

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Bakalářská práce

Klára Odehnalová

Zvládání stresu před státními zkouškami u studentů Pedagogické fakulty

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Zvládání stresu před státními zkouškami u studentů Pedagogické fakulty vypracovala samostatně a s použitím uvedené literatury.

V Opavě dne

Podpis

Poděkování

Touto cestou bych chtěla velmi poděkovat vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Veronice Kavkové, Ph.D., za odborné vedení mé práce a cenné rady. Dále mé poděkování náleží studentům Pedagogické fakulty, kteří si našli před státními závěrečnými zkouškami čas a podíleli se na tvorbě empirického výzkumu.

Anotace

Jméno a příjmení:	Klára Odehnalová
Katedra:	Ústav psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2021

Název práce:	Zvládání stresu před státními zkouškami u studentů Pedagogické fakulty
Název v angličtině:	Coping with stress before state examinations by students of the Faculty of Education
Anotace práce:	Tato bakalářská práce se věnuje zvládání stresu před státními zkouškami u studentů Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. V teoretické části vymezují základní pojmy týkající se stresu a zvládání stresu. V praktické části se věnují studentům Pedagogické fakulty Univerzity Palackého a strategiím zvládání, které u nich převažovaly před závěrečnými státními zkouškami.
Klíčová slova:	stres, coping, stresor, salutor, zátěžová situace, příznaky stresu, prevence stresu, adaptace, obranné mechanismy, copingové strategie
Anotace v angličtině:	This bachelor's thesis deals with coping with stress before state exams by students of the Faculty of Education, Palacký University in Olomouc. The work is divided into theoretical and empirical part. In the theoretical part I define the basic concepts related to stress and coping with stress. In the practical part, I focus on students of the Faculty of Education of Palacký University and coping strategies, which they prevailed before the final state exams.
Klíčová slova v angličtině:	stress, coping, stressor, salutor, stressful situation, symptoms of stress, stress prevention, adaptation, defense mechanisms, coping strategies
Přílohy vázané v práci	bez přílohy
Rozsah práce	60 stran
Jazyk práce:	Čeština

Obsah

Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČÁST.....	8
1. STRES.....	9
1.1. Základní vymezení stresu	9
1.1.1. Fyziologické pojetí stresu	9
1.1.2. Psychologické pojetí stresu	10
1.2. Dělení stresu	11
1.2.1. Dělení stresu dle kvality	11
1.2.2. Dělení stresu dle intenzity	12
1.2.3. Dělení stresu dle (doby) působení	12
1.3. Stresory a salutory	13
1.3.1. Vymezení stresorů	13
1.3.2. Vymezení salutorů	14
1.3.3. Dělení stresorů.....	14
1.4. Příznaky stresu.....	14
1.4.1. Fyziologické příznaky	15
1.4.2. Emocionální příznaky.....	15
1.4.3. Příznaky v chování	15
1.5. Vliv stresu na zdraví	16
1.6. Prevence stresu	17
1.6.1. Obecná pravidla prevence psychosociálního stresu	18
1.6.2. Obecné antistresové techniky	18
1.7. Stres u vysokoškolských studentů	19
1.7.1. Vliv stresu na zdraví studentů	19
1.7.2. Stresory u studentů	19
2. ZVLÁDÁNÍ STRESU.....	21
2.1. Zátěžové situace	21
2.1.1. Definice zátěžové situace	21
2.1.2. Inventář životních událostí	22
2.1.3. Dělení zátěžových situací	23
2.2. Adaptace vs. zvládání	24
2.2.1. Adaptace	24
2.2.2. Coping – zvládání	25
2.2.3. Adaptace vs. zvládání	25
2.3. Strategie zvládání	26

2.3.1.	Zvládání stresu adaptivní a neadaptivní	26
2.3.2.	Copingové strategie	26
2.3.3.	Rozdíl mezi zvládacími a obrannými reakcemi	28
2.4.	Obranné mechanismy	29
2.4.1.	Hlavní obranné mechanismy podle Atkinsonové	30
EMPIRICKÁ ČÁST		31
3.	CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	32
3.1.	Cíl práce.....	32
3.2.	Výzkumné otázky	32
4.	METODIKA	33
4.1.	Typ výzkumu	33
4.2.	Dotazníkové šetření	33
4.2.1.	Dotazník SVF 78	33
4.2.2.	Popis subtestů dotazníku SVF 78	34
4.3.	Vzorek respondentů.....	37
4.4.	Průběh výzkumu	38
4.5.	Proces analýzy dat	39
5.	VÝSLEDKY	40
6.	DISKUZE.....	50
7.	ZÁVĚR.....	53
	Seznam použitých zkratk	54
	Seznam grafů	55
	Seznam obrázků.....	56
	Seznam tabulek.....	57
	Seznam použité literatury	58

Úvod

Se stresem a stresovými situacemi se setkáváme v každodenním životě již od nepaměti a obzvlášť v dnešní uspěchané době je stres velmi časté a aktuální téma. Stres můžeme chápat jako určitou psychickou zátěž, která může být v menší a krátkodobější míře pozitivní a přínosná. Pozitivní formu zátěže způsobují salutory, tedy pozitivní životní faktory. V běžném životě se ale častěji setkáváme s negativní zátěží. Taková zátěž vzniká ve chvíli, kdy na nás působí stresory, jako jsou problémy v zaměstnání, škole, rodině, zdravotní problémy a další. Existuje mnoho způsobů, jak se se stresem můžeme vyrovnat. V některých situacích je stres zvladatelný a člověk si dokáže pomoci sám. Jakmile však působí stres na člověka dlouhodobě či silně, může vést k negativním psychickým či fyzickým problémům. Pro člověka je to mnohdy taková zátěž, že není schopen pomoci si sám a musí vyhledat odbornou pomoc.

Téma zvládání stresu pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala proto, že je mi velmi blízké. Na toto téma jsem psala několik seminárních prací na střední škole, a navíc se sama se ve svém životě se stresem často setkávám. Jako respondenty pro svou práci jsem zvolila studenty vysoké školy, protože si myslím, že právě ti se setkávají se stresem velmi často, a to nejen u zkoušek či státnic, ale také v osobním, pracovním či rodinném životě. Pedagogickou fakultu jsem zvolila z toho důvodu, že se zde studenti připravují na budoucí pedagogické povolání. A právě pedagogové jsou jedni z těch, kteří se ve své profesi setkávají se zátěžovými situacemi velmi často.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, a to teoretickou a praktickou. V teoretické části chci seznámit čtenáře se základními informacemi, které se týkají problematiky stresu a jeho zvládání. První kapitola teoretické části se bude zabývat problematikou stresu z pohledů různých autorů, dělení stresu, příznakům a důsledkům stresu, ale také stresorům a salutorům. Zmíním jednotlivé zátěžové situace a jejich dělení. Druhá kapitola je stěžejní, protože koresponduje s tématem mé práce. Ta bude se věnovat problematice zvládání stresu, zátěžovým situacím a strategiím zvládání.

V praktické části mé práce si stanovuji cíle a výzkumné otázky. Cílem mé bakalářské práce je tedy zjistit, jaké strategie zvládání stresu u studentů závěrečných ročníků Pedagogické fakulty Univerzity Palackého převládají a najít rozdíly mezi studenty závěrečného bakalářského a závěrečného magisterského studia, které odlišuje právě doba studia a ve většině případů i věk. Získaná data z dotazníkového šetření vypočtu pomocí programu Microsoft Excel 2013 a výsledky vyhodnotím v souvislosti s výzkumnými otázkami.

TEORETICKÁ ČÁST

1. STRES

Hlavním tématem této bakalářské práce jsou strategie zvládnání stresu vysokoškolskými studenty. Abychom mohli problematice zvládnání stresu porozumět, je důležité definovat si základní pojmy týkající se stresu. První část se věnuje jeho základnímu vymezení a definicím od různých autorů. Kromě základních informací o stresu si přiblížíme dělení stresu podle kvality, intenzity a doby působení. Další kapitola popisuje problematiku stresorů a salutorů. Nakonec si zmíníme příznaky stresu, vliv stresu na zdraví a jeho prevence.

1.1. Základní vymezení stresu

Vymezit pojem stres není jednoduché, protože bývá často chápán různými způsoby. Většina osob si myslí, že je stres jednoznačně negativní záležitostí. Společnost se stresu obává, protože bývá hlavní příčinou školních či pracovních neúspěchů a má negativní vliv na naše zdraví a psychiku. Úloha stresu je však důležitá a stejně tak, jako nám škodí jeho přemíra, škodí nám i jeho nedostatek. Stres nám slouží jako hnací síla nutná k dosažení stanovených cílů a v některých situacích nám dokonce pomůže přežít (Clegg, 2005). Proto je nutné věnovat se vymezení stresu podrobněji. Jednotlivé definice stresu vycházejí z jednotlivých pojetí, která si ukážeme níže.

Termín stres k nám pronikl z anglického „stress“. To vzniklo z latinského slovesa „stringo, stringere, strinxí, strictum“, což v latině znamenalo utahovati či stahovati, podobně jako lano u oběšence (Křivohlavý, 1994).

1.1.1. Fyziologické pojetí stresu

První možnost chápání stresu přináší biologicky orientovaní autoři, kteří chápou stres jako reakci organismu na zátěž, která jej vyvádí z rovnováhy (Paulík, 2010). Fyziologické pojetí stresu je založeno na obecných koncepcích, opírajících se o známé teorie I. P. Pavlova, W. Cannona a H. Seleyeho (Bartůňková, 2010).

Jako první to byl **I. P. Pavlov**, kdo se zabýval fyziologickými změnami v organismu zvířat, které se dostaly do těžké konfliktní situace. O důsledcích těchto situací hovořil jako o „*stržení vyšší nervové činnosti*“ (Pavlov in Křivohlavý, 2001, s.66).

Dalším, koho zajímalo studium fyziologických změn v organismu zvířat, byl **W. Cannon**. Zkoumaná zvířata byla vystavena náročným a ohrožujícím situacím, při kterých byla zjištěna mobilizace celého organismu a zvýšení činnosti sympatického nervového systému

(Křivohlavý, 2001). Cannon nepřímo hovořil o zkoumaných zvířatech, že jsou „ve stresu“ a naznačil, že míra stresu může být měřitelná (Lazarus a Folkman, 1984).

Na Cannonovu práci navázal kanadský lékař **Hans Selye**, který je považován za zakladatele tzv. (takzvaného) kortikoidního pojetí stresu, ve kterém zkoumal zvýšené funkce nadledvinek ve stresových situacích (Křivohlavý, 2001). Selye v roce 1950 definoval stres jako „*charakteristickou fyziologickou odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, která se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu*“ (Selye in Hartl, Hartlová, 2009, s. 568).

Adaptační syndrom vyvolává nadměrnou aktivaci nervového sympatického nebo adrenokortikálního systému, čímž dochází k poškození imunitního systému. Jiná definice označuje stres jako syndrom nebo skupinu syndromů, které definuje jako „*nespecifickou reakci na každý kladený nárok*“. Jako kladený nárok je zde chápána každá psychická a fyzická zátěž (Selye in Kern, 1999, s. 24). V pozdějším období (1979) si Selye uvědomuje, že je potřeba zabývat se také zkoumáním psychologické odezvy. Poukazuje na to, že psychika má dopad na stres a může mít větší význam než vlastní reakce organismu. (Selye in Paulík, 2010). Od této chvíle není stres zkoumán pouze z biologického, ale také z psychologického hlediska.

1.1.2. Psychologické pojetí stresu

Definici Selyeho později vylepšil a zmodernizoval americký psycholog **Lazarus**, autor jedné z nejznámějších teorií stresu, který říká, že „*stres je nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vyrovnat*“. Tady již nemluvíme o jakémkoli nároku kladeném na jedince, ale o nároku, který je přetěžující. (Selye in Schreiber, 2000, s. 16). Lazarus rozlišuje stres fyziologický, jenž se projevuje změnami v organismu a stres psychologický, ke kterému zařazujeme různé změny v chování a prožívání (Paulík, 2010).

Mezi nejznámější definice stresu řadíme právě ty od Selyeho, Cannonna a Lazaruse. Problematikou stresu se však historii psychologie zabývalo mnoho dalších lékařů, výzkumných pracovníků či psychologů. Proto je třeba uvést si aspoň některé z nich.

H. Cooper a M. H. Appley (1966): „*Stres je stav organismu, kdy jeho integrita je ohrožena a organismus musí zapojit všechny schopnosti na svoji ochranu*“ (H. Cooper a M. H. Appley in Hartl a Hartlová, 2009, s. 568).

Appley a Trumbull (1967): „*Stresem je nejen přímé, bezprostřední ohrožení člověka, ale i předjímání (anticipace) takových ohrožení a s tím spojený strach, bolest, nejistota, úzkost, apod*“ (Appley a Trumbull in Křivohlavý, 1994, s. 10).

Mezi novější definice stresu řadíme univerzalistickou teorii A. Steinberga a R. F. Ritzmanna (1990), kteří definují stres jako „*hmotné, informační a energetické přetížení na vstupu nebo výstupu živého systému*“. Tento systém je chápán jako uspořádaný celek, skládající se z buňky, orgánu, organismu, skupiny, organizace, komunity, společnosti a nadnárodních systémů, přičemž stres může působit na jakoukoliv z těchto složek (A. Steinberg a R. F. Ritzmann in Mlčák, 2011, s. 107).

Křivohlavý (1994) popisuje stres jako „*vnitřní stav člověka, který je buď něčím přímo ohrožován nebo ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná*“ (Křivohlavý, 1994, s. 10).

1.2. Dělení stresu

Stres můžeme rozdělit podle několika různých aspektů. Pro ucelenější přehled je nutné zmínit si několik z nich. Budeme se věnovat dělení podle Křivohlavého, který dělí stres podle kvality, kam řadíme eustres a distres a podle intenzity, kam patří hypostres a hyperstres. Pro pochopení problematiky je také důležité rozdělit si stres podle doby působení na stres chronický a stres akutní.

1.2.1. Dělení stresu dle kvality

Distres je forma škodlivého stresu, která nám přináší negativní emocionální zážitek (Křivohlavý, 2003). K distresu dochází ve chvíli, kdy přestáváme určité věci zvládat a cítíme se pod tlakem (Práško a Prášková, 1996). Můžeme pociťovat pocity bezmoci či zoufalství. Cítíme, že situaci přestáváme emocionálně zvládat. Důležité je naučit se distres správně dávkovat, protože jeho nadmíra může vést k negativním následkům (Chamoutová, 2006).

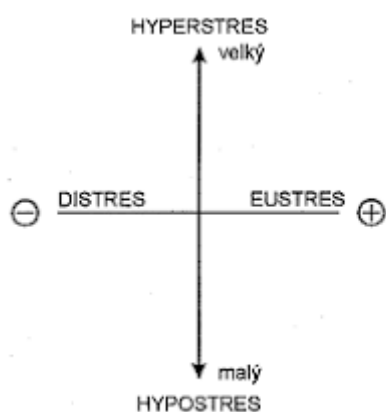
Eustres je, na rozdíl od distresu, forma stresu, která nám přináší pozitivní emocionální zážitek. Motivuje nás a přináší nám do života radost. Může nám také pomoci uvolnit rezervy a překonat sami sebe (Chamoutová, 2006). Eustres mohou vyvolávat kladné zážitky jako je výhra nebo narození dítěte. Řadí se pod něj také adrenalinové situace, ve kterých se lidé z vlastního podnětu dostávají do rizika. Můžeme zde zařadit například horolezce nebo automobilisty. „*Takovýto stres je kořením života a bezstresový stav je smrt*“ (H. Selye in Chamoutová 2006, s. 20).

Eustres i distres se projevují podobně, rozdíl je však v jejich prožívání (Chamoutová, 2006). Ze zdravotního hlediska je důležité to, jak často stres prožíváme a jaká je míra jeho působení (Práško a Prášková, 1996).

1.2.2. Dělení stresu dle intenzity

Hyperstres je chápán jako zátěž. Jde o silně působící stres, na který se organismus není schopný adaptovat a člověk není tak zdatný, aby se s tímto stresem vyrovnal (Křivohlavý, 1994). Hyperstres může způsobit psychické či fyzické zhroucení, v nejhorším případě dokonce i smrt (Maxa, 2011). Dochází k němu například při haváriích, přepadení nebo přírodních katastrofách (Ambrozová a Pokorný, 2018).

Hypostres je forma menšího, slabšího stresu, který je pro lidské tělo ještě únosný a organismus je schopen si na něj zvyknout (Křivohlavý, 1994). Příkladem jsou každodenní stresové situace, jako například konflikty v práci, problémy v rodině nebo studijní problémy (Ambrozová a Pokorný, 2018). Na tomto příkladu můžeme vidět, že většinu vysokoškolských studentů provází studiem právě hypostres.



Obrázek 1.1 - Základní rozměry stresu (Křivohlavý, 1994, s. 8)

1.2.3. Dělení stresu dle (doby) působení

Chronický stres je forma stresu, která na nás působí po delší dobu. Mluvíme zde o týdnech, měsících, někdy až letech. „*Jsou aktivovány dlouhodobější nervové, hormonální a imunologické mechanismy* (Bartůňková, 2010, s. 19). K chronickému stresu dochází v situacích, které jsou dlouhodobě neúnosné a není je, stejně jako jimi způsobený stres, možné dostat pod kontrolu. V takovýchto případech dochází k aktivaci hypotalamo-hypofyzálního systému. Často dochází k rezignaci a člověk se vzdává snahy stresovou situaci jakkoliv řešit

(Křivohlavý, 2003). Chronický stres vede ke strukturálním změnám a má negativní vliv na sexuální funkce. Také se ukázalo, že starší lidé prožívají stres častěji a hladina stresových hormonů se u nich zvyšuje i při klidových podmínkách. Na druhou stranu, receptory u starších osob nejsou na stres již tak citlivé, jako u mladších jedinců (Bartůňková, 2010). Z toho můžeme usoudit, že mladí lidé, kam patří vysokoškolští studenti, snáší stres hůře než starší osoby, zatímco starší osoby se s ním setkávají častěji.

Akutní stres je krátkodobý stres, který trvá pouze několik minut či hodin. Jeho hlavní charakteristikou je výzva, tedy něco, co chceme splnit či překonat. Za této situace je dominantní aktivace sympatiko-adrenálního systému. Naopak od chronického stresu, kde množství buněk NK (natural killers – přirozených ničitelů vetřelců) klesá, zde jejich počet naopak vzrůstá (Křivohlavý, 1994). Dochází taky ke snížení sekrece pohlavních hormonů. S akutním stresem se setkávají studenti během svého studia často. Může nastat například při stresu ze zkoušky nebo z veřejného vystoupení.

1.3. Stresory a salutory

Tato podkapitola se bude primárně věnovat stresorům, tedy negativním životním faktorům. Zmíníme několik definic stresoru a také si přiblížíme typy jejich dělení. Nakonec si popíšeme další důležitý, ovšem ne tak používaný pojem, kterým je salutor, tedy pozitivní životní faktor.

1.3.1. Vymezení stresorů

Stejně jako pojem stres, i pojem stresor má mnoho různých definic. Je však nutno dodat, že se na rozdíl od definic stresu jedna od druhé zásadně neliší.

Křivohlavý (1994, s. 170) definuje stresory jako *„nepříznivé tlaky, které mohou vést k tíživé osobní situaci“*.

Paulík (2010, s. 205) říká, že stresor je *„podnět výrazně narušující rovnováhu organismu a přesahující jeho běžnou adaptační kapacitu“*.

Maxa (2011, s. 103) chápe stresory jako *„nadměrnou zátěž jako požadavek kladený na tělesné a duševní rezervy organismu člověka“*.

Stresory můžeme obecně chápat jako negativní životní faktory, které mají na člověka negativní působení a tím vyvolávají stres. Intenzita stresorů může být různorodá, což si přiblížíme v jejich dělení. Kromě intenzity je také podstatná míra akceptace stresového syndromu (Bartůňková, 2010).

1.3.2. Vymezení salutorů

Kromě stresorů existuje také jejich protějšek, kterým jsou salutory. Salutory jsou pozitivní životní faktory, které člověka v těžké situaci psychicky i tělesně povzbuzují a pomáhají v boji proti stresorům. „*Příkladem salutoru může být smysluplnost vykonávané činnosti, přesvědčení o hodnotě toho, o čem se snažíme, pochvala a uznání lidí, kterých si vážíme apod*“ (Křivohlavý, 2003, s. 170). V případě studia nás mohou salutory vést k lepším výkonům a k většímu úsilí.

1.3.3. Dělení stresorů

Dělením stresorů se, stejně jako jeho definicí, zabývalo mnoho autorů. Nejznámější dělení stresorů uvádí Bartůňková, která dělí stresory podle povahy na **fyzikální**, **chemické**, **biologické** a **psychosociální**. Mezi fyzikální lidské stresory řadíme teplo, chlad, tlak, vibrace, záření a elektrický proud. Chemickými faktory chápeme různé jedy, toxiny, alkohol, otravy, infekce apod. Biologickými faktory jsou hlad, žízeň, bolest či různé patologické vztahy. Nakonec mezi psychosociální faktory patří úzkost, strach ze zkoušky nebo vystoupení, strach ze sexuální nedostatečnosti, inkontinence, bolesti, nemoci, hospitalizace či ze smrti. Na těchto příkladech můžeme vidět, že na vysokoškolské studenty mají převážně vliv psychosociální faktory (Bartůňková, 2010).

Dále se budeme věnovat dělení podle Křivohlavého. Ten dělí stresory na **ministresory** a **makrostresory**. Ministresor, případně až mikrostressor, nás provází v každodenním životě. Jde většinou o mírné až velmi mírné vlivy, jejichž vzájemným nahromaděním vzniká stres. Naopak makrostresor působí na člověka velmi silně a má děsivě působící až vše ničící vlivy. K makrostresorům řadíme různé extrémní situace (Křivohlavý, 1994).

Nakonec Paulík dělí stresory na **reálné** a **potenciální**. Reálnými chápeme takové faktory, které člověka aktuálně ohrožují a mohou působit rušivě. Potenciálními faktory jsou různá situační hlediska, jako je hluk, chlad nebo nahromadění povinností, které mohou při dosažení určité intenzity, frekvence a doby trvání vyvolat stres, a tím se z nich stávají faktory reálné. (Paulík, 2010).

1.4. Příznaky stresu

K tomu, aby mohl člověk předcházet stresu, případně se s ním vyrovnávat, je důležité rozpoznat stav stresu, tedy jeho příznaky. Tento termín je známý v medicíně pod pojmem symptomy. Příznaky dělíme na organické (fyziologické), emocionální a behaviorální (příznaky

v chování). Na jednotlivé příznaky je třeba nahlížet jednotně, protože všechny souvisí se vším. U osob se může objevit různá kombinace příznaků (Křivohlavý, 1994).

D. Seefeldt v knize Neboj se stresu říká, že člověka, který je ve stresu, trápí noční můry, je neurotický, bývá často unavený, rozčilený, podrážděný, přetížený, vyčerpává ho jakákoliv aktivita, žije v neustálých obavách a strachu, v situaci zhoršených mezilidských vztahů atd. Tyto údaje ale nejsou úplné, proto je třeba si příznaky stresu ještě rozvést (D. Seefeldt in Křivohlavý, 1994).

1.4.1. Fyziologické příznaky

- bušení srdce
- bolesti hlavy
- pocit sevření na prsou
- nechutenství
- svírání a bolest břicha, průjem
- častější nucení k močení
- pokles sexuální touhy, impotence
- změny v menstruačním cyklu
- nadměrné svalové napětí, bolesti v oblasti krční a bederní páteře, bodavé, řezavé
- palčivé pocity v končetinách
- nepříjemné pocity v krku – knedlík
- dvojí vidění a obtíže se soustředěním zraku na jediný bod

1.4.2. Emocionální příznaky

- nadměrné „trápení se“ s drobnostmi
- neschopnost empatie
- projevy hypochondrie
- denní snění, autismus
- únava, nekoncentrace, neschopnost dovést úkoly do konce
- podrážděnost, popudlivost, úzkostnost

1.4.3. Příznaky v chování

- pracovní absence, pomalé uzdravování
- větší nehodovost, horší šoférování
- zhoršená kvalita práce, odmítání úkolů, snaha podvádět v souvislosti s úkoly

- vyšší konzumace cigaret, alkoholu a drog
- přejídání se, případně nechutenství
- změna životního rytmu, nespavost
- nižší pracovní výkon (Hošek, 1999, s. 23)

1.5. Vliv stresu na zdraví

Chronický stres má negativní dopad na naše zdraví. Může vést k dlouhodobým zdravotním problémům, které mohou mít následky na celý život. Důsledky stresu vykazují povahu psychologických symptomů, behaviorálních poruch, psychosomatických nebo somatických onemocnění. Všechny tyto formy jsou vzájemně kombinovatelné (Mlčák, 2011).

To, že má stres negativní vliv na zdraví, je prokázáno stovkami studií. Některé studie jsou obecné, jiné speciálněji zaměřené. Řada z se zabývá jediným druhem onemocnění. Když se náš organismus dostane do stresu, může to vést k různým onemocněním. Tyto nemoci nazývá H. Selye jako nemoci z adaptace a částečně se kryjí s nemocemi se stresu nebo s civilizačními nemocemi. *„Dochází k nim tehdy, není-li adaptační systém schopen vyrovnat se se situací. Zvládnout ji“*. Jakmile dojde k tomuto stavu, přichází nemoc. H. Selye tomu říká: *„Žádná nemoc není jen a pouze nemocí z adaptace, jako není jen a pouze nemocí infekční, neboť i u infekční nemoci hrají adaptační jevy důležitou roli“* (Křivohlavý, 1994, s. 33).

K mírnějším příznakům, které způsobuje stres, patří únava. Jde o celkový psychosomatický stav organismu, který vznikl kvůli tělesnému nebo psychickému zatížení. Únava je pojistkou, která nás upozorňuje na to, že bychom měli ukončit nebo změnit danou činnost a odpočinout si (Řehulka in Blahutková et al., 2010) V minulosti se nejvíce kladl důraz na únavu svalovou, tedy tělesnou. Dnes je však důležité neopomíjet únavu psychickou a pozornost věnovat oběma stejně (Blahutková et al., 2010).

Jakmile se stresová zátěž často opakuje, nastává stav označovaný jako anxiozita. Jde o patologický stav doprovázený psychosomatickými obtížemi. Jakmile nezvládneme tuto fázi, může dojít k rozvinutí únavového syndromu, jehož léčba je dlouhá a obtížná. K únavovému syndromu patří psychické, ale i další zdravotní problémy. Někteří lidé se dokonce vlivem tohoto syndromu pokusí o sebevraždu (Křivohlavý, 1994).

Mezi další mírnější příznaky řadíme bolest hlavy. Výzkumy se soustředily jen na některé z výrazných druhů bolesti hlavy a při sledování dávaly přednost každodenním starostem před jednorázovými negativními zážitky. Prokázalo se, že dlouhodobý stres má vliv na tenzní bolesti

hlavy a smíšené druhy bolesti hlavy. Kromě toho může stres způsobovat některé svalové problémy, jako jsou bolesti zad nebo bolesti v oblasti hrudníku (Křivohlavý, 1994).

K psychologickým příznakům stresu můžeme zařadit úzkost. Výzkumy prokázaly, že úzkost může být způsobovaná posstraumatickou stresovou poruchou, vliv u běžných fobií a obsesí dosud nebyl prokázán. Lidé, kteří prožili život ohrožující situaci nebo byli svědky takovéto situace u jiných osob, se tímto zážitkem dostali do trvalého abnormálního psychického stavu (Křivohlavý, 1994).

Vážnějším příznakem, který způsobuje stres, jsou kardiovaskulární problémy. Ty čím dál více postihují mladší generaci. Velmi častou příčinou stresu jsou také zažívací a žaludeční potíže (Joshi in Blahutková et al., 2010).

Dalším zdravotním problémem, se kterým se lidé ve stresu potýkají, je porucha imunity. Dlouhodobé vystavování se stresu způsobuje zdravotní potíže a větší tendenci k jakémukoliv onemocnění. Stres zvyšuje celkovou emocionální hladinu, a proto bývá často startovním podnětem astmatického záchvatu. Může také způsobovat kožní onemocnění (Křivohlavý, 2003).

U žen má stres velký vliv také na reprodukci. V dnešní době se ženy často příliš upínají na snahu o početí dítěte. Neúspěšná snaha vede ke stresu, což může způsobovat právě neplodnost (Křivohlavý, 2003).

Jaký vliv může mít stres na zdraví?

- Kardiovaskulární systém – koronární choroba srdce a hypertenze
- Dermatologický systém – ekzémy, jiné druhy kožních onemocnění
- Gastrointestinální – žaludeční vředy, návaly a zvracení, dráždivý syndrom střeva
- Genitourinální – impotence, organismická dysfunkce, časté nucení na moč
- Imunologický – snížení rezistence k nemocem, únava a letargie
- Svalový – bolesti v zádech, bolesti v oblasti hrudníku, bolesti hlavy
- Dýchací – astma, dechová nedostatečnost, hyperventilace (Křivohlavý, 1994)

1.6. Prevence stresu

Než se začneme věnovat samotné prevenci stresu, zmíníme si citát Hanse Selyeho, který hovoří za vše: „*Člověk je schopen ovládat své fyziologické a psychologické reakce tím, že se naučí zaujímat zdravější, myšlenkově hlubší postoje k tomu, co na něho doléhá, co ho v denním životě tíží. Musí být ochoten přehodnotit a změnit své priority. Dokonce musí být ochoten*

přijmout za vlastní úplnou změnu životního stylu. Nebudou-li tyto požadavky adaptace a přežití splněny, nemá lidstvo naději na lepší budoucnost“ (Hans Selye in Uzel, 2008, s. 6).

S pojmem prevence se setkáváme nejen ve zdravotnictví, ale také v ostatních odvětvích. Podle Psychologického slovníku (Harl a Hartlová, 2009) znamená prevence předcházení jevům nebo nehodám, které nejsou pro člověka žádoucí. Prevence se dělí na primární, sekundární a terciární.

Primární prevence předchází ohrožujícím situacím v celé sledované populaci. Sekundární prevence se zaměřuje na rizikovou skupinu, která je zvláště ohrožena negativním jevem. Nakonec terciární prevence je zaměřená na jedince, u nichž se již negativní jev projevil. Snaží se o zmírnění následků problémového jevu (Hartl a Hartlová, 2009).

Součástí primární antistresové prevence je myšlení orientované na zdraví. Snažíme se řídit obecnými pravidly prevence psychosociálního stresu a věnujeme se antistresovým technikám. Součástí sekundární antistresové prevence je využití vhodných farmak, psychoterapeutických antistresových technik nebo kinezioterapie (Bartůňková, 2011).

1.6.1. Obecná pravidla prevence psychosociálního stresu

- Poznat sám sebe a své schopnosti
- Naučit se ovládat projevy emocí
- Stanovovat si dosažitelné cíle
- Rozpoznat stresory a odhadnout nastávající stresovou situaci
- Včas rozlišovat podstatné a méně podstatné, ovlivnitelné a neovlivnitelné
- Přijmout obtíže a nenechat se odradit
- Upravit si životní styl, redukovat škodliviny a dostatečně odpočívat
- Zařadit do svého denního režimu pohyb a dostatečně se věnovat svým zájmům
- Použít antistresové techniky (asertivita, iniciativa, někdy i útok)

1.6.2. Obecné antistresové techniky

- Eliminovat stresor, pokud je to možné
- Dostatek odpočinku
- Náviky klidného hlubokého dýchání
- Vizualizace pocitů vedoucích k relaxaci
- Různé formy meditace
- Speciální autogenní relaxační techniky

- Jóga, aktivní cvičení či sport
- Relaxační masáže a jiné regenerační techniky (Bartůňková, 2011, s. 12)

1.7. Stres u vysokoškolských studentů

Vysokoškolští studenti se setkávají se stresem a stresovými situacemi nejen ve školním prostředí, ale také v rodinném či pracovním životě. Kromě studijních neúspěchů je tak provází životem celá škála různých stresových a nepříjemných situací. Proto je nezbytné přiblížit si nejčastější stresory, se kterými se setkávají vysokoškolští studenti při studiu a také jejich dělení. Zmíníme si také vliv stresu na zdraví studentů.

1.7.1. Vliv stresu na zdraví studentů

Výzkumy jasně ukazují, že stres má negativní vliv na schopnost imunitního systému. Jemmot spolu se svými pracovníky (1983) ve svém výzkumu zjišťoval vztah mezi stresem studentů medicíny během zkoušek a činností imunitního systému. Kritériem byla úroveň IgA imunoglobulinu (bílkovina plazmy). Zjistili, že stres ze zkoušek se projevuje snížením jeho hladiny. Snížení hladiny IgA je největší při samotné zkoušce, kdy stres dosahuje vrcholu (Křivohlavý, 2003).

Jiní výzkumníci (Glaser et al., 1984) zjišťovali vliv stresu na činnost B-lymfocytů během zkoušek. Proměnnou pro ně byla relativní sociální izolovanost. Zjistilo se, že sociální izolovanost snižuje fungování imunitního systému, což se prokázalo v řadě krevních vzorků (Glaser et al. in Křivohlavý, 2003) .

Kromě vlivu stresu na imunitní systém se některé výzkumy zabývaly také depresí u studentů. Jeden z nich byl studován experimentálně v laboratořích, kde měli studenti ventilovat své emoce, například psát o svých depresivních zážitcích před zkouškou. Zjistilo se, že u studentů, kteří ventilovali své emoce, se snížila míra deprese. Depresivní chování člověka může vyvolávat deprese u ostatních. Zjistilo se, že vysokoškolští studenti, kteří bydlí s deprimovanými spolubydlícími, vykazovali také mírnou depresi (Myers, 2016).

1.7.2. Stresory u studentů

Průzkum zkušeností amerických studentů z roku 2006 říká, že pro 98 % dotázaných studentů je studentský život šťastným životním obdobím. 56 % stejných studentů však považuje studium na univerzitě za nejvíce stresující období dosavadního života (Price a Maier, 2010).

Existuje mnoho výzkumů, které se věnují stresorům, se kterými se nejčastěji studenti potýkají. Jedním z hlavních stresorů jsou mezilidské vztahy, převážně konflikty s druhými studenty, ale také problémy v osobních či rodinných vztazích (Placek in Křivohlavý, 2003).

Mezi další stresory, se kterými se studenti během studia setkávají, patří veřejné vystupování, strach z prezentací, strach ze zkoušek, neschopnost zorganizovat si svůj čas, ale také finanční situace nebo zdraví.

J. L. Dodd et. Al. Rozlišují dva typy stresorů, které mohou studenta ohrožovat:

Objektivní (vnější) stresory

- „existenční závislost na rodičích, možná finanční tíseň
- přibývání povinností, snaha o výdělek, nedostatek času
- zkouškové období, státní závěrečné zkoušky
- dodržování termínů pro odevzdání prací
- nevhodná životospráva
- oslabení imunity či nemoci
- mezilidské vztahy
- hluk, obecně nezdravé životní prostředí a přelidněná místa

Subjektivní (vnitřní) stresory

- strach z budoucnosti
- připouštění si starostí či beznadějí
- problémy se sebedisciplinou – neefektivní hospodaření s časem, akademická prokrastinace, problémy s koncentrací
- duševní vyčerpání či únava
- nezdravé učební návyky (Dodd, L. J. et al. in Petříková, 2013, s. 26)“

2. Zvládání stresu

V této kapitole se budeme zabývat zvládáním stresu, tedy hlavním tématem celé bakalářské práce. Nejprve si vymežíme pojem zátěžové situace a zaměříme se na jeho dělení. Poté si zmíníme rozdíl mezi adaptací a zvládáním. Dále si rozdělíme strategie zvládání na strategie zaměřené na emoce a strategie zaměřené na problém a definujeme si základní pojmy spojené s tímto tématem. Zmíníme si i některé další strategie zvládání. Vymežíme si také rozdíl mezi zvládacími a obrannými mechanismy, kterým se budu také věnovat. Nakonec zmíníme strategie zvládání stresu, kterým se budeme věnovat v empirické části této bakalářské práce.

2.1. Zátěžové situace

Zátěžové situace nás provází na každém kroku a jsou běžnou součástí života. Tato kapitola se věnuje jejich definicím a charakteristickým znakům. Dále si přiblížíme inventář životních událostí, který nastiňuje žebříček nejčastěji a nejintenzivněji působících stresorů. Zátěžové situace si rozdělíme na frustraci, deprivaci a konflikt a tyto pojmy si popíšeme. Nakonec se budeme věnovat zátěžovým situacím, se kterými se vysokoškolští studenti setkávají nejvíce.

2.1.1. Definice zátěžové situace

Těžké životní situace se objevují v různých formách. Někdy přichází nečekaně, jindy náš život ohrožují dlouhodobě a neumíme se přes ně dostat. Zátěžové situace bývají často velmi osobní, obvykle se kvůli nim cítíme ohrožení a méněcenní. Kvůli vzniklé tísní klesá naše sebevědomí a pozitivní vztah k sobě samému (Křivohlavý, 1994).

Zátěžové situace můžeme chápat jako neshodu mezi tím, čemu je jedinec vystaven a tím, jak je jedinec schopný danou situaci zvládnout. Jejich všeobecnou charakteristikou je problém, případně nemoc. V přiměřené míře mohou být náročné situace žádoucí. Mobilizují organismus a vedou člověka k vyšším výkonům. V nepřiměřené míře se však stávají zdrojem nežádoucích stavů a reakcí (Kebza, 2005). Někteří lidé prožívají zátěžové situace jako výzvu a oživení, a proto je nepovažují za stresové (Atkinsonová, 2003)

Křivohlavý (2001) hovoří o zátěžové situaci v případě, kdy je závažnost stresové situace vyšší, než schopnost jedince tuto situaci zvládnout.

Mohapl (1992) tvrdí, že zátěž je synonymem stresu. O stresu se podle něj hovoří tam, kdy se člověk dostává do zátěžové situace.

Charakteristické znaky zátěžových situací

- neovlivnitelnost situace
- nepředvídatelnost vzniku zátěžové situace
- subjektivně nepřiměřené, nadměrné nároky
- životní změna vyžadující značné přizpůsobení
- subjektivně neřešitelné vnitřní konflikty (Atkinsonová, 2003)

2.1.2. Inventář životních událostí

Autory Holmese a Raheho zajímalo, v jakých situacích se lidé ocitají ve stresu a jakou má daný stres intenzitu. Proto provedli výzkum, jehož cílem bylo porovnat jednotlivé stresory. K tomu použili škálování. Výsledky výzkumu jsou nazvány jako Inventář životních situací a mohou nám nastínit žebříček stresorů (Křivohlavý, 1994). V inventáři můžeme vidět, že se zaměřuje také na studium – zahájení a ukončení, jehož stresová hodnota rozhodně není zanedbatelná. Je nutno dodat, že studenti se během svého studijního života mohou setkávat také s ostatními negativními životními událostmi.

Životní událost	Hodnoty
smrt partnera	100
rozvod	73
rozchod manželů	65
uvěznění, výkon trestu, odnětí svobody	63
smrt blízkého příbuzného	63
vlastní zranění nebo nemoc	53
sňatek	50
výpověď z práce	47
smíření manželů	45
odchod do penze	45
onemocnění rodinného příslušníka	44
těhotenství	40
sexuální potíže	39
přírůstek nového člena do rodiny	39
změna zaměstnání	39
změna finanční situace	38

smrt blízkého přítele	37
změna pracovního zaměření	36
zabavení zastaveného majetku	30
změna zodpovědnosti v zaměstnání	29
odchod syna nebo dcery z domu	29
problémy s příbuznými ze strany partnera	29
vynikající osobní úspěch	28
manželka začala nebo přestala pracovat	26
zahájení nebo ukončení studia	26
změna životních podmínek	25
změna osobních zvyků	24
problémy s nadřízeným	23
změna bydliště	20
změna školy	20
změna rekreace	19
změna náboženských aktivit	19
změna společenských aktivit	18
změna spánkových návyků	16
změna stravovacích návyků	15
dovolená	13
Vánoce	12
drobné porušení zákona	11

Tabulka 2.1 – Inventář životních událostí (Honzák, 1989, s. 37)

2.1.3. Dělení zátěžových situací

Zátěžové situace nejčastěji rozdělujeme podle způsobu jejich prožívání. Mezi základní typy zátěžových situací řadíme kromě stresu také frustraci, deprivaci a konflikt.

Frustrace

Podle Psychologického slovníku (Hartl a Hartlová, 2009, s. 462) je frustrace „stav zklamání, zmarnění. Vzniká, je-li člověku, ale i zvířeti zabráněno dosáhnout cíle jeho snažení.“ Frustrace tedy nastává ve chvíli, kdy je nám zmarněno dosažení určitého cíle či uspokojení potřeby. Čím více je daná potřeba důležitá a naléhavá, tím vyšší je míra frustrace. Odolnost na frustraci je u jednotlivých osob rozdílná (Nakonečný, 1997).

Za stavem frustrace může vřezet exogenní (vnější) nebo endogenní (vnitřní) překážka. Exogenní překážka má formu fyzické nebo psychické blokády. Nejčastěji jí způsobuje jednání jiné osoby. Můžeme zde zařadit zamčení místnosti, zmeškaný odlet letadla nebo autoritativní zákaz aktivity. Endogenní situace jsou osobní a vznikají na základě vnitřní zábrany či bariéry. Mezi takové situace řadíme morální důvody či strach, který nedovolí uskutečnit určité způsoby chování (Paulík, 2010).

Deprivace

Pokud trvá frustrace delší dobu, může z ní vzniknout deprivace. Deprivace je dlouhodobé strádání něčeho, co náš organismus potřebuje a nedostatečné uspokojování základních potřeb. Deprivaci dělíme na biologickou, motorickou, senzorickou, sociální a citovou.

- biologická – nedostatek potravy, tepla
- motorická – nemožnost přiměřeného pohybu
- senzorická – nedostatek smyslových podnětů
- sociální – ztráta sociálních kontaktů
- citová – neuspokojení potřeby lásky a jistoty (Hartl a Hartlová, 2009)

Konflikt

Konflikt chápeme jako rozpor mezi dvěma protikladnými silami, neslučitelnými tendencemi, zájmy, cíli či názory. V systému představuje destabilizující prvek (Paulík, 2010).

Jednotlivé podněty můžeme rozdělit na vnější, leží-li vně jedince a vnitřní, leží-li uvnitř jedince. Dále se dělí na konflikt mezi dvěma pozitivními pohnutkami, dvěma negativními pohnutkami a konflikt mezi negativní a pozitivní pohnutkou (Hartl a Hartlová, 2009).

2.2. Adaptace vs. zvládání

Adaptace a zvládání (coping) jsou dva pojmy, které se velmi často zaměňují jeden za druhý. Je však důležité si zmínit, že se od sebe odlišují, a to zásadně. Pro hlubší pochopení problematiky zvládání je třeba si tyto dva pojmy vymežit a zároveň poukázat na rozdíly mezi nimi.

2.2.1. Adaptace

Podle Psychologického slovníku je adaptace: „*Obecná vlastnost organismů přizpůsobovat se podmínkám, ve kterých existují. Zahrnuje přizpůsobení se chování, vnímání a myšlení postojů*“ (Hartl a Hartlová, 2009, s. 16).

Adaptaci tedy můžeme chápat jako schopnost člověka přizpůsobit se prostředí a životním situacím. Podle Křivohlavého (1994) můžeme o adaptaci v přeneseném významu mluvit jako o přípravě na nadcházející těžkou životní zkoušku. Tvrdí, že se člověk vyrovnává se zátěží, která je v životě relativně běžná a pro člověka poměrně dobře zvládnutelná.

Adaptaci můžeme rozlišit na objektivní a subjektivní. U objektivní adaptace se posuzuje to, jak dobře je jedinec adaptovaný ve společnosti, práci apod. Subjektivní adaptace vyjadřuje, jak se jedinec sám cítí v rámci daných vztahů (Smékal, 2002).

2.2.2. Coping – zvládání

V posledních 25 letech se ke slovu adaptace váže druhé – coping. Podle Psychologického slovníku (2009, s. 88) je coping: „*Postup, při němž lze zvládat stres.*“ Jednoduše řečeno jde o proces, který využíváme při čelení stresu.

Lazarus (1966) uvádí, že coping znamená „*Proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující zdroje.* V jiné jeho citaci: „*Jádrem zvládání je využívat snah řídit vnitřní či vnější požadavky, které těžce doléhají na člověka a konflikty mezi nimi*“ (Lazarus in Křivohlavý, 2001, s. 60).

Křivohlavý (1994) chápe coping jako zvládání nadlimitní zátěže. Jedná se zvládání situace, která je mimořádně obtížná až nezvládnutelná a není lehké si s ní poradit. Do takové situace se můžeme dostat kvůli těžké nemoci, životní krizi, konfliktům apod.

2.2.3. Adaptace vs. zvládání

Oba termíny, adaptace i coping, se vztahují k aktivitě člověka v těžké životní situaci. Nalezneme však mezi nimi značný rozdíl. Adaptace znamená vyrovnávání se s obvyklou či běžnou, pro člověka dobře zvládnutelnou zátěží. Člověk hledá způsoby, jak danou situaci nebo problém vyřešit. Naopak coping znamená vyrovnávání se se zátěží nadlimitní, která je pro člověka těžce zvládnutelná. Jde o řešení poměrně neobvyklých krizí, k němuž nemáme dostatečné znalosti a dovednosti. Coping je někdy chápán jako vyšší stupeň adaptace (Křivohlavý, 1994).

Nároky na studium jsou vysoké a stres je nedílnou součástí studentského života. Přesto prožíváme stres ze studia většinou v přijatelné míře a stačí se na něj adaptovat. Jinou situací mohou být právě státní závěrečné zkoušky, na které jsou mnohem větší nároky než na samotné studium či zkoušky během studia.

2.3. Strategie zvládání

Abychom ovládli svůj stres, musíme zvolit správnou strategii. Volba strategie je velice složitý myšlenkový proces. Při volbě je třeba brát v úvahu myšlenkovou, emocionální i volní oblast. Důležitou roli hraje nejen osobnost člověka, ale také jeho pohled na svět a na účinnost postupů (Křivohlavý, 1994). Neopomenutelný je také proces rozhodování. Výzkumy však ukázaly, že lidé mají tendenci chovat se při rozhodování iracionálně (Slaměník a Výrost, 1998).

2.3.1. Zvládání stresu adaptivní a neadaptivní

Pro začátek je důležité rozdělit si zvládání stresu na adaptivní a neadaptivní. Podle Psychologického slovníku (2009) jsou rozděleny takto:

Adaptivní zvládání stresu je úspěšné a rozlišuje strategie behaviorální, kognitivní a rozptylující. Strategie behaviorální pomáhají zmírnit naléhavost a závažnost problému například cvičením, zvýšeným pohybem, užíváním psychofarmak nebo hledáním psychické podpory. Strategie kognitivní pomáhají přehodnotit situaci, snížit význam problému případně vytěsnit problém z vědomí. Strategie rozptylující se zaměřují na provádění příjemných činností, které nám mohou pomoci ulevit si od stresu.

Zvládání stresu neadaptivní je neúspěšné a většinou používá obranných mechanismů. Dělí se na strategie ruminační a vyhýbavé. Při ruminačních strategiích se člověk uzavírá sám do sebe, trápí se a přemýšlí nad problémem bez toho, aniž by ho řešil. Vyhýbavé strategie zahrnují vyhýbavé činnosti jako je pití alkoholu, hazardérství případně útočení na druhé.

2.3.2. Copingové strategie

Copingové strategie můžeme chápat jako způsoby zpracování stresu. Jejich cílem je ukončit nebo alespoň zmírnit stresovou situaci.

W. Janke a G. Erdmanová (2004) rozumí copingovými strategiemi: „*psychické pochody, které nastupují při vzniku stresu, aby se dosáhlo jeho zmírnění nebo ukončení. Jedná se o určitý druh odpovědi na stres vedoucí k dosažení výchozí psychosomatické úrovně, eventuálně k zamezení větší odchylky od původního stavu*“ (W. Janke a G. Erdmanová in Urbanovská, 2010, s. 58).

R.S. Lazarus dělí copingové strategie do čtyř kategorií:

- Strategie napadení útočníka
- Strategie vyhýbání se působení škodliviny

- Strategie posilování vlastních zdrojů síly
- Strategie apatie (Lazarus in Křivohlavý, 1994)

Nejznámější jsou dva druhy strategií podle Lazaruse a Folkmanové (1984). Řadíme k nim strategie zaměřené na problém a strategie zaměřené na zvládání emocí. Někteří autoři ještě uvádí strategie zaměřené na únik, neboli obranné mechanismy.

Strategie zaměřené na problém

Strategie zaměřené na problém volíme ve chvíli, kdy se snažíme konstruktivně vypořádat s příčinou svého problému. Důležité je změnit nebo eliminovat zdroje stresu a osvojit si nové dovednosti, které nám pomohou stres překonat (Harrington, 2012). Doporučuje se například změnit prostředí či podmínky, analyzovat problém nebo sestavit si plán činností (Slaměník a Výrost, 1998). Využití strategií zaměřených na problém můžeme sledovat již u malých dětí (Křivohlavý, 1994).

Lazarus a Folkman identifikovali tři strategie zvládání zaměřené na problém. Patří mezi ně převzetí kontroly, hledání informací a vyhodnocení kladů a záporů. Strategie zaměřené na problém však nemusí být nutně adaptivní, zejména v nekontrolovaném případě, kdy nejde problém vyřešit (Harrington, 2012).

Mlčák (2011) rozděluje strategie zaměřené na problém takto:

- Aktivní zvládání – úmyslné zvýšení koncentrace nebo snahy dosáhnout cíle
- Plánování – zvažování, jak zvládnout problematickou situaci
- Potlačení protichůdných aktivit , úmyslné odsunutí jiných záležitostí
- Zdrženlivé zvládání – vybrat si vhodný čas a nejednat bezprostředně

Strategie zaměřené na zvládání emocí

Strategie zaměřené na zvládání emocí mají za úkol pomoci člověku vyrovnat se s nepříjemným emocionálním stavem a regulovat jej. Zpravidla jde o snížení intenzity obav, strachu, úzkosti či zlosti (Urbanovská, 2010). S tímto stavem se setkáváme zejména ve chvíli, kdy je problém neovlivnitelný, například při smrti blízké osoby (Slaměník, 1998). Strategie zaměřené na zvládání emocí se, na rozdíl od strategií zaměřených na problém, objevují až u adolescentů (Křivohlavý, 1994). Zahnuje jak postupy behaviorální, tak postupy kognitivní (Urbanovská, 2010).

Mlčák (2011) rozděluje strategie zaměřené na emoce následovně:

- Hledání instrumentální sociální opory – získávat informace, zkušenosti, pomoc
- Hledání sociální emocionální opory – získávat podporu, sympatii a porozumění
- Pozitivní reinterpretace – identifikace kladných aspektů problému
- Akceptace – přijetí problému, změnit jej nebo se přizpůsobit
- Popření – odmítnutí věřit v existenci problému či v jeho řešení
- Obrat k náboženství – příklon k nadpřirozenému jevu

Strategie zaměřené na únik

Strategie zaměřené na únik zmiňují pouze někteří autoři, protože nejde o skutečné řešení situace. Člověk odvrací od problému svou pozornost, což většinou probíhá nevědomě. Problém se pak oddaluje, ale zároveň může narůstat. Tyto strategie se nazývají obranné mechanismy a budeme se jim věnovat později (Kebza, 2005).

Proaktivní zvládání stresu

V poslední době se autoři zabývají také koncepcí proaktivního zvládání stresu. Jde o pozitivně orientovaný způsob zvládání, který má za úkol včas předvídat působení stresoru a volit způsoby řešení před jeho plným rozvinutím (Chamoutová, 2006). Jde vlastně o kognitivní, emocionální a volní přípravu na potenciální zátěž, při které se snažíme vyřešit situaci a snížit působení stresoru před samotným nástupem stresové reakce. Proaktivní zvládání je zaměřeno do budoucna a situace jsou vnímány jako výzvy, které je třeba překonat. Koncepci Proaktivního zvládání stresu rozpracovala E. R. Greenlassová se spolupracovníky. Nověji se jí věnují například na Slovensku (Urbanovská, 2010).

2.3.3. Rozdíl mezi zvládacími a obrannými reakcemi

V následující kapitole se budeme věnovat obranným mechanismům. Někteří autoři je přiřazují ke strategiím zvládání, je však mezi nimi značný rozdíl. Ten nám vymezuje Eva Urbanovská (2010, str. 56) v knize Škola, stres a adolescenti.

Obranné reakce

- Obsahují implicitní reakce
- Aktivovány intrapsychicky
- Obtížněji pozorovatelné
- Jedinec si je neuvědomuje

- Jedinec je neovládá vůlí
- Determinovány osobnostními rysy
- Základem je instinktivní chování
- Nepředcházení zhodnocení situace
- Výsledkem je automatické chování

Zvládací reakce

- Obsahují explicitní reakce
- Aktivovány prostředím a okolnostmi
- Snadněji pozorovatelné
- Jedinec si je uvědomuje
- Jedinec je ovládá vůlí
- Determinovány jak osobnostně, tak situačně
- Základem jsou kognitivní procesy
- Předchází zhodnocení situace i vlastních možností
- Výsledkem je promyšlené chování

2.4. Obranné mechanismy

Jak už jsme si zmínili, mezi strategiemi zvládáním stresu a obrannými mechanismy existuje zásadní rozdíl. Obrannými mechanismy se chápe „*Jakýkoliv druh činnosti včetně myšlení a cítění, jehož účelem je odvést pozornost a povědomí o nepříjemném či zahanbujícím faktu nebo skutečnosti, která vzbuzuje úzkost. Ohrožena přitom může být sebeúcta, sebevědomí, sebehodnocení, vlastní jádro našeho já*“ (Křivohlavý, 1994, s. 12). Obecně řečeno, obranné mechanismy jsou činnosti, díky kterým odvádíme svou pozornost od stresové situace či problému. Jsou to procesy, které probíhají převážně v našem nevědomí. Pomáhají nám přizpůsobit se nepříjemným situacím, a zároveň získat pocit jistoty. Základem je změna hodnocení a prožívání reality (Paulík, 2010).

Termín obranný mechanismus v psychologickém slova smyslu poprvé použil Sigmund Freud v roce 1893 ve své studii Obranné neuropsychózy. Teorii obranných mechanismů dále rozvinula Anna Freud (2006), která vyjmenovala devět dříve popsaných obranných mechanismů a přidala k nim ještě desátý – sublimaci.

2.4.1. Hlavní obranné mechanismy podle Atkinsonové

Vytěsnění

Vytěsnění znamená nevědomé vyloučení či potlačení hrozivých a bolestných impulsů nebo vzpomínek z vědomí. *Např. (například) amnézie na sexuální zneužívání v dětství*

Racionalizace

Při racionalizaci si snaží člověk omluvit či vysvětlit nepřijatelné činy nebo myšlenky přijatelnými způsoby. *Např. Člověk vyhozený z práce se „omlouvá“ tím, že nelezl šéfovi do zadku. Pravým důvodem vyhazovu byl jeho nízký pracovní výkon.*

Reaktivní formace

Člověk se snaží utajit motivaci sám před sebou tím, že se chová přesně opačně – vyjádří opačný motiv. *Např. Nenávidím tě může znamenat miluji tě.*

Projekce

Jde o nevědomé připisování nežádoucích charakteristik, vlastností či myšlenek druhému člověku. *Např. Při ztrátě argumentu v hádce osočíme druhého člověka, že je blbý.*

Intelektualizace

Jedinec se zabývá stresující situací v abstraktní a individuální rovině, nepříjemné téma se stává předmětem úvahy. Tím vzniká odstup od stresové situace. *Např. Zaměření se na detaily plánování pohřbu místo na smutek.*

Popření – negace

Popření či odmítnutí existence nepříjemné nebo nepřijatelné skutečnosti. *Např. Pacient na informaci, že má nádor reaguje přesvědčením, že došlo k záměně.*

Přesun

Člověk přesune negativní motiv a energii, které nemůžou být uspokojeny, do jiné formy. *Např. Prásknutí dveřmi místo udeření člověka (Atkinson, 2003) a (Allpsych, 2020).*

EMPIRICKÁ ČÁST

3. CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1. Cíl práce

Cílem celé práce je **zmapování copingových strategií**, které používají studenti závěrečných ročníků bakalářského a magisterského studia na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého před SZZ nejčastěji.

Dílčí cíle

Dílčím cílem práce je **porovnat využití copingových strategií** mezi studenty závěrečných bakalářských a závěrečných magisterských oborů. Zde by měl hrát roli nejen rozdílný věk, ale také délka studia a možné předešlé zkušenosti s bakalářskými SZZ u studentů magisterského studia.

3.2. Výzkumné otázky

V souladu s tématem bakalářské práce stanovujeme následující výzkumné otázky:

VO1: Které strategie zvládnání stresu používají studenti závěrečných ročníků bakalářského i magisterského studia před SSZ nejčastěji?

VO2: Které strategie zvládnání stresu používají závěrečné ročníky bakalářského studia před SSZ nejčastěji?

VO3: Které strategie zvládnání stresu používají závěrečné ročníky magisterského studia před SSZ nejčastěji?

VO4: Existují rozdíly v používání strategií zvládnání stresu před SSZ ve srovnání mezi studenty bakalářského a magisterského studia?

VO5: Liší se využití strategií u studentů před SZZ oproti standardu dospělé populace?

4. METODIKA

Pro empirickou část mé bakalářské práce byla zvolena kvantitativní metoda, která proběhla formou dotazníkového šetření.

4.1. Typ výzkumu

Kvantitativní volí jednotlivé prvky ze základního souboru náhodně. Využívá experimentů a silně strukturovaných sběrů dat pomocí testů, dotazníků nebo pozorování. Tyto koncepty zjišťujeme pomocí měření, v dalším kroku získána data analyzujeme pomocí statistických metod s cílem je vyhodnocovat, popisovat, případně ověřovat pravdivost našich představ o vztahu mezi sledovanými proměnnými (Hendl, 2016).

4.2. Dotazníkové šetření

Dotazování je nejrozšířenější technikou při sběru informací. Je založeno na kladení různě formulovaných otázek respondentům. Otázky jsou kladeny vzhledem k záměru výzkumu a k metodologickým pravidlům formulace a jsou uspořádány do přehledného a přirozeného celku. Dotazník je jednoduchý jak na přípravu, tak i zpracování. Je vstřícný k respondentům, kterým poskytuje na vyplnění dostatek času. Často se také využívá možnost zapojit se do dotazníku anonymně (Petroušek et al., 1996).

Pro empirickou část své bakalářské práce jsem zvolila standardizovanou psychologickou testovací metodu, Dotazník SVF 78. Tato metoda by neměla být šířena mimo psychologickou komunitu, proto nemůžu použít dotazník ve svých přílohách. Vzhledem k tomuto faktu bylo využití této metody ve výzkumu po schválení a odborným dohledem vedoucí práce.

Základní informace o dotazníku SVF 78 jsem již zmínila v teoretické části mé bakalářské práce. Nyní je, pro pochopení výsledků, nutno popsat jednotlivé subtesty dotazníku.

4.2.1. Dotazník SVF 78

Pro získání dat jsem využila dotazník SVF 78. SVF (Strassverarbeitungsfragebogen), jehož zkrácenou verzi SVF 78 vypracovali Wilhelm Janke a Gisela Edmannová (1997, 2002). První česká verze byla publikována v roce 2003 a přeložena Josefem Švancarou.

Janke a Edmannová (2003) ve své příručce Strategie zvládání stresu rozdělují copingové strategie do tří skupin – pozitivní, negativní a zřídka se vyskytující strategie zvládání stresu. Mezi pozitivní strategie řadíme podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrolu situace, kontrolu reakcí a pozitivní sebeinstrukce. K negativním strategiím zařazujeme

únikovou tendenci, perservaci a sebeobviňování. Nakonec, mezi zřídka se vyskytující strategie, autoři zařazují potřebu sociální opory a vyhýbání se. Dotazník je tedy rozdělen do 13 subtestů.

Těchto 13 subtestů je rozděleno na celkově pozitivní a negativní strategie. V rámci pozitivních strategií rozdělujeme další tři skupiny:

- 1) POZ 1 (Pozitivní strategie 1) – strategie podhodnocení a devalvace viny – zahrnuje strategie podhodnocení a odmítání viny
- 2) POZ 2 (Pozitivní strategie 2) – strategie odklonu – patří sem strategie odklonu a náhradního uspokojení
- 3) POZ 3 (Pozitivní strategie 3) – strategie kontroly – zahrnuje subtesty kontrola situace, kontrola reakce a pozitivní sebeinstrukce (Janke, Erdmannová, 2003).

4.2.2. Popis subtestů dotazníku SVF 78

Číslo subtestu	Název subtestu	Charakteristika
1.	Podhodnocení	Ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu.
2.	Odmítání viny	Zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost.
3.	Odklon	Odklon od zátěžových aktivit / situací, případně přílkon k situacím inkompatibilním se stresem.
4.	Náhradní uspokojení	Obrátit se k pozitivním aktivitám / situacím.
5.	Kontrola situace	Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému.
6.	Kontrola reakcí	Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí.
7.	Pozitivní sebeinstrukce	Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly.
8.	Potřeba sociální opory	Přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc.
9.	Vyhýbání se	Předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout
10.	Úniková tendence	Tendence vyváznout ze zátěžové situace.
11.	Perseverace	Nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat.
12.	Rezignace	Vzdávat se s pocitem bezmocnosti, beznaděje.

13.	Sebeobviňování	Připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání.
-----	----------------	---

Tabulka 4.1 - Subtesty dotazníku SVF 78 (Janke, Erdmannová, 2003)

Pozitivní strategie (POZ)

POZ1: Strategie přehodnocení a strategie devalvace

Společnou snahou subtestů v této oblasti je přehodnotit či snížit závažnost stresoru, prožívání stresu nebo stresovou reakci. Tato oblast je reprezentována dvěma subtesty.

- **Podhodnocení:** Jedinec podhodnocuje své reakce ve srovnání s jinými osobami anebo má sklon k jejich mírnějšímu hodnocení.
- **Odmítání viny:** Položky subtestu říkají, že člověku chybí odpovědnost za zátěž. Subtest patří k strategiím přehodnocení a strategiím devalvace, na rozdíl od nich se však vyznačuje defenzivní strategií.

POZ2: Strategie odklonu

Subtesty strategií odklonu zahrnují sklony k jednání, které je orientované na odklon od stresující události nebo příklon k alternativním situacím či aktivitám. Oblast je reprezentována opět dvěma subtesty.

- **Odklon:** Jde o sklony směřující jedince k odklonu od zátěže. Za prvé jde o samotné odvrácení zátěže, za druhé jde tendenci navodit si psychické stavy, které zmírňují zátěž.
- **Náhradní uspokojení:** Člověk má tendence k jednání zaměřenému na kladné city, které nejsou slučitelné se stresem a vztahují se k sebeposílení.

POZ3: Strategie kontroly

Strategie kontroly je oblast zahrnující kladné úsilí pro zvládnání a kompetenci. Subtesty mají až na jednu výjimku mírné korelace. Oblast je reprezentována třemi subtesty.

- **Kontrola situace:** Jedinec se snaží získat kontrolu nad zátěžovými situacemi tím, že hodnotí aktuální situaci a její vznik, plánuje prostředky, které pomohou ke zlepšení situace a aktivně zasahuje do situace. Jde o mimořádně pozitivní podobu zvládnání stresu.
- **Kontrola reakcí:** Jde o tendenci jedince kontrolovat při zátěži své vlastní reakce. Prvním aspektem subtestu je nedovolit nebo nedat na sobě znát, aby došlo ke vzrušení. Druhým aspektem je přímo čelit danému vzrušení. V rámci tohoto subtestu nacházíme zejména korelace se subtestem 7, tedy Pozitivní sebeinstrukce.

- **Pozitivní sebeinstrukce:** Jedinec přisuzuje kompetence k zvládnání stresu sám sobě. Dodává si odvalu při zátěžových situacích. Subtest v sobě zahrnuje pozitivní postoje a myšlenky zvyšující sebedůvěru a snahu vydržet, případně se v dané stresové situaci nevzdát. Řadíme k němu také představy o očekávané efektivitě jednání. Tento subtest je protipólem rezignace.

Zřídka se vyskytující strategie

- **Potřeba sociální opory:** Subtest zachycuje potřebu navázat při stresových situacích kontakt s druhými. Vyžaduje jejich podporu při zpracování nebo řešení problému. Podpora může být ve formě pohovoru, rady nebo konkrétní pomoci při řešení. Obvykle se zde setkáváme s rozdíly mezi pohlavími. Ženy mají silnější tendence k potřebě sociální opory než muži.
- **Vyhýbání se:** Jedinec se snaží vyhnout zátěži a zároveň se snaží zamezit dalšímu střetnutí s podobnou situací. To může mít kladné i negativní důsledky stresu. Je zde důležité také zohlednit věk. S přibývajícím věkem se tato strategie stresu užívá častěji.

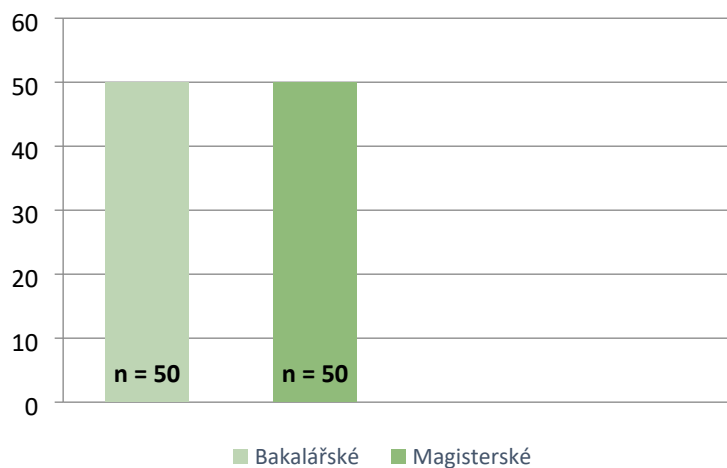
Negativní strategie (NEG)

K negativním strategiím zahrnujeme sklony k nasazení nepříznivých a stres spíše zesilujících způsobů zpracování. Zachycuje se zde rovněž chybějící schopnost zvládnání s únikovými tendencemi, s reakcemi rezignace a neschopnosti uvolnit se.

- **Úniková tendence:** Jedinec se snaží uniknout ze zátěžové situace. Potřeba vyvážnout ze situace i její realizace vedou ke snížení pohotovosti či schopnosti čelit zátěžové situaci. Tuto tendenci je považovat za maladaptivní způsob zpracování stresu, který zvětšuje jeho míru.
- **Perseverace:** Osoba s tendencí ke strategii perseverace neustále myslí na zátěž, kterou prožívá a není schopna se od ní myšlenkově odpoutat. Negativní představy dlouhodobě zabírají kapacitu myšlení, a tak se prodlužuje délka zátěžové situace a ztěžuje se obnovení nestresového stavu.
- **Rezignace:** Rezignace zahrnuje několik aspektů, jako jsou pocity bezmoci a beznaděje ve vztahu k zátěžové situaci a možnostem jí zvládnout. To vede k tomu, že se jedinec vzdává snahy o zvládnutí situace.
- **Sebeobviňování:** Jedinec přisuzuje chyby, které souvisí s danou stresovou situací, vlastnímu jednání.

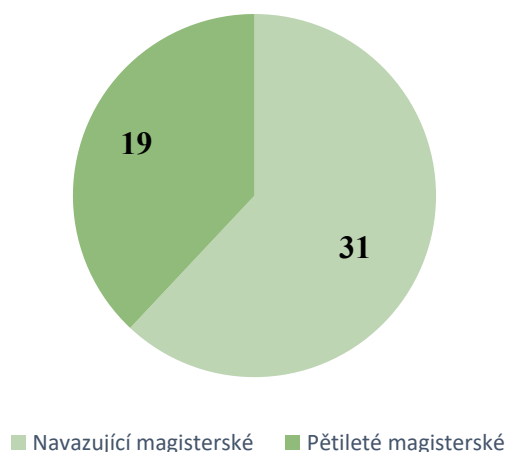
4.3. Vzorek respondentů

Výzkumný soubor tvoří studenti závěrečných bakalářských a magisterských oborů prezenčního studia z Pedagogické fakulty Univerzity Palackého. Původně jsem chtěla do svého výzkumu zařadit i studenty kombinovaného studia, aby byl výzkum zajímavější, ale bohužel jsem nedosáhla dostatečného počtu odpovědí od těchto respondentů. Dotazník mi celkem vyplnilo 127 osob, z toho část tvořili právě studenti kombinované formy, které jsem vyškrtla.



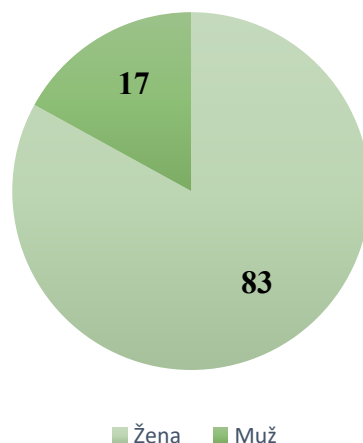
Graf 4.1 – Počet respondentů (vlastní)

Jak můžeme vidět v grafu číslo 4.1, po vyškrtnutí tvoří můj vzorek respondentů celkem 100 studentů, z toho 50 studentů závěrečného bakalářského studia a 50 studentů závěrečného magisterského studia.



Graf 4.2 – Počet respondentů magisterského studia (vlastní)

Magisterské studium se dále dělí na pětileté a dvouleté (tedy navazující). Z grafu 4.2 můžeme vyčíst, že se výzkumu účastnilo 31 studentů 2. ročníku navazujícího magisterského studia a 19 studentů 5. ročníku magisterského studia.



Graf 4.3 – Pohlaví respondentů (vlastní)

Převážnou většinu mého výzkumu tvoří ženy, kterých bylo 83, protože tvoří většinu ze studentů Pedagogické fakulty, ale zúčastnilo se také 17 mužů.

4.4. Průběh výzkumu

Dotazníkové šetření probíhalo během května, v období před SZZ. Zvolila jsem období těsně před SZZ, aby byly výsledky co nejvíce relevantní, čerstvé a vypovídající.

Sběr dat probíhal elektronickou formou, přes Google Forms. Dotazníky jsem zasílala převážně do facebookových třídních skupin a na třídní e-maily, ale také jsem se obracela na jednotlivce samotné, zde hlavně přes sociální síť. Původně jsem měla v plánu vytisknout dotazníky a poprosit o vyplnění studenty přímo na fakultě. Bohužel kvůli přechodu na distanční výuku to nebylo možné.

Nejprve jsem oslovila studenty závěrečných ročníků, které již znám. Ti mi vytvořili značnou část respondentů. Zbytek jsem získávala postupně. Nejvíce se mi osvědčil právě individuální kontakt, převážně přes sociální síť. Nakonec jsem získala přes 127 respondentů, kdy po odečtení studentů kombinované formy studia jich zůstalo 100.

Dotazník byl anonymní, s čímž byli respondenti srozuměni. Ten, kdo měl zájem, mi mohl zanechat e-mail pro poskytnutí zpětné vazby. Několik studentů této možnosti využilo.

4.5. Proces analýzy dat

Proces analýzy dat byl poměrně složitý. Vzhledem k počtu respondentů jsem se rozhodla nezapisovat individuální výsledky respondentů do předepsaných vyhodnocovacích listů, ale rovnou do tabulek programu Microsoft Excel 2010, který se mi stal velkým pomocníkem a usnadnil mi práci.

Nejprve jsem všechny číselné hodnoty, které mi vzešly z odpovědí respondentů, zadala ručně do tabulky. Každému z dotazovaných jsem přiřadila číslo, protože u standardizovaných testů je potřebná anonymita..

Na začátku jsem vyhodnotila každého z dotazovaných individuálně. Vypočítala jsem hrubé skóry pro jednotlivé subtesty a strategie zvlášť. Dalším krokem byl výpočet pozitivní a negativní strategie z jednotlivých subtestů. Nakonec jsem vypočítala aritmetické průměry, modusy, mediány a směrodatné odchylky.

Poté jsem si udělala další tabulku, kde jsem sečetla a vypočítala hrubé skóry pro subtesty a strategie za celou výzkumnou skupinu. Tím jsem získala hodnoty hrubých skórů, z jejichž aritmetických průměrů jsem následně vypočítala mediány, modusy a směrodatné odchylky. Výsledné hodnoty jsem zapsala do tabulek.

V dalším kroku jsem převedla subtesty na T-skóry. T-skóry nám určí, jak velké rozdíly existují mezi zkoumanými vzorky. V tomto případě mezi vysokoškolskými studenty a normami standardních hodnot. Vytvořila jsem si další tabulku a porovnávala jsem, zda jsou jednotlivé subtesty v normě. Norma standardních hodnot se pohybuje v rozmezí T-skórů od 40 do 60.

Při vyhodnocování dat jsem využila základní popisné statistiky, kterými jsou aritmetický průměr, modus, medián a směrodatná odchylka.

Aritmetický průměr dostaneme sečtením pozorované hodnoty, kterou vydělíme počtem sledovaných jedinců.

Medián je prostřední neboli centrální hodnota. Nachází se uprostřed pozorovaných čísel seřazených podle jejich velikosti a má stejný počet jednotlivých měřených hodnot.

Modus udává, které číslo (výsledek) je v řadě zastoupeno nejčastěji.

Směrodatnou odchylku chápeme jako míru rozptylu, která ve spojení s průměrem přesně určuje rozdělení jednotlivých hodnot shrnutých v průměru (Pána a Somr, 2007).

5. Výsledky

Výsledky empirického bádání jsou interpretovány za pomoci tabulek. U každé výzkumné otázky nalezneme dvě tabulky. První tabulka vypovídá o tom, které ze subtestů strategií zvládání jsou používány nejčastěji. Výsledky budeme interpretovat pomocí mediánu. Zmíníme i subtesty, které jsou používány nejméně. Nejčastěji používané strategie jsou zvýrazněny zeleně, dominující strategie jsou navíc vyznačeny tučně. Druhá tabulka se bude věnovat pozitivním a negativním strategiím. U obou tabulek nalezneme název subtestu, mediány hrubých skóre a jejich směrodatné odchylky, dále modusy hrubých skóre a aritmetické průměry hrubých skóre. Pro lepší představu některých výsledků bude přidán graf.

VO1: Které strategie zvládání stresu používají studenti závěrečných ročníků bakalářského i magisterského studia před SZZ nejčastěji?

Subtesty	Hrubé skóre (Mdn) ¹	SD ²	Hrubé skóre (Mod) ³	Hrubé skóre (M) ⁴
Podhodnocení	8	5,42	8	8,58
Odmítání viny	10	4,08	11	10,02
Odklon	14	4,18	12	13,98
Náhradní uspokojení	13	5,32	17	13,57
Kontrola situace	15	4,30	14	15,03
Kontrola reakcí	14	4,23	16	14,27
Pozitivní sebeinstrukce	14	4,62	14	14,81
Potřeba sociální opory	18	5,57	18	17,26
Vyhýbání se	14	4,88	13	13,67
Úniková tendence	14	5,0	11	13,82
Perseverace	18	5,33	18	16,97
Rezignace	13	5,18	14	12,64
Sebeobviňování	14	5,52	18	13,23

Tabulka 5.1 – Strategie zvládání stresu před SZZ u VŠ studentů (vlastní)

¹ Medián

² Směrodatná odchylka

³ Modus

⁴ Průměr

Z tabulky číslo 5.1. vyplývá, že hlavními strategiemi, které studenti závěrečných ročníků bakalářských i magisterských oborů využívají nejčastěji, jsou **perseverace** a **potřeba sociální opory**.

Perseverace patří mezi negativní strategie. V tomto případě není jedinec schopen myšlenkově se odpoutat od prožívané zátěže. Na zátěž tedy musí neustále myslet a není schopen zaměřit se na jinou aktivitu. Potřeba sociální opory patří mezi zřídka se vyskytující situace. V této situaci potřebuje osoba být v kontaktu s osobou či skupinami osob, aby získal dostatečnou podporu při řešení svého problému. Tato potřeba klesá s věkem.

Další strategií, kterou výzkumný soubor často využívá, je **kontrola situace**. Kontrola situace patří mezi pozitivní strategie. Patří pod POZ3, tedy strategie kontroly. Ta zahrnuje pozitivní úsilí pro zvládnání zátěže a kompetenci.

Nejméně využívanými strategiemi stresu jsou subtesty podhodnocení a odmítání viny. Obě tyto strategie patří k pozitivní strategii POZ1, tedy strategie přehodnocení a strategie devalvace. Jejich snahou je snaha o snížení závažnosti stresoru nebo prožívání stresu.

Subtest	Hrubé skóry (Mdn)	SD	Hrubé skóry (Mod)	Hrubé skóry (M)
POZ	12,93	2,93	12,28	12,89
NEG	14,88	4,46	16,25	14,14

Tabulka 5.2 – Pozitivní a negativní strategie zvládnání stresu před SZZ u VŠ studentů (vlastní)

Jak můžeme v tabulce číslo 2. vidět, studenti závěrečných ročníků upřednostňují před SZZ negativní strategie před strategiemi pozitivními.

VO2: Které strategie zvládání stresu používají závěrečné ročníky bakalářského studia před SZZ nejčastěji?

Subtesty	Hrubé skóry (Mdn)	SD	Hrubé skóry (Mod)	Hrubé skóry (M)
Podhodnocení	7	5,07	7	7,8
Odmítání viny	10	4,53	12	9,78
Odklon	14	3,98	12	14,04
Náhradní uspokojení	13	5,79	13	13,64
Kontrola situace	15	4,22	17	14,82
Kontrola reakcí	14	3,73	16	12,86
Pozitivní sebeinstrukce	14	4,28	14	14,16
Potřeba sociální opory	20	4,5	21	18,54
Vyhýbání se	14	4,08	13	13,34
Úniková tendence	14	5,34	11	14,48
Perseverace	18	4,8	18	17,5
Rezignace	14	5,19	14	13,34
Sebeobviňování	15	5,06	18	14,32

Tabulka 5.3 – Strategie zvládání stresu před SZZ u studentů bakalářského studia (vlastní)

Hlavní strategiemi, které studenti závěrečných ročníků bakalářských oborů využívají před SZZ nejčastěji, jsou **potřeba sociální opory** a **perseverace**. Zde se výsledky neliší od celkového vzorku respondentů. Dalšími často využívanými strategiemi zvládání jsou **kontrola situace**, která už byla zmíněna a **sebeobviňování**. Sebeobviňování patří mezi negativní strategie. Při sebeobviňování přisuzují osoby chyby, které způsobily zátěž, vlastnímu jednání. Nejméně využívanými strategiemi je podhodnocení a odmítání viny.

Subtest	Hrubé skóry (Mdn)	SD	Hrubé skóry (Mod)	Hrubé skóry (M)
POZ	12,35	2,75	11,28	12,58
NEG	16,13	4,34	16,25	14,89

Tabulka 5.4 – Pozitivní a negativní strategie zvládání u studentů bakalářského studia před SZZ (vlastní)

U studentů bakalářského studia převažuje před SZZ využívání negativních strategií. Rozdíl mezi používáním negativních a pozitivních strategií je zde značný. Může to být způsobeno tím, že SZZ jsou pro studenty bakalářských oborů druhou velkou zkouškou v životě po maturitě a nemají ještě tolik zkušeností.

VO3: Které strategie zvládání stresu používají závěrečné ročníky magisterského studia před SZZ nejčastěji?

Subtesty	Hrubé skóry (Mdn)	SD	Hrubé skóry (Mod)	Hrubé skóry (M)
Podhodnocení	8	5,42	8	8,98
Odmítání viny	10	3,7	11	10,34
Odklon	14	4,41	11	13,8
Náhradní uspokojení	13	4,94	17	13,08
Kontrola situace	15	4,42	14	15,26
Kontrola reakcí	15	4,51	14	14,56
Pozitivní sebeinstrukce	15,5	4,8	14	15,24
Potřeba sociální opory	18	6,27	18	16,12
Vyhýbání se	14	5,53	12	14,08
Úniková tendence	14	4,57	8	13,18
Perseverace	18	5,33	18	16,8
Rezignace	12	4,97	12	12,16
Sebeobviňování	12	5,67	11	12,22

Tabulka 5.5 – Strategie zvládání stresu u studentů magisterského studia před SZZ (vlastní)

Nejčastěji využívanými strategiemi je **potřeba sociální opory** a **perseverace**. Potřeba sociální opory je málo se vyskytující strategie, zatímco perseverace je strategie negativní. Studenti magisterských oborů také často používají **pozitivní sebeinstrukci**. Tento subtest řadíme k pozitivním situacím PO3, což je strategie kontroly. Osoby, u kterých převažuje pozitivní sebeinstrukce, si zvyšují při zátěžových situacích sebedůvěru a odvalu a snaží se vydržet, případně se nevzdat. Mezi nejméně využívané strategie patří opět podhodnocení a odmítání viny.

Subtest	Hrubé skóry (Mdn)	SD	Hrubé skóry (Mod)	Hrubé skóry (M)
POZ	13,35	3,01	10,85	13,03
NEG	13,88	4,25	15,75	13,57

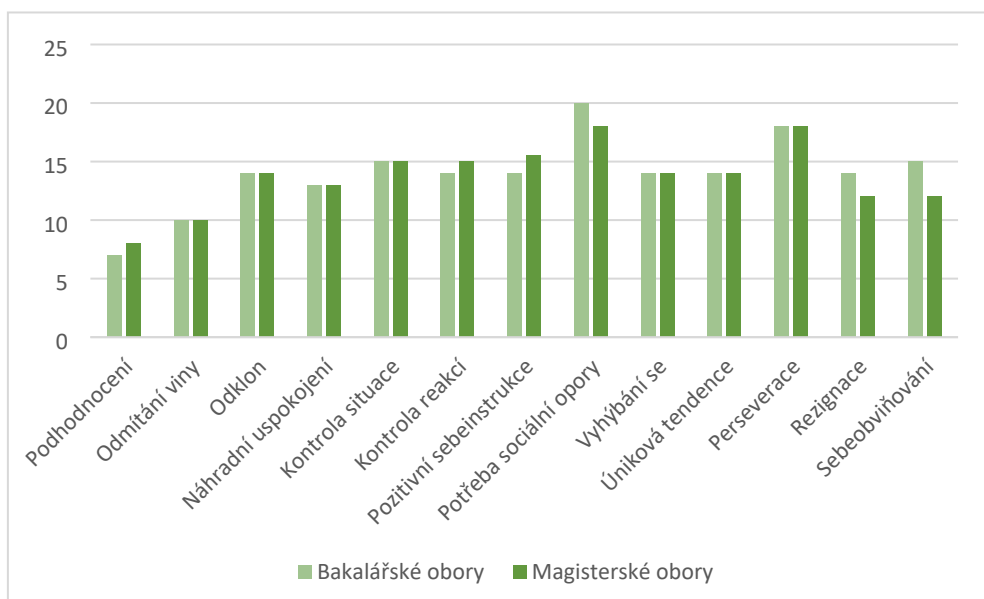
Tabulka 5.6 – Pozitivní a negativní strategie zvládání stresu před SZZ u studentů magisterského studia

Studenti magisterského studia používají před státními zkouškami o něco více negativní strategie. Rozdíl mezi používáním pozitivních a negativních strategií zde však není tak razantní.

VO4: Existují rozdíly v používání strategií zvládnání stresu před SZZ ve srovnání mezi studenty bakalářského a magisterského studia?

Subtesty	Bakalářské studium		Magisterské studium	
	Hrubé skóry (Mdn)	SD	Hrubé skóry (Mdn)	SD
Podhodnocení	7	5,07	8	5,42
Odmítání viny	10	4,53	10	3,7
Odklon	14	3,98	14	4,41
Náhradní uspokojení	13	5,79	13	4,94
Kontrola situace	15	4,22	15	4,42
Kontrola reakcí	14	3,73	15	4,51
Pozitivní sebeinstrukce	14	4,28	15,5	4,8
Potřeba sociální opory	20	4,5	18	6,27
Vyhýbání se	14	4,08	14	5,53
Úniková tendence	14	5,34	14	4,57
Perseverace	18	4,8	18	5,33
Rezignace	14	5,19	12	4,97
Sebeobviňování	15	5,06	12	5,67

Tabulka 5.7 – Strategie zvládnání stresu před SZZ u VŠ studentů - rozdíly (vlastní)



Graf 5.1 – Strategie zvládnání stresu před SZZ u VŠ studentů – rozdíly (vlastní)

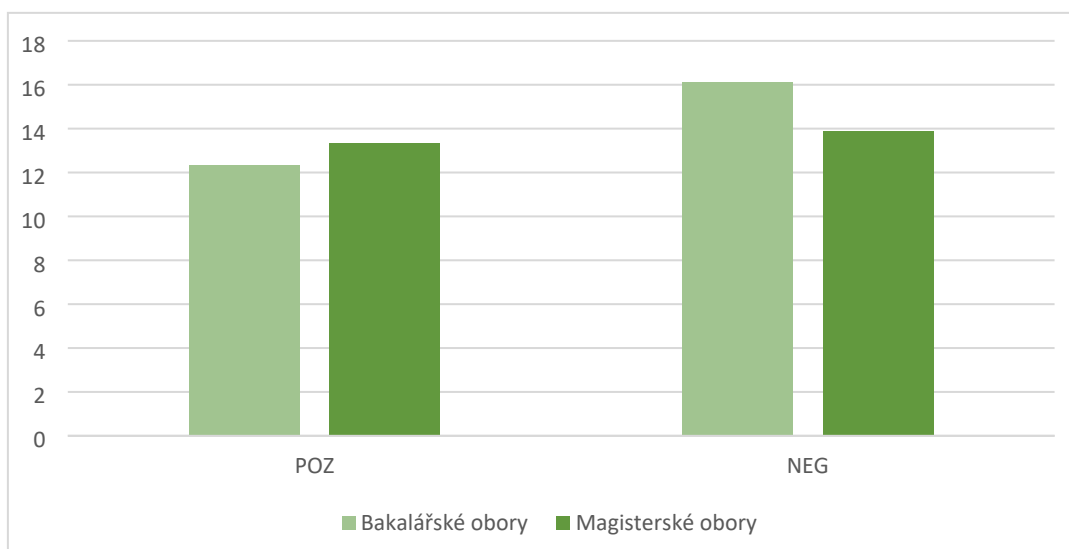
U studentů závěrečných ročníků bakalářského i magisterského studia převažuje potřeba **sociální opory a perseverance**. U studentů bakalářských oborů je však potřeba sociální opory o něco vyšší. To může být způsobeno tím, že potřeba sociální opory se snižuje s věkem.

Studenti bakalářského studia používají ve značné míře strategii sebeobviňování, která se u studentů magisterského studia objevuje v menší míře. Z toho můžeme usoudit, že studenti bakalářského studia často připisují důvod zátěže sami sobě. Další strategií zvládání, kterou používají studenti závěrečných bakalářských ročníků častěji, je rezignace. Na tomto srovnání můžeme vidět, že budoucí bakaláři často pocítují beznaděj a vzdávají svou snahu.

Studenti magisterského studia používají více Pozitivní sebeinstrukce. Rozdíl zde není sice tak markantní, ale můžeme z toho soudit, že si studenti magisterských oborů SSZ více věří. To může být způsobeno zkušenostmi. U dalších forem strategií zvládání se výzkumný soubor ve svých odpovědích relativně shoduje.

Subtest	Bakalářské studium		Magisterské studium	
	Hrubé skóre (Mdn)	SD	Hrubé skóre (Mdn)	SD
POZ	12,35	2,75	13,35	3,01
NEG	16,13	4,34	13,88	4,25

Tabulka 5.8 – Pozitivní a negativní strategie zvládání stresu před SZZ u VŠ studentů - rozdíly (vlastní)



Graf 5.2 – Pozitivní a negativní strategie zvládání stresu před SZZ u VŠ studentů - rozdíly (vlastní)

Celkově můžeme sledovat, že studenti magisterského studia zvládají stres před závěrečnými státními zkouškami pozitivnějšími strategiemi než studenti bakalářského studia.

VO5: Liší se využití strategií u studentů před SZZ oproti standardu dospělé populace?

STUDENTI BAKALÁŘSKÉHO I MAGISTERSKÉHO STUDIA			
Subtesty	Hrubé skóry (Mdn)	SD	T-skóry
Podhodnocení	8	5,42	50
Odmítání viny	10	4,08	49
Odklon	14	4,18	52
Náhradní uspokojení	13	5,32	56
Kontrola situace	15	4,30	46
Kontrola reakcí	14	4,23	45
Pozitivní sebeinstrukce	14	4,62	40
Potřeba sociální opory	18	5,57	55
Vyhýbání se	14	4,88	53
Úniková tendence	14	5,0	56
Perseverace	18	5,33	53
Rezignace	13	5,18	59
Sebeobviňování	14	5,52	56
POZ	12,93	2,93	47
NEG	14,88	4,46	62

Tabulka 5.9 – Strategie zvládání stresu před SZZ u VŠ studentů – T-skóry (vlastní)

U jednotlivých subtestů můžeme vidět, že všechny hodnoty T-skóru se pohybují mezi čísly 40 a 60, tudíž jsou hodnoty v normě. Při pohledu na pozitivní a negativní strategie můžeme vidět, že negativní strategie jsou hodnotově lehce nad normou. To znamená, že studenti bakalářských i magisterských závěrečných ročníků zažívají před SZZ o něco větší stres než je norma standardu.

STUDENTI BAKALÁŘSKÉHO STUDIA			
Subtesty	Hrubé skóry (Mdn)	SD	T-skóry
Podhodnocení	7	5,07	47
Odmítání viny	10	4,53	49
Odklon	14	3,98	52
Náhradní uspokojení	13	5,79	56
Kontrola situace	15	4,22	46
Kontrola reakcí	14	3,73	46
Pozitivní sebeinstrukce	14	4,28	40
Potřeba sociální opory	20	4,5	62
Vyhýbání se	14	4,08	51
Úniková tendence	14	5,34	60
Perseverace	18	4,8	53
Rezignace	14	5,19	61
Sebeobviňování	15	5,06	58
POZ	12,35	2,75	47
NEG	16,13	4,34	64

Tabulka 5.10 – Strategie zvládnání stresu před SZZ studentů bakalářského studia – T-skóry(vlastní)

Při pohledu na tabulku můžeme vidět, že u studentů bakalářských oborů nalezneme několik odchylek od normálu standardu. První subtest, který převažuje hodnotou normál, je potřeba sociální opory. Tu tedy využívají studenti ve větší míře, než bylo zjištěno u zkoumaného vzorku osob. Dalším subtestem, který se liší od hodnot 40–60, je rezignace. Při pohledu na pozitivní a negativní strategie můžeme vidět, že negativní strategie se liší od normálu již ve větší hodnotové míře, než tomu bylo u celého dotazovaného celku studentů.

STUDENTI MAGISTERSKÉHO STUDIA			
Subtesty	Hrubé skóry (Mdn)	SD	T-skóry
Podhodnocení	8	5,42	50
Odmítání viny	10	3,7	49
Odklon	14	4,41	52
Náhradní uspokojení	13	4,94	56
Kontrola situace	15	4,42	46
Kontrola reakcí	15	4,51	47
Pozitivní sebeinstrukce	15,5	4,8	47
Potřeba sociální opory	18	6,27	55
Vyhýbání se	14	5,53	53
Úniková tendence	14	4,57	60
Perseverace	18	5,33	53
Rezignace	12	4,97	58
Sebeobviňování	12	5,67	49
POZ	13,35	3,01	51
NEG	13,88	4,25	59

Tabulka 5.11 – Strategie zvládnání stresu před SZZ u studentů magisterského studia – T-skóry (vlastní)

Na výsledcích z tabulky můžeme vidět, že u studentů magisterských oborů se všechny hodnoty T-skóru vejdu do rozpětí 40 – 60, tudíž jsou v normálu a neliší se od normy standardu populace.

6. Diskuze

Ve své bakalářské práci jsem si stanovila pět výzkumných otázek, na které jsem hledala odpovědi za pomoci dotazníku SVF 78. Výsledné číselné hodnoty z jednotlivých odpovědí od respondentů jsem sečetla a vypočítala z nich aritmetické průměry, mediány a modusy. Ve své práci jsem se rozhodla primárně pracovat s mediány.

Hlavním cílem práce bylo zmapování copingových strategií, které používají studenti závěrečných ročníků bakalářského a magisterského studia na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého před SZZ nejčastěji. K tomuto cíli jsem došla díky výzkumným otázkám číslo 1, 2 a 3. Dílčím cílem práce bylo porovnat využití copingových strategií mezi studenty závěrečných bakalářského a magisterského studia. Tento dílčí cíl mi pomohla zodpovědět výzkumná otázka číslo 4. Poslední, pátá výzkumná otázka, se nevztahuje ani k jednomu z výzkumných cílů, ale i tak mi přišlo zajímavé tuto otázku do svého výzkumu zapojit a zkusit na ní nalézt odpovědi.

Sběr dat probíhal těsně před SZZ, aby byly výsledky co nejvíce relevantní a přesné. Je však možné, že období výzkumu mohlo mít vliv na celkový počet mých respondentů, kterých jsem očekávala více. Druhou situací, která mohla mít vliv na počet respondentů a na výsledky mého šetření, je situace ohledně COVIDU-19, která vypukla. Studenti mohli v tomto období zvládat stres jiným způsobem, než by zvládali za normálních okolností, a navíc měli často prodloužené či odložené termíny SZZ.

Nejprve jsem si kladla odpovědi na otázku: Které strategie zvládání stresu používají studenti závěrečných ročníků bakalářského i magisterského studia před SSZ nejčastěji? Výsledky zde byly jednoznačné. Celý výzkumný soubor, tedy studenti bakalářských i magisterských oborů preferují před SZZ strategii perservice, která je negativní, potřebu sociální opory, která je zřídka využívána a patří na pomezí pozitivních a negativních strategií a kontrolu situace, kterou řadíme mezi pozitivní strategie. Mezi nejčastěji využívanými se tak objevují všechny typy strategií. Je však nutno říct, že v celkovém měřítku převažuje využívání negativních strategií. To může být způsobeno nízkým věkem a nižšími zkušenostmi se stresovými situacemi, které můžou být například u pedagogů vyšší.

Druhá výzkumná otázka, kterou jsem si kladla, zněla: Které strategie zvládání stresu používají závěrečné ročníky bakalářského studia před SZZ nejčastěji? Zde jsem zjistila, že nebyl moc velký rozdíl mezi celým výzkumným souborem a studenty pouze bakalářského studia. Hlavní strategie, které jsou u závěrečných ročníků bakalářského studia využívány, jsou

taktéž potřeba sociální opory a perseverace. Ve větším měřítku je využívána také kontrola situace, ale i sebeobviňování. Sebeobviňování patří mezi negativní strategie a značí, že studenti bakalářských oborů často přisuzují chyby a neúspěchy sami sobě. Ze součtu pozitivních a negativních strategií můžeme usoudit, že u studentů bakalářských oborů převažuje před SZZ využívání negativních strategií.

Třetí výzkumná otázka zněla následovně: Které strategie zvládání stresu používají závěrečné ročníky magisterského studia před SSZ nejčastěji? Zde, stejně jako u celého výzkumného vzorku a bakalářských oborů, převažuje potřeba sociální opory a perseverace. Studenti magisterských oborů navíc používají často pozitivní sebeinstrukce. Jde o pozitivní strategii, která nám říká, že si studenti při zátěžových situacích zvyšují sebedůvěru a odvalu a snaží se překonat zátěžovou situaci, případně se nevzdávat. Tato strategie se může odvíjet od předchozích pozitivních zkušeností, například z bakalářských SZZ, které většina studentů magisterského studia skládala. U studentů magisterských oborů převažuje před SZZ o něco více používání negativních strategií, rozdíl mezi používáním pozitivních a negativních strategií je zde však minimální.

U čtvrté výzkumné otázky jsem si kladla za cíl zjistit, zda existují rozdíly v používání strategií zvládání stresu před SSZ ve srovnání mezi studenty bakalářského a magisterského studia. Došla jsem k závěru, že určité rozdíly existují. U celého výzkumného vzorku převažuje potřeba sociální opory a perservace, ale rozdíl můžeme vidět v tom, že potřeba sociální opory je u studentů bakalářských oborů o něco vyšší. To může způsobovat fakt, že potřeba sociální opory se s věkem snižuje. Studenti bakalářského studia používají strategii sebeobviňování, která se u studentů magisterského studia objevuje pouze v malé míře. Častěji využívají také strategii rezignace, kdy pocítují beznadě a vzdávají svou snahu. To je přesný opak pozitivní sebeinstrukce, kterou často využívají studenti magisterského studia. To se může odvíjet právě od délky studia a zkušenostmi studentů magisterského studia. U dalších forem strategií zvládání se celý výzkumný soubor ve svých odpovědích relativně shoduje.

Za pomoci páté výzkumné otázky jsem hledala odpověď na otázku, zda se liší využití strategií u studentů před SZZ oproti standardu dospělé populace. Odchylnky od normálu standardu populace se ukázaly převážně u studentů závěrečných ročníků bakalářského studia. Ti se lišili od normy standardu třemi subtesty: potřeba sociální opory, rezignace a negativními strategiemi. Z tohoto výsledku můžeme usoudit, že tito studenti snášejí stres hůře, než je standardní hodnota. U studentů magisterských oborů byly výsledky mnohem stabilnější a neprokázala se žádná odchylka od normálu.

Myslím si, že jsem naplnila cíle své práce a dokázala jsem zodpovědět na všechny výzkumné otázky. Výsledky dopadly podle mého očekávání. Předpokládala jsem, že u studentů bakalářského studia budou vidět větší odchylky od normálu a budou u nich převažovat spíše negativní strategie. U studentů magisterského studia jsem očekávala vyrovnanější a pozitivnější výsledky. Toto příkládám, jak už jsem zmínila výše, tomu, že studenti magisterských oborů mají obvykle více zkušeností a mnohdy předešlé zkušenosti s bakalářskými SZZ, pokud se nejedná o pětileté magisterské studium. Tudíž už vědí, do čeho jdou.

Jediná věc, kterou bych na svém výzkumu změnila, by byla ta, že bych do něj zařadila i studenty kombinovaného studia, a to i přesto, že jejich počet by byl o něco nižší. Výsledky by možná nebyly tak relevantní, ale určitě by byly mezi prezenčními a kombinovanými studenty viditelné zajímavé rozdíly.

7. Závěr

Tato bakalářská práce se zabývá zvládáním stresu přes SZZ u studentů Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci.

V teoretické části bakalářské práce jsem se zaměřila na základní vymezení a objasnění pojmů, jako je stres, stresor a salutor, zátěžové situace, adaptace, zvládání a obranné mechanismy. Dále jsem se věnovala rozdělení a vymezení těchto pojmů podle různých autorů. Kromě toho jsem zmínila základní informace týkající se příznaků stresu, prevence stresu a vlivu stresu na zdraví nejen u běžné populace, ale také právě u vysokoškolských studentů. V poslední části teorie jsem se zaměřila také na strategie zvládání, neboli copingové strategie. Toto téma bylo stěžejním pro bakalářskou práci a následný výzkum.

V praktické části jsem si stanovila cíle a uvedla výzkumné otázky, jejichž platnost jsem dokazovala prostřednictvím kvantitativního výzkumu. Zvolila jsem dotazníkové šetření, k čemuž jsem použila standardizovaný dotazník SVF78.

Výzkumným vzorkem pro mé šetření bylo 100 respondentů z řad studentů Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Z toho 50 studentů se při vyplňování dotazníku chystalo na bakalářské státnice a 50 studentů se připravovalo na státnice magisterské.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zmapování copingových strategií, které se u studentů závěrečných ročníků bakalářského a magisterského studia objevují nejčastěji. Dílčím cílem bakalářské bylo porovnat využití copingových strategií mezi studenty závěrečných ročníků bakalářského a magisterského studia. Zde jsem hledala, zda existují rozdíly. K tomu jsem použila mediány hrubých skóre a T-skóre. Výsledky jsem prezentovala pomocí tabulek a grafů.

Odpovědi na výzkumné otázky jsem prezentovala v části Diskuse. Ve své bakalářské práci jsem dospěla k závěru, že studenti závěrečných ročníků bakalářského studia prožívají před SZZ stres negativněji, než je tomu u studentů magisterského studia. To může být způsobeno věkem a nezkušeností. Také mají větší odchylky, co se týče používání jednotlivých strategií, od standardu normálu. Ty se projevují u subtestů sociální opora, rezignace a negativní strategie. Co se týče výzkumného vzorku celkově, tedy studentů bakalářského i magisterského studia, tak zde jsem došla k závěru, že se studenti příliš neodchylují od standardu normálu. Nejvíce u nich převažuje využití strategie perseverace a potřeba sociální opory. Odchylku u normálu zde můžeme vidět u negativní strategie, která je používána častěji.

Zodpovězením na výzkumné otázky jsem zároveň splnila cíle práce.

Seznam použitých zkratk

Tzv. – takzvaný

Např. – například

SZZ – státní závěrečné zkoušky

Mdn – medián

Mod – modus

M – průměr

SD – směrodatná odchylka

POZ – pozitivní strategie

POZ1 – strategie přehodnocení a strategie devalvace

POZ2 – strategie odklonu

POZ3 – strategie kontroly

NEG – negativní strategie

Seznam grafů

Graf 4.1 – Počet respondentu.....	37
Graf 4.2 – Počet respondentu magisterského studia	37
Graf 4.3 – Pohlaví respondentů	38
Graf 5.1 – Strategie zvládání stres před SZZ u VŠ studentů – rozdíly.....	45
Graf 5.2 – Pozitivní a negativní strategie zvládání stresu před SZZ u VŠ studentů - rozdíly ..	46

Seznam obrázků

Obrázek 1.1 - Základní rozměry stresu (Křivohlavý, 1994).....	12
--	-----------

Seznam tabulek

Tabulka 2.1 – Inventář životních události (Honzák, 1989 s. 37).....	23
Tabulka 4.1 - Subtesty dotazníku SVF 78 (Janke, Erdmannová, 2003).....	34
Tabulka 5.1 – Strategie zvládání stresu před SZZ u VŠ studentů (vlastní).....	40
Tabulka 5.2 – Pozitivní a negativní strategie zvládání stresu před SZZ u VŠ studentů (vlastní).....	41
Tabulka 5.3 – Strategie zvládání stresu před SZZ u studentů bakalářského studia (vlastní)....	42
Tabulka 5.4 – Pozitivní a negativní strategie zvládání u studentů bakalářského studia před SZZ (vlastní).....	42
Tabulka 5.5 – Strategie zvládání stresu u studentů magisterského studia před SZZ (vlastní)..	43
Tabulka 5.6 – Pozitivní a negativní strategie zvládání stresu před SZZ u studentů magisterského studia.....	43
Tabulka 5.7 – Strategie zvládání stresu před SZZ u VŠ studentů - rozdíly (vlastní)	44
Tabulka 5.8 – Pozitivní a negativní strategie zvládání stresu před SZZ u VŠ studentů - rozdíly (vlastní).....	45
Tabulka 5.9 – Strategie zvládání stresu před SZZ u VŠ studentů – T-skóry (vlastní)	47
Tabulka 5.10 – Strategie zvládání stresu před SZZ studentů bakalářského studia – T-skóry(vlastní)	48
Tabulka 5.11 – Strategie zvládání stresu před SZZ u studentů magisterského studia – T-skóry (vlastní).....	49

Seznam použité literatury

- 1) AMBROZOVÁ, Eva a Vratislav POKORNÝ. *Kognitivní management: pro prostředí 4.0 a další*. Brno: Newton Academy, 2018. ISBN 978-80-87325-13-1.
- 2) ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
- 3) BARTUŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.
- 4) BLAHUTKOVÁ, Marie, Eva MATĚJKOVÁ a Lucie PERIČKOVÁ. *Psychologie zdraví: pro studenty bakalářských a magisterských oborů*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5417-2.
- 5) CLEGG, Brian. *Stress management*. Brno: CP Books, 2005. V kostce (CP Books). ISBN 80-251-0617-9.
- 6) DODD, L. J. et al., Lifestyle risk factors of students: A cluster analytical approach. 2010. In Petříková, Ivana. *Psychohygienu a životní styl vysokoškolských studentů*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, 2013. s. 26.
- 7) FREUD, Anna. *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál, 2006. Spektrum (Portál). ISBN 80-7367-084-4.
- 8) HARRINGTON, Rick. *Stress, Health And Well-being: Thriving In The 21st Century By Rick Harrington*. Houston: WADSWORTH Cengage learning, 2011. ISBN 978-1-111-83183-7.
- 9) HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. 2. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.
- 10) HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
- 11) HONZÁK, Radkin. *I v nemoci si buď přítelem*. Praha: Avicenum, 1989. Život a zdraví (Avicenum).
- 12) HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-889-1.
- 13) CHAMOUTOVÁ, Kateřina a Hana CHAMOUTOVÁ. *Duševní hygiena: Psychologie zdraví*. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, Katedra psychologie, 2006. ISBN 80-213-1452-4.
- 14) JANKE, Wilhelm, ERDMANNOVÁ, Gisela. *Strategie zvládnání stresu – SWF 78*. 1. české vydání, přeložil a upravil Josef Švancara, Testcentrum, Praha, 2003

- 15) KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.
- 16) KERN, Hans, Christine MEHL, Hellfried NOLZ, Martin PETER a Regina WINTERSPERGER. *Přehled psychologie*. Vydání páté. Přeložil Magdalena VALÁŠKOVÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0871-6.
- 17) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6
- 18) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- 19) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
- 20) LAZARUS, Richard S. a Susan FOLKMAN. *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Co, 1984. ISBN 9780826141903.
- 21) MAXA, Radek. *Management: pro střední školy a vyšší odborné školy*. Praha: Fortuna, 2011. ISBN 978-80-7373-111-3.
- 22) MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. ISBN 978-80-7368-951-3.
- 23) MOHAPL, Přemysl. *Úvod do psychologie nemoci a zdraví*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1992. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Facultas philosophica. ISBN 80-7067-127-0.
- 24) MYERS, David G. *Sociální psychologie*. Přeložil Helena VAĐUROVÁ, přeložil Zuzana PASEKOVÁ, přeložil Milena BILDOVÁ. Brno: Edika, 2016. ISBN 978-80-266-0871-4.
- 25) NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozš. vyd., v Akademii vyd. 1. (1. vyd. v nakl. Vodnář pod náz. Lexikon psychologie). Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.
- 26) PÁNA, Lubomír a Miroslav SOMR. *Metodologie a metody výzkumu*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2007. ISBN 978-80-86708-52-2.
- 27) PARSONS, Tetyana. Freud. In: AllPsych ONLINE: The Virtual Psychology Classroom [online]. © 1999-2003 [cit. 2021-03-20]. Dostupné z: <https://allpsych.com/psychology101/personality/defenses/>
- 28) PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6.

- 29) PETRUSEK, Miloslav, Hana MAŘÍKOVÁ a Alena VODÁKOVÁ. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-311-3.
- 30) PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada, 1996. ISBN 80-7169-334-0.
- 31) PRICE, Geraldine a Pat MAIER. *Efektivní studijní dovednosti: odemkněte svůj potenciál*. Praha: Grada, 2010. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2527-7.
- 32) SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.
- 33) SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal, 2002. Studium (Barrister & Principal). ISBN 80-85947-80-3. Urbanovská – Škola, stres a adolescenti
- 34) UZEL, J.: *Prevence a zvládání stresu*, 1. vydání, Praha, Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v.v.i. 2008. ISBN 978-80-86973-99-9.
- 35) VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, ed. *Aplikovaná sociální psychologie I*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-269-6.