdíl od autogenního tréninku, který vyžaduje „pouze“ koncentrativní uvolnění.

Meditace – dle Melgosa (1994, str. 147) patří k nejstarším a velmi úspěšným způsobům zmírnění či odstranění stresu. Pomáhá člověku zapomenout na běžné denní starosti, uvolnit se a soustředit se na věci, které mu mohou pomoci zbavit se stresu. Cílem meditace v dřívějších dobách bylo dosáhnout štěstí, klidu a radosti (Drotárová, Drotárová, 2003, str. 153). V současné době se v meditaci spíše hledá pomoc pro zlepšení fungování fyzického i psychického zdraví nebo pomoc k vyléčení civilizačních chorob. Dle autorek je meditace vhodná ke snížení úzkosti, zlepšení nemocí spojených se stresem jako je angina pectoris, vyšší krevní tlak, nespavost, astma, lupenka. Pomocí meditace dochází ke zvyšování energie, k růstu sebevědomí a zlepšování nálady. Meditace má také kladné účinky na kvalitu života člověka a pomáhá snižovat některé druhy stresu, které souvisí se stárnutím a umožňuje získat několik let života navíc (Angela Ecksteins, 2011).

3 Analytická / praktická část práce

Praktická část bakalářské práce je rozdělena na čtyři části. První subkapitola seznamuje s metodikou analytické části práce a s cílem výzkumu, druhá subkapitola představuje zkoumaný soubor a respondenty ankety, kromě toho je zde uvedena samotná realizace výzkumu. Ve třetí části jsou popsány výsledky anketních otázek a čtvrtá subkapitola obsahuje výstupy a doporučení pro zkoumaný vzorek respondentů, respektive pro studenty VŠEM.

3.1 Metodika práce

K dosažení cíle bakalářské práce byla využita jedna z dotazovacích technik – anketa. Před samotným vytvořením anketních otázek, byl proveden tzv. předvýzkum, kdy autorka práce položila tři otevřené otázky 20 spolužákům z Vysoké školy ekonomie a managementu - VŠEM. Předvýzkum byl proveden v březnu 2013 a otázky byly zaměřeny na nejčastější zdroje stresu, projevy příznaků stresu a metody pro zvládnání stresu.

Odpovědi na otázky z předvýzkumu měly pomoci k sestavení samotné ankety. Anketní otázky se týkaly tématu stres, jeho příčin, projevů a technik zvládnání stresu. Nechyběly segmentační otázky na věk, pohlaví a dále doplňující otázky na typ či formu studia, či zda je respondent zaměstnán a má vlastní rodinu. Anketa byla vytvořena v Google dokumentech, odkaz na ní byl zkopírován a vložen na zeď sociální sítě Facebook, přímo do skupiny tvořené studenty VŠEM. Ke dni 17. 4. 2013 tato skupina činila 1424 členů. Studenti byli požádáni o vyplnění ankety. Anketa se setkala s pozitivním přístupem studentů, někteří z respondentů požádali autorku práce o zaslání výsledků ankety. Celkem se ankety zúčastnilo 101 respondentů, z toho 68 žen a 33 mužů. Výzkumný vzorek studentů obsahoval studenty bakalářského, magisterského studia, prezenčního, kombinovaného studia, svobodné, vdané či ženaté studenty, studenty s dětmi či bezdětné, pracující i nepracující studenty. Protože výzkumný vzorek nebyl získán náhodným výběrem, a také není dostatečně rozsáhlý, není možné data zobecnit pro celou VŠEM. Výsledky ankety lze tudíž vztahovat pouze k této výběrové skupině. Po skončení ankety, která proběhla ve dnech 17. - 27. dubna 2013, byly vybrány výsledky

zpracovány v tabulkách a znázorněny v grafech. Výsledky jsou podrobněji popsány v praktické části práce a srovnány s výstupy teoretické části práce. Na tomto základě jsou vytvořena pro studenty VŠEM doporučení, jak úspěšně předcházet stresu a pokud již nastane, jak ho zvládnout.

Cíl výzkumu

Cílem ankety bylo zjistit, jaké nejpoužívanější metody pro zvládnání stresu používají dotázaní studenti Vysoké školy ekonomie a managementu. Výsledky ankety také odhalí zdroje a příznaky stresu u vzorku studentů VŠEM.

3.2 Výzkumný soubor a sběr dat

Výzkumný soubor respondentů tvořili studenti Vysoké školy ekonomie a managementu, dále jen VŠEM. Dle informací studijního oddělení VŠEM, ke dni 15. 4. 2013 studuje na škole celkem 2527 studentů, z toho 1392 žen a 1135 mužů. Počet studentů v kombinované formě studia činí 1498 a prezenční formu studia navštěvuje 1029 studentů.

Osloveni byli respondenti bez rozdílu věku, pohlaví, typu či formy studia. Celkem se výzkumu zúčastnilo 101 studentů, z toho 68 žen a 33 mužů.

V rámci výzkumu byl nejprve uplatněn předvýzkum, po té na základě odpovědí byly vytvořeny otázky a použita dotazovací technika – anketa.

Předvýzkum

Předvýzkum slouží jako test dotazníku, který chceme použít pro marketingový výzkum (Disman, 2000, str. 122). Dle autora by měl být předvýzkum součástí každého výzkumu, měl by testovat, zda jsou otázky dostatečně jednoznačné, logické a srozumitelné. Předvýzkum se provádí na malé skupině respondentů, které vybíráme s ohledem na cílový segment, na který bude průzkum zaměřen (Kozel a kol., 2011, str. 82).

Předvýzkum byl realizován před samotným vytvořením anketních otázek. Autorka práce poslala žádost o zodpovězení tří otázek na téma Stres, pomocí elektronické pošty 20 známým z řad studentů VŠEM. Všichni dotázaní odpověděli na níže uvedené otázky.

Co vám nejčastěji způsobuje stres – zdroje stresu?

Jak se stres u vás projevuje – příznaky stresu?

Jaké metody pro zvládnání stresu používáte?

Jednalo se o otevřené otázky, jejichž odpovědi měly pomoci k vytvoření odpovědí na anketní otázky.

K získání informací o stresu u studentů VŠEM byla zvolena jedna z dotazovacích technik - **anketa**.

Anketa

Anketa je jedním ze způsobů dotazování, které patří mezi základní techniky marketingového výzkumu (Foret, Stávková, 2003). Autoři zmiňují i další techniky výzkumu, kterými jsou pozorování a experiment. Čichovský (2011, str. 174) rozlišuje čtyři základní typy dotazování, a to osobní, písemné, telefonické a elektronické. Mezi hlavní podoby dotazovacích technik patří kromě ankety také dotazník a rozhovor (Nový, Surynek, 2006, str. 267). Dle autorů se anketní dotazníky předávají co největšímu počtu dotázaných, a i při malé návratnosti je dosahováno dostatečného počtu respondentů. Největším problémem u ankety je reprezentativnost vzorku respondentů. Autoři dále podotýkají, že anketa by měla být krátká, snadno vyplnitelná a srozumitelná. Anketa je velmi oblíbenou dotazovací technikou díky rychlosti, jednoduchosti sběru dat a také díky levnému zpracování a získávání (Karlíček a kol., 2013, str. 87). Jak již bylo výše zmíněno, anketu nelze zobecňovat, protože nemá reprezentativní charakter.

3.3 Výsledky a interpretace ankety

V této subkapitole jsou vyhodnocena získaná data a interpretovány výsledky ankety formou grafů a tabulek včetně popisu. Anketa vytvořená pro tuto bakalářskou práci obsahuje 14 otázek. První otázka měla vyřadit případné respondenty, kteří nejsou či

nebyli studenty VŠEM. Druhá až pátá otázka byla zaměřena na obecné informace o respondentovi, následují otázky na příznaky, zdroje či zvládání stresu a poslední dvě segmentační otázky zjišťovaly věk a pohlaví dotázaného.

Níže uvedená tabulka zobrazuje zastoupení věkových kategorií u mužů a žen.

Tabulka 2 Věk a pohlaví respondentů

	18-25 let		26-35 let		36-45 let		46 a více		Celkem	
Věk	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Ženy	42	41,6	20	19,8	6	5,9	0	0	68	67,3
Muži	14	13,9	12	11,9	7	6,9	0	0	33	32,7
Celkem	56	55,5	32	31,7	13	12,8	0	0	101	100

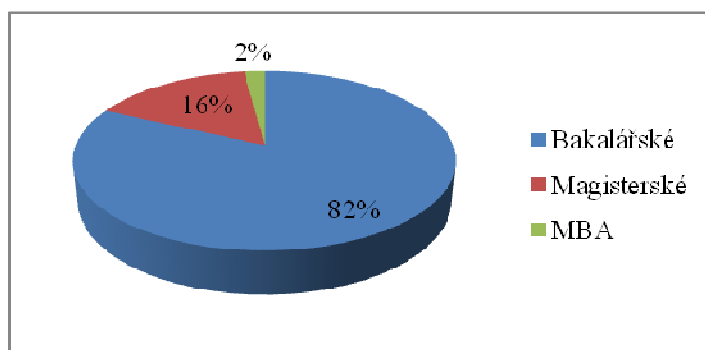
Zdroj: vlastní zpracování

Celkový počet respondentů byl rozdělen do čtyř věkových kategorií. Z celkového počtu respondentů obsahovala skupina 18-25 let 42 % žen a 14 % mužů, věková skupina 26-35 let byla zastoupena 20 % ženami a 12 % muži, v části respondentů ve věku 36-45 let bylo 6 % žen a 7 % mužů. Poslední kategorií byli respondenti ve věku 45 a více let. V této skupině nebyl žádný respondent, proto tato skupina již v další části práce nebude zmiňována. Z výsledků je patrné, že nejvíce respondentů obsahovala skupina 18-25 let a nejvíce byly zastoupeny ženy.

První anketní otázka zněla, zda respondent studuje či studoval na Vysoké škole ekonomie a managementu. Pokud respondent nebyl nikdy studentem VŠEM, byla pro něj anketa ukončena z důvodu zaměření této bakalářské práce pouze na studenty Vysoké školy ekonomie a managementu. Dle výsledků první otázky, na zmiňované škole studuje 96 % respondentů a 4 % dotázaných na škole studovali v předchozích letech.

Druhá otázka se týkala typu studia, který respondenti studují či studovali. Na výběr bylo bakalářské studium, magisterské nebo studium MBA.

Graf 1 Typ studia respondentů



Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu je patrné, že nejvíce respondentů studuje bakalářské studium - 82 % studentů, 16 % respondentů studuje magisterské studium a 2 % dotázaných studují MBA. Bakalářské studium z celkového počtu respondentů navštěvuje celkem 57 žen a 26 mužů, magisterské studium studuje 10 žen a 6 mužů. Jedna žena a jeden muž odpověděli, že studují MBA.

Ve třetí otázce byli respondenti dotázáni, jakou formu studia studují. Prezenční studium navštěvuje 46 % respondentů, to je 33 žen a 13 mužů, kombinované studuje 54 % dotázaných, to je 37 žen a 18 mužů. Z výsledků je patrné, že na anketní otázky odpovědělo více studentů kombinovaného než prezenčního studia.

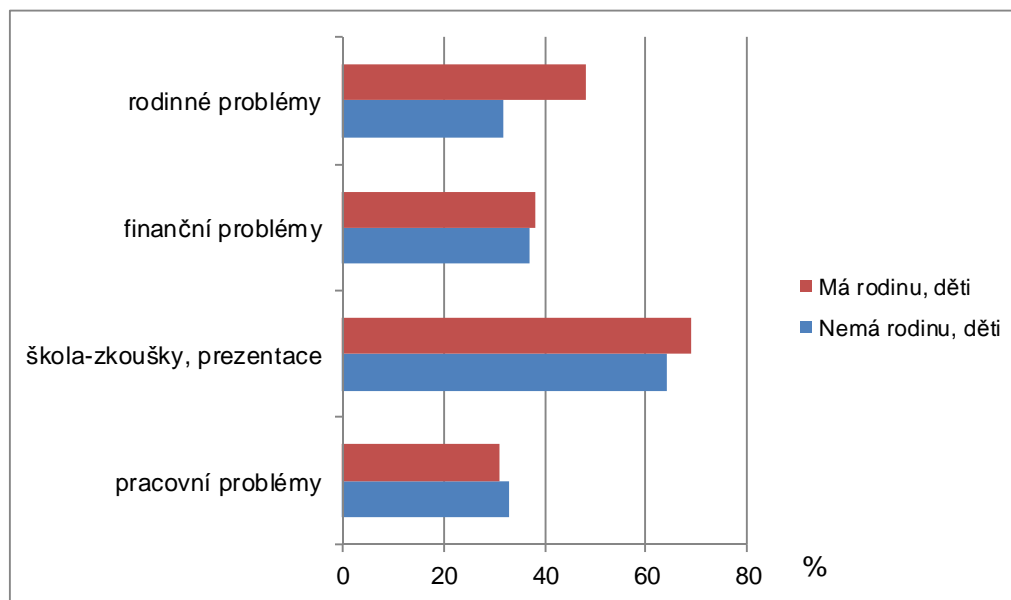
Čtvrtá a pátá otázka byla zaměřená na práci a rodinu. Na otázku, zda studenti při studiu pracují, odpovědělo 52 % respondentů – ano, na plný úvazek, 34 % respondentů také pracuje, ale pouze na zkrácený či poloviční úvazek a zbylých 14 % nemá žádné příjmy ze zaměstnání. V další otázce byli respondenti dotázáni, zda mají rodinu nebo děti. Většina respondentů – 71 % ještě svoji rodinu nebo děti nemá.

V šesté otázce měli respondenti odpovědět, jaké jsou pro ně nejvýznamnější zdroje stresu. Studenti měli možnost zaškrtnout více odpovědí, čemuž odpovídají procentuální výsledky. Nejvýznamnějším zdrojem stresu je pro 65 % respondentů škola. Na druhé pozici s 37 % jsou finanční problémy a na třetím místě s 36 % se umístily rodinné problémy. Pro 31 % respondentů jsou zdrojem stresu pracovní problémy. U této otázky byla jedna z možností odpověď - jiné, kde dotázaní mohli uvést zdroj stresu, který jim v odpovědích nebyl nabídnut. Tuto možnost využilo 6 % dotázaných. Pro tyto respondenty jsou zdrojem stresu zdravotní problémy, osobní problémy, málo spánku či

nedostatek času. Mezi nejvýznamnější zdroje stresu patří dle Hupston (NaturalNews, 2010) úmrtí manžela, rozvod nebo rozchod partnerů, výpověď z práce nebo také odchod do důchodu, což se respondentů této ankety zatím netýká. Běžné životní stresory popisuje ve svém článku i Webber (2013), který je doplňuje i o traumatické zážitky z pohlavního zneužívání či přírodních katastrof, dále pak sociální stresory, vztahy v rodině, pracovní stresy, jako je pracovní přetížení, finanční stres nebo chronické nemoci či bolesti. Tabulka zdrojů stresu je uvedena v příloze (Slavík, 2012, str. 58). Při porovnání výsledků ankety a tabulky, kde jsou uvedeny životní události, do kterých se člověk dostává během svého života a které způsobují stres, dotázaní studenti naprostou většinou nejzávažnějších stresorů netrpí.

Jednou z výzkumných otázek je, zda je rozdíl v pocíťovaném zastoupení různých skupin stresorů mezi svobodnými (bezdětnými) a respondenty s vlastními dětmi. Na níže uvedeném grafu jsou znázorněny nejvýznamnější zdroje stresu pro studenty VŠEM.

Graf 2 Zdroje stresu u studentů VŠEM (bezdětní studenti a s rodinou a dětmi) v % vyjádření



Zdroj: vlastní zpracování

Z grafu je patrné, že není žádný velký rozdíl mezi dotázanými, bezdětnými studenty VŠEM a mezi dotázanými studenty s rodinou a dětmi. Odpovědi u obou skupin jsou

téměř procentuálně vyrovnané, jediný větší rozdíl mezi oběma skupinami je u odpovědi rodinné problémy. Studenti, kteří musí skloubit péči o rodinu a děti s pracovními povinnostmi a studijními povinnostmi, jsou mnohem více zatíženi stresem a také obavami z neúspěchu, které stres jen podněcují (Holásková, 2012).

Sedmá otázka byla také zaměřena na zdroj stresu, ale zacílena na stresující situace ve škole. Dotázaní mohli vybrat více možností. Mezi nejvíce stresující faktory ve škole, patří pro 76 % respondentů obhajoba a prezentace seminárních prací. Dle časopisu Association Management (2004), mluvení před velkou či malou skupinou lidí není přirozenou situací a přináší napětí a stres. Časté změny pravidel, označilo 50 % dotázaných, čekání na výsledky závěrečných zkoušek stresuje 31 % respondentů a 22 % dotázaných označilo jako stresující faktor komunikaci se studijním oddělením. Zkoušky stresují 20 % dotázaných studentů a 7 % respondentů uvedlo jako zdroj stresu ve škole komunikaci s lektory, konzultace seminárních či bakalářských prací. V této otázce, mohli respondenti napsat i jiný zdroj stresu než byl uveden v odpovědích na otázky. Tři respondenti toho využili a jako stresující školní faktor uvedli psaní seminárních prací a psaní a obhajobu bakalářské práce.

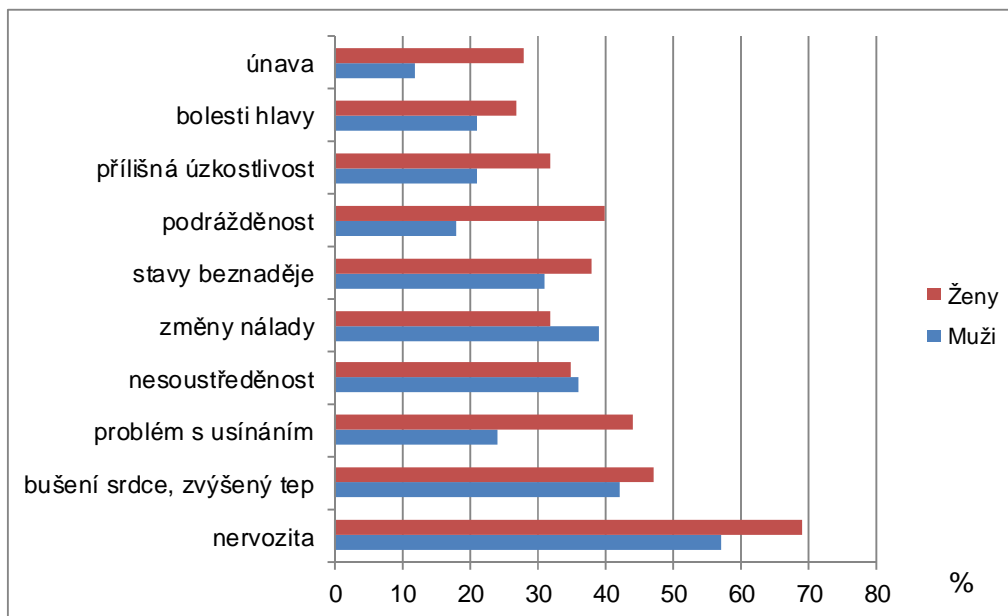
Osmá otázka byla zaměřena na to, jak je či není stres pro studenty užitečný, potřebný či nezbytný. V určité míře užitečný vnímá stres 34 % respondentů a pro 22 % dotázaných je stres v určité míře nezbytný. Shodně 16 % dotázaných studentů odpovědělo, že stres je pro ně v určité míře potřebný a pro druhou skupinu škodlivý. Nejméně respondentů si myslí, že stres je nežádoucí a nepotřebný. Krátkodobý stres je zcela normální, pro většinu z nás užitečný a potřebný, protože může přispívat k dosažení lepších výsledků u zkoušek ve škole, při prezentacích či pracovních pohovorech (Hupston, NaturalNews, 2010).

V následujících dvou otázkách byli respondenti tázáni, zda je pro ně stresující skloubit pracovní povinnosti se studijními a studijní povinnosti s péčí o rodinu a děti. U otázky skloubení pracovních a studijních povinností většina - 52 % dotázaných odpověděla, že má určité problémy se skloubením pracovního a studijního života. Pro 36 % respondentů není skloubení uvedených povinností stresující a 12 % dotázaných studentů odpovědělo, že nepracuje. Tato otázka se při následném vyhodnocování ukázala jako ne zcela přesně položená, protože v anketě nebylo jednoznačně definováno, co se považuje

za „nepracování“. Je tedy možné, že někteří studenti, kteří pracují brigádně nebo nárazově, mohli jako odpověď zvolit buď „nepracuji“ nebo vybrat odpověď z nabízené škály. Je ale možné předpokládat, že pro 12 % respondentů, kteří zvolili odpověď - nepracuji, není konflikt mezi pracovním a studijním životem stresorem. Pro většinu dotázaných však tento stresor existuje. Protože většina studentů ještě nemá rodinu a děti (71 % odpovědí nemám vlastní rodinu a děti), stres plynoucí ze skloubení studia a péči o rodinu pro ně neexistuje. Všechny další odpovědi pak jeho existenci potvrdily (9 % ano, 20 % spíše ano). Studentům, kteří mají rodinu a děti se obvykle začátkem studia úplně změnil jejich dosavadní život (Holásková, 2012). Svůj volný čas rozdělují mezi starost o domácnost, děti, učení a přípravu odborných prací. Na sebe samé jim již téměř žádný volný čas nezbyvá. Během let po které budou studovat, nepřetou jinou knihu než odbornou a sledování televize je pro ně ztrátou času (Holásková, 2012). Autorka uvádí, že tito studenti přistupují ke studiu zodpovědněji, jsou osobnostně mnohem více motivováni a lépe dokážou převést teoretické znalosti do praxe. Větší problém vidí autorka spíše u žen, které ve většině rodin zastávají starost o děti a domácnost. Je tedy velmi důležité, pokud se žena rozhodne studovat, aby měla plnou podporu rodiny, která za ní může některé povinnosti převzít.

V následující otázce, která se týkala příznaků stresu, si dotazovaní měli vybrat minimálně tři možnosti. Otázka zněla: Jak se u vás stres projevuje? Možnosti byly vytvořeny dle odpovědí vybraných studentů z předvýzkumu, který autorka práce provedla před samotným zahájením ankety. Odpovědi respondentů byly rozděleny na příznaky dle pohlaví a převedeny do tabulky, následně do grafu. V níže uvedeném grafu jsou znázorněné nejvíce zmiňované příznaky stresu u mužů a žen.

Graf 3 Příznaky stresu u studentů VŠEM (dle pohlaví) v % vyjádření

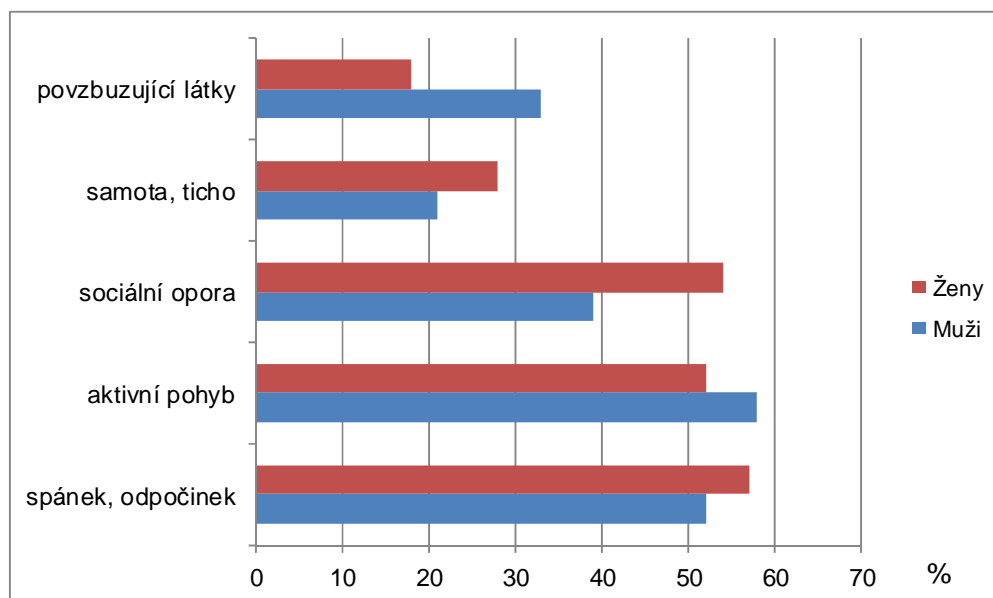


Zdroj: vlastní zpracování

Na výše uvedeném grafu je znázorněno 10 nejuváděnějších příznaků stresu u dotázaných studentů VŠEM. Obecně nejvíce rozšířené příznaky, jako jsou nervozita a bušení srdce, deklarovalo přes 40 % respondentů, a to jak mužů, tak i žen. Jako zajímavý se jeví fakt, že problémy s usínáním mají mnohem více ženy než muži (44 % žen ku 24 % mužů) i to, že změny nálady více deklarují muži než ženy (39 % mužů ku 32 % žen). Je to také jedna ze dvou položek, ve které je procento skórujících mužů vyšší než žen. Největší rozdíl v odpovědích u mužů a žen nastal u podrážděnosti, kterou uvedlo jako příznak stresu 40 % žen na rozdíl od pouhých 18 % mužů. Dotázaní studenti VŠEM nejméně uvádějí jako příznak stresu noční můry, konzumaci alkoholu či zlost. Respondenti měli opět možnost uvést i jiné odpovědi, tu využili tři dotázaní. U těchto studentů se stres projevuje pálením očí, ekzémem nebo střevními potížemi.

Ve dvanácté otázce byli studenti dotázáni na metody zvládání stresu. I v této otázce byly použity možnosti, které se nejvíce vyskytovaly v odpovědích dotázaných studentů v předvýzkumu. Nejvíce zmiňované metody zvládání stresu u studentů VŠEM byly zpracovány do grafu, dle pohlaví a věku respondentů a byly vyjádřeny v procentech.

Graf 4 Metody zvládání stresu u studentů VŠEM (dle pohlaví) v % vyjádření

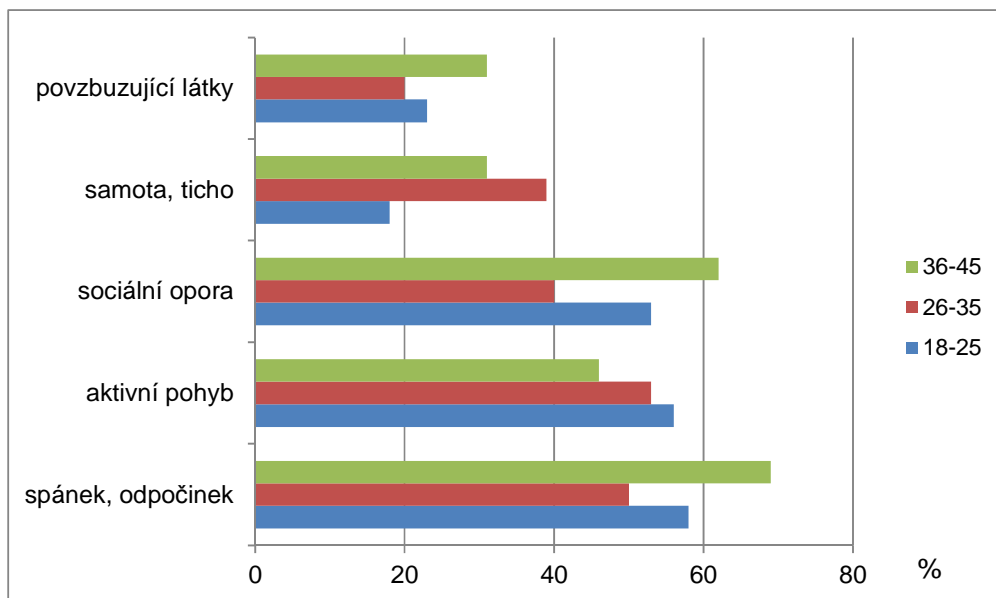


Zdroj: vlastní zpracování

Na výše uvedeném grafu lze pozorovat, které metody zvládání stresu upřednostňují dotázaní studenti VŠEM. Nejvíce uváděnou metodou respondentů při zahánění stresu či jeho předcházení se stal aktivní pohyb (ženy 52 %, muži 58 %). Další metoda, která dotázaným studentům pomáhá zvládnout stres je spánek a odpočinek (ženy 57 %, muži 52 %). Velmi důležitá je pro respondenty i sociální opora neboli psychická pomoc od nejbližších, kterou uvedlo 54 % žen a 39 % mužů. Pomoc u povzbuzujících látek, jako jsou kofeinové nápoje či alkohol nachází více tázaných mužů 33 % na rozdíl od 18 % žen. Samotu a ticho vyhledává 28 % dotázaných žen a 21 % dotázaných mužů.

Na dalším grafu jsou znázorněny odpovědi na stejnou otázku, týkající se technik zvládání stresu, pouze její vyjádření je dle věku respondentů.

Graf 5 Metody zvládání stresu u studentů VŠEM (dle věku) v % vyjádření



Zdroj: vlastní zpracování

Na grafu je opět znázorněno pět nejvíce používaných metod zvládání stresu, které uvedli dotázaní studenti. Z grafu lze vyčíst, že pro skupinu respondentů ve věku 36-45 let je nejdůležitější ke zvládnutí stresu spánek či odpočinek a psychická pomoc od svých nejbližších, neboli možnost se takzvaně „o někoho opřít“. Třetí nejvíce zmiňovaná metoda zvládání stresu je pro nejstarší věkovou skupinu aktivní pohyb. Cvičení nebo aktivní pohyb je dle odborníků velmi účinnou přirozenou metodou pro zvládání či snížení stresu (Hupston, NaturalNews, 2010). Pravidelným cvičením může docházet k produkci stresových hormonů, které pomáhají lépe zvládat stresové situace. Dle autorky by cvičení a také relaxace měla být součástí současného rušného života. Dotázaní studenti ve věku 26-35 let zvládají stres nejčastěji pomocí aktivního pohybu, jako je běh, cvičení, plavání, jízda na kole, atp., dále jim také pomáhá spánek, odpočinek a třetí metodou pro zvládání stresu je sociální opora nejbližších. Mezi nejméně používané techniky patří pro studenty mezi 26-35 let povzbuzující látky. Poslední skupinou jsou respondenti ve věku 18-25 let, u kterých nejvíce uváděné metody zvládání stresu jsou procentně vyrovnané, jedná se opět o již zmiňovaný – aktivní pohyb, spánek, odpočinek a sociální oporu. Povzbuzující látky, jako jsou

kofeinové nápoje a alkohol, uvedlo nejvíce nejstarších dotázaných studentů ve věku 36-45 let.

Mezi další používané metody pro zvládnání stresu, které nejsou znázorněny na grafech, patří zdravá strava, pomocí které si pomáhá od stresu 19 % respondentů, masáže a horké koupele si dopřává 16 % respondentů a 12 % dotázaných cvičí jogu, která jim pomáhá ke zvládnání stresu. Dotázaní studenti téměř vůbec nevyužívají proces dýchání, aromaterapii či jinou, na podobném principu používanou terapii a pouze jeden z respondentů používá pro zvládnání stresu meditaci.

3.4 Výstupy a doporučení

Z výsledků ankety vyplynulo, že dotázaní studenti Vysoké školy ekonomie a managementu používají metody pro zvládnání či předcházení stresu, které korespondují s doporučovanými metodami odborníků. Nejvíce dotázaným studentům VŠEM pomáhá spánek a odpočinek, aktivní pohyb a také sociální a psychická podpora jejich nejbližších. Všechny tyto metody pro předcházení a zvládnání stresu jsou popsány v teoretické části práce. Odborníci ještě doplňují vyváženou a zdravou stravu, pozitivní přístup k životu, střídání druhů činností, fyzickou prokládat duševní a naopak (Kebza, 2007; Burdiláková, 2008). Autoři považují za velmi důležitý také „time-management“, neboli správně si naplánovat své činnosti a úkoly tak, aby se nehromadily a snažit se stanovit priority jak úkolů, tak životních hodnot. Neuvádění time-managementu v odpovědích respondentů může být dáno tím, že tato odpověď nebyla přímo uvedená v nabídce možných odpovědí.

Dalším zjištěním byly nejčastější příznaky stresu u zmiňovaných studentů. Stres se u respondentů nejvíce projevuje nervozitou, bušením srdce a změnami nálady. Studenti mají také problém s usínáním, pociťují nekvalitní spánek a s tím velmi souvisí výše uvedené faktory. I v tomto případě odpovědi studentů odpovídají příznakům, které uvádějí odborníci. Uvedené příznaky jsou kombinací tělesných, duševních a emocionálních příznaků, ale také příznaků stresu v chování, kam patří například porucha spánku (Kožená, 2010). Nejvíce si studenti uvědomují tělesné příznaky, ke

kterým patří únava, nevolnost, bolesti hlavy a také emocionální příznaky, mezi které se řadí podrážděnost, přecitlivělost či úzkost (Kožená, 2010).

Nejvýznamnějším zdrojem stresu je pro dotázané studenty škola a s ní spojené studijní povinnosti. Studenty ve škole nejvíce stresují obhajoby seminárních prací, při kterých prezentují své práce před komisí a před jinými studenty. Dalším stresujícím faktorem, jsou časté změny pravidel. Mezi stresující okamžiky ve škole patří i doba, kdy studenti čekají na výsledky závěrečných zkoušek.

Dotázaní studenti vnímají stres většinou pozitivně, v určité míře dokonce jako užitečný a jako nezbytnou součást života. Některými respondenty je stres vnímán také jako potřebný zdroj ke zvládnutí určitých situací. Protože většina dotázaných studentů pracuje buď na plný, nebo částečný úvazek, snaha skloubit studijní a pracovní povinnosti se pro ně také stává stresující záležitostí. Někteří respondenti mají již svoji vlastní rodinu, které se musí věnovat a děti, o které musí pečovat. Právě pro tyto studenty je stresující i snaha skloubit studijní povinnosti s péčí o rodinu a děti. Většina dotázaných studentů ale děti nemá.

Nejčastějším respondentem ankety byla žena ve věku 18-25 let, která studuje na VŠEM kombinované bakalářské studium, pracuje na plný úvazek a nemá rodinu a děti.

Doporučení

Dotázaní studenti VŠEM používají ve většině případů metody pro předcházení a zvládnutí stresu, které jsou odborníky doporučovány. Přesto je důležité pro budoucí studenty nebo ty, kteří se neumějí se stresem vypořádat, připomenout některá doporučení. Vysokoškoláci by měli věnovat více pozornosti svému tělesnému a duševnímu zdraví. Jedná se především o kombinaci zdravé stravy a aktivního pohybu, zejména vytrvalostních sportů, jako je běh, plavání nebo také posilování. Pomocí vyvážené stravy a sportu je možné stres nejenom snižovat, ale úplně mu předcházet. Pokud jsou již studenti ve stresu, měli by se zcela vyvarovat požívání povzbuzujících látek, jako jsou kofeinové nápoje, alkohol nebo nikotin. Všechny tyto uvedené látky sice krátkodobě mohou stres snížit, ale v dlouhodobém horizontu stres spíše umocňují, nedovolují správně relaxovat a prožívat klidný spánek, který je nezbytný ke snižování či předcházení stresu. Umět správně odpočívat a relaxovat je další velmi důležitou možností vyvarování se stresu. Mezi účinné relaxační techniky i u studentů VŠEM patří

masáže, horká koupel, cvičení jogy, aromaterapie či poslech hudby. Pro studenty, kteří čelí stresu, je velmi důležité využití podpory rodiny. Sociální a psychická opora nejbližších, dokáže pomoci při stresovém zatížení studentů. Může se jednat jak o finanční pomoc, tak o pomoc při sdílení pozitivních, ale i negativních informací z oblasti školy.

4 Závěr

Stres se stal běžnou součástí našeho každodenního života. Do určité míry stres není škodlivý, ale naopak prospěšný a jen díky němu je možné dosáhnout určitého uspokojení či úspěchu. Přemíra stresu však zdraví škodí a pro člověka může být velmi nebezpečná. Zvládání a předcházení stresu je tématem této bakalářské práce.

V teoretické části práce byl definován stres, popsána jeho historie, uvedeny dva druhy stresu – eustres a distres, dále byly zmíněny jednotlivé fáze stresu, zdroje a příznaky stresu. V posledních subkapitolách této části bylo popsáno, jaký stres prožívají vysokoškolští studenti a v neposlední řadě byly uvedeny vybrané metody pro zvládání stresu.

Praktická část práce je věnována výzkumu, který byl proveden pomocí ankety. Cílem ankety bylo zjistit, jaké metody pro zvládání stresu používají dotázaní studenti VŠEM nejčastěji. Anketa také zjišťovala zdroje či příčiny stresu a další informace vztahující se k této problematice. Tato část práce obsahuje také metodiku práce, výstupy a doporučení pro studenty VŠEM. Protože na anketní otázky odpovědělo pouze 101 studentů VŠEM, její výsledek nelze zobecňovat a vztahuje se pouze k této skupině respondentů.

Cílem bakalářské práce bylo ukázat nejsilnější zdroje stresu u studentů VŠEM a zjistit, jaké metody pro předcházení a zvládání stresu studenti Vysoké školy ekonomie a managementu využívají. Dle zjištění, nejvýznamnějším zdrojem stresu pro dotázané studenty je právě škola a s ní spojené obhajoby a prezentace seminárních prací, časté změny pravidel či období zkoušek a s ním spojené čekání na výsledek. Většina dotázaných studentů VŠEM používá k předcházení či zvládání stresu metody, které jsou odborníky doporučovány. Mezi nejčastěji uváděné metody zvládání stresu u studentů VŠEM patří hlavně odpočinek, spánek, ale také aktivní pohyb či sociální a psychická podpora od svých nejbližších.

V úvodu práce byly stanoveny výzkumné otázky. První otázka zněla, zda je rozdíl v pocíťovaném zastoupení různých skupin stresorů mezi svobodnými (bezdětnými) a respondenty s vlastními dětmi. Odpovědi u obou skupin byly téměř procentuálně vyrovnané, jediný větší rozdíl mezi těmito dvěma skupinami byl u stresoru – rodinné

problémy. Studenti, kteří již mají vlastní rodinu a děti, pocítují zdroj stresu v rodinných problémech více než studenti, kteří děti ještě nemají. Druhou otázkou bylo, zda muži - studenti VŠEM prožívají stejné příznaky stresu jako ženy - studentky VŠEM. Obě pohlaví uváděla obecně nejvíce rozšířené příznaky, jako jsou nervozita a bušení srdce. Rozdíl mezi pohlavími se ukázal u problému s usínáním a nekvalitním spánkem, kterým trpí při stresu mnohem více dotázaných žen než dotázaných mužů a dále pak u problému podrážděnosti, která se také více projevuje u žen - respondentek. Třetí výzkumná otázka zněla, zda se liší příznaky, které se projevují u dotázaných studentů VŠEM od těch, které jsou popsány v literární rešerši. Příznaky, které uváděli dotázaní studenti VŠEM, odpovídaly kombinaci duševních, emocionálních příznaků a příznaků stresu v chování, které byly zmiňovány i odborníky v teoretické části práce. Mezi nejvíce uváděné příznaky patřila nervozita, bušení srdce a zvýšený tep. Tyto příznaky jsou spojené s nečastějším zdrojem stresu u dotazovaných studentů, a tím jsou studijní problémy. Poslední otázka zněla, zda se liší použití metod dle pohlaví a věku. Nejmarkantnějším rozdílem mezi pohlavími byl rozdíl u sociální opory, kde ženám více než mužům pomáhá proti stresu psychická pomoc od svých nejbližších. Naopak muži hledají pomoc u povzbuzujících látek, jako je kofein či alkohol. Nejviditelnějším rozdílem v použití metod zvládání stresu mezi věkovými skupinami je u odpovědí - spánek a odpočinek, sociální opora a samota a ticho. Studentům starším 36 let pomáhá, více než jiným věkovým skupinám, proti stresu spánek a odpočinek a také již několikrát zmiňovaná sociální či psychická podpora. Studenti mezi 26-35 rokem, na rozdíl od jiných věkových skupin, dávají více přednost při zvládání stresu samotě a tichu.

Výsledkem této bakalářské práce je zjištění, že dotázaní studenti VŠEM stres vnímají spíše pozitivně a jako potřebný zdroj zvládání určitých situací. Nejčastějším příznakem je pro ně nervozita, bušení srdce, změny nálady, ale také problém s usínáním. Nejvíce jsou respondenti stresováni školou a studijními povinnostmi, ale dokážou si sami pomoci díky metodám pro zvládání a předcházení stresu, ke kterým patří hlavně aktivní pohyb, vyvážená strava či použití relaxačních technik.

Literatura

Monografie

CIMICKÝ, J. *Usměvavý Buddha*. Vyd. 1. Praha: Baronet, 2009, 248 s. ISBN 978-80-7384-193-5.

CUNGI, CH. *Jak zvládnout stres*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 205 s. ISBN 80-717-8465-6.

ČICHOVSKÝ, L. *Marketingový výzkum*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Vysoká škola ekonomie a managementu, 2011, 320 s. ISBN 978-80-86730-75-2.

CARNEGIE, D. *Jak překonat starosti a stres*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2011. ISBN 978-807-2523-207.

DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost: Příručka pro uživatele*. 3.vyd. Praha: Karolinum, 2000, 374 s. ISBN 80-246-0139-7.

DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ L. *Relaxační metody: malá encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Epoque, 2003, 247 s. ISBN 80-863-2812-0.

ENGEL, S. *Bez stresu za 15 minut: 8 krátkých programů pro tělo i duši*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 95 s. ISBN 978-80-247-2611-3.

ESPOSITO, J. E. *Jak překonat strach z veřejného vystoupení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 155 s. ISBN 978-80-247-3680-8.

FORET, M., STÁVKOVÁ J. *Marketingový výzkum: jak poznávat své zákazníky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003, 159 s. ISBN 80-247-0385-8.

HUBER, J., BANKHOFER H., HEWSON E. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2486-7.

JANSON, S. *Jak nebýt perfektní, ale úspěšný: proč snaha o absolutní dokonalost nikam nevede*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 189 s. ISBN 978-80-247-3540-5.

JOSHI, V. *Stres a zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9.

KARLÍČEK, M., a kol. *Základy marketingu*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4208-3.

- KOZEL, R., MYNÁŘOVÁ L., SVOBODOVÁ H. *Moderní metody a techniky marketingového výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 304 s. ISBN 978-80-247-3527-6.
- KRASKA-LÜDECKE, K. *Nejlepší techniky proti stresu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 116 s. ISBN 978-802-4718-330.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum, 1994, 190 s. ISBN 80-716-9121-6.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ D. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres: Kniha o duševním zdraví*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997, 190 s. ISBN 80-717-2240-5.
- NOVÁK, T. *Manželství jako trvalý stres*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-2799-8.
- NOVÝ, I., SURYNEK A. *Sociologie pro ekonomy a manažery*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006, 288 s. ISBN 80-247-1705-0.
- PLAMÍNEK, J. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2008, 178 s. ISBN 978-80-247-2593-2.
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ H. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007, 277 s. ISBN 978-80-247-1697-8.
- PRICE, G., MAIER P. *Efektivní studijní dovednosti: odemkněte svůj potenciál*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 361 s. ISBN 978-80-247-2527-7.
- SLAVÍK, M. a kol. *Vysokoškolská pedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 253 s. ISBN 978-80-247-4054-6.
- STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 103 s. ISBN 978-80-247-3553-5.
- VENGLÁŘOVÁ, M. *Sestry v nouzi: syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 184 s. ISBN 978-802-4731-742.
- VYMĚTAL, Š. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 176 s. ISBN 978-80-247-2510-9.

ZANDL, D. *Life management: jak získat více času, energie a pořádku v životě*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 161 s. ISBN 80-247-1488-4.

Odborné časopisy, novinové články, internetové zdroje

BARRINGER, P., ORBUCH, D. (2013). Stress, wellness, and compliance: Practical strategies for reducing stress, improving personal health, and engaging your employees. *Journal of Health Care Compliance*, 15(1), 23-28,52. [cit. 2013-04-23]. Dostupné z <http://search.proquest.com/docview/1287039178?accountid=130206>.

BURDILÁKOVÁ, R. Stres - nepřítel studenta. *Vysokoškolské poradenství* [online]. 2008 [cit. 2013-06-16]. Dostupné z: <http://www.vsporadenstvi.cz/cs/node/31>.

EKSTEINS, A. Meditace by mohla být budoucí ochranou před stárnutím. *Celostní medicína* [online]. 2011 [cit. 2013-04-28]. Dostupné z: <http://www.celostnimedicina.cz/meditace-by-mohla-byt-budouci-ochranou-pred-starnutim-1-cast.htm>.

FRANK, C. (2002) De-stress to decrease risk of diabetes. *Psychology Today*, 35, 30-30. [cit. 2013-04-23]. Dostupné z <http://search.proquest.com/docview/214500807?accountid=130206>.

HANZLOVSKÝ, M. Strach z veřejného vystupování. *Celostní medicína* [online]. 2009 [cit. 2013-03-16]. Dostupné z: <http://www.celostnimedicina.cz/strach-z-verejneho-vystupovani.htm>.

HOLÁSKOVÁ, K. Psycholožka radí starším studentům, jak zvládnout návrat do lavic. *Vysoké školy* [online]. 2012 [cit. 2013-06-23]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.cz/clanek/dalsim-vzdelavanim-si-muzete-splnit-svuj-sen-rika-psycholozka-kamila-holaskova>.

HUPSTON, F. How to Manage Stress and Anxiety Naturally. *NaturalNews* [online]. 2010 [cit. 2013-04-23]. Dostupné z: http://www.naturalnews.com/028625_anxiety_stress.html.

KEBZA, V. Jak zvládat stres. *Státní zdravotní ústav* [online]. 2007 [cit. 2013-06-16]. Dostupné z:

http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/edice/plne_znani/letaky/Jak_zvladnout_stres_web.pdf.

KOŽENÁ, L. Stres na pracovišti a jeho důsledky. *Státní zdravotní ústav* [online]. 2010 [cit. 2013-06-16]. Dostupné z:

http://www.szu.cz/podpora_zdravi/menthealthwork/materialy/stres_na_pracovisti.pdf.

LYNOTT, W. J. (2011). You can defuse workplace stress. *Medical Economics*, 88(7), 25-6, 29. [cit. 2013-04-23]. Dostupné z

<http://search.proquest.com/docview/863651044?accountid=130206>.

Přehled psychologického poradenství na VŠ v ČR. *Rozvoj vysokoškolského poradenství v ČR* [online]. 2009 [cit. 2013-06-15]. Dostupné z:

<http://www.rozvojvsporadenstvi.cz/vystupy-projektu/index.php>.

Psychologická poradna pro studenty při katedře psychologie UK FF. *Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze* [online]. 2009 [cit. 2013-06-15]. Dostupné z: <http://www.ff.cuni.cz/ff-1489.html>.

Reducing presentation stress. (2004). *Association Management*, 56(7), 23-23. [cit. 2013-04-23]. Dostupné z

<http://search.proquest.com/docview/229264109?accountid=130206>.

SHELLENBARGER, S. (2012). When stress is good for you; it's disparaged as dangerous, but healthy levels of stress can pump up both mind and body. *Wall Street Journal (Online)*. [cit. 2013-04-23]. Dostupné z

<http://search.proquest.com/docview/917246788?accountid=130206>.

VYSOKOŠKOLSKÁ PORADNA PF JU. *Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích: Pedagogická fakulta* [online]. 2013 [cit. 2013-06-15]. Dostupné z: <http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/pgps/poradna.phtml>.

WEBBER, CH. Understanding stress. *Health24* [online]. 2012 [cit. 2013-04-23].

Dostupné z: <http://www.health24.com/Mental-Health/Stress/About-stress/Understanding-stress-20120721>.

Přílohy

Příloha 1 Anketa – Stres

Dobrý den.

Chtěla bych Vás poprosit o vyplnění ankety pro zpracování bakalářské práce na téma-
Metody pro zvládání stresu u studentů VŠEM.

Předem děkuji za Váš čas.

Látalová Gabriela

1. Studujete nebo jste studoval na VŠEM?

Ano, studuji na VŠEM

Ano, studoval jsem na VŠEM

Ne, studuji jinou VŠ (prosím ukončete dotazník)

1. Jaký typ studia studujete či jste studoval(a) ?

Bakalářské

Magisterské

MBA

2. Jakou formu studia studujete či jste studoval(a) ?

Prezenční

Kombinované

3. Pracujete při studiu?

Ano, plný úvazek

Ano, částečný úvazek (poloviční úvazek, částečný úvazek, brigáda,)

Ne

4. Máte rodinu, děti?

Ano

Ne

5. Co považujete za Vaše nejvýznamnější faktory - zdroje stresu?

Rodinné problémy

Finanční problémy

Škola – zkoušky, prezentace, atd

Pracovní problémy

Other

6. Jaké faktory Vás nejvíce stresují ve škole?

Zkoušky

Obhajoby, prezentace seminárních prací

Kontakt s lektory - konzultace k SP, BP

Komunikace se studijním oddělením

Časté změny pravidel

Čekání na výsledky zkoušek – ZZK

Other

7. Podle Vás je stres pro život člověka:

v určité míře nezbytný

v určité míře užitečný

v určité míře potřebný

škodlivý

nežádoucí

nepotřebný

nevím

8. Je pro Vás snaha skloubit pracovní a studijní povinnosti stresující?

Ano

Spíše ano

Ne

Spíše ne

Nepracuji

9. Je pro Vás snaha skloubit studijní povinnosti a péči o rodinu a děti stresující?

Ano

Spíše ano

Ne

Spíše ne

Nemám vlastní rodinu a děti.

10. Jak se stres u Vás projevuje – příznaky stresu?

Vyberte minimálně 3 možnosti

bolesti hlavy

bolesti krční páteře, svalové zablokování

bolesti břicha
bušení srdce, zvýšený tep
nechutenství
změny nálady
nervozita
únava
nesoustředěnost
přílišná úzkostlivost
noční můry
deprese
stavy beznaděje
zlost
konzumace alkoholu
kouření
požívání drog
problém s usínáním, špatný spánek
podrážděnost
pesimismus
pocit na zvracení
nadměrné pocení
třes rukou
other

11. Jaké metody zvládání stresu používáte?

(co vám pomáhá, pokud jste ve stresu nebo jako prevence proti stresu)

zdravá strava
povzbuzující látky (kofeinové nápoje, alkohol, drogy)
spánek, odpočinek
sociální opora (psychická pomoc od nejbližších)
aktivní pohyb (běh, cvičení, plavání, jízda na kole, ...)
joga
masáže, horká koupel
proces dýchání

aromaterapie, muzikoterapie,...

meditace

samota, ticho

other

12. Kolik je Vám let?

18-25

26-35

36-45

46 a více

13. Jaké je Vaše pohlaví?

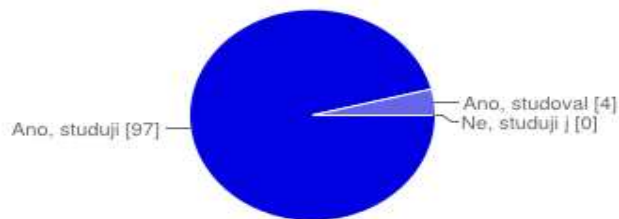
Žena

Muž

Příloha 2 Výsledky ankety

1. Studujete nebo jste studoval na VŠEM?

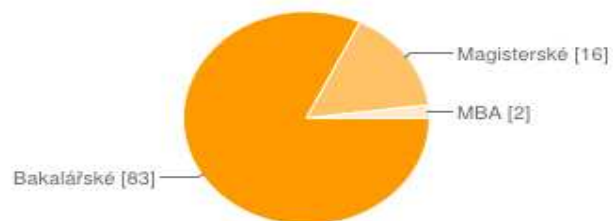
Graf 6 Studenti VŠEM



Zdroj: vlastní zpracování

2. Jaký typ studia studujete či jste studoval(a)?

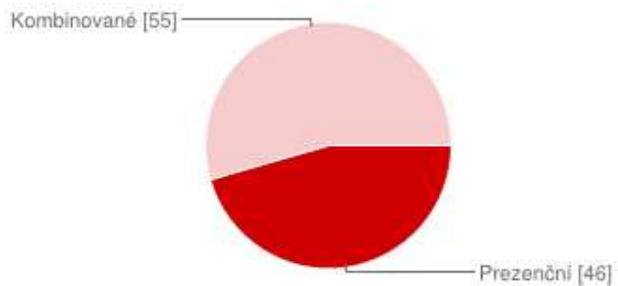
Graf 7 Typ studia



Zdroj: vlastní zpracování

3. Jakou formu studia studujete či jste studoval(a)?

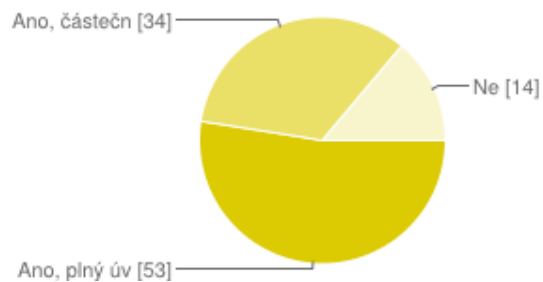
Graf 8 Forma studia



Zdroj: vlastní zpracování

4. Pracujete při studiu?

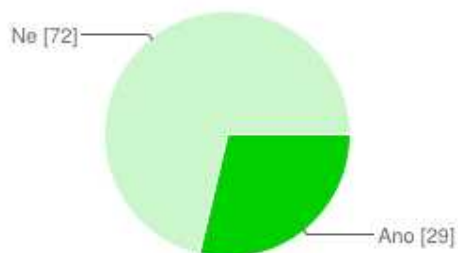
Graf 9 Práce při studiu



Zdroj: vlastní zpracování

5. Máte rodinu, děti?

Graf 10 Studenti s rodinou či bezdětní



Zdroj: vlastní zpracování

6. Co považujete za Vaše nejvýznamnější faktory - zdroje stresu?

Tabulka 3 Nejvýznamnější zdroje stresu

	Počet resp.	%
rodinné problémy	36	20%
finanční problémy	37	21%
škola – zkoušky, prezentace, atd	66	38%
pracovní problémy	31	18%
other	6	3%

Zdroj: vlastní zpracování

7. Jaké faktory Vás nejvíce stresují ve škole?

Tabulka 4 Zdroje stresu ve škole

	Počet resp.	%
zkoušky	20	9%
obhajoby, prezentace seminárních prací	77	36%
kontakt s lektory - konzultace k SP, BP	7	3%
komunikace se studijním oddělením	22	11%
časté změny pravidel	51	24%
čekání na výsledky zkoušek - ZZK	31	15%
other	5	2%

Zdroj: vlastní zpracování

8. Podle Vás je stres pro život člověka:

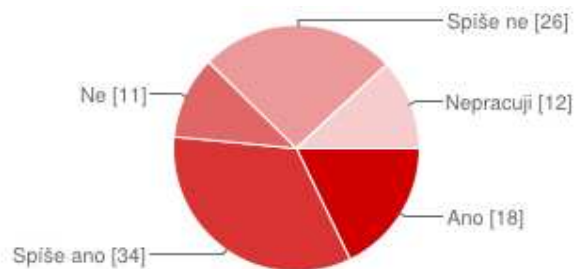
Tabulka 5 Důležitost stresu

	Počet resp.	%
v určité míře nezbytný	22	22%
v určité míře užitečný	34	34%
v určité míře potřebný	16	16%
škodlivý	16	16%
nežádoucí	9	9%
nepotřebný	2	2%
nevím	1	1%

Zdroj: vlastní zpracování

9. Je pro Vás snaha skloubit pracovní a studijní povinnosti stresující?

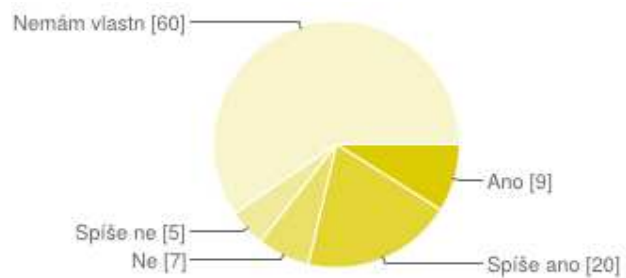
Graf 11 Skloubení pracovních a studijních povinností



Zdroj: vlastní zpracování

10. Je pro Vás snaha skloubit studijní povinnosti a péči o rodinu a děti stresující?

Graf 12 Skloubení studijních povinností s péčí o rodinu



Zdroj: vlastní zpracování

11. Jak se stres u Vás projevuje – příznaky stresu?

Tabulka 6 Příznaky stresu

	Počet resp.	%
bolesti hlavy	25	5%
bolesti krční páteře, svalové zablokování	11	2%
bolesti břicha	18	3%
bušení srdce, zvýšený tep	47	9%
nechutenství	20	4%
změny nálady	38	7%
nervozita	66	12%
únava	25	5%
nesoustředěnost	36	7%
přílišná úzkostlivost	31	6%
noční můry	6	1%
deprese	19	3%
stavy beznaděje	36	7%
zlost	11	1%
konzumace alkoholu	8	1%
kouření	16	3%
požívání drog	0	0%
problém s usínáním, špatný spánek	38	7%
podrážděnost	33	6%
pesimismus	15	2%
pocit na zvracení	14	2%
nadměrné pocení	18	3%
třes rukou	17	3%
other	3	1%

Zdroj: vlastní zpracování

12. Jaké metody zvládnání stresu používáte?

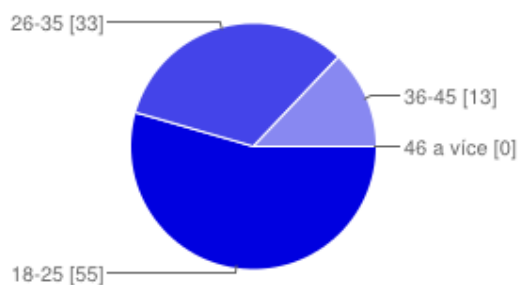
Tabulka 7 Metody zvládnání stresu

	počet resp.	%
zdravá strava	19	7%
povzbuzující látky (kofeinové nápoje, alkohol, drogy)	23	8%
spánek, odpočinek	59	22%
sociální opora (psychická pomoc od nejbližších)	50	18%
aktivní pohyb (běh, cvičení, plavání, jízda na kole,...)	55	20%
joga	12	4%
masáže, horká koupel	16	6%
proces dýchání	5	2%
aromaterapie, muzikoterapie,...	7	3%
meditace	1	0%
samota, ticho	26	10%
Other	1	0%

Zdroj: vlastní zpracování

13. Kolik je Vám let?

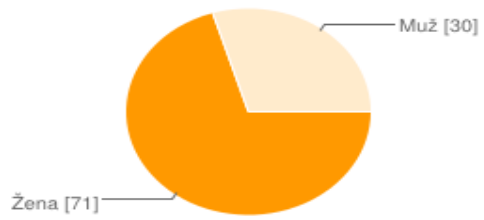
Graf 13 Věk respondentů



Zdroj: vlastní zpracování

14. Jaké je Vaše pohlaví?

Graf 14 Pohlaví respondentů



Zdroj: vlastní zpracování

Příloha 3 Škála životních událostí měřících stres

Tabulka 8 Životní události

1.	smrt manžela/manželky	100	23.	syn nebo dcera opouští domov	29
2.	rozvod	73	24.	neshody s tchýní nebo s tchánem	29
3.	rozchod s partnerem	65	25.	mimořádný osobní úspěch	28
4.	pobyt ve vězení	63	26.	manželka vstoupila do zaměstnání nebo její odchod	26
5.	úmrtí v nejbližší rodině	63	27.	zahájení nebo ukončení školy	26
6.	vlastní úraz nebo nemoc	53	28.	změna životních podmínek	25
7.	vlastní svatba	50	29.	změna osobních zvyklostí	24
8.	ztráta v zaměstnání	47	30.	spory s nadřízeným	23
9.	usmíření s partnerem	45	31.	změna pracovních podmínek nebo doby	20
10.	odchod do důchodu	45	32.	změna bydliště	20
11.	nemoc rodinného příslušníka	44	33.	změna školy	20
12.	těhotenství	40	34.	změna trávení volného času	19
13.	sexuální potíže	39	35.	změna činnosti v církevní oblasti	19
14.	příchod nového člena rodiny	39	36.	změna ve společenské činnosti	18
15.	změna postavení v zaměstnání	39	37.	půjčka méně než 50.000,-	17
16.	změna ve vlastní finanční situaci	38	38.	změna návyků ve spánku	16
17.	smrt blízkého přítele	37	39.	změna četnosti rodinných setkání	15
18.	změna zaměstnání	36	40.	změna návyků v jídlu	15
19.	přibývání partnerských hádek	35	41.	dovolená	13
20.	půjčka větší než 50.000,-	31	42.	vánoce	12
21.	větší dluhy	30	43.	nepatrné přestupky zákona	11
22.	změna odpovědnosti v zaměstnání	29			

Zdroj: SLAVÍK, Milan a kol. *Vysokoškolská pedagogika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 253 s.

Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4054-6.