

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA PSYCHOLOGIE A PATOPSYCHOLOGIE

Veronika Červená

Zvládání zátěže u vysokoškolských studentů

Diplomová práce

Vedoucí práce: *PhDr. Jana Kvintová, Ph.D.*

Olomouc 2015

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Zvládání zátěže u vysokoškolských studentů“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Dne

Podpis

Děkuji PhDr. Janě Kvintové, Ph.D., za odborné vedení práce, poskytování cenných rad a materiálových podkladů k práci. Dále děkuji studentům, u nichž jsem prováděla výzkum.

Obsah

Úvod.....	5
I. Teoretická část	6
1 Stres	7
1.1 Projevy a reakce na stres.....	8
1.2 Stresory	12
1.3 Základní zátěžové situace	15
2 Zvládání zátěže	23
2.1 Zvládací strategie.....	26
2.2 Techniky vyrovnávání se se zátěží	31
2.3 Osobnostní faktory a zdroje zvládání	35
3 Vývojová specifika adolescence	38
3.1 Vytváření pocitu identity	39
3.2 Vývoj poznávacích procesů	40
3.3 Hodnotový a morální vývoj	41
3.4 Sociální a psychosociální vývoj.....	43
II. Praktická část	46
1 Teoretická východiska	47
2 Cíl výzkumu.....	48
3 Výzkumné otázky a hypotézy	48
3.1. Výzkumné otázky	48
3.2. Hypotézy	48
4 Metodika a materiál	49
4.1 SVF 78 – Strategie zvládání stresu	49
4.2 Popis sledovaného vzorku	50
5 Statistické zpracování a design výzkumu	51
6 Výsledky	51
6.1 Výsledky – ve vztahu k intersexuálním diferencím.....	54
7 Vyjádření k platnosti hypotéz	57
4 Diskuze	59
5 Závěry	63
6 Souhrn	66
Seznam pramenů, literatury a internetových zdrojů	68
Seznam příloh	

Úvod

V tomto moderním, uspěchaném světě vzrůstá počet obtížných životních situací, s nimiž se musíme naučit vypořádat. Těchto situací existuje celá řada, od těch méně závažných až po ty extrémně závažné. Stres se pomalu stává neoddělitelnou součástí lidského života.

Proto se tato diplomová práce zabývá problematikou zátěžových situací a stresu. Tato oblast je v oboru psychologie v současnosti velmi diskutována a zkoumána. Neustále vzrůstá zájem veřejnosti, o tuto problematiku. Diplomová práce se zabývá konkrétně zvládnutím zátěže u vysokoškolských studentů. Jejich zdraví, zvládnutí zátěže a strategie, které si zvolí pro zvládnutí zátěže jsou také veřejností velmi diskutovány. Protože právě oni totiž představují naši budoucnost.

Výzkumy, které se tímto tématem zabývají, poukazují na skutečnost, že vysokoškolští studenti trpí častějšími zdravotními problémy, než stejně staří jedinci, nestudující populace.

Můžeme se setkat s mnoha názory, že studium na vysoké škole patří k těm méně náročným obdobím života, avšak mnohé charakteristiky studentů, stresující a náročné situace mohou ze studia na vysoké škole udělat velmi těžkou životní situaci.

Na studenty působí mnoho specifických faktorů, které souvisí právě se studiem vysoké školy. Mezi tyto faktory patří kompetice se spolužáky, finanční situace, akademické přetížení a konstantní tlak být úspěšný. To vše může mít nemalý následek na jejich fyzické a psychické zdraví.

Další důležitou okolností je samotný přechod na studijní režim na vysoké škole. Kdežto na střední škole nám bylo vše určováno, testy byly plánovány z týdne na týden, zde má učení do jisté doby volný průběh. Následné zkouškové období však může podrásat nervy nejednoho studenta.

Studenti se musí náhle naučit být samostatní a umět si sami vyhledat různé informace o předmětu. V neposlední řadě je však nutno poukázat i na náhlou změnu přátel, odstěhování od rodiny, změnu bydliště a celkového stylu života. To vše může působit na úspěšnost studenta při studiu.

Tento stres však může působit jinak na každé pohlaví a proto i zvolené copingové strategie mohou být jiné u každého pohlaví.

Hlavním cílem této diplomové práce bylo zjistit, jaké způsoby zvládnutí zátěžových situací používají studenti vysokých škol.

I. Teoretická část

1 Stres

Dnešní životní styl má obrovské nároky na naši výkonnost. Problémy v osobních vztazích, mnoho nároků v práci nebo ve škole nás vyčerpávají a mohou vést až k přetížení organismu. Reakcí našeho těla na různé podněty (stresory) je stres.¹

Stres pochází z anglického slova stress a v překladu znamená tlak, tíseň nebo nesnáz. Slovo stres je velmi blízké svým významem slovu pres což znamená působit tlakem na daný předmět. Proto lze pojem jako „být ve stresu“ definovat jako „být vystaven nejrůznějším tlakům“.²

Psychický stres měl v psychologii ve svých počátcích velmi široké uplatnění. Byl používán místo pojmů úzkost, ohrožení, zmaření, frustrace, konflikt a tak dále.³ Dále lze stres definovat jako emocionální zážitek doprovázený souborem behaviorálních, kognitivních, biochemických a fyziologických změn. Tyto změny jsou zaměřeny na změnu ohrožující situace.⁴

Stres lze chápat jako odezvu na zátěžové podněty.⁵ Pod pojmy stres nebo zátěž rozumíme jakousi vnější sílu, která působí na fyzický objekt.⁶

Dále lze stres chápat jako ohrožení v důsledku nadměrných požadavků na psychické a fyziologické rezervy, a je velmi blízký endokrinologii. Stres si můžeme vyložit jako sílu, která působí na fyzikální objekt, který je přiváděn do stavu napětí. K trvalým či dočasným poruchám systému dochází s ohledem na intenzitu působení síly.⁷

Není však výjimkou názor, že stres je pro život důležitý a ne vždy musí být nebezpečný nebo nepříjemný. Do své škodlivé podoby se stres dostává až tehdy, kdy je ho příliš a jedinec ho přestane zvládat.⁸

Stres lze definovat jako obecnou reakci na požadavek kladený na organismus, který se projevuje jak na duševní tak na tělesné úrovni. Tuto reakci můžou vyvolat různé situace například únava, bolest, velký úspěch, emoční vzrušení.

¹ *Celostátní medicíny*, (online) dostupné z : WWW:<http://www.celostnimediceina.cz/stres.htm>

² KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. str. 15

³ MIKŠÍK, O. *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969. str. 26

⁴ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. str. 16

⁵ PAULÍK, K. *Pracovní zátěž vysokoškolských učitelů*. s. 14

⁶ DANIEL, J. *Psychická zátěž v laboratorních a terénních podmínkách*. s.6

⁷ MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. s. 20

⁸ IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. s. 8

Stres není tak těžké definovat, už jenom proto, že se s ním každý z nás alespoň jednou v životě setkal. Přesto doposud neexistuje jednotná a odborná definice tohoto pojmu. Klinicky orientovaní vědci definují stres jako vnitřní stav organismu. Odborníci vycházející z teorie činnosti nebo z behaviorismu chápou stres situačně, jako událost. Další skupina definuje stres jako jakoukoliv energickou změnu v organismu.⁹

Stres vzniká ve všech situacích a klade na náš psychologický systém požadavky, na něž tento systém odpovídá nespécifickými změnami. Při nadměrných požadavcích se urychluje vývoj stresu.¹⁰

V psychologii znamená tento pojem stav organismu, jehož reakce na okolí jsou charakterizovány napětím, obrannými reakcemi nebo úzkostí.¹¹

Stres lze chápat jako reakci, která se projevuje určitými vnitřními fyziologickými reakcemi a vnějším chováním. Je stavem emočního vzrušení.¹²

Jelikož zřejmě nikdy nenastane doba, kdy by stres neexistoval, je zapotřebí se mu neustále věnovat a zkoumat jej. Přestože nás stres doprovází už nepaměti, poprvé byl studován až v průběhu 20. století. Studován byl zejména R. S. Lazarus, W. Cannon, H. Selye, I. P. Pavlov.¹³

1.1 Projevy a reakce na stres

Stres lze rozdělit do tří hlavních rovin, které se však velmi často a různě kombinují. Důležité je však vědět, že jednotlivé potíže jsou u každého člověka vnímány a prožívány různě. Dělíme je na:

- A) Rovina fyziologická – projevují se v celém těle, jedná se o projevy vnitřní a vnější.¹⁴ Způsobuje tělesné potíže, jako jsou například tlak v hrudi, bušení srdce, zvýšený krevní tlak, sucho v ústech, třes, poruchy zažívání, sexuální potíže, poruch prokrvení, pláč a podobně.

⁹ HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 2. vydání. Praha: Karolinum, 1999. s. 21

¹⁰ MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. 2. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. s. 69

¹¹ ČÁP, J. – DYTRYCH, Z. *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967. s. 12

¹² MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. 2. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985, s. 20

¹³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001.

¹⁴ *Nostres* [online], 2013, **Dostupné z:** WWW: <http://nostres.cholerik.cz/priznaky.html>

B) Rovina emocionální – způsobuje psychické potíže jako jsou například netrpělivost, ztráta radosti ze života a z práce, vztek, pocit vyčerpání, úzkost, nespavost, poruchy soustředění, přecitlivělost a tak dále.

C) Rovina behaviorální – způsobuje změny v chování například rychlá chůze, vyhýbání se povinnosti, nadměrné pití alkoholu a kouření, okusování nehtů, přecházení z místa na místo, nápadné neverbální projevy.¹⁵

Reakce na stres

Reakce vyvolané stresem bývají různorodé, od veselé nálady, až po vztek, depresi nebo úzkost.¹⁶ Při reakci lidí na vnější svět a okolí, zpozorní jejich tělo. Naše tělo dokáže reagovat už jen při pomýšlení na nějakou stresovou situaci. Například při představě probíhající zkoušky.¹⁷ Hlavním psychologickým ukazatelem stresu je emočně negativní tenze, která se promítá do averzivních tendencí v celkovém chování.¹⁸ subjektivně se stres většinou projevuje pocitem předrážděnosti, duševního napětí, úzkosti, zlosti, únavy, nepohody a tak dále.¹⁹

Mezi reakce na stres můžeme řadit například nerozhodnost, tréma, nesmělost, nejistota, obezřetnost, úzkost a tak dále.²⁰ Další možnou reakcí na stres může být únava, kterou lze dělit na fyzickou a psychickou. Projevem únavy je pokles výkonu nebo úplně vyčerpání energetických rezerv. Po 15 – 30 minutách odpočinku by však měla únava vymizet.

²¹

¹⁵ IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa. 1996.s.75

¹⁶ HERMAN, E. – DOUBEK, P. *Deprese a stres. Vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha: MAXDORF, 2008. S. 11

¹⁷ MALONEY, M. – KRANZOVÁ, R. *O úzkosti a depresi*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996.s.9

¹⁸ MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. 2. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. S. 17

¹⁹ **Tamtéž**, str. 13

²⁰ MIKŠÍK, O. *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969.s. 295

²¹ MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. 2. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.s. 17

Reakce na stres můžeme rozdělit na :

- *Akutní reakce na stres* – jedná se o přechodnou poruchu. Stresorem bývá často zdrcující traumatický zážitek (přepadení, znásilnění, živelná pohroma).
- *Posttraumatická stresová porucha* – úzkostná porucha, rozvíjí se po těžké emočně stresující události (válečné události, záplavy, autohavárie).
- *Poruchy přizpůsobení* – jedná se o stavy, které navazují na významnou životní změnu nebo stresovou životní událost (nemoc, ukončení studia, změna zaměstnání, konflikt v rodině, narození dítěte).²²

Projevy stresu

Objektivní projevy stresu můžeme rozdělit do dvou hledisek a to na hledisko dílčích aspektů chování a na hledisko fyziologických procesů.²³

Důležité je dbát na to, že každý z nás stres a různé stresové situace prožíváme jinak, proto nelze zátěžové situace nějak systematicky rozdělit či uspořádat. Každý z nás jsme individuální a máme jinačí vzorce chování a reagování.²⁴

Projevy stresu můžeme dělit podle aktivity jedince na projevy extrémní aktivity, jako jsou například grimasy, nespavost, pohybový neklid a na projevy extrémní nečinnosti jako jsou například mlčení.²⁵

Kvalita stresové reakce

Stres může na člověka působit jak negativně, tak pozitivně. Lze použít termíny jako distres a eustres. Distres je pro člověka nepříjemný a působí na člověka negativně. Způsobuje nám nepříjemné situace.²⁶ Jedná se o negativní stres, který vzniká z negativních zážitků, jako je například smrt blízkého, rozvod nebo nějaký neúspěch.²⁷ Naopak eustres je pro nás

²² *Stopstigma* [online], 2014, **Dostupné z WWW:**<http://www.stopstigma.cz/neuroticke-poruchy-reakce-na-stres-a-poruchy-prizpusobeni.html>

²³ **MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J.** *Emoce a výkonnost*. 2. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.s. 18

²⁴ **Tamtéž**, str. 19

²⁵ **ČÁP, J. – DYTRYCH, Z.** *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967.s. 17

²⁶ **MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J.** *Emoce a výkonnost*. 2. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.s.74

²⁷ Psychoweb [online], 2013,], **Dostupné z:** [WWW:http://www.psychoweb.cz/slovník/distres-disstres---co-to-je-vyznam-podle-slovníku/](http://www.psychoweb.cz/slovník/distres-disstres---co-to-je-vyznam-podle-slovníku/)

stresem příjemným, který na nás působí kladně.²⁸ Jedná se o pozitivní stres, který je vyvolán pozitivními zážitky, jako je například povýšení nebo svatba.²⁹ I emočně pozitivní reakce jako je výbuch radostného překvapení nebo nadšení mohou vést ke zvýšeným požadavkům na adaptační a regulační mechanismy. Zároveň pro nás znamenají určitou spotřebu energie.³⁰

Dle výsledků některých výzkumů lze dokázat, že pozitivní i negativní emocionální zážitky u nás vyvolávají podobné psychické i fyziologické mechanismy. Pokud se nám delší dobu nedostává příjemných podnětů a prožíváme jen negativní podněty, jedná se o distres. Naopak pokud jsme přetíženi pouze příjemnými podněty, jedná se o eustres.³¹

Intenzita stresové reakce

Intenzita stresu nemusí být vždy závislá na síle podnětu, ale záleží na jeho signálním významu.³² Dle intenzity stresové reakce mluvíme buď o hypostresu - malá stresová reakce nebo o hyperstresu- velká stresová reakce. Hyperstres překračuje hranice adaptability. Jedná se o příliš vysoký stres, nadměrný a přesahující hranice individua. Tento stres vede k psychosomatickému zhroucení.³³ Hypostres vzniká v případě, kdy nebylo dosaženo obvyklých tolerancí stresu. Mohou jej způsobovat například ministresory, monotónnost, frustrace atd.³⁴ Jedná se o mírný, nepříliš intenzivní a zvládnutelný stres. Při chronickém či dlouhodobém působení může způsobit vážnější potíže.³⁵

²⁸ **MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J.** *Emoce a výkonnost*. 2. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.s.28

²⁹ Psychoweb [online], 2013,], **Dostupné z:** WWW:<http://www.psychoweb.cz/slovník/distres-disstres---co-to-je-vyznam-podle-slovníku/>

³⁰ **PAULÍK, K.** *Pracovní zátěž vysokoškolských učitelů*. 1. vydání. Ostrava: REPRONIS,1995. S. 27

³¹ **DANIEL, J.** *Psychická zátěž v laboratorních a terénních podmínkách*. 1. vydání. Bratislava: Veda, 1984. S.33

³² **MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J.** *Emoce a výkonnost*. 2. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.s.12

³³ *Slovník cizích slov* [online], 2014, **Dostupné z :** WWW: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/extremni-psychicka-zatez>

³⁴ **KŘIVOHLAVÝ, J.** *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001.s.11

³⁵ *Slovník cizích slov* [online], 2014, [cit. 2014-11-6], **Dostupné z :** WWW: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/extremni-psychicka-zatez>

1.2 Stresory

Existuje velmi hojný počet příčin, které vyvolávají stres. Stresor můžeme definovat jako každý podnět nebo vliv, který na člověka působí negativně a vyvolává u něj stres. Jedná se o škodlivé a zatěžující činitele (například biogenní, fyzikálně chemické, sociogenní, psychogenní povahy), které způsobují stres.³⁶

Můžeme si zde uvést několik významných stresorů, jako jsou například časový stres, hluk, nevyjasnění pravomocí, kontakt s lidmi, nezaměstnanost, velké množství práce, velká zodpovědnost, negativní sociální jevy, omezený prostor, nesvoboda, pocit bezmoci. Každý z těchto stresorů však může na různé lidi působit jinak. Může u nich způsobovat jiná míru stresu.³⁷

Je však nutné zdůraznit, že žádný podnět sám o sobě nemůže být posuzován jako stresor. Stresorem se však může stát za určitých podmínek každý předmět.³⁸

Pokud bych měla ovšem brát v ohled stresory, působící na studenty vysokých škol, určitě by se jich týkal stresor jako je například přetížení množstvím práce. Studenti, zvyklí na střední školy jsou náhle na počátku studia na vysoké škole zahlceni velkým množstvím učiva a převážně práce, kterou si musí sami doma zpracovat. S takovým typem práce se na střední škole moc často nesetkávali. Vše je spojeno převážně s krátkou časovou dotací, za kterou musí studenti práci splnit. Neumí si správně čas rozvrhnout a nechávají si úkoly na poslední chvíli. A právě tehdy se setkávají s velkým přetížením. Takže časový deficit je dalším velkým stresorem studentů vysokých škol.

Dalším stresorem může být i snaha o kariéru. Studium vysoké školy nás už nutí přemýšlet o volbě povolání, nebo právě možná kvůli povolání jsme nuceni právě tu určitou školu studovat. Následný pocit neúspěchu, nesplnění, nebo pokud nedosáhneme vzdělání, které nám mohlo umožnit budování kariéry, pak může na člověka působit velmi frustračně.

Velmi významným stresorem u studentů vysokých škol může být i vztahy mezi lidmi nebo kontakt s nimi. Mnozí studenti jsou zvyklí ze střední na třídu o velikosti max 30

³⁶ *Slovník cizích slov* [online], 2014, **Dostupné z** : WWW: <http://slovník-cizich.slov.abz.cz/web.php/slovo/extremni-psychicka-zatez>

³⁷ **KŘIVOHLAVÝ, J.** *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994.s.58

³⁸ **MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J.** *Emoce a výkonnost*. 2. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.s. 66

studentů a na osobní přístup učitelů. Na vysoké škole je však množství studentů i více jak 100 lidí v jedné přednáškové třídě a vyučující na vysoké škole se se studenty moc nevybavují.³⁹

Dělení stresorů

Existují mnohá dělení stresorů. Já se zde pokusím popsat jen pár základních, mezi ně patří například dělení na stresory primární a sekundární, krátkodobé a dlouhodobé, fyzikální a emocionální nebo mikro a makro stresory. V dalším dělení stresorů můžeme také rozlišit stresory biologické, nutriční, chemické, environmentální, psychická, fyzické a duchovní.⁴⁰

Začnu s rozlišením primárních a sekundárních stresorů. Jako primární stresory můžeme označit ty, které přímo působí na náš organismus. Patří mezi ně například teplota, hluk a tak dále. Jako sekundární stresory můžeme označit ty, které způsobí nedostatek prostoru k životu. Kladou nám překážky do cesty určité činnosti. Může se jednat o různá narušení osobní zóny, zákazy a tak dále.⁴¹

Dále stresory krátkodobé a dlouhodobé. Za krátkodobý stresor můžeme považovat například vyrušení z činnosti, bolest, vystavení velkým teplotám a tak dále. Za dlouhodobý stresor pak lze považovat například svěření velmi odpovědných úkolů nebo nasazení do nějaké dlouhodobé akce.⁴²

Při dalším dělení, dělíme stresory podle jejich intenzity a velikosti. S mikrostressory se setkáváme při dlouhodobém negativním působení například kritiky, nebo při neschopnosti se s někým na něčem domluvit po dobrém. S těmito situacemi se můžeme setkat každý den. Pokud se však s těmito stresory nedokážeme vyrovnat, může to vést až k depresi. Působení o makrostresorech lze hovořit tehdy, kdy na nás působí nějaký vliv a přesahuje určitou hranici. Může se jednat například o teplotu nebo atmosférické vlivy.⁴³

Další skupinou jsou stresory emocionální a fyzikální. Mezi emocionální stresory patří například zármutek, obavy, úzkost, strach, nepřátelství, nevyspalost, zloba, nenávisť a tak dále. A mezi fyzikální stresory můžeme zařadit radiace, znečištění vzduchu, otřesy, jedy a skoro jedy, různé viry a bakterie, těhotenství, nehody, katastrofy a tak dále. Složku fyzikální a

³⁹ SVOZILOVÁ L., *Strategie zvládnání zátěže u vysokoškolských studentů*, Diplomová práce Olomouc 2010, s. 37

⁴⁰ Příroda léčí [online], 2014, **Dostupné z:** WWW:<http://www.prirodaleci.cz/clanek-stresory-a-reakce-tela-na-stres/>

⁴¹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. s.26

⁴² **Tamtéž.** s.25

⁴³ **Tamtéž.** s.24

emocionální však od sebe nelze oddělit, jelikož je tvořen jako celek. Tyto dva stresory se navzájem ovlivňují.⁴⁴

Jako poslední skupinu rozliším stresory **biologické** – jsou důsledkem vystavení virům a různým bakteriím a plísním. Stresory **chemické** – vystavení těla různým těžkým kovům, chemikáliím, prachu, kouři atd. Další jsou stresory **fyzické** – jsou způsobené namáhavou fyzickou prací, zraněním, hladem, onemocněním, těhotenstvím atd. **Psychologické** – jsou způsobené strachem, úzkostí, hněvem, depresí, žalem. Tento stres bývá často doprovázen stresem fyzickým. Jako poslední je stresor **duchovní** – je vyvolán onemocněním duše nebo ztrátou smyslu života.⁴⁵

Stresové situace bývají také nazývány jako neobvyklé okolnosti, zátěž, svízelné situace a podobně. Při nezvládnutí stresové situace hrozí vznik patologických změn v organismu člověka i v jeho psychice. Pokud nás však tyto situace nějak extrémně nezatěžují, mohou se stát pozitivním faktorem ve vývoji člověka.⁴⁶

Po stresové situaci je velmi důležité, aby měl člověk čas k obnovení duševní rovnováhy, k vyvození závěrů a poučení a k zpracování problémů. Za stresovou situaci můžeme považovat například: obrovské množství informací a pokynů nebo málo informací, nedostatek času, klimatické změny vnějšího prostředí, nedostatek odpočinku, ohrožení zdraví či sociální pozice, nutnost změny stereotypů, stejnorodá činnost, konflikty, frustrace, deprivace emoční a sociální, ohrožení života a základních hodnot, deficit schopností vzhledem k úkolové situaci, čekání, přerušování činnosti a rychlé přepínání pozornosti, výkon rizikové činnosti s možností negativních důsledků, nedostatek odpočinku, nepřátelské chování sociálního prostředí vůči jednotlivci, nedostatek soukromí, ztráta životních perspektiv apod. pouze silně emotivní situace se pro člověka může stát stresující situací.⁴⁷

Dále si můžeme stresové situace rozdělit na situace ztížené, tlak ohrožení, tlak pocitu odpovědnosti, časový deficit.⁴⁸

⁴⁴ **KŘIVOHLAVÝ, J.** *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994.. s.12

⁴⁵ Příroda léčí [online], 2014, **Dostupné z** : WWW:<http://www.prirodaleci.cz/clanek-stresory-a-reakce-tela-na-stres/>

⁴⁶ **MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J.** *Emoce a výkonnost*. 2. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.s. 73

⁴⁷ **Tamtéž**, .s. 66, 78

⁴⁸ **MIKŠÍK, O.** *Psychika osobnosti v období závažných životních a společenských změn*. Praha: Karolinum, 2009. S. 61

U časového deficitu jde převážně o to, že nemáme dostatek času na splnění nějakého úkolu, nebo rozhodnutí, což nás může stresovat.⁴⁹

Časový deficit nás při plnění banálního úkolu nemusí tolik stresovat jako například chirurga, který musí v určitém čase provést závažnou operaci. Proto je pojem časového deficitu u různých lidí v různých podmínkách jiný. U tlaku z pocitu odpovědnosti můžeme mluvit především o odpovědnosti, kterou neseme sami za sebe. Při nějakém pochybení nebo špatném rozhodnutí můžeme dojít k pocitu z neúspěchu, což nás může opět stresovat.⁵⁰

Většinou vzniká stres postupným sčítáním drobných stresů. Drobný stres může být nevýznamný nebo dokonce zanedbatelný, pokud se jich však nevyskytne více. Potom může vzniknout stres. Při dlouhodobém působení více menších stresorů nebo závažného stresoru hrozí riziko vzniku chronického stresu.⁵¹

1.3 Základní zátěžové situace

Frustrace

Význam slova frustrace pochází z latinského „frustrare“ = zmařit, zhatit. V psychologii označujeme tento pojem negativní emoční stav subjektu, kterému bylo zabráněno v dosažení cíle.⁵²

Dále lze frustraci vymezit, jako neschopnost jedince uspokojit svoje potřeby. Rovněž jde o stav organismu, kdy je jeho integrita ohrožena. Potom je nutné zapojit všechny schopnosti na obranu organismu.⁵³

S frustrací se můžeme setkat v životě každého z nás velmi často. Frustrace se vyskytuje již v dětství. V tomto období je spojená spíše s různými příkazy a zákazy rodičů. Každý z nás vnímáme frustraci jinak. A každý z nás se s ní umíme jinak vypořádat. Je to způsobeno jak vrozenými tak získanými předpoklady. Každý člověk má stanovený limit, při

⁴⁹ MIKŠÍK, O. *Psychika osobnosti v období závažných životních a společenských změn*. Praha: Karolinum, 2009s. 287

⁵⁰ MIKŠÍK, O. *Psychika osobnosti v období závažných životních a společenských změn*. Praha: Karolinum, 2009.s. 295

⁵¹ MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. 2. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.s. 77

⁵² **Tamtéž**. s.82

⁵³ Paventia [online], 2013, **Dostupné z** : WWW:<http://www.paventia.cz/sluzby/dobrovolnictvi-/porucha-pripoutani/>

jehož překročení, dojde k vyskytnutí se některých příznaků jakou jsou například agrese, úzkost, zlost, bezradnost, neurotické poruchy a tak dále.⁵⁴

Jedinec by měl být přizpůsoben tomu, aby byl schopen se s frustrací vyrovnat. Člověk je vybaven vrozenými charakteristikami jakou jsou například temperament nebo citlivost. Dále se také po celý život učí se vyrovnávat s frustrací a osvojuje si různé techniky k vyrovnání se s ní.⁵⁵

Můžeme si uvést čtyři základní druhy reakcí na frustraci:

1. *Agresivní* - člověk pociťuje vztek, nenávisť, hněv.
2. *Úniková* – snaha vyhnout se frustraci
3. *Regresivní* – primitivnější formy chování
4. *Depresivní* – pocit beznaděje, apatie, rezignované chování⁵⁶

Ne každá frustrace je negativním jevem, který poškozuje lidskou psychiku, protože člověk se v těchto frustračních situacích učí novým zkušenostem a rozvíjí své schopnosti řešit podobné situace.⁵⁷

Frustrační tolerance je schopnost odolávat frustraci bez jakýchkoliv vážnějších výkyvů psychofyzilogické rovnováhy. A rovněž bez zřejmých následků na duševním zdraví jednotlivce.⁵⁸ Jedná se o schopnost snášet frustraci v delším časovém období. Jedinec neprojevuje snahu zmenšit napětí. Jedná se o naučitelnou schopnost. Tato schopnost je závislá na adaptaci, motivaci a systému navykání.⁵⁹ Jedinci, kteří mají vysokou toleranci vůči frustraci jsou velmi vytrvalí a nedají se jen tak odradit neúspěchem. Pořád dokola hledají nové možnosti k řešení nových situací.⁶⁰

⁵⁴ **MIKŠÍK, O.** *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969. s.231-234

⁵⁵ **MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J.** *Duševní hygiena a prevence zátěže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. s.83

⁵⁶ **MIKŠÍK, O.** *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969. s.235

⁵⁷ **Tamtéž.** s. 232

⁵⁸ Paventia [online], 2013, **Dostupné z :** [WWW:http://www.paventia.cz/sluzby/dobrovolnictvi-/porucha-pripoutani/](http://www.paventia.cz/sluzby/dobrovolnictvi-/porucha-pripoutani/)

⁵⁹ **Tamtéž.** s. 232

⁶⁰ **MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J.** *Duševní hygiena a prevence zátěže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. s.83

Emocionální stabilita je základním znakem frustrační tolerance. Sledovat ji můžeme v schopnostech jedince odpovědět na změnu emocionálního stavu zvýšením přesnosti a v oblasti nereagování. Pokud je člověk emocionálně labilní, není schopen tíživé situace vyřešit. Frustrace může nabývat různých stupňů.⁶¹

Mezi faktory, které mohou ovlivňovat frustrační toleranci, patří mnoho vlivů. Mezi ně můžeme řadit dědičné vlivy (temperament, nervová soustava), dále typologické vlivy (osobnost), věk (je zřejmé, že s rostoucím věkem stoupá i frustrační tolerance, ovšem od určitého věku začne tato tolerance znovu klesat), výchova (správná výchova vede k přiměřené adaptaci na neúspěchy), nedodržování správné životosprávy (zde myslíme především nedodržování spánkového režimu, nedostatek pohybu, nízkou fyzickou kondici a špatnou stravu), vyčerpání, úraz, nemoc, oslabení nebo handicap (zde máme namysli koktavost, problémy se sluchem a slabozrakost).⁶²

Deprivace

Význam slova deprivace pochází z *deprive* = strádat. Člověk strádá tehdy, když nemůže uspokojit své základní lidské potřeby na úrovni existenčního minima. Tento stav můžeme nazvat jako hladovění po určité potřebě.⁶³ Termín deprivace může označovat i situaci, kdy člověk nedostane to, co potřebuje nebo co si přeje. Deprivace je někdy také chápána jako těžký případ frustrace.⁶⁴ Dále také označuje nedostatečné uspokojení určité potřeby jednotlivce. Česky bývá deprivace popisována jako citové strádání. Může se jednat o nedostatek osobního respektu, pocit'ovaného bezpečí, sdílené lásky nebo vzájemných sociálních vazeb, ale i osobního strádání z nedostatku dalších smyslových podnětů.⁶⁵

⁶¹ MIKŠÍK, O. *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969. s.232

⁶² Paventia [online], 2013, **Dostupné z** : WWW:<http://www.paventia.cz/sluzby/dobrovolnictvi-/porucha-pripoutani/>

⁶³ MIKŠÍK, O. *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969. s.245

⁶⁴ MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J. *Duševní hygiena a prevence zátěže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. s.85

⁶⁵ Psychologie [online], 2014, **Dostupné z** :

WWW:<http://www.psychology.estranky.cz/clanky/psychologie/zakladni-pojmy/deprivace.html>

Deprivaci můžeme dělit na :

1. *Fyzickou* – člověk nemůže uspokojovat základní životní potřeby v důsledku špatných fyzikálních podmínek života
2. *Senzorickou*
3. *Vývojovou*
4. *Potřeby bezpečí* – při dlouhodobém pocitu ohrožení
5. *Sociálně separační* – při dlouhodobé izolaci člověka od jiných lidí ⁶⁶

Mezi další typy deprivací může patřit deprivace biologická, motorická, senzorická, sociální a citová. ⁶⁷

1.3.1 Psychická zátěž

Zátěž se dotýká všech oblastí lidského konání a jednání. Lze je také charakterizovat jakou určitou variantu stresu. Avšak jako jeho mírnější formu, stres lze popsat jako dlouhodobou zátěž.

Každý z nás se musí v životě potýkat s různými konflikty, problémy, musíme překonávat nejrůznější překážky a prožíváme emoce s těmito situacemi spojené. V těchto situacích je psychika vystavena psychické zátěži.

Jsme nuceni se s těmito zátěžemi vyrovnat. Každý člověk má však ke zvládnutí zátěže jiné předpoklady. Mezi předpoklady řadíme například osobnost jedince, psychickou odolnost a tak dále. U psychické zátěže hraje velkou roli vztah prostředí a jedince.

Mezi zátěžové situace lze zařadit například náročné úkoly, interpersonální vztahy nebo velká míra odpovědnosti. Člověk při řešení těchto situací prožívá velmi silné vnitřní napětí. Největší nápor je však na lidskou psychiku. ⁶⁸

Psychické zatížení může být vyvolané nejen v pracovní činnosti, ale i u studentů, jelikož je studium velice náročné na psychiku člověka. ⁶⁹

⁶⁶ **MIKŠÍK, O.** *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969. s.246

⁶⁷ Psychologie [online], 2014, **Dostupné z :** WWW:

<http://www.psychology.estranky.cz/clanky/psychologie/zakladni-pojmy/deprivace.html>

⁶⁸ **MIKŠÍK, O.** *Člověk a svízelné situace*. s. 19

⁶⁹ *Psychologie v ekonomické praxi* [online], 2014, **Dostupné z :** WWW: <http://www.univerzita-online.cz/mng/psychologie-v-ekonomicke-praxi/psychicka-zatez-stres/>

Za zátěž lze považovat komplex nejrůznějších požadavků, které ohrožují člověka nejenom po fyzické stránce, ale i po psychické. Ne vždy však na nás zátěž působí negativně. Má velký vliv na stimulaci vývoje a k dokonalejší interakci člověka s prostředím a k lepšímu osvojení nových podob chování. Pochopitelně také zvyšuje naši odolnost vůči zátěži.⁷⁰

Každý člověk reaguje na zátěž jinými způsoby. Chování jedince v těžkých a náročných životních situacích ovlivňují faktory, jako jsou například temperament, motivace nebo schopnosti. Dle Mikšíka, (1969), jež se zabýval temperamentem, existují dva základní temperamentové faktory a to bipolární faktor extroverze a introverze a obecná emocionalita. Na podobě těchto typových faktorů závisí i jednání v náročných životních situacích.⁷¹

Při snaze se vyrovnat se zátěží se vyskytuje řada nevhodných obranných reakcí. Jako příklad může být popírání vlastní chyby a snaha nalézt nějaké ospravedlnění. Člověk na zátěž nereaguje pouze změnami v prožívání a chování, ale i fyziologickými změnami.⁷²

Nejčastějšími reakcemi na stres bývá úzkost, apatie a deprese. Úzkost můžeme charakterizovat, jako emoci spojenou s pojmy jako jsou obava, strach, starost, napětí a tak dále. Tyto stavy prožívají občas všichni lidé. Apatie může při dlouhodobém trvajícím stresu přerůst až v depresi.⁷³

Při častém opakování zátěžových vlivů a dlouhodobé zátěži dochází k tak zvanému strádání. Strádání je spojeno s potřebami sounáležitosti, uznání, bezpečí a sebeaktualizace, ale také se základními životními potřebami jako jsou například hlad, odpočinek, teplo, žízeň, bolest.⁷⁴

Jak již bylo řečeno, ne vždy má zátěž negativní vliv. Pozitivní otřesy jsou pro člověka také velmi náročné, jakmile je však člověk překoná, setkává se s novými zkušenostmi a s pocitem obohacení.⁷⁵

⁷⁰ **MACHAČOVÁ, H.** *Objektivní diagnostika duševní zátěže*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova, 1978., s. 7

⁷¹ **MIKŠÍK, O.** *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969., s.40

⁷² **MACHAČOVÁ, H.** *Objektivní diagnostika duševní zátěže*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova, 1978, s. 7

⁷³ **HERMAN, E. – DOUBEK, P.** *Deprese a stres. Vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha: MAXDORF, 2008. s. 12

⁷⁴ **HOŠEK, V.** *Psychologie odolnosti*. 2. vydání. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-889-1. s. 7

⁷⁵ **MIKŠÍK, O.** *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969., s. 34,

Zátěž můžeme posuzovat vzhledem k zvyšujícímu se nerovnovážnému stavu mezi subjektem a prostředím. Zátěž lze dle stupňování označit v termínech: běžná, zvýšená, hraniční a extrémní zátěž.⁷⁶

Druhy psychické zátěže:

- A) Běžná psychická zátěž** - Patří mezi nejnižší stupně psychické zátěže. Na psychiku jsou kladeny běžné nároky, nároky pro člověka osvojené, přiměřené a obvyklé. Člověk jedná prostřednictvím naučených procesů, interakce s životním prostředím a obvyklých forem chování. Člověk je na tuto zátěž zvyklý a přizpůsobený. Není však dobré, když je člověk vystavován pouze této zátěži. Může vést ke stereotypnímu jednání a člověk se pak nedokáže vyrovnat s případným vyšším stupněm zátěže.⁷⁷
- B) Optimální psychická zátěž** - Určitá míra psychické zátěže je pro život jedince nezbytná, jelikož je hnací silou psychického rozvoje člověka a je základní podmínkou. Každou změnu v našem životě musíme řešit dle běžných přístupů a to buď jednorázově, nebo dlouhodobě.⁷⁸ Na rozdíl od běžné psychické zátěže, zde dochází k osvojení nových zkušeností, schopností a motivačních vlastností. Dále dochází k ovládnutí situace a vyrovnání se s ní. Důležitým znakem pro optimální zátěž je neexistence negativních důsledků v psychice a stimulace psychického rozvoje osobnosti. Při této zátěži prožívá člověk radost z úspěchu, nového poznání a pocitu uspokojení.⁷⁹
- C) Pesimální psychická zátěž** - Jedná se o protiklad optimální psychické zátěže. Je typická svými extrémními nároky na psychiku. Vysoké nároky jsou zdrojem psychické desintegrace.⁸⁰ Tuto zátěž můžeme rozdělit podle možnosti její kompenzace na extrémní a hraniční.

⁷⁶ Tamtéž, str. 21,

⁷⁷ MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7. s. 21,

⁷⁸ Tamtéž: s.22

⁷⁹ Tamtéž, str. 169

⁸⁰ Wikisofia [online], 2014, Dostupné z : WWW:<http://wikisofia.cz/index.php/>

D) Hraniční psychická zátěž - „Vyhrocuje se rozpor v interakci jedince s prostředím a stupeň řešitelnosti psychické zátěže dosahuje hraničního bodu řešitelnosti a psychické přijatelnosti, až k překročení hranice adaptability člověka. „⁸¹S takovými psychickými nároky se člověk může vyrovnat jen s velkým vypětím psychických sil a při obětování některých funkcí.⁸²S tímto druhem zátěže je člověk ještě schopen se vyrovnat a nějak vzniklou situaci řešit. I když mu hrozí vznik různých funkčních poruch nejen v oblasti emocionální ale i ve sféře integrace psychiky. Dále může dojít k vypětí psychických sil. Začínají se objevovat některé vývojově nižší způsoby chování a dochází k rozvíjení obranných, kompenzačních a únikových mechanismů. Máme – li na mysli zátěž, která u daného jedince v daném prostoru a čase vyvolává negativní změny ve fungování psychiky, mluvíme o prahu hraniční psychické zátěže.⁸³

E) Extrémní psychická zátěž - Pro daného jedince je extrémní psychická zátěž nepřekonatelná a nezvládnutelná.⁸⁴ Při snaze vyrovnat se s touto psychickou zátěží dochází k selhávání veškerých kompenzačních mechanismů. Dále dochází k rozvoji agresivního, únikového nebo jinak narušeného chování. Dochází zde k přetížení organismu a vyvolání patologických změn v osobnosti a chování jedince.⁸⁵ Je však velmi těžké a nejednoznačné, stanovit hranici mezi zátěžemi a to z důvodu plastičnosti lidské psychiky. Velký význam má základní odlišení kritérií těchto kvalit. Důležité je, více se zabývat lidmi, kteří jsou postihnuti těmito krajními extrémy.⁸⁶ Dále lze rozlišit další tři druhy zátěže a to dle oblasti jejich působení na zátěž tělesnou, fyziologickou a

⁸¹ **SVOZILOVÁ L.**, *Strategie zvládnání zátěže u vysokoškolských studentů*, Diplomová práce Olomouc 2010, s. 17

⁸² **MIKŠÍK, O.** *Psychologická charakteristika osobností*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2001., s. 170

⁸³ **MIKŠÍK, O.** *Psychologická charakteristika osobností*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2001., s. 171

⁸⁴ *Slovník cizích slov* [online], 2014, **Dostupné z** : WWW: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/extremni-psychicka-zatez>

⁸⁵ **MIKŠÍK, O.** *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969., s. 23

⁸⁶ **Tamtéž**: s. 23

psychickou.⁸⁷Následující dělení rozlišuje tři typy zátěže dle typu stresoru a to zátěž fyziologická, psychická a zátěž způsobená úkolem.⁸⁸

⁸⁷ **MIKŠÍK, O.** *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969. s. 25

⁸⁸ **MACHAČOVÁ, H.** *Objektivní diagnostika duševní zátěže*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova, 1978.s. 12),

2 Zvládání zátěže

Zvládání lze chápat jako vyrovnávání se s jakýmkoli druhem stresu. Zvládání lze brát jako projev osobnosti během stresu a zátěže.⁸⁹ Zvládání je stále měnící se behaviorální a kognitivní úsilí člověka, který zvládá, redukuje nebo toleruje požadavky, které převyšují nebo zatěžují jeho psychické zdroje.⁹⁰

Zvládání představuje úsilí, zaměřené směrem ven i dovnitř, vypořádat se s vnějšími i vnitřními požadavky, které vyčerpávají osobní zdroje. Dle této definice, můžeme vystihnout dvě základní funkce zvládání a to kontrola vlastního prožívání a cílená změna vztahů mezi prostředím a jedincem. V češtině je pro pojem zvládání používám anglický výraz „coping“.

Původ slova coping pochází z řeckého = colaphos, což znamená úder na ucho – jedná se o termín z boxu. Coping je vyšším stupněm adaptace.⁹¹

Zvládáním se rozumí snaha, jak vnitřní tak zaměřená na konkrétní činnost jako je například redukovat, tolerovat, řídit a dále také minimalizovat vnější a vnitřní požadavky kladené na člověka. Jedná se o požadavky velmi vysoké, které jedince velmi zatěžují, namáhají nebo převyšují zdroje, které má každý jedinec k dispozici.⁹²

Tento termín je převážně užíván ve významu „zvládání nadlimitní zátěže“ a vypořádat se s velmi obtížnou a ba skoro nezvladatelnou situací.⁹³

Zde si uvedeme pár základních **teoretických přístupů k problematice zvládání:**

- *Psychoanalytický a psychodynamický přístup* – založen Freudem. Pozornost je zde zaměřena především ke zvládání vnitřních agresivních a sexuálních konfliktů prostřednictvím obranných mechanismů.
- *Fyziologický přístup* – založen W.B. Cannonem. V zájmu uchování vnitřní rovnováhy dochází k mobilizaci organismu. Koordinované fyziologické procesy udržují v organismu rovnovážné stavy.
- *Transakční přístup* – založen Richardem S. Lazarusem. Zvládání lze definovat jako kognitivní transakci mezi jednotlivcem a prostředím v němž žije.

⁸⁹ **Sarmány Schuller, I.** (1994). Kognitivně štýly a coping. s. 28

⁹⁰ **MAREŠ, J.,** (2001). Zvládání zátěže pomocí strategie záměrného sebeznevýhodňování. Str. 141

⁹¹ **KŘIVOHLAVÝ, J.** *Jak zvládat stres.* Praha: Grada Avicenum, 1994. s. 42

⁹² **Tamtéž,** s. 43

⁹³ **Tamtéž,** .s. 41

- *Osobně dispoziční přístup* – existují důležité osobnostní dimenze, které mají velký význam pro porozumění a predikci chování člověka při zvládání zátěžových situací.
- *Současný přístup* – v současné době je zvládání chápáno jako výsledek nepřetržitého mnohosměrného procesu interakce mezi situací a jedincem, který se odehrává v neoddělitelném kontextu.⁹⁴

Adaptace a maladaptace

Původní slova pochází z latinského „ad – aptare“. Apto znamená vyzbrojit se k boji a aptus znamená způsobilý, schopný. Termín adaptace si můžeme vyložit jako „přizpůsobení se“.⁹⁵

Schopnost přizpůsobení se vlivům životního prostředí patří k základním vlastnostem živé hmoty. Adaptace je tedy ústředním motivem evoluce.⁹⁶

V angličtině můžeme k termínu adaptace najít pojem „to cope“ – vyrovnat se. Podstatné jméno potom zní „coping“, u nás už velmi často používaný výraz.⁹⁷

Při adaptaci dochází k obnovování rovnováhy mezi prostředím a jedincem. Tento proces může být vleklý nebo krátkodobý.⁹⁸

Lidé se snaží rychle řešit nadměrnou psychickou zátěž, protože nedovedou trvale žít v obtížných životních podmínkách. Adaptace nezávisí pouze na vzniklé situaci, ale také na dynamice osobnosti. Tuto situaci lze vyřešit buď změnou sebe sama, nebo změnou prostředí. Změnu sebe sama označujeme jako adaptaci.⁹⁹

Lidé lépe snášejí stres v dopoledních hodinách, proto je lepší vykonávat náročnější věci právě tehdy.¹⁰⁰

⁹⁴ RUISELOVÁ, Z. (1994). Charakteristiky situácie a zvládanie, s. 19

⁹⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. s.41

⁹⁶ CHARVÁT, J. *Život, adaptace a stres*. 2. vydání. Praha: Avicenum, 1970. s.48

⁹⁷ MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J. *Duševní hygiena a prevence zátěže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. s.83

⁹⁸ MIKŠÍK, O. *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969. s.33

⁹⁹ Tamtéž, s.26

¹⁰⁰ CHARVÁT, J. *Život, adaptace a stres*. 2. vydání. Praha: Avicenum, 1970. s.124

Tři základní typy adaptivních reakcí:

1. *Aktivní a adekvátní vyrovnání se* – správné řešení interakce s novou situací, podmínkou atd. je možná dosáhnout rovnováhy mezi prostředím a jedincem.
2. *Kompenzace* – jedná se o nepřímé vyrovnání se s podmínkami, které vedou k vytvoření rovnováhy.
3. *Snaha uniknout* – člověk je v takovém silném tlaku, že se aktivně nevyrovná se situací.¹⁰¹

V případě dobrého přizpůsobení se mluvíme o adaptaci. V případě špatného, nedostatečného přizpůsobení se mluvíme o maladaptaci – člověk není schopen zvládnout úkoly, které jsou přiměřené jeho schopnostem a možnostem. Ukazatelem maladaptace může být psychosomatická porucha, neschopnost vyhovět přijatelným společenským standartům, nedostatek životního uspokojení.¹⁰²

Jakákoliv technika vyrovnávání se, se stresovými situacemi může být užita jak adaptivně, tak maladaptivně. Takže tyto techniky nemůžeme jednoznačně rozlišit na dobré a špatné. To, co jedinci přináší uspokojení a je to normální, přináší to jedinci i společnosti užitek je adaptivní. To, co tyto požadavky nesplňuje je maladaptivní. Jedna technika může být v určité situaci přiměřená, ale i ta samá technika použita jinou osobou v jiné situaci může být krajně nevhodná.¹⁰³

Adaptace patří k základním vlastnostem živé hmoty. Neschopnost se adaptovat v nás může vyvolat spoustu nemocí, jako jsou například různé alergie, snížená obranyschopnost organismu, neurózy, poruchy zažívacího systému a tak dále.¹⁰⁴

Obranné mechanismy lze definovat jako procesy, které chrání osobnost, před působením zátěže. Dále se jedná o druh činnosti, jehož účelem je odvést povědomí a pozornost o nepříjemném faktu nebo skutečnosti, která vzbuzuje úzkost. Ohroženo je především sebehodnocení, sebeúcta, vlastní jádro našeho já a sebevědomí. Jak obranné

¹⁰¹ MIKŠÍK, O. *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969. s.26

¹⁰² MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J. *Duševní hygiena a prevence zátěže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. s.84

¹⁰³ ČÁP, J. – DYTRYCH, Z. *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967. S.54

¹⁰⁴ CHARVÁT, J. *Život, adaptace a stres*. 2. vydání. Praha: Avicenum, 1970. s.120

mechanismy, tak strategie zvládání se zabývá situacemi, které se zdají pro člověka neřešitelné.¹⁰⁵

Dále se jedná o mechanismy, které slouží k uchování integrace psychické či osobnostní rovnováhy. Jsou zaměřené na odstranění úzkosti, která je reakcí na selhání či neúspěch.¹⁰⁶

Obranných mechanismů bylo do dnes popsáno něco kolem čtyřiceti. Zde uvádím některé z nich: *regrese* - sestup do vývojově nižšího stadia chování, *izolace* - vyhýbání se kontaktu s jinými osobami, *potlačení*, *disociace* - oddělování psychických obsahů, zejména citů od myšlení a chování, formování opačných postojů, *popření*, *projekce* - připsování vlastních nežádoucích vlastností, citů, záměrů jiným osobám, *reaktivní výtvor*, *sublimace* - přeměna nežádoucích tendencí ve společensky hodnotné aktivity, *identifikace s agresorem*, *racionalizace* – nalezení racionálního vysvětlení nepřijatelných způsobů chování, *popření* – odmítnutí uznat skutečnost, která je zdrojem úzkosti, *intelektualizace* – únik od úzkostného prožívání do sféry intelektuálních zájmů, *sebeobviňování* – zaměření agrese vůči sobě.¹⁰⁷

Členění obranných mechanismů:

- *Přehnaně agresivní reakce*
- *Sebeobviňující reakce*
- *Projekce*
- *Popírání a vytěsňování*
- *Racionalizace a intelektualizace*

2.1 Zvládací strategie

Jedná se schopnost zvládání stresu - reakce, kterými se stresovaný člověk snaží snížit úroveň nežádoucí zátěže: např. vytěsněním, popřením stresové situace a relaxací, racionalizací atd.¹⁰⁸

¹⁰⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994.s. 59

¹⁰⁶ Drogy info [online], 2014, **Dostupné z** : WWW:http://www.drogy.info.cz/index.php/publikace/glosar_pojmu/o/obranne_mechanismy_defence_mechanism

¹⁰⁷ NAKONEČNÝ, M., (1993). *Základy psychologie osobnosti*, str. 48

¹⁰⁸ <http://slovník-cizích-slov.abz.cz/web.php/slovo/copingove-strategie>

Tyto postupy, které jsou používány k zvládnutí zátěžových situací, bývají označovány jako zvládací strategie. Jsou výsledkem jak zvládacích schopností a zdrojů tak zvládacích procesů.¹⁰⁹

Důležitou roli při výběru strategií hrají různé faktory, jako jsou například systémy přesvědčení – osobité pohledy na svět, osobnostní charakteristiky jedince a tak dále.¹¹⁰

Původ slova strategie je z řeckého stratos – armáda a agein – vést. Tento význam slova pochází z vojenské terminologie. Strategii můžeme definovat jako vypracovaný, pečlivý postup, plán nebo program, díky němuž můžeme dosáhnout určitého, námi vytyčeného cíle. Při strategii je nejdůležitější získat pro sebe výhody.¹¹¹

Strategie zvládání lze rozdělit do tří skupin:

- Strategie zaměřené na řešení problémů
- Strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem
- Strategie orientovaná na únik. Patří sem denní snění, spánek, užívání alkoholu nebo drog.¹¹²

Tyto strategie se u člověka projevují současně. Záleží však na vrozených dispozicích, na tlaku prostředí, na výchově, která z těchto strategií bude mít u jedince převahu.¹¹³

Strategie prochází různými fázemi. Jako první fáze je rozhodování a volba strategie.

Tuto fázi lze rozdělit do 4 bodů:

- Člověk rozlišuje a vytváří strategie zvládání, které by mohl v nepříznivé situaci využít. Zde si jedinec staví pomyslný žebříček hodnot, ve kterém zvažuje klady a zápory konkrétních strategií.
- V tomto bodě si jedinec vybírá ty nejúčinnější strategie
- Tento bod je zaměřený na přechod od plánování k činu
- Zde jedinec setrvává u strategie, kterou si zvolil, aby mohl ověřit, zda byla jeho hypotéza správná.¹¹⁴

¹⁰⁹ SARMÁNY SCHULLER, I., (1994). Kognitivně štýly a coping.str. 18

¹¹⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994.s. 52

¹¹¹ *Tamtéž*,.s. 43

¹¹² BAUMGARTEN, F., (2001). Zvládanie stresu – Coping. Str. 23

¹¹³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. S. 86

Jedinec je při volbě strategie ovlivňován třemi oblastmi a to emocionální – týká se citů, myšlenkovou – člověka ovlivňují jeho myšlenky, volní – projevuje se v chování jedince.

Zde uvádíme osm kategorií každodenního zvládnání zátěže označené jako:

- *Odvracení pozornosti*
- *Redefinice situace*
- *Přímá akce*
- *Katarze*
- *Přijetí*
- *Sociální podpora*
- *Relaxace*
- *Náboženství*

Vybrané strategie zvládnání:

- První strategie je specifická tím, že se člověk *informuje*, co se děje s ním ale i mimo něj. Dále je zde důležitá účinnost strategií.
- Druhou strategií je *přímá činnost*, jedná se o čin, kterým člověk začíná bojovat.
- Třetí strategie je *utlumení činnosti*.
- Čtvrtou strategií jsou *vnitřní procesy* – jedinec hledá jinou cestu řešení
- Pátou strategií je *žádost o pomoc* od druhých lidí

Každý jedinec by měl po určitém čase přehodnotit situace. Spočívá to v tom, že si člověk uvědomí, jak mu nynější strategie pomohla, a zda by neměl vyzkoušet jinou strategii. Pokud by se mu stávající strategie jevila jako nevhodnější, je dobré v ní pokračovat. T této době se setkáváme s různými případy, kdy se lidé drží strategie a nemíní se jí vzdát, i když nedosahují žádných pozitivních výsledků. Dále dnes existuje i spousta lidí, kteří mění strategii jednu za druhou, aniž by si ověřili účinnost té první.¹¹⁵

Dále můžeme strategii dělit podle aktivního či pasivního postupu.

Aktivní postupy jsou specifické odvahou člověk bojovat se stresorem.

¹¹⁴ **KŘIVOHLAVÝ, J.** *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994.s. 52

¹¹⁵ **Tamtéž**,.s. 53

Vyznačujeme zde pět bodů:

- *Diagnóza situace* – informovanost o stresoru
- *Mobilizace rezerv* – člověk zvyšuje svoji obranyschopnost
- *Plánování boje* – přesné naplánování prvního kroku a dalších postupů
- *Realizace* – aktivní řešení situace
- *Výdrž* – nevzdat se při prvním neúspěchu, vydržet až do konce ¹¹⁶

Pasivní postupy se jeví jako klidné.

Vyznačujeme zde čtyři body:

- *Vyčkávání* – ignorace, stáhnutím se do sebe
- *Lhostejnost* – člověk nejeví zájem o řešení situace
- *Rezignace* – ponechání osudu
- *Odepsanost* – absolutní bezmoc

Zvládání zátěže

Po stádiu stresu následuje fáze vyrovnávání se, se stresem, neboli coping proces. Tento proces je někdy označován jako moderování stresu nebo čelení stresu. ¹¹⁷

Vyrovnávání se, se stresem je ovlivněno mnoha faktory, jako je například technika zvládání, styl zvládání, osobní charakteristika nebo strategie zvládání. Každý z nás pociťujeme různé situace jinak zátěžové a každý z nás tyto situace jinak řešíme, a používáme jinací metody a taktiky k jejich vyřešení. Vrozené faktory jako jsou vzrušivost, dynamická stránka osobnosti, citlivost, dále také zdravotní stav, výchova, věk, pohlaví nebo vzdělání hrají ve stanovování obtížnosti situace velmi důležitou roli. ¹¹⁸

Každý jedinec využívá techniky, které ovlivňují styly chování. Každý člověk má svůj vlastní styl chování. Chování v zátěžové situaci můžeme rozdělit na styl *intrapsychický*- jedinec spoléhá sám na sebe a styl *alopsychický*- jedinec řešení přenáší. ¹¹⁹

Styly zvládání můžeme definovat jako tendenci jednat se zátěžovou situací určitým způsobem. I styly zvládání jsou pro každého jedince jinak charakteristické. Styl zvládání

¹¹⁶ HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 2. vydání. Praha: Karolinum, 1999., str. 56

¹¹⁷ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, s.69

¹¹⁸ BALAŠTIKOVÁ, V. – BLATNÝ, M. *Determinanty výběru strategií zvládání zátěže: osobnost, vnímání situace, sebepojetí*. Brno, s. 98

¹¹⁹ HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 2. vydání. Praha: Karolinum, 1999.s.61

můžeme rozdělit na styl *sebeznehodnocující* – v případě očekávaného neúspěchu, jedinec hledá důvody, proč bude neúspěšný. Jedinec se tím jistí a zabezpečuje se pro případ neúspěchu. Další styl je *stavění se stresu čelem nebo vyhýbání se mu*- při stavění se stresu čelem se člověk aktivně postaví tomu, co jej ohrožuje. Při vyhýbání se stresu se člověk snaží být v kontaktu se stresem co nejméně.¹²⁰

Jediným cílem copingu je vyřešit obtížné situace, přičemž se jedinec snaží zmírnit situaci, která jej ohrožuje a snaží se přitom neztratit duševní rovnováhu. Následně se pak regeneruje organismus a člověk se zapojuje do běžného života.

Zátěžové situace a překážky nutí člověka k aktivnímu řešení nově vzniklých podmínek či okolností realizace činnosti. Je zde kladem velký nárok na schopnost orientace v novém problému a vyrovnání se s těmito okolnostmi skrz psychiku. Dojde zde k vytvoření nových přístupů a přijetí nových aktivit. V případě, že jedinci v činnosti, ve které chce dosáhnout určitého cíle, brání nějaká překážka, jsou kladeny nároky na frustrační toleranci a schopnost aktivně se vyrovnat s deprivujícími a frustrujícími okolnostmi.¹²¹

Existuje mnoho různých typologií. Já zde uvedu jednu, kde lidé zátěžovou situaci vnímají podle vztahu k sobě samému. Zde rozlišujeme tři typy:

- Ohrožení – nezaměstnanost
- Výzva – uzavření manželství
- Ztráta – rozvod, úmrtí blízkého.

Výzva mobilizuje jedince k adaptivnímu a aktivnímu chování. Vyvolává racionální chování a humor. Situace ztráty a ohrožení navozují chování pasivní.¹²²

Rozsah hodnocení zátěžových situací

Chování člověka v zátěžových situacích záleží jak na faktorech situačních, tak na faktorech osobnostních. Zde si můžeme uvést tři základní dimenze, na kterých zátěžové situace hodnotíme:

¹²⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001.s.85

¹²¹ MIKŠÍK, O., (1983). Dynamika psychických funkcí v modelových zátěžových situacích.str. 33

¹²² BAUMGARTNER, F., (2001). Zvládanie stresu – coping. str . 68

- dynamika interakce mezi jedincem a prostředím
- objektivní tlak prostředí,
- subjektivně prožívané změny vyvolané působením situace ¹²³

Zde uvádím kontextově specifické charakteristiky zvládnání následujících jevů a forem:

- oblast – lidského působení, ve kterém nastal problém
- událost - má začátek i konec
- stadium – fáze stresové události, jsou zde užity specifické zvládací postupy

2.2 Techniky vyrovnávání se, se zátěží

Při působení nové zátěžové situace se jedinec zprvu chová náhodným způsobem nebo také metodou pokus omyl. Takto se chová až do té chvíle než zjistí, že různé způsoby chování mají negativní vliv. Následně se jedinec v podobných situacích chová osvědčeným a již známým způsobem. Člověk si utvoří svůj vlastní soubor výhodných technik chování pro konkrétní situace. Z hlediska vyrovnávání se, se zátěží je důležité věnovat pozornost základním dimenzím, jako jsou rozum, motivace, intelekt, emoce, psychická činnost a vůle. ¹²⁴

Každý člověk má různé techniky a metody na zvládnání zátěže. Převážně se však dělí na aktivní a pasivní techniky. ¹²⁵

Aktivní techniky

Jedinec, který využívá tento typ technik, jedná velmi aktivně a zátěžové situace řeší velmi agresivně a útočně. Těmto lidem se přezdívá jako konfrontéři. Nejdůležitější prvek zde hraje motivace, která se neustále zvyšuje.

¹²³ RUISELOVÁ, Z., (1994). Charakteristiky situácie a zvládanie, Poznávanie a zvládanie záťažových situácií Istr. 15

¹²⁴ MIKŠÍK, O. *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969.s.44

¹²⁵ HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 2. vydání. Praha: Karolinum, 1999.s.53

Zde si uvedeme několik aktivních technik:

- **Kompenzace** – snažíme se kompenzovat neúspěch z jedné činnosti úspěchem z druhé činnosti. V různých kroužcích a zálibech si kompenzujeme svoje pracovní či jiné neúspěchy.
- **Agrese** – v určitých situacích je tou nejefektivnější technikou. Jedinec ji však musí použít pouze v případě, kdy je společensky schvalovaná a vhodná. Není však vhodné, pokud by agrese jako technika vyrovnávání se, se zátěží převažovala.
- **Racionalizace** – hlavním úkolem racionalizace je odvrátit trest, který bude následovat za selhání v zátěžové situaci. Trest může být jak postih ze stran okolí tak špatné svědomí. Pomocí racionalizace si vysvětlujeme neúspěch v různých situacích přístupným motivem. Snižujeme si díky této technice pocit viny.¹²⁶
- **Identifikace** – tato technika se s námi pojí po celý život. V dětství se ztotožňujeme se svými vzory a hrdiny. V dospělosti se pak v těžkých situacích chlubíme svou školou, prací, dětmi a snažíme se tím zvýšit svou prestiž. Pokud se má člověk s kým identifikovat, je odolnější vůči zátěžovým situacím.¹²⁷
- **Sublimace** – touto technikou se rozumí nevědomé převádění společensky neschvalovaných pudů do roviny sociálně přijatelné.¹²⁸
- **Upoutávání pozornosti** – zátěžové situace snižují sebevědomí a jedinec touží po obdivu. Ten by mu mohl pomoci se s těžkou situací vyrovnat. Lidé se snaží se zviditelnit a upozornit na sebe tím že se prosazují v diskuzi, skáčou do řeči a vychloubají se. Tato technika je převážně typická v pubertě a dětství.

Pasivní techniky

Lidé, kteří řeší svoje problémy převážně pasivními technikami, jsou nazýváni jako vyhýbači, řeší svoje problémy únikem nebo útekem.

¹²⁶ **HOŠEK, V.** *Psychologie odolnosti*. 2. vydání. Praha: Karolinum, 1999. s. 55

¹²⁷ **Tamtéž**, s. 54

¹²⁸ **Tamtéž**, s. 55

Zde si uvedeme několik pasivních metod:

- **Popření** – v této situaci se jedinec chová tak, jako by se nic nestalo a celou situaci neřeší. Popření může vést k rezignaci.
- **Denní snění** – je typické pro pubertu, je využívána technika kompenzace, jedinec má pouze svou fantazii, ve které danou situaci vyřeší. Může se stát, že díky fantazii se jedinci situace podaří opravdu vyřešit.
- **Nemoc** – jedinec se touto technikou snaží získat větší ohleduplnost, využívá role slabšího a nemocného. Tuto techniku můžeme nazvat jako simulaci. Nejčastěji této techniky využívají školáci, kteří se chtějí vyhnout školním povinnostem.
- **Izolace** – patří mezi nejjednodušší pasivní techniku, jedinec problém neřeší a odebere se do samoty.
- **Regrese** – vyskytuje se v posttraumatických stavech, jedná se o zpřimitivnění reakcí.¹²⁹

Efektivita zvládnání

Život zahrnuje obrovské množství stresových situací, s nimiž musíme být připraveni bojovat. Musíme proto disponovat velkým množstvím zdrojů a strategií a hlavně je musíme umět tvořivě, flexibilně a adekvátně použít.

Můžeme si uvést několik základních kritérií za přihlédnutí k situačnímu kontextu:

- vědomí vlastní účinnosti,
- návrat k běžným činnostem vykonávaným před stresovou událostí,
- vyřešení stresové situace,
- snížení psychické tísně,
- redukce fyziologických symptomů,
- přijatelné sociální fungování,
- stav pohody zvládajícího jedince i ostatních zúčastněných osob.¹³⁰

¹²⁹ ČÁP, J. – DYTRYCH, Z. *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967.s. 41

¹³⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994.s. 54

Důležité je časové hledisko hodnocení efektivity.

Při odlišování účinnosti strategií lze rozlišovat dvě hlediska:

- Hledisko dlouhodobé efektivní činnosti
- Hledisko momentální efektivity

V životě můžou nastat situace, kdy je určitý postup z krátkodobého hlediska výhodný, ale z dlouhodobého hlediska může být až přímo škodlivý. Určité strategie se zase můžou zdát nevýhodné, ale při dlouhodobějším působení můžou být velmi účinné.

Existuje mnoho způsobů jak bojovat s životními nesnázemi, avšak ne všechny tyto způsoby jsou vždy stejně dobře účinné.¹³¹

Zde lze uvést formy boje, které jsou účinné:

- **Psychologické očkování proti stresu** – stres je do určité míry negativně i pozitivně ovlivnitelný pomocí psychologických metod, naučení nových způsobů zvládnání nesnází, generální zkouška, působení stresu. Tato technika vede k použití naučeného zklidňujícího chování a tím k postupnému snižování stresu.
- **Ventilace emocí** – je to možné prostřednictvím vyslovení, napsání nebo pojmenování emocí. Když o svých těžkostech mluvíme, snižujeme tím negativní emocionální dopad. Jedná se o méně obvyklou metodou. Své subjektivní pocity stresu ventilujeme pojmenováním, vyslovením, a tím je pozitivně ovlivníme.
- **Modifikace chování** – posilování formou odměn a trestů. Pracuje s kladným i záporným posilováním. Za žádoucí chování je poskytnuto něco pozitivního, za nežádoucí nastupuje netečnost.
- **Kognitivní ovlivňování** – významný vliv při boji se stresem na nás mají naše myšlenky a představy. Posiluje sebejistotu a vnímanou osobní zdatnost. Ukazuje vliv našich myšlenek, představ i přesvědčení na naše jednání.¹³²

¹³¹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. str.82

¹³² NEPOŽITKOVÁ J., *Kvalita života a subjektivní charakteristiky zdraví*, str. 34

2.3 Osobnostní faktory a zdroje zvládání

Osobnost se podílí všemi složkami na zátěžových situacích. Záleží však také na aktuálním stavu a momentální dynamice. Můžeme zde rozlišovat tři psychologické faktory:

- Činnost – regulace, zaměření, motivace,
- Profil – vědomosti, schopnosti, osobnostní vlastnosti
- Aktuální stav¹³³

Do zvládání je zapojena kognitivní, behaviorální a afektivní složka osobnosti zvládajícího jedince. Prožívané emoce ovlivňují zvládání jak pozitivně tak negativně – motivují nebo brzdí. Dále může zvládání ovlivňovat temperament. Například extraverte a neuroticismus.¹³⁴

Zvládání zátěžových situací je do značné míry zvládáním emocí, takže další důležitý faktor při zvládání zátěží je inteligence. Může být sociální a emoční. Lidé, kteří mají vysokou míru emoční inteligence, jsou schopni lépe hodnotit a vnímat emoční stav svůj i druhých lidí, kteří jsou součástí stresové situace.

Přehled důležitých osobnostních zdrojů zvládání:

- *Odolnost* - schopnost vyrovnávat se s náročnými situacemi bez maladaptivních reakcí.
- *Negativní afektivita* - postihuje obecnou náchylnost jedince k prožívání subjektivního distresu bez ohledu na povahu situace.
- *Sebeúčinnost* - zahrnuje dvě roviny – reálnou efektivitu zvládacích snah jedince a vnímání úspěšnosti vlastního jednání.

Sociální faktory

Je dokázáno, že dobré osobní vztahy mohou mít velmi dobré účinky na stresory. Pokud máme nedostatek sociálního zázemí, může na nás stres negativně působit. Ovšem každý jedinec je jiný a na každého působí stresory rozdílně. Naše okolí a sociální faktory na nás působí dvěma způsoby a to v zátěžové situaci snižuje působení stresu a posilování osobních zdrojů jako jsou například sebeúcta nebo sebedůvěra. Sociální faktory ovšem plní

¹³³ RUISELOVÁ, Z., (1994). Charakteristiky situácie a zvládanie, str. 32

¹³⁴ BLATNÝ, M., (2001). Sebepojetí v osobnostním kontextu. str. 16

spousty dalších funkcí, jako jsou například informační opora, hodnotící opora nebo emoční opora.

Ne vždy jsou však důsledky působení sociální opory pozitivní. Můžeme se setkat se spoustou negativních dopadů jako je například pocit viny, závislosti, přetížení u poskytujícího.¹³⁵

Odolnost, nezdolnost, resilience

Existují určité osobnostní charakteristiky, které člověka chrání před působením zátěže. Jedná se zejména o odolnost, nezdolnost a resilienci. Jedná se o určité vlastnosti člověka, které jej chrání před působením stresu a různých stresových situacích. Někteří lidé, kteří jsou vůči stresu odolní, mají typické některé osobnostní rysy jako je například míra kontroly vlastního chování, vědomí vlastní schopnosti, měření vlastních sil a tak dále.¹³⁶

Odolnost bývá chápána jako odolnost vůči škodlivému zdravotnímu dopadu stresu. Odolnost nebo také tolerance vůči zátěži je vlastnost organismu, která reaguje na stresové podněty. U každého jedince je velmi individuální. Sami z vlastní zkušenosti víme, že jsou lidé, kteří bez problémů zvládají různě těžké stresové situace a jsou i jedinci, kteří při sebemenší zátěži okamžitě rezignují, zkolabují a tak dále.

Každý jedinec totiž vnímá různé životní zátěže jinak. Může za to různá odolnost vůči zátěži a také vrozené dispozice. Termín odolnost můžeme nahradit výrazy, jako jsou přesvědčenost, stálost psychických funkcí, emoční stálost, pracovní kapacita.¹³⁷

Hlavní charakteristika odolnosti je její univerzálnost, což znamená vztah k odolnosti psychické i fyzické. Naše odolnost závisí především na stavu psychofyzilogických funkcí, na úkolech, které máme splnit, na trvalých znacích osobnosti, mezi které řadíme například sebehodnocení nebo nervový systém, a na motivaci. Dále zde hrají velkou roli vrozené vlastnosti, zkušenosti a věk jedince.¹³⁸

Dalším faktorem, který může určit míru odolnosti, jsou trvalé charakteristiky osobnosti. Lidé s vysokou nezdolností jsou velmi rádi za zkušenosti a situace, při nichž mohou zdolávat různé překážky, vyrovnávat se s nimi. Těží z toho a mají možnost zapůsobit

¹³⁵ ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V., (1999). Sociální opora jako významný protektivní faktor.str 19

¹³⁶ MATOUŠEK, O., (2003). Bezpečný podnik – pracovní stres a zdraví.str. 84

¹³⁷ DANIEL, J. *Psychická záťaž v laboratórnych a terénnych podmienkach*. 1. vydání. Bratislava: Veda, 1984.s. 131

¹³⁸ **Tamtéž**, str. 132

na svoje okolí ve svůj prospěch. Tito jedinci bývají velmi málo stresovaní. Za to druhá skupina jedinců s nízkou nezdolností tyto situace nezvládá. Velmi se podceňují a nevěří ve zvládnutí zátěže. U těchto lidí vznikají velmi často deprese.¹³⁹

Naši odolnosti může snížit nedostatek spánku, příliš mnoho práce, zhoršení zdravotního stavu a tak dále.¹⁴⁰

Mezi základní znaky odolnosti patří například to, že je ovlivněná inteligencí, motivací, temperamentem. Dále je odolnost časově proměnlivá a můžeme ji trénovat.¹⁴¹

Resilienci lze chápat jako pojem, který je nadřazený ostatním. Tento pojem pochází z latinského slova „salire“, což znamená odpružit, vynořit se, rychle vyrůst a „resilire“, jímž je míněno odskočit, skočit zpět. Resilience znamená odolnost, nezdolnost nebo nezlomnost. Pro resilienci je typická pružnost, schopnost člověka se vrátit do předchozího stavu.¹⁴²

¹³⁹ IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, 1996.s. 41

¹⁴⁰ MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. *Psychické rezervy výkonnosti. Stres, Hypnosugesce, Autoregulace*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1991.s. 12

¹⁴¹ DANIEL, J. *Psychická zátěž v laboratorních a terénních podmínkách*. 1. vydání. Bratislava: Veda, 1984.s. 132

¹⁴² KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., (2004). *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav. Str. 69

3 Vývojová specifika adolescence

V průběhu života projde člověk několika vývojovými stádii. Životní běh jedince začíná v období novorozence, dětství, adolescence, dospělosti a končí stářím. Tato práce je zaměřena na studenty vysokých škol, což znamená, že se zabývá obdobím adolescence.¹⁴³

Období adolescence, je obdobím přípravy na dospělost. Být dospělí je v současnosti mnohem těžší, než bylo v minulosti.¹⁴⁴

Tato etapa je specifická obzvláště proto, že je zde ukončeno období mezi dětstvím a začíná dospělost. U dívek toto období začíná mezi 16 rokem. U chlapců je to asi mezi 17 rokem. Neexistuje žádná přesná věková hranice, neboť dosažení dospělosti je ovlivněno mnoha faktory, mezi ně patří například kulturní nebo společenské vlivy. Adolescence spadá do období dospívání.¹⁴⁵

Vývojové změny se u adolescentů dělá na biologické, kognitivní, emocionální a psychosociální. Tyto změny jsou velmi vzájemně provázány. Mezi hlavní změny v období adolescence patří změny hormonální. Hladina hormonů se začne zvyšovat již okolo osmého roku života. Sekundární pohlavní znaky se však objevují až o pět let později. Dalším znakem adolescence je hlavně zrychlený růst a to jak do výšky, tak do váhy. Existuje pět vývojových stádií pubertálních změn. Tato doba je plná optimismu, velkých nadějí a energického života. Jedinci hledají nové pracovní a společenské uplatnění. Toto období je spojeno s největší energií, tělesnou silou, zdravím a elánem¹⁴⁶

Úkolem adolescenta je vytvoření pocitu vlastní identity a přijmout normy společnosti. Dále si musí být vědomi vlastních hodnot stát se nezávislým na rodičovské autoritě. Dále se v tomto období vytváří heterosexuální vztahy.¹⁴⁷

¹⁴³ ZACHAROVÁ, E., ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J.: Psychologie pro zdravotnické obory: vybrané kapitoly., Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta, Ostrava 2007.

¹⁴⁴ ČÍŽKOVÁ J., *vývojová psychologie, Ostrava, 2004, str.50*

¹⁴⁵ ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, J., KOLEKTIV AUTORŮ, *Přehled vývojové psychologie*, Olomouc 2010, 188 str. ISBN 978-80-244-2433-0 str. 125

¹⁴⁶ *Vývojové změny v adolescenci ve světle novějších empirických výzkumů* [online], 2015,

Dostupné z : WWW: <http://charlijen.net/wpcontent/uploads/downloads/2010/11/Vývojové-změny-v-adolescenci-ve-světle-novějších-empirických-výzkumů.pdf>

¹⁴⁷ **Tamtéž**

Toto období dělíme na :

- *Období pubescence* – věkové rozmezí od 11 do 15 let- fáze prepuberty a puberty,
- *Období adolescence* – věkové rozmezí od 15 do 22 let- dosahuje se plné reprodukční zralosti a dokončuje se tělesný růst ¹⁴⁸

3.1 Vytváření pocitu identity

Adolescent experimentuje s rolemi, které hraje v různých skupinách a sociálních situacích. Dále získává zkušenosti s jinými způsoby chování. Toto období je dále spojované s otázkami, jako jsou například: „ Kdo jsem, kam směřuji, jak mě druzí hodnotí? „ v tomto období si adolescenti často a rádi zkouší nové role. Podle toho jak je prostředí přijme, zda byl v takovém jednání úspěšný či ne, tak takovou roli si zvolí. Tímto získávají adolescenti svou identitu. Nejedná se však jen o sociální situace, které pocit identity ovlivňují, působí zde i vrozené vzorce chování, které se nazývají genotyp. Genotyp ovlivňuje míru extravertze, intraverze, míru úzkosti a tak dále.

Rozdělení statusů, dle tvorby identity:

Dosažená identita – člověk prošel krizí identity, přehodnotil názory, dospěl k vlastnímu názoru a rozhodnutí

Přejatá identita – tyto jedinci přejímali názory od druhých, nedopracovali se k vlastní identitě

Moratorium – jedná se o váhavost a vybíravost ve volbě identity, tyto jedinci zaujímají různé názory

Difuze identity – jedná se o jedince, kteří ještě nejsou vyzrálí, jedinec může působit zmateně a nevyrovnaně

Za nejdůležitější charakteristiku tohoto období, lze považovat autonomii a nezávislost. Nezávislost je dána vlastním rozhodnutím. V rodinách, kde rodiče dovolí být dítěti sám sebou je pravděpodobné, že povzbudí i jejich nezávislost a odpovědnost. Rodiče, kteří své děti podceňují a nedovolují jim samostatný růst, potlačují jejich autonomii a nezávislost. Je dokázáno, že dívky bývají delší dobu závislejší na rodině jak chlapci.

¹⁴⁸ FRIEDBERGOVÁ M., *Životní problémy středoškolské mládeže*, diplomová práce, Brno 2012, str 17,

Adolescenti jsou ovlivňováni především školou a rodinou. Chovají se podle těch morálních zásad, které jsou okolím uznávané. Později si však utvoří i svoje vlastní morální chování, které není závislé na autoritě.

Jedinci podléhají iluzi, že existuje jen jeden správný způsob řešení. Jejich uvažování je spíše abstraktní, jelikož sami nemají dost vlastních zkušeností.¹⁴⁹

Pro toto období je typická vysoká fyzická výkonnost, somatický vývoj je v tomto období ukončen.

3.2 Vývoj poznávacích procesů

Tento vývoj začíná mezi jedenáctým až patnáctým rokem, kdy si jedinec zakládá výbavu abstraktního myšlení. Mění se charakteristika paměti, zvyšuje se kvalita informací v dlouhodobé paměti. V období adolescence se paměť mění především z mechanické na logickou paměť. Je zde typické spíše hlubší porozumění látce.¹⁵⁰

V tomto období prodělávají všechny poznávací funkce velmi zásadní kvalitativní i kvantitativní změny. Na počátku jsou adolescenti velmi nezkušení a přebírají názory a postoje druhých. Především se jedná o osoby, které velmi pozitivně přijímají. Jejich názory jsou velmi proměnlivé. Pro adolescenty je velmi typická nekompromisní neústupnost. Toto období je velmi bouřlivé. Postupně však následuje relativní stabilizace.

V tomto období představuje myšlení aktuální poznávací proces, v němž spočívá racionálně logické odhalování vztahů. Cílem je pro adolescenty nalézt řešení problémů. Postupy řešení problémů se sice neřeší, ale podílí se na nich více myšlenkových operací.

V kognitivním vývoji převládá kritický realismus. Ten je typický tím, že jedinec neustále přezkoumává již získané poznatky. V tomto období již jedinci tíhnou k realitě. Dalším typickým znakem tohoto období je nekompromisnost a radikalismus. V okamžiku kdy se řeší nějaká situace, si jedinec prosazuje velmi urputně svůj názor. Adolescenti mají méně zábran a moc často nepředvídají situace, více riskují.

¹⁴⁹ VÁGNEROVÁ, M.: Vývojová psychologie dětství, dospělost, stáří. 1. vydání, Portál, Praha 2000.

¹⁵⁰ *Vývojové změny v adolescenci ve světle novějších empirických výzkumů* [online], 2015,

Dostupné z : WWW: <http://charlijen.net/wpcontent/uploads/downloads/2010/11/Vývojové-změny-v-adolescenci-ve-světle-novějších-empirických-výzkumů.pdf>

Jedinci v tomto období zkouší různé logické kombinace řešení a mají snahu oddělit pravdu od nepravdy. Dále se adolescenti obrací více do svého nitra a zabývají se spíše sami sebou než svým okolím. Na venek to může působit jako lhostejnost. Adolescenti mají kognitivní kapacitu, ale její naplnění je ovlivněno sociálně.

Dále je toto období typické systematizací poznatků, kdy jedince zjišťuje vztahy a souvislosti mezi nimi. Touží po osobním vyjádření a svobodě. Adolescent si utřídí svoje hodnoty a přejímá morální kodexy. Jedinci mají potřebu si vytvářet svůj vlastní názor, ke kterému došli vlastní cestou a zkušeností.¹⁵¹

V období adolescence se objevuje zájem jak o vlastní psychiku, tak o psychiku jiných lidí. Jedinci se orientují na to, jací lidé jsou. Už je tolik nezajímá, jak vypadají. Dále dovedou adolescenti užívat více informací, mají diferencovanější názory, mají přesnější a rozmanitější vyjadřování.

V tomto období jedinci ještě nejsou na vrcholu inteligence. Inteligence je soubor rozumových schopností, které umožňují samostatně řešit různé složité problémy.

3.3 Hodnotový a morální vývoj

Období adolescence je chápáno jako most mezi dětskou morálkou, která byla stanovena vnějšími pravidly a morálkou dospělých, která je specifická vnitřními etickými principy. Důležitý prvek pro adolescenty je opravdovost a poctivost, jsou přesvědčeni o tom, co je správné a co špatné.

Důležité v tomto období je konvenční morálka, která je založena na principech, které jedinec odvozuje z jednání lidí v různých situacích. Je pro ně důležité být dobrý v očích lidí, na kterých jim záleží.¹⁵²

V tomto období jde převážně o seberealizaci. Adolescenti se snaží co nejvíce naplnit svou existenci, hledají naplnění jejich života a snaží se realizovat co nejvíce ze svých potencialit.

Hodnotový systém období adolescence si můžeme přiblížit obecně známou Maslowovou hierarchií potřeb. Tato hierarchie je znázorňuje pyramidou (Obr. č. 1).

¹⁵¹ ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, J., KOLEKTIV AUTORŮ, *Přehled vývojové psychologie*, Olomouc 2010, str. 128

¹⁵² *Vývojové změny v adolescenci ve světle novějších empirických výzkumů* [online], 2015, [cit. 2015-13-1]

Dostupné z : WWW: <http://charlijen.net/wpcontent/uploads/downloads/2010/11/Vývojové-změny-v-adolescenci-ve-světle-novějších-empirických-výzkumů.pdf>

Obrázek č. 1 Maslowa hierarchie potřeb¹⁵³



Základ pyramidy tvoří **fyziologické potřeby**. Jsou to ty nejdůležitější potřeby, které souvisejí s přežitím lidského organismu. Jedná se o jídlo, pití, dýchání, sex a vylučování.

Jako další stupeň je **potřeba bezpečí a jistoty**. Zde se jedná převážně o vyhledávání stability, spolehlivosti, osvobození se od ohrožení, jistotu, finanční jistotu, zdraví a pocit pohody.¹⁵⁴

Dále následuje stupeň **sociální potřeba**. Směřuje k touze po citovém naplnění. Nalezneme zde přátelství, lásku, sounáležitost, partnerský život, podporu a komunikaci v rodině.¹⁵⁵

Jako další část pyramidy je **potřeba sebeúcty, úcty a uznání**. Jedná se o potřebu dosáhnout úspěšného výkonu, potřeba uznání od druhých lidí, potřeba prestiže, potřeba respektu, sebeúcta a sebedůvěra.

Na vrcholu pyramidy nalezneme **potřebu seberealizace**. Jedná se o možnosti růstu jedince a o naplnění předpokladů. Potřeba porozumění, vědění, potřeba estetická. Jedince touží stát se tím, čím se může stát.¹⁵⁶

¹⁵³ Virtual magazine [online], 2015, **Dostupné z** : WWW:

<http://vm.oborsky.cz/indexe918.html?q=obsah/maslowova-pyramida-potreb>

¹⁵⁴ **PLEVOVÁ I., PETROVÁ A.**, *Obecná psychologie*, Olomouc 2012, str. 49 – 50,

¹⁵⁵ **PLHÁKOVÁ A.**, *Dějiny psychologie*, Grada Publishing a.s. 2006 ,

¹⁵⁶ **PLEVOVÁ I., PETROVÁ A.**, *Obecná psychologie*, Olomouc 2012, str 50

Seberealizované osoby lze dle Maslowa definovat takto:

- Jsou tvořiví
- Přijímají okolnosti života, nevyhýbají se jim ani je neodmítají
- Mají vnitřní etiku, závislou na vnější autoritě
- Řešení problémů hraje v jejich životě důležitou roli
- Jsou spontánní¹⁵⁷

Existuje však nespočetné množství klasifikací potřeb. Mezi velmi významnou klasifikaci můžeme řadit klasifikaci potřeb od Murraya. Ten vycházel z klinické praxe. Murrayho systém potřeb se považuje za ten nejrozsáhlejší. Potřeby definoval jako organické síly, které mají dynamický charakter a determinují lidské chování. Potřeby rozdělil do tří skupin, a to na:

- Viscerogenní- jsou determinovány organickými podmínkami
- Psychogenní- jsou determinovány psychogenními podmínkami
- Latentní – vyjadřují nevědomé touhy¹⁵⁸

3.4 Sociální a psychosociální vývoj

Toto období lze charakterizovat jako období extraverze. Rozvíjí se zde sociální vazby. Adolescenti touží po tom, být členem nějaké skupiny a chtějí se účastnit různých společenských akcí. V tomto období navazují jedinci vztahy s jinými dospělými.

Jedinci mají velkou potřebu, sdružovat se do skupin a udržovat se v nich. Dále dochází k navazování erotických vztahů s druhým pohlavím. Jsou zde typické první lásky, jejichž zklamání je prožíváno velmi bolestně.

V sociálním vývoji existují určité mezníky adolescence a těmi jsou například první pohlavní styk, ukončení povinné školní docházky, dovršení profesní přípravy, a právní dosažení plnoletosti.¹⁵⁹

¹⁵⁷ MASLOW A. H., *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014.

¹⁵⁸ MURRAY, H. A. (1938). *Explorations in personality*. Oxford University Press, New York.

¹⁵⁹ ČÍŽKOVÁ J., *vývojová psychologie, Ostrava, 2004, str.50*

V adolescenci pokračuje plnění sociálních vývojových úkolů:

- emancipace od úzké závislosti na rodině
- navazování vztahů k vrstevníkům
- snaha být přijat sociální skupinou
- přátelství jsou již stabilnější
- hledání vlastního postavení

Adolescence má především psychosociální charakter, protože zásadní biologická změna proběhla již v pubertě. Z psychologické stránky je zde určitá postupná cesta k dospělosti a to rozvojem sebeuvědomění, aktivizováním hodnotově orientačních činností a snahou o autonomii chování.

Adolescent chápe své kompetence a znalosti jako prostředek k dosažení konkrétního cíle. Jako příklad lze uvést profesní oblast. Jeho myšlení je převážně otevřené a flexibilní. Toto období je také typické tím, že jedinec začíná vykonávat trvalou pracovní činnost, na kterou se připravoval na škole.¹⁶⁰

Volba povolání patří mezi jeden z nejdůležitějších a nejnáročnějších úkolů adolescenta v tomto období. Největší problém bývá představa rodičů a jedince o budoucím povolání. Adolescent volí buď podle rodičů, nebo má své zájmy a přání. Jejich představy jsou však nevyhraněné a dost nejasné.

Rozhodnout se pro povolání bývá složitější u chlapců než u dívek. U chlapců je vyvíjen velký tlak na profesionální orientaci. Dále jsou chlapci také často považováni za pokračovatele rodinné tradice.¹⁶¹

Při výběru pracovní činnosti lze uplatňovat čtyři základní motivační síly:

- Motivace získat vnější hmotný prospěch
- Motivace pomáhat lidem
- Motivace uskutečnit v povolání své osobní dispozice jako je talent, zájmy a schopnosti

¹⁶⁰ VÁGNEROVÁ, M.: Vývojová psychologie dětství, dospělost, stáří. 1. vydání, Portál, Praha 2000.

¹⁶¹ ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, J., KOLEKTIV AUTORŮ, *Přehled vývojové psychologie*, Olomouc 2010, 188 str. ISBN 978-80-244-2433-0 str. 128-130

- Motivace najít přátelské kontakty ¹⁶²

Zaměstnání lze chápat jako prostředek k dosažení něčeho žádoucího. Člověka motivuje potřeba společenského úspěchu, potřeba peněz, potřeba osobního rozvoje a potřeba atraktivní činnosti. Jedince může ovlivnit i pracoviště. Mladí lidé bývají považováni za ty, kteří přináší do práce optimismus, pružnost v myšlení, nadšení, ochotu zariskovat. Tato fáze bývá spojena s tak zvaným šokem z reality. Jedinci si svou vysněnou práci představovali jinak, než tomu opravdu je. Proto je toto období často spojováno s velkým stresem. ¹⁶³

¹⁶² LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D.: Vývojová psychologie. 3. vydání, Grada Publishing, Praha 1998

¹⁶³ ZACHAROVÁ, E., ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J.: Psychologie pro zdravotnické obory: vybrané kapitoly. 1. vydání, Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta, Ostrava 2007.

II. Praktická část

1 Teoretická východiska

Problematika týkající se specifické skupiny vysokoškolské populace představuje základní myšlenkový rámec předložené práce.

Studenti vysokých škol jsou specifickou skupinou naší populace. Období, kdy člověk studuje na vysoké škole je považované za dovršení zralosti v oblasti, emoční, psychické, sociální a somatické.¹⁶⁴

Při vysokoškolském studiu je nejdůležitější, aby se student dokázal adaptovat na veškeré požadavky, které jsou na něj kladené. Pokud se student se zátěží nedokáže vyrovnat, dochází k poruchám adaptace. Ta se projeví v narušení systému jedince s prostředím. Tyto změny jsou pro jedince nežádoucí a projeví se na úrovni biologické, psychické, sociální nebo interpersonální.

Studenti vysokých škol se každý den potýkají s vysokými nároky, jako je například přetížení různými úkoly, tlak být úspěšný a v neposlední řadě i finanční nároky. Tyhle nároky mohou u studentů vyvolat různé zdravotní problémy.

Studium zdraví vysokoškolských studentů se stává čím dál tím větším trendem a provádí se nejen výzkumy v domácích, ale i v zahraničních odborných pracovištích.

Studenti, kteří jsou vystavováni takovéto zátěži, jsou vnitřně nevyrovnaní, dostávají se častěji do konfliktů, směřují k jednostrannosti, poškozují sami sebe. Následná snaha studentů uniknout od problémů vyvolává náhradní mechanismy. Únik může vést ke zdravotním problémům, čímž mohou vzniknout různé onemocnění a také může nastat selhání ve studiu.

Faktory, které ovlivňují úspěšné studium, by měli být v rovnováze. Studijní neúspěch může vyvolávat i emoční nestabilita, sklon k extraverci, nedostatek sebedůvěry, neschopnost se rychle adaptovat na měnící se požadavky akademických činností.

Aby student studium úspěšně zvládal, musí mít potřebnou míru motivace, být schopný, umět si dobře vybrat studijní styl, mít správnou životosprávu a umět dobře využít čas. Jako nejdůležitější při úspěšném zvládnutí studijních nároků je zvolit si vhodné strategie pro zvládání stresu. Copingové strategie společně se sociální oporou vytváří zmírňující a tlumící efekt negativního vlivu stresogenních faktorů.¹⁶⁵

¹⁶⁴ **PROVAZNÍKOVÁ, H., ŠTULLEROVÁ, N., PROVAZNÍK, K., HYNČICA, V.,.** (1999). Vliv studijních a životních podmínek na zdravotní stav a studijní úspěchy vysokoškoláků. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, str.25

¹⁶⁵ **KVINTOVÁ, J.,** *Vybrané osobnostní charakteristiky a strategie zvládání stresu u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a studijnímu zaměření*, Olomouc, 2011, str. 83-84

2 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit, jaké způsoby zvládání zátěžových situací používají studenti vysokých škol. Budou zde porovnávány pozitivní a negativní strategie zvládání zátěžových situací používané u žen a mužů ve věku 19. – 26. let.

Dílčí cíle výzkumu jsou analyzování jednotlivých strategií zvládání zátěžových situací používané vysokoškolskými studenty. Zjistit intersexuální rozdíly v používání strategií zvládání zátěžových situací u vysokoškolských studentů a pozorování strategií zvládání zátěžových situací u vysokoškolských studentů s normativními (nebo-li referenčními) hodnotami stejně staré populace.

3 Výzkumné otázky a hypotézy

3.1. Výzkumné otázky

- Existují upřednostňované copingové strategie u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím?
- Jaké strategie zvládání stresu využívají vysokoškolští studenti nejčastěji, v porovnání s normou?

3.2. Hypotézy

Hypotézy, které byly stanoveny pro zjišťování strategií zvládání stresu u vysokoškolských studentů, jsou následující:

- H1** Studenti vysokých škol používají častěji pozitivní copingové strategie než negativní copingové strategie.
- H2** Upřednostňování copingových strategií u vysokoškolských studentů se liší v závislosti na pohlaví. Muži používají výrazně více pozitivní strategie a ženy více negativní strategie.

H3 Strategie zvládání stresu u vysokoškolských studentů se výrazně neliší v porovnání s normou.

4 Metodika a materiál

4.1 SVF 78 – Strategie zvládání stresu

Tento dotazník byl vytvořen německými autory Giselou Erdmannovou a Wilhelmem Janke. Jedná se o multidimenzionální dotazník postihující individuální tendence pro použití různých strategií reagování na stres v zátěžových situacích.

Dotazník strategie zvládání stresu byl vybrán k zachycení individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích.

Byl vytvořen v roce 2002 jako zkrácená verze dotazníku SVF 120. Přeložen a upraven byl v roce 2003 Švancarou.

V tomto dotazníku jsou obsaženy různé postupy zpracování stresu, zvládací strategie a způsoby, které jedinec používá při zvládání stresu. Dotazník obsahuje řadu výroků – způsoby, jak člověk může reagovat v situacích, kdy je něčím nebo někým poškozen, vnitřně rozrušen, nebo vyveden z míry. Je třeba si přečíst každý výrok a uvést, nakolik odpovídá způsobu reagování dotazovaného.

Je zde záměrně vynecháno slovo stres. Doba vyplnění zabere zhruba 10 až 15 minut. Na pětibodové škále od 0- což znamená *vůbec ne* až po 4- znamenající *velmi pravděpodobně* se označuje, nakolik daný výrok odpovídá způsobu reagování. Tento dotazník je složen z 13 - ti subtestů. Každému subtestu připadá šest výroků.

Vyhodnocování dotazníků probíhá na úrovni sekundárních hodnota a jednotlivých subtestů. Za sekundární hodnoty považujeme zjištěné celkové pozitivní strategie – POZ. Ta se skládá z dílčích POZ1, POZ2 a POZ3. Další strategií je negativní strategie – NEG.

Vyhodnocujeme tedy následující strategie :

- POZ 1- strategie podhodnocení a devalvace viny- Dělíme ji na – *Podlhodnocení a odmítání viny*
- POZ 2- strategie odklonu- dělíme ji na – *Odklon a Náhradní uspokojení*
- POZ 3- Strategie kontroly- dělíme ji na *kontrolu situace, kontrolu reakcí a pozitivní sebeinstrukci*

- NEG- Negativní strategie- dělíme na *únikovou tendenci, rezignaci, perseveraci a sebeobviňování*,
- Strategie singulární- dělíme na *subtest Potřeby sociální opory a subtest Vyhýbání se*

166

4.2 Popis sledovaného vzorku

Tohohle výzkumu se zúčastnilo celkem 80 studentů vysokých škol. Jednalo se o studenty vysoké školy Univerzity Palackého v Olomouci (UP Olomouc), studenty Mendelovy Univerzity (MENDELU), Masarykovi Univerzity (MU) a studenty Vysokého učení technické v Brně (VUT v Brně), (Tab. 1.). Jednalo se o studenty ve věkovém rozpětí mezi 19. – 26. rokem života.

Tab. 1. *Přehled sledovaného vzorku*

ČETNOST	UNIVERZITA				Σ CELKEM
	UP OLOMOUC	VUT v Brně	MU	MENDELU	
Σ muži (n)	11	12	7	4	34
% muži	32,3	35,2	20,6	11,7	42,5
Σ ženy (n)	27	1	3	15	46
% ženy	58,6	2,2	6,5	32,6	57,5
Σ počet (n)	38	13	10	19	80
Četnost %	47,5	16,25	12,5	23,75	100

Z tabulky je zřejmé, že vysokoškolští studenti, kteří se zúčastnili výzkumu, jsou z různých univerzit. V rámci diplomové práce již nebyly soubory děleny na jednotlivé specializace nebo fakulty. Nejvíce studentů bylo z Univerzity Palackého, a to 38 studentů z 80 celkových respondentů.

¹⁶⁶ KVINTOVÁ, J., *Vybrané osobnostní charakteristiky a strategie zvládnání stresu u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a studijnímu zaměření*, Olomouc, 2011, str. 97-98

Jako druhá, nejčastěji zastoupená univerzita byla Mendelova univerzita v Brně s 19 studenty. Na třetím místě bylo Vysoké učení technické v Brně s 13 studenty. Nejméně studentů, kteří se účastnili výzkumu, bylo z Masarykovy Univerzity.

Celkem se výzkumu zúčastnilo 34 mužů a 46 žen. Nejvíce mužů bylo z VUT v Brně. Nejvyšší zastoupení žen bylo z Univerzity Palackého v Olomouci.

5 Statistické zpracování a design výzkumu

Sledovanému souboru, studentům vysokých škol, bylo před samotným vyplňováním dotazníků zdůrazněno, že se jedná o anonymní dotazníky. Což znamená, že osoby nezaznamenávají své jméno. Zaznamenávali pouze svůj věk a pohlaví. Dále jsme si poznamenali, z jakých univerzit studenti jsou. Studenti byli pře vyplněním dotazníku seznámeni s pravidly při odpovídání.

Všechny úkony, jsem prováděla v programu Microsoft Excel. Jednalo se o grafické vyjádření, výpočty, převody na procenta. Odpovědi jsem převáděla do tabulek a sumarizovala. Následně jsem tvořila grafy. Statistická významnost byla spočítána t – testem.

6 Výsledky

Předkládáme zde statisticky zpracované a vyhodnocené výsledky našeho výzkumu. Jsou zde zpracovány ty nejpodstatnější výsledky, které jsou v rámci této diplomové práce nejdůležitější.

Nejprve budeme prezentovat výsledky výzkumu, které porovnááme s normativními hodnotami populace stejného věku a v druhé části předložíme výsledky intersexuálních rozdílů z našeho vzorku. Výsledky diplomové práce jsou graficky nebo tabelárně znázorněny, a následně jsou komentovány.

V tabulce č. 2 a č. 3 jsou prezentovány průměrné hodnoty vztahující se ke strategiím zvládání stresu. Tyto údaje jsou graficky dokumentovány na grafu č. 1.

Z výsledků je jasné, že vysokoškolští studenti používají častěji pozitivní strategie, než jsou průměrné hodnoty normativu. Z tabulky vyplývá, že studenti vysokých škol

upřednostňují pozitivní strategie zvládání stresu než negativní strategie. Mezi použitím negativních strategií v porovnání s normativními hodnotami není velký rozdíl.

Tab. 2. *Statistické charakteristiky strategií zvládání stresu – celý soubor*

	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>
POZ	80	13,04	13,14	15,71	1,14	20,86	3,04
NEG	80	10,05	10,75	11	0	29,53	4,97

Při statistickém srovnání s normou můžeme usoudit, že zde bylo nalezeno významně vyšší využívání pozitivních strategií ($p \leq 0,02$) u vysokoškolských studentů, než jsou průměrné normativní hodnoty. U negativních strategií byla zjištěna statistická nevýznamnost.

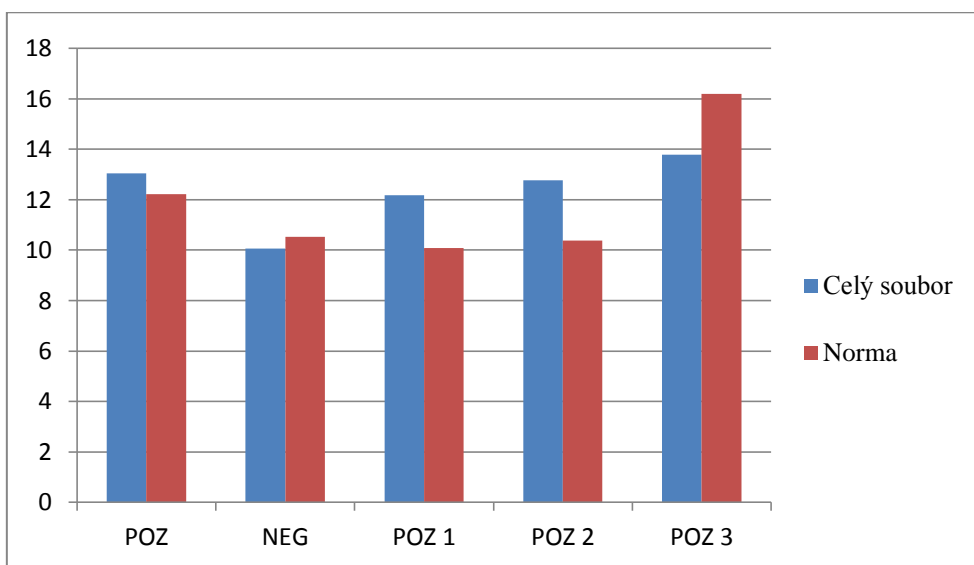
Tab. 3. *Průměrné hodnoty hrubého skóre strategií zvládání stresu a statistické srovnání s normativními hodnotami – celý soubor*

SOUBOR/ NORMA	STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU	
	POZ	NEG
Celý soubor	13,04	10,05
Norma	12,22	10,52
P ≤	0,02	NS

Na grafu č. 1 můžeme vidět průměrné hodnoty hrubého skóre u strategií zvládání stresu v porovnání s normou. Strategie jsou porovnávány mezi souborem studentů vysokých škol. Z grafu je zřejmé, že studenti vysokých škol preferují spíše používání pozitivních strategií, než negativních strategií zvládání stresu. Dokonce použití negativních strategií jako je úniková tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování je o něco málo nižší v porovnání s normou. I použití pozitivní strategie jako je kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce je výrazně nižší než v porovnání s normou.

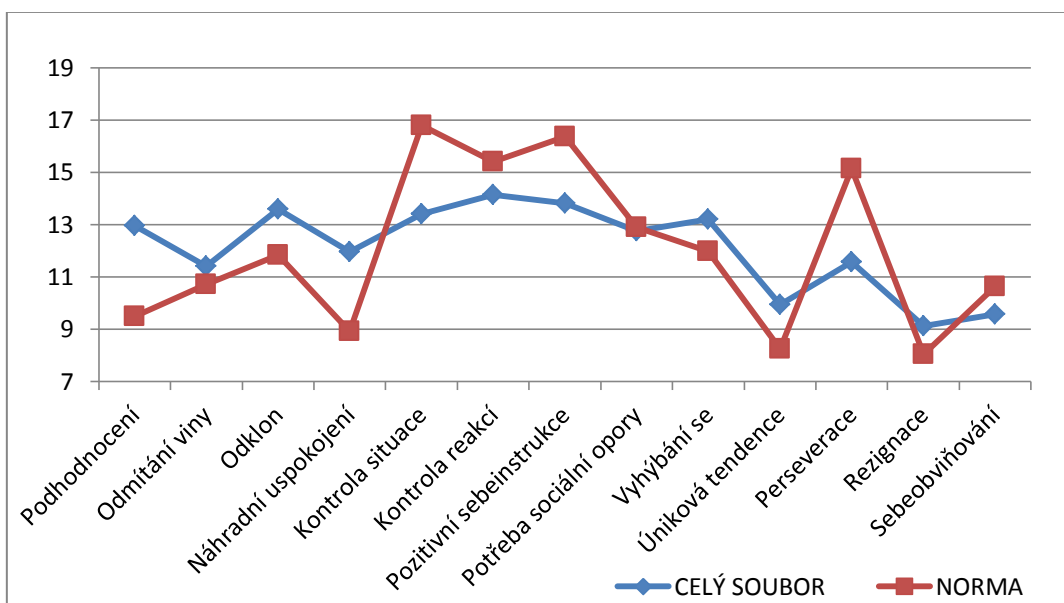
Studenti vysokých škol často používají strategie prvního a druhého typu jako podhodnocení, odmítání viny, odklon a náhradní uspokojení. Použití pozitivních strategií třetího typu jako je kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce je v porovnání s normou nižší.

Graf 1. Průměrné hodnoty hrubého skóre u strategií zvládání stresu



Na grafu č. 2 můžeme porovnat průměrné hodnoty hrubého skóre u jednotlivých strategií zvládání stresu. Z grafu je zřejmé, že pozitivní strategie zvládání stresu, jako jsou podhodnocení, odmítání viny, odklon a náhradní uspokojení jsou vyšší než v porovnání s průměrnými normativními hodnotami. Jedná se o strategie prvního a druhého typu. Strategie třetího typu jako jsou kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce jsou naopak výrazně nižší než v porovnání s průměrnými normativními hodnotami. U potřeby sociální opory můžeme vidět shodu s normou. Výrazný rozdíl v použití copingové strategie je největší při perseveraci. Tato hodnota je výrazně podprůměrná v porovnání s normou.

Graf 2. Průměrné hodnoty hrubého skóre u jednotlivých strategií zvládání stresu



6.1 Výsledky – ve vztahu k intersexuálním diferencím

Při hodnocení strategií zvládání stresu byly zohledněny pozitivní a negativní strategie. Následně byly hodnoceny i jednotlivé copingové strategie. Průměrné hodnoty pozitivních a negativních strategií u žen a mužů, a jejich následné zpracování je dokumentováno v tabulce 4 a 5.

Tab. 4. *Statistické charakteristiky strategií zvládání stresu – MUŽI*

MUŽI	N	Průměr	Medián	Modus	Min	Max	Sm.odch.
POZ	34	12,59	13,00	13,14	1,14	20,86	3,93
NEG	34	8,07	8,87	4,25	0	22,5	4,88

Z tabulky číslo 4 a 5 je zřejmé, že jak ženy, tak muži používají častěji pozitivní copingové strategie jak negativní copingové strategie

Tab. 5. *Statistické charakteristiky strategií zvládání stresu – ŽENY*

ŽENY	N	Průměr	Medián	Modus	Min	Max	Sm.odch.
POZ	46	13,37	13,21	12,28	9,14	20,00	2,09
NEG	46	11,04	11,12	11	3,00	17,43	3,99

Při srovnání celkových strategií z tabulky č. 6 můžeme posoudit, že u souboru žen bylo zjištěno významně vyšší využívání negativních copingových strategií, a to na hladině $p \leq 0,02$. Statistická významnost byla také zjištěna u souboru žen, při použití POZ 3 a to na hladině $p \leq 0,03$. Naopak statisticky nevýznamné vyšlo využívání pozitivních strategií, POZ 1 a POZ 2.

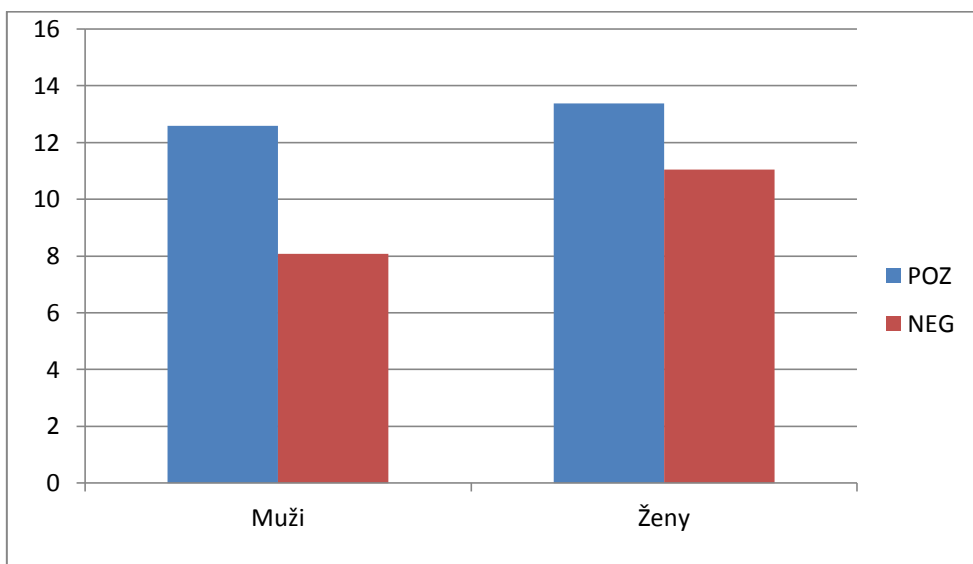
Z tabulky je dále zřejmé, že ženy používají více pozitivní strategie zvládání stresu jak muži. Při porovnání pozitivních strategií POZ1 , POZ 2 a POZ 3 u mužů, můžeme zpozorovat, že mezi průměrnými hodnotami není velký rozdíl. Takže muži používají ba takřka na stejné úrovni pozitivní strategie podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrolu situace, kontrolu reakcí a pozitivní sebeinstrukce. Z tabulky je zřejmé, že ženy však upřednostňují spíše kontrolu situace, kontrolu reakcí a pozitivní sebeinstrukci.

Tab. 6. Průměrné hodnoty strategie zvládnání stresu a hladina statistické významnosti – muži / ženy

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU	MUŽI	ŽENY	P ≤
POZ	12,59	13,37	0,27
NEG	8,07	11,04	0,02
POZ 1	12,64	11,82	NS
POZ 2	12,41	13,03	NS
POZ 3	12,68	14,62	0,03

Z grafu č. 3 vyplývá, že jak muži, tak ženy upřednostňují používání pozitivních strategií zvládnání stresu. Používání negativních strategií je však výrazně vyšší u žen jak u mužů.

Graf 3. Průměrné hodnoty hrubého skóre u strategií zvládnání stresu – muži, ženy

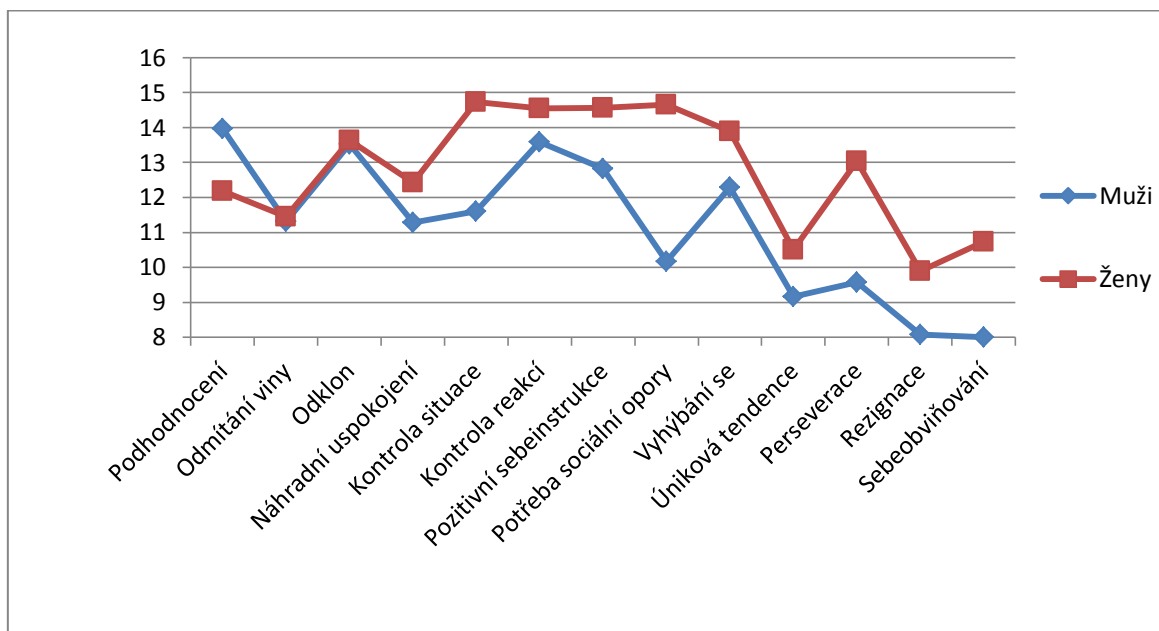


Z grafu č. 4 je jasné, že muži využívají častěji podhodnocení, jak ženy. Při odmítání a odklonu můžeme pozorovat takřka shodu mezi oběma pohlavími. Však při používání všech pozitivních copingových strategií je jasná převaha u žen. Při analýze negativních strategií zvládnání stresu bylo zjištěno, že celkové negativní strategie jsou významně vyšší u žen než u mužů. Tedy i všechny jednotlivé dílčí negativní copingové strategie (úniková tendence,

perseverace, rezignace, sebeobviňování) jsou vyšší u žen než u mužů. Výrazný rozdíl v používání je v perseveraci.

Největší rozdíl při srovnávání preferencí jednotlivých strategií zvládání stresu mezi ženou a muži bylo zjištěno u potřeby sociální opory.

Graf 4. Průměrné hodnoty hrubého skóre u jednotlivých strategií zvládání stresu – muži, ženy



7 Vyjádření k platnosti hypotéz

H1 Studenti vysokých škol používají častěji pozitivní copingové strategie než negativní copingové strategie.

Na základě výsledků je zřejmé, že studenti vysokých škol používají častěji pozitivní copingové strategie než negativní copingové strategie. Z těchto důvodů hypotézu **H1** přijímáme.

Tab. 7. Průměrné hodnoty hrubého skóre strategií zvládání stresu u celého souboru

SOUBOR	STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU	
	POZ	NEG
Celý soubor	13,04	10,05

H2 Upřednostňování copingových strategií u vysokoškolských studentů se liší v závislosti na pohlaví. Muži používají výrazně více pozitivní strategie a ženy více negativní strategie.

Na základě analýzy výsledků můžeme konstatovat, že upřednostňování copingových strategií u vysokoškolských studentů se liší v závislosti na pohlaví, avšak jak muži, tak ženy upřednostňují více pozitivní strategie zvládání stresu. Z těchto důvodů **H2 nepřijímáme**.

Tab. 8. Průměrné hodnoty strategie zvládání stresu – muži / ženy

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU	MUŽI	ŽENY
POZ	12,59	13,37
NEG	8,07	11,04

H3 Strategie zvládání stresu u vysokoškolských studentů se výrazně neliší v porovnání s normou.

Na základě výsledků je zřejmé, že negativní strategie u vysokoškolských studentů, jsou statisticky nevýznamné v porovnání s normou. Naopak při porovnání pozitivních strategií s normou byla zjištěna statistická významnost ($p \leq 0,02$). (Viz Tab. 3, kapitola 6 Výsledky) Z těchto důvodů **H3 nepřijímáme.**

4 Diskuze

V této části diplomové práce budeme komentovat a rozebírat dosažené výsledky diplomové práce. V rámci této diplomové práce se zabýváme problematikou zvládnání zátěže u vysokoškolských studentů. Výzkumným vzorkem se tedy stali vysokoškolští studenti z různých vysokých škol. Konkrétně se jednalo o studenty z Univerzity Palackého, Masarykovi Univerzity, VÚT v Brně a z Mendlovy zemědělské a lesnické univerzity v Brně. Nejvíce studentů bylo z Univerzity Palackého, a to 38 studentů z 80 celkových respondentů. Na druhém místě byla Mendlova univerzita v Brně s 19 studenty. Na třetím místě bylo Vysoké učení technické v Brně s 13 studenty. Nejméně studentů bylo z Masarykovy Univerzity. Nejvíce mužů bylo z VUT v Brně. Nejvyšší zastoupení žen bylo z Univerzity Palackého v Olomouci.

Soubor byl tvořen 80 studenty, z toho bylo 46 žen a 34 mužů. Z hlediska věku se jedná tedy o jedince v období mladší dospělosti ve věkové kategorii v rozpětí mezi 19. - 26. rokem. Jsme si vědomi, že pro prokazatelnější závěry a analýzu dat by bylo lépe využít většího souboru studentů. Ale i přesto se domníváme, že závěry lze odvodit i z počtu 80 respondentů.

Výsledky, které jsme pomocí této diplomové práce získaly, nás dovedli k závěru, že jak studenti vysokých škol bez ohledu na pohlaví upřednostňují pozitivní copingové strategie zvládnání stresu.

Studenti vysokých škol preferují spíše používání pozitivních strategií, než negativních strategií zvládnání stresu. Aplikace negativních strategií je nižší s porovnáním s normativními hodnotami. I použití pozitivní strategie jako je kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce je výrazně nižší než s porovnáním s normou.

Vysokoškolští studenti často používají strategie prvního a druhého typu jako podhodnocení, odmítání viny, odklon a náhradní uspokojení.

U žen se jedná zejména o pozitivní strategie POZ 3, mezi něž patří kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce. U mužů je používání jednotlivých pozitivních strategií velmi vyrovnané.

Domníváme se, že studenti vysokých škol používají pozitivní copingové strategie převážně pro jejich mladý věk a odhodlanost. Neutíkají před problémy a staví se jim čelem. U žen převažuje pozitivní strategie a to převážně kontrola situace a reakcí. Děje se tomu zřejmě proto, že ženy se snaží s problémem vyrovnat a pokud možno snaží se mít nad celou situací přehled a kontrolu.

Pozitivní strategie zvládání stresu, jako jsou podhodnocení, odmítání viny, odklon a náhradní uspokojení jsou vyšší, než v porovnání s průměrnými normativními hodnotami. Jedná se o strategie prvního a druhého typu. Naopak výrazně nižší než v porovnání s průměrnými normativními hodnotami je strategie třetího typu jako jsou kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce. Shodu s normou můžeme vidět u potřeby sociální opory.

Dle Nelson a kol. (2001) který se zaměřil na stres, coping a úspěch, byla zjištěna tendence, že sociální opora je zmírňující proměnná ve vztahu distresu a stresu. Úspěšnější studenti pociťují menší stres, tehdy, když mají sociální oporu a využívají více pozitivní než negativní copingové strategie.

Výrazný rozdíl v použití copingové strategie je největší při perseveraci. Tato hodnota je výrazně podprůměrná v porovnání s normou.

Ženy používají více pozitivní strategie zvládání stresu jak muži. Při porovnání pozitivních strategií POZ1 , POZ 2 a POZ 3 u mužů, můžeme zpozorovat, že mezi průměrnými hodnotami není velký rozdíl. Takže muži používají na stejné úrovni pozitivní strategie podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrolu situace, kontrolu reakcí a pozitivní sebeinstrukce naopak ženy upřednostňují spíše kontrolu situace, kontrolu reakcí a pozitivní sebeinstrukci.

Při používání všech pozitivních copingových strategií je jasná převaha u žen. Při analýze negativních strategií zvládání stresu bylo zjištěno, že celkové negativní strategie jsou významně vyšší u žen jak u mužů. Tedy i všechny jednotlivé dílčí negativní copingové strategie (úniková tendence, perseverace, rezignace, sebeobviňování) jsou vyšší u žen než u mužů. Nejvýraznější rozdíl v používání jednotlivých strategií ve srovnání s normou je v perseveraci. Stejného závěry dospěli i Janke a Erdmannová (2003). Ti poukazují na to, že ženy mají vyšší hodnoty v subtestech potřeba sociální opory, uniková tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování.

Největší rozdíl při srovnávání preferencí jednotlivých strategií zvládání stresu mezi ženy a muži bylo zjištěno u potřeby sociální opory. Jedná se o tak zvanou singulární copingová strategii. Singulární strategie jsou velmi specifické. Jsou velmi nejednoznačně zařaditelné, ať už do pozitivních strategií či negativních strategií. Při subtestu Potřeba sociální opory může být důsledkem aktivního hledání konkrétní podpory při zvládání zátěžové situace. Také však může vyjadřovat pasivní rezignační postoj, který můžeme řadit do strategií negativních. Subtest Vyhýbání se označuje snahu vyhnout se zátěži a její následné konfrontaci v budoucnu. O pozitivní strategii by se jednalo tehdy, pokud by nešlo zamezit zátěži na

základě regulačních možností jedince. O negativní strategii by se jednalo naopak tehdy, pokud by šlo jedinci pouze o to, aby se zátěži vyhnul.¹⁶⁷

Ta je výrazně vyšší u souboru žen než u mužů. Je zřejmé, že ženy častěji využívají potřeby sociální opory. Ke stejnému výsledku dospěli i Frydenberga a Lewise (1993), ti ve své studii zaměřené na copingové strategie dospěli k závěrům vyšší potřeby sociální opory u žen než u mužů. Mezi další singulární strategii patří kromě subtestu Potřeby sociální opory, subtest Vyhýbání se. Z našich výsledků však nebyly zjištěny u této strategie nějaké výrazné rozdíly. A to v porovnání celého souboru s normou. V porovnání však ženy používají subtest vyhýbání se častěji jak muži.

Domníváme se, že je tomu tak převážně proto, že ženy jsou více psychicky labilní a potřebují více sociální oporu. Musí svoje problémy a zátěž s někým konzultovat rozebírat. Daná osoba jim pomůže tyto nesnáze překonat.

Kvintová (2011) ve svém výzkumu dospěla k závěru, že největší rozdíl při srovnávání preferencí jednotlivých strategií zvládání stresu mezi ženy a muži bylo zjištěno u potřeby sociální opory. I v její práci využívali studenti vysokých škol častěji pozitivní copingové strategie zvládání stresu.

Při statistickém srovnání s normou lze usoudit, že bylo nalezeno významně vyšší využívání pozitivních strategií, a to na hladině ($p \leq 0,02$) než jsou průměrné normativní hodnoty. U negativních strategií byla zjištěna statistická nevýznamnost. Při srovnání celkových strategií však můžeme posoudit, že u souboru žen bylo zjištěno významně vyšší využívání negativních copingových strategií, a to na hladině $p \leq 0,02$. Statistická významnost byla také zjištěna u souboru žen, při použití POZ 3 a to na hladině $p \leq 0,03$. Naopak statisticky nevýznamné vyšlo využívání pozitivních strategií, POZ 1 a POZ 2.

Možnými zdroji stresu a zátěže mohou být neuspokojivé a nepříznivé pracovní podmínky.¹⁶⁸ Různé přednášky, kurzy, školení zaměřené na zvládání a předcházení stresu, které mají nejen informační náplň, ale jsou důležité především pro svůj praktický výcvik a nácvik konkrétních postupů a strategií zvládání stresu.¹⁶⁹

K závěrům jsme dospěli na základě získávání a zpracování dat. Ke sběru dat byla použita metoda dotazníků. Metoda dotazníků byla zvolena pro svůj rychlý sběr dat, schopnost oslovit velké množství studentů vysokých škol a finanční nenáročnost.

¹⁶⁷ **KVINTOVÁ, J.**, *Vybrané osobnostní charakteristiky a strategie zvládání stresu u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a studijnímu zaměření*, Olomouc, 2011, str. 101

¹⁶⁸ **MLČÁK Z.**, *Psychologie zdraví a nemoci*. 1. vydání, Ostravská univerzita, Ostrava 2007.

¹⁶⁹ **KŘIVOHLAVÝ J.**, *Psychologie zdraví*. 2. vydání, Portál, Praha 2003.

Konkrétně se jednalo o dotazník strategie zvládnání stresu (SVF 78). Jednalo se o standardizovaný dotazník. Tento dotazník je založen na psychologických metodách a na subjektivních výpovědích osob. Aby nedocházelo k záměrnému zkreslování odpovědí, bývá zabezpečeno zajištěním anonymity respondentů při výzkumu.

Proto se nám nabízí otázka k zamyšlení, zda studenti neodpovídaly tak, jak by samy sebe chtěli vidět reagovat v různých situacích. Dále také zda nedocházelo k záměrnému zkreslení odpovědi žádoucím směrem nebo k nadhodnocení a podhodnocení odpovídajících osob.

Studenti vysokých škol vyplňovali tento dotazník za účasti autorky této práce. Dále byli předem seznámeni s pravidly pro odpovídání na jednotlivé položky. Dotazníky SVF 78 byl dle studentů srozumitelný, přehledný a obsahoval jasné pokyny pro jeho vyplnění.

Přínos této práce vidíme v tom, že zmapovala situaci v oblasti zvládnání zátěže u vysokoškolských studentů a prokázalo způsoby reagování na stres v zátěžových situacích u této cílové skupiny. Dále je zde tedy možnost srovnávat s ostatními cílovými skupinami.

5 Závěry

Cílem diplomové práce bylo zjistit, jaké strategie si studenti vysokých škol zvolí nejčastěji ke zvládnutí zátěžových situací. Výsledky této práce jsme analyzovali z pohledu intersexuálních diferencí z výsledků je patrné, že vysokoškolští studenti preferují spíše pozitivní strategie zvládání stresu, jako jsou podhodnocení, odmítání viny, odklon a náhradní uspokojení. U negativních strategií byla zjištěna zvýšená míra únikových tendencí a rezignace.

Předpokládali jsme, že u preferencí copingových strategií bude výrazně vyšší využívání pozitivních strategií, než negativních strategií. Z výsledků je však zřejmé, že je tomu tak je. Tím byla potvrzena jedna z hypotéz.

Následně jsme předpokládali, že ženy budou více upřednostňovat negativní strategie zvládání zátěže a muži spíše pozitivní strategie zvládání zátěže.

Z výsledků je jasné, že jak ženy, tak muži upřednostňují spíše pozitivní strategie, čímž byla zjištěna neshoda s druhou hypotézou.

Ženy významně častěji používají pozitivní strategie POZ 3, mezi něž patří kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce. U mužů je používání jednotlivých pozitivních strategie velmi vyrovnané. Dále však ženy častěji přistupují k negativním strategiím jak muži.

V našem výzkumu byli studenti vysokých škol rozděleni podle univerzit, které studují. Nejvíce studentů, kteří se výzkumu účastnili, byli z Univerzity Palackého v Olomouci.

Při analýze námi předložených výsledků, můžeme dospět k závěrům našeho výzkumu. U studentů vysokých škol lze považovat za charakteristické:

- Strategie zvládání stresu jsou ovlivněny intersexuálními rozdíly. Ženy významně více využívají negativní strategie jak muži.
- Muži z našeho výzkumného vzorku, používají častěji pozitivní strategie zvládání stresu jak negativní strategie zvládání stresu.
- U souboru mužů z našeho výzkumného vzorku můžeme zpozorovat, že mezi průměrnými hodnotami pozitivních strategií POZ1 , POZ 2 a POZ 3 není velký rozdíl.

- Muži z našeho výzkumného vzorku využívají strategii podhodnocení častěji jak ženy.
- Ženy z našeho výzkumného vzorku, upřednostňují používání pozitivních strategií zvládnání stresu než negativních strategií zvládnání stresu.
- U žen z našeho výzkumného vzorku bylo zjištěno významně vyšší využívání negativních copingových strategií v porovnání s normou.
- U souboru žen z našeho výzkumného vzorku byla zjištěna statistická významnost, při použití POZ 3.
- Ženy z našeho výzkumného vzorku, používají převážně pozitivní strategie POZ 3, mezi něž patří kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce.
- Používání pozitivních strategií POZ 1 a POZ 2 u žen z našeho výzkumného vzorku, vyšlo statisticky nevýznamné.
- Studenti vysokých škol preferují používání pozitivních strategií, než negativních strategií zvládnání stresu.
- Studenti často používají strategie prvního a druhého typu jako podhodnocení, odmítání viny, odklon a náhradní uspokojení.
- Nejvýraznější rozdíl v používání jednotlivých strategií zvládnání stresu v porovnání mezi muži a ženy je u potřeby sociální opory.
- Vysokoškolští studenti z našeho vzorku používají více pozitivních strategií, než jsou průměrné normativní hodnoty.
- U negativních strategií používaných vysokoškolskými studenty z našeho vzorku, byla zjištěna statistická nevýznamnost v porovnání s normou.

Je nutné zdůraznit, že studenti vysokých škol tvoří zvláštní skupinu naší populace. Je jasné, že studenti vysokých škol trpí horším zdravotním stavem než stejně stará nestudující populace. Pro vysokoškolské studenty je důležité, aby se co nejdříve dokázali adaptovat na požadavky, kladené vysokou školou, a na zátěž, které je se studiem spojená. Je tedy nutné pochopit, že na studenty působí mnoho vlivů a faktorů, které ovlivňují jejich úspěšnost. Tyto vlivy a faktory však mohou narušovat jejich zdravotní a psychický stav. V kontextu těchto myšlenek byla sepsána i tato diplomová práce.

6 Souhrn

Tato diplomová práce je zaměřena na oblast problematiky stresu a jeho zvládání u vysokoškolských studentů. Protože je nepřehlédnutelné, že problematika stresu v současnosti vystupuje stále více do popředí našeho zájmu. Je to zřejmě tím, že zátěž ovlivňuje mnoho oblastí v životě člověka. Důležitým bodem je preference strategií zvládání stresu.

Studenti vysokých škol čelí mnohým stresorům jako jsou například kompetice se spolužáky, finanční omezení, akademické přetížení, tlak být úspěšný a tak dále. Stres ovlivňuje nejen zdravotní stav studenta, ale také jeho akademický výkon. Autorka této diplomové práce má osobní zkušenost se zvládáním zátěžových situací, jelikož i ona je studentkou vysoké školy.

Nejdříve bylo nutné vysvětlit základní pojmy. V první části diplomové práce jsem stručně shrnula pojmy, jako jsou stres, rozdělila jsem zde hlavní příznaky stresu, a kterých rovin se týká.

Dále bylo uvedeno, jaké jsou projevy stresu, kvalita stresové reakce a intenzita stresové reakce. Následně jsem definovala stresové situace.

Poté se diplomová práce zabývá pojmy, jako jsou adaptace a maladaptace, frustrace, frustrační tolerance, deprivace.

V další části diplomové práce je objasněn pojem zvládáním zátěže. Do této kapitoly bylo zahrnuto vysvětlení pojmů, jako jsou zvládání, psychická zátěž, byly rozlišeny různé druhy psychických zátěží. Následně byly definovány zvládací strategie jako postupy, které jsou používány k zvládnutí zátěžových situací, bývají označovány jako zvládací strategie.

Dále se tato diplomová práce zabývala vyrovnáváním se, se zátěží, a jaké techniky bývají voleny. Jsou to aktivní a pasivní techniky. Byly zde rozebrány i copingové strategie. Dále jsme se zabývali obrannými mechanismy a efektivitou zvládání.

Jako poslední část této diplomové práce byla vývojové specifikace adolescence. Zde jsme uvedli, jakými změnami a vývojem tyto mladí lidé prochází.

Cílem praktické části této diplomové práce bylo zjistit zvládání zátěže a strategie, které studenti v těchto případech použijí. Porovnávali jsme zde rozdílné použité strategie u mužů a žen.

Cílem práce bylo také zjistit, jak vysokoškolští studenti reagují v situacích, kdy jsou něčím nebo někým poškozeni, vnitřně rozrušeni, nebo vyvedeni z míry. Zjišťovali jsme, zda

studenti využívají více pozitivních copingových strategií, které vedou především k redukcí stresu, nebo negativní strategie, které mohou míru zátěže ještě zvyšovat.

Dále jsme si všímali, zda existují rozdíly v preferenci pozitivních a negativních strategií zvládání zátěže mezi muži a ženami.

Výzkumu se zúčastnilo celkem 80 studentů z různých fakult, například z Univerzity Palackého, Masarykova Univerzita, VÚT v Brně a tak dále. V rámci výzkumu byl za současného studenta vysoké školy považován ten jedinec, který je řádně zapsán jako student denního prezenčního studia a jeho věk je přiměřeně odpovídající studovanému ročníku vysoké školy. Z hlediska věku se jedná tedy o jedince v období mladší dospělosti ve věkové kategorii v rozpětí mezi 19. - 26. rokem. Nejvíce bylo však studentů z Univerzity Palackého, Pedagogické fakulty. V této diplomové práci byl použit dotazník Strategie zvládání stresu-SVF 78.

Výsledky získané v rámci výzkumu z této diplomové práce na základě dotazníku zvládání zátěže nám přinesly informace o tom, že studenti vysokých škol upřednostňují pozitivní copingové strategie zvládání stresu. U žen se jedná zejména o pozitivní strategie POZ 3, mezi něž patří kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce. U mužů je používání jednotlivých pozitivních strategie velmi vyrovnané.

Použití negativních strategií je nižší s porovnáním s normativními hodnotami. I použití pozitivní strategie jako je kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce je výrazně nižší než s porovnáním s normou.

Použití negativních strategií jako je úniková tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování jsou také nižší, než je tomu u průměrných normativních hodnot.

Domníváme se, že studenti vysokých škol používají pozitivní copingové strategie převážně pro jejich mladý věk a odhodlanost. Neutíkají před problémy a staví se jim čelem.

Zdravotní stav studentů vysokých škol je pro nás velmi důležitý, protože právě oni jsou naše investice do budoucnosti a představují národní kapitál.

Přínos této práce vidíme především v tom, že nám pomohla zmapovat situaci v oblasti preferování různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích u studentů vysokých škol.

Seznam pramenů, literatury a internetových zdrojů

A. Seznam pramenů

1. ČÍŽKOVÁ J., *Vývojová psychologie*, Ostrava, 2004, 58 stran
2. FRIEDBERGOVÁ M., *Životní problémy středoškolské mládeže*, Diplomová práce, Brno 2012, 115 stran
3. NEPOŽITKOVÁ J., *Kvalita života a subjektivní charakteristiky zdraví*, Diplomová práce, Brno 2012, str 62
4. SVOZILOVÁ L., *Strategie zvládání zátěže u vysokoškolských studentů*, Diplomová práce Olomouc 2010, 116 s.

B. Seznam literatury

1. BALAŠTÍKOVÁ, V. – BLATNÝ, M. *Determinanty výběru strategií zvládání zátěže: osobnost, vnímání situace, sebepojetí*. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 2003. Roč. 9, č. 2. ISSN 1211-8818.
2. BAUMGARTNER, F., (2001). *Zvládanie stresu – coping.*, Praha: Grada.
3. BLATNÝ, M., (2001). *Sebepojetí v osobnostním kontextu*. Brno: Masarykova univerzita.
4. ČÁP, J. – DYTRYCH, Z. *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1967.
5. DANIEL, J. *Psychická záťaž v laboratórnych a terénnych podmienkach*. 1. vydání. Bratislava: Veda, 1984. 236 s.
6. HERMAN, E. – DOUBEK, P. *Deprese a stres. Vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha: MAXDORF, 2008. ISBN 978-80-7345-157-8.
7. HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. 2. vydání. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-889-1.
8. CHARVÁT, J. *Život, adaptace a stres*. 2. vydání. Praha: Avicenum, 1970. 136 s
9. IRMIŠ, F. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa. 1996. ISBN 80-85993-02-3
10. JANKE, W., ERDMANNOVÁ, G., (2003). *Strategie zvládání stresu*. Testcentrum, Praha.
11. KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., (2004). *Komunikace a stres*. Praha: Státní zdravotní ústav.

12. **KŘIVOHLAVÝ J.**, *Psychologie zdraví*. 2. vydání, Portál, Praha 2003. ISBN 80- 7178-744-4.
13. **KŘIVOHLAVÝ, J.** *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
14. **KŘIVOHLAVÝ, J.** *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551
15. **KVINTOVÁ, J.**, *Vybrané osobnostní charakteristiky a strategie zvládání stresu u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a studijnímu zaměření*, Olomouc, 2011, 182 stran,
16. **LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D.:** *Vývojová psychologie*. 3. vydání, Grada Publishing, Praha 1998. ISBN 80-7169-195-X.
17. **MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J.** *Duševní hygiena a prevence zátěže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.
18. **MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H. – HOSKOVEC, J.** *Emoce a výkonnost*. 2. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. str. 288
19. **MACHAČ, M. – MACHAČOVÁ, H.** *Psychické rezervy výkonnosti. Stres, Hypnosugesce, Autoregulace*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-7066-485-1.
20. **MACHAČOVÁ, H.** *Objektivní diagnostika duševní zátěže*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova, 1978.
21. **MALONEY, M. – KRANZOVÁ, R.** *O úzkosti a depresi*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996. ISBN 80-7106-170-0.
22. **MAREŠ, J.**, (2001). *Zvládání zátěže pomocí strategie záměrného sebeznevýhodňování*. Československá psychologie,
23. **MASLOW A. H.**, *O psychologii bytí*. Praha: Portál , 2014. ISBN 978-80-262-0618-7
24. **MATOUŠEK, O.**, (2003). *Bezpečný podnik – pracovní stres a zdraví*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce.
25. **MIKŠÍK, O.** *Člověk a svízelné situace*. Praha: Naše vojsko, 1969. 372 s.
26. **MIKŠÍK, O.** *Psychika osobnosti v období závažných životních a společenských změn*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1600-1.
27. **MIKŠÍK, O.** *Psychologická charakteristika osobností*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7.

28. **MIKŠÍK, O.**, (1983). *Dynamika psychických funkcí v modelových zátěžových situacích*. Praha: Výzkumný ústav psychiatrický.
29. **MLČÁK Z.**, *Psychologie zdraví a nemoci*. 1. vydání, Ostravská univerzita, Ostrava 2007. ISBN: 80-7368-035-1.
30. **MURRAY, H. A.** (1938). *Explorations in personality*. Oxford University Press, New York.
31. **NAKONEČNÝ, M.**, (1993). *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management press.
32. **PAULÍK, K.** *Pracovní zátěž vysokoškolských učitelů*. 1. vydání. Ostrava: REPRONIS, 1995. 123 s. ISBN 80-7042-423-0.
33. **PAULÍK, K.** *Pracovní zátěž vysokoškolských učitelů*. 1. vydání. Ostrava: REPRONIS, 1995. 123 s. ISBN 80-7042-423-0.
34. **PLEVOVÁ I., PETROVÁ A.**, *Obecná psychologie*, Olomouc 2012, stran 136, ISBN 978-80-244-3247-2
35. **PLHÁKOVÁ A.**, *Dějiny psychologie*, Grada Publishing a.s. 2006, 328 stran, ISBN 9788024708713
36. **PROVAZNÍKOVÁ, H., ŠTULLEROVÁ, N., PROVAZNÍK, K., HYNČICA, V.**, (1999). *Vliv studijních a životních podmínek na zdravotní stav a studijní úspěchy vysokoškoláků. Psychológia a patopsychológia dieťaťa*,
37. **RUISELOVÁ, Z.**, (1994). *Charakteristiky situácie a zvládanie, Poznávanie a zvládanie záťažových situácií I* Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
38. **SARMÁNY SCHULLER, I.**, (1994). *Kognitívne štýly a coping*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
39. **ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, J., KOLEKTIV AUTORŮ**, *Přehled vývojové psychologie*, Olomouc 2010, 188 str. ISBN 978-80-244-2433-0
40. **ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V.**, (1999). *Sociální opora jako významný protektivní faktor*. *Československá psychologie*, 43, 1, 19-38.
41. **VÁGNEROVÁ, M.**: *Vývojová psychologie dětství, dospělost, stáří*. 1. vydání, Portál, Praha 2000. ISBN: 80-7178-308-0.
42. **ZACHAROVÁ, E., ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J.**: *Psychologie pro zdravotnické obory: vybrané kapitoly*. 1. vydání, Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta, Ostrava 2007. ISBN: 978-80-7368-334-4.

C. Seznam internetových zdrojů

1. *Vývojové změny v adolescenci ve světle novějších empirických výzkumů* [online], 2015, [cit. 2015-13-1]

Dostupné z: WWW: <http://charlijen.net/wpcontent/uploads/downloads/2010/11/Vývojové-změny-v-adolescenci-ve-svět-le-novějš-ích-empirických-výzkumů.pdf>

2. *Celostátní medicína* [online], 2014, [cit. 2014-11-6]

Dostupné z: WWW:<http://www.celostnimediceina.cz/stres.htm>

3. *Psychologie v ekonomické praxi* [online], 2014, [cit. 2014-11-6]

Dostupné z: WWW: <http://www.univerzita-online.cz/mng/psychologie-v-ekonomicke-praxi/psychicka-zatez-stres/>

4. *Slovník cizích slov* [online], 2014, [cit. 2014-11-6]

Dostupné z: WWW: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/extremni-psychicka-zatez>

5. *Wikisofia* [online], 2014, [cit. 2014-11-6]

Dostupné z: WWW:<http://wikisofia.cz/index.php/Osobnost>

6. *Nostres* [online], 2013, [cit. 2014-11-8]

Dostupné z:

WWW: <http://nostres.cholerik.cz/priznaky.html>

7. *Stopstigma* [online], 2014, [cit. 2014-11-8]

Dostupné z:

WWW:<http://www.stopstigma.cz/neuroticke-poruchy-reakce-na-stres-a-poruchy-prizpusobeni.html>

8. *Psychoweb* [online], 2013, [cit. 2014-11-8]

Dostupné z: WWW:<http://www.psychoweb.cz/slovník/distres-disstres---co-to-je-vyznam-podle-slovníku/>

9. Paventia [online], 2013, [cit. 2014-11-11]

Dostupné z: WWW:<http://www.paventia.cz/sluzby/dobrovolnictvi-/porucha-pripoutani/>

10. Příroda léčí [online], 2014, [cit. 2014-11-11]

Dostupné z: WWW:<http://www.prirodaleci.cz/clanek-stresory-a-reakce-tela-na-stres/>

11. Psychologie [online], 2014, [cit. 2014-11-11]

Dostupné z: WWW: <http://www.psychology.estranky.cz/clanky/psychologie/zakladni-pojmy/deprivace.html>

12. Drogy info [online], 2014, [cit. 2014-25-11]

Dostupné z: WWW:<http://www.drogy>

[info.cz/index.php/publikace/glosar_pojmu/o/obranne_mechanismy_defence_mechanism](http://www.drogy.info.cz/index.php/publikace/glosar_pojmu/o/obranne_mechanismy_defence_mechanism)

13. Virtual magazine [online], 2015, [cit. 2015-12-3]

Dostupné z: WWW: <http://vm.oborsky.cz/indexe918.html?q=obsah/maslowova-pyramida-potreb>

Seznam příloh

Příloha č. 1: *Anotace diplomové práce*

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Veronika Červená
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	PhDr. Jana Kvintová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2015

Název práce:	Zvládání zátěže u vysokoškolských studentů
Název v angličtině:	University Students' Ways Of Coping With Stress
Anotace práce:	<p>Diplomová práce se zabývá tématem zvládání zátěže u vysokoškolských studentů. Práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. Teoretický úsek se postupně ve třech částech zabývá vymezením základních pojmů, se kterými se v práci opakovaně setkáváme, tedy zátěže, stresu a jejich vzájemným vymezením, dále pojmy stresor, adaptace, frustrace a deprivace, zvládání zátěže a specifika adolescence. V empirické části jsou popsány vybrané pozitivní a negativní strategie používané u žen a mužů ve věku 19. -26. let. Cílem výzkumu bylo především zjištění způsobů zvládání zátěžových situací. Výzkum byl proveden na základě standardizovaného dotazníku SVF 78. Jeho výsledky byly zpracovány v přehledných tabulkách a graficky prezentovány.</p>
Klíčová slova:	stres, zátěž, psychická zátěž, coping, copingové strategie, stresor, frustrace, frustrační tolerance, adaptace, maladaptace, odolnost, úzkost, reakce na zátěž, vyrovnávání se zátěži, eustres, distres, hypostres, hyperstres, stresogenní

	situace, chronický stres, specifika adolescence, frustrace,
Anotace v angličtině:	This thesis deals with the theme of coping with university students. The thesis consists of the theoretical part and the empirical part. The two sections of the theoretical part include definitions of fundamental terms that are used throughout my work: mental load and stress – explaining the difference between the three – as well as stressor, adaptation, frustration, and deprivation, coping and specifics of adolescence. In the empirical part describes selected positive and negative strategies used by women and men at age 19. - 26. The aim of my research is to account for different ways of mental load management and determine the most significant stressors among university students. The research has been based on data obtained through a non-standardized questionnaire survey SVF 78. The results have been presented in the form of tables and graphs.
Klíčová slova v angličtině:	stress, mental load, coping, coping strategy, stressor, de-stressor, frustration, frustration tolerance, deprivation, depression, maladaptation, resilience, anxiety, load management, eustress, distress, hypostress, hyperstress, stressful situation, chronic stress, specifics of adolescence, frustration
Přílohy vázané v práci:	1
Rozsah práce:	73 stran
Jazyk práce:	CZ