

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO  
PRAHA**

bakalářské kombinované studium  
2009 – 2012

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Renáta Čacká

Zvládání stresu studentů VŠ

**Praha 2012**

**Vedoucí bakalářské práce:**

Ing. Mgr. Daniel Toth, Dr.

**JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE**

Bachelor Combined Studies  
2009 - 2012

**BACHELOR THESIS**

Renáta Čacká

Coping with the stress of university students

**Prague 2012**

**The Bachelor Thesis Work Supervisor:**

Ing. Mgr. Daniel Toth, Dr.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího práce Ing. Mgr. Daniela Totha, Dr.. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 15. března 2012

.....  
Renáta Čacká

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Ing. Mgr. Danielu Tothovi, Dr za odborné vedení při psaní této bakalářské práce, za cenné rady a za množství tvůrčích připomínek a dílčích námětů přínosných pro zpracování práce.

## **Anotace**

Tato bakalářská práce je zaměřena na problematiku stresu. Tvoří ji dvě části, teoretická a praktická. Obecné teorii zkoumaného problému je věnována teoretická část. Je zde popsáno, co je stres, jaké jsou jeho fáze a druhy, příčiny a projevy stresu a způsoby jeho zvládnání. Zmínka je tu i o syndromu vyhoření, který se vyskytuje v posledních letech dosti často. V praktické části je zkoumán vliv stresu na studenty VŠ a na způsoby jak mu čelí. Pro získání potřebných dat byl použit dotazník. Otázky byly zaměřeny na techniky zvládnání stresu. Získané údaje byly statisticky zpracovány a vyhodnoceny pro vytvoření závěru.

## **Klíčová slova**

Distres, eustres, fáze stresu, reakce na stres, stres, stresory, syndrom vyhoření, zvládnání stresu

## **Annotation**

This work is focused on stress. It consists of two parts, theoretical and practical. The theoretical part of this work is dedicated to the general theory of the studied problem. This part describes what is stress, what are the phases and types of stress, what are the causes and effects of stress and stress management. There is also a mention of burnout syndrome which has been occurring quite often during recent years. The practical part is studying the effects of stress on university students and their methods of stress management. A questionnaire was used to obtain the necessary data. Questions were focused on stress management techniques. The conclusion was drawn from the data which was statistically processed and evaluated.

## **Keywords**

distress, eustress, phase of stress, reactions to stress, stress, stressors, burnout-syndrome, stress management

## OBSAH

1. ÚVOD.....	8
2. CÍL A METODIKA .....	9
2.1 <i>Cíl</i> .....	9
2.2 <i>Metodika</i> .....	9
3. LITERÁRNÍ REŠERŽE .....	11
3.1 <i>Problematika stresu</i> .....	11
3.1.1 Vymezení pojmu stres .....	11
3.1.2 Sresory.....	13
3.2 <i>Reakce na stres</i> .....	16
3.2.1 Projevy stresu .....	16
3.2.2 Stres a zdraví .....	17
3.2.3 Psychické reakce na stres .....	22
3.2.4 Syndrom vyhoření .....	24
3.3 <i>Zvládání stresu</i> .....	25
3.3.1 Fáze stresu .....	26
3.3.2 Nevhodné techniky.....	29
3.3.3 Obranné mechanismy .....	30
3.3.4 Vhodné techniky.....	32
4. PRAKTICKÁ ČÁST .....	37
4.1 <i>Cíl výzkumu</i> .....	37
4.2 <i>Plán výzkumu</i> .....	37
4.3 <i>Harmonogram výzkumu</i> .....	37
4.4 <i>Charakteristika souboru</i> .....	38
4.5. <i>Analýza dat</i> .....	38
4.5.1 Výsledky dotazníkového šetření .....	39
4.6. <i>Dílčí závěr</i> .....	55
5. ZÁVĚR.....	58
6. SEZNAM LITERATURY .....	59
7. SEZNAM OBRÁZKŮ.....	62
8. SEZNAM PŘÍLOH.....	I

# 1. ÚVOD

V této bakalářské práci se budeme zabývat problematikou stresu. Dříve nebo později ho pozná každý, neboť je přirozenou součástí našeho života. Všichni stále někam spěcháme a chceme mít všechno co nejdříve a co nejlépe hotové. Mnozí z nás se často přepínají a tím se snadno dostávají do stresové situace. Podle J. Křivohlavého je hlavním příznakem současnosti stres.

Důležité je zmínit se o tom, že tělesná reakce na stres probíhá u každého člověka přibližně stejně, ale vnímání stresu je u každého jedince individuální. Pro jednoho velmi stresující situace, například skládání zkoušky, nemusí druhý vnímat jako stresovou situaci a nezpůsobuje mu tedy stres. Dlouhodobý stres je nebezpečný v tom, že má vliv na naše zdraví a způsobuje společně s dalšími faktory vážné zdravotní problémy. K nemocem, na kterých se může stres podílet, patří například nemoci srdce a krevního oběhu, rakovina, vysoký krevní tlak, cukrovka, apod.

Ne každý stres je, ale negativní a nemusí být vždy nepříjemný a škodlivý. Abychom měli dostatek podnětů k překonávání překážek, je potřeba určitá míra stresu. Dokonce Hans Selye se zmiňuje, že naprostá nepřítomnost stresu znamená smrt. Uniknout stresu je tudíž prakticky nemožné.

Měli bychom se umět proti stresu bránit. Stres lze odbourávat spoustou cvičení, technikami a metodami. Je nutné ale podotknout, že neexistuje jedna univerzální strategie pro překonávání stresu, která by fungovala na všechny. Boj se stresem je tedy individuální záležitostí jedinců a každý si musí najít svou metodu boje. Většina protistresových cvičení je založena na zklidnění, uvolnění a relaxaci.

Stresu je lepší předcházet a není důvod čekat, až toho na nás bude příliš. Mezi preventivní opatření patří zdravý životní styl, neboli zdravá životospráva, dostatek spánku, pohybu, rozumné plánování času na práci či odpočinek, ....



## **2. CÍL A METODIKA**

### **2.1 Cíl**

Cílem bakalářské práce bude zjistit, jaké stresogení faktory působí na studenty, jak fyzicky a psychicky reaguje organismus, jak proti stresu studenti bojují, jak stres zvládají (co jim osobně pomáhá). Zjišťování těchto údajů bude zaměřeno na určitou vybranou skupinu studentů. Cílem této práce bude tedy zjištění odlišností ve vybrané skupině.

Pozornost bude věnována také burn-out syndromu (syndromu vyhoření) a depresi, jakožto častým důsledkům chronického stresu, který se v poslední době stal závažnou a velmi rozšířenou civilizační chorobou. Budou zde uvedeny některé techniky zvládání stresu a možnosti motivace, která pomáhá studentům cítit uspokojení z práce (studia) a tím částečně předcházet stresu a depresi.

### **2.2 Metodika**

Pro zpracování teoretické části bakalářské práce bude výchozí dostupná odborná literatura, která se věnuje problematice stresu a možnostem jeho zvládání. Téma bakalářské práce je velice obsáhlé, a proto zaměření je na možnosti zvládání a řešení stresu, které jsou podle mého názoru nejdůležitější.

Pro vypracování praktické části bude použit dotazník, který je jednou z technik sbírání dat. Jeho velikou předností je rychlost sběru dat. Dotazník lze rozeslat poštou, emailem nebo rozdat i osobně. Respondent dle svých časových možností odpoví a následně dotazník vrátí zpět. Drobnou nevýhodou u rozesílání poštou je nízká návratnost a také při neporozumění nějaké otázky není možné podat doplňující otázku či nějaké vysvětlení jako je tomu u rozhovoru. Dobrá je kombinace těchto dvou metod, ale je podstatně náročnější

na čas. Oproti rozhovoru je zase dotazník náročnější na přípravu. Dotazník je více anonymní než rozhovor. Někteří lidé jsou upřímnější ve svých odpovědích, mají-li zaručenou anonymitu. To je rozdíl oproti rozhovoru, kde průzkumník a respondent jsou v přímém kontaktu.<sup>1</sup>

Dotazník má být krátký a otázky mají být jasně formulovány, aby dotazovanému bylo jasné na co je dotazován a jakou formou má odpovědět. Pro lepší srovnatelnost je dobré uvést předtištěné možnosti odpovědi, tak aby vyčerpaly všechny možnosti odpovědi. Lze se tak vyhnout širokým otázkám u kterých je nebezpečí, že si je každý vloží po svém. Výhodou dotazníku je i jeho validita a spolehlivost, která je na srovnatelné úrovni jako například rozhovor.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> HENDL, Jan . *Kvalitativní výzkum*. 2. aktualizované vyd. Praha : Portál, 2008. s. 43-46

<sup>2</sup> VACÍNOVÁ, Tereza. *Metodologické zpracování bakalářské, diplomové a jiné písemné práce*. Praha : Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. s.

## 3. LITERÁRNÍ REŠERŽE

### 3.1 Problematika stresu

#### 3.1.1 Vymezení pojmu stres

Slovo „stres“ k nám proniklo z anglického „stress“ a vzniklo z latinského slovesa „stringo, stringere, strinxi, strictum“, což znamená „stahovati, utahovati, zadržovati“ jako smyčku kolem krku odsouzence, kterého věší na šibenici. V technickém slova smyslu je slovo „stres“ svým významem blízké slovu „pres“, to znamená působit tlakem na daný předmět podobně jako lis, jenže ze všech stran najednou. V přeneseném slova smyslu můžeme výroku „být ve stresu“ rozumět jako „být vystaven nejružnějším tlakům“ a proto „být v tísní“.<sup>3</sup>

Termín stres použil poprvé v roce 1956 Hans Selye, kanadský endokrinolog maďarského původu. Podle něj je stres stavem organismu, který nastává po působení stresorů. Stres se často vymezuje jako skutečné, nebo implicitní ohrožení homeostázy. Běžně se o stresu hovoří jako o události nebo sledu událostí, které obvykle způsobují reakci v podobě „distresu“ (špatného stresu), ale někdy také jako o vypjaté situaci, která vede k pocitu radostné nálady, tedy „dobrého“ stresu. Termín „stres“ je mimořádně nejednoznačný. Většinou se používá ve významu působící události (stresoru), někdy ve smyslu odpovědi na tuto událost (stresová reakce). Navíc často bývá chápán v negativním smyslu, pak hovoříme o tzv. distresu, jindy jím bývá popisován chronický stav nerovnováhy.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha : Grada, 1994. s. 7-12

<sup>4</sup> JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. s.14-19

Z fyziologického hlediska je stres stav organismu, kdy se v důsledku působení vnějšího nebo vnitřního podnětu naruší jeho rovnováha a dochází k akutnímu napětí. Fyziologickým důsledkem stresu je mobilizace energetických rezerv (tuků a cukrů), zvýšená produkce hormonů, blokování fáze odpočinku, omezení procesů trávení, sexuality apod.

Z psychologického hlediska je stres definován jako reakce člověka na problémy, které ho zatěžují fyzicky nebo psychicky. Stres je brán jako nepřiměřený tlak a vnímán jako nebezpečí.<sup>5</sup>

Stres v pojetí anglické autorky Alix Kristové, nás provází od počátku života, dokonce ještě před narozením. Jako vnitřní část naší reakce na jakoukoli zátěž či podnět, je pozitivní hybnou silou, pomáhá nám přežít, dodává dynamiku, podle níž rozlišujeme mezi aktivním plodným životem a pouhou pasivní existencí. Tím, že stres spoluutváří náš způsob života, stanovuje tempo a určuje rytmus, jímž žijeme, může představovat podnět nezbytný k aktivaci, bez ohledu na to, zda touto akcí je dirigování orchestru, běžecký závod, útěk před požárem nebo povodní či úsilí stihnout stanovený termín.<sup>6</sup>

Jaro Křivohlavý rozumí pod pojmem stres vztah mezi dvěma silami, které působí protikladně. Přičemž na jedné straně stojí negativně zatěžující faktory – stresory a na straně druhé salutory, což jsou obranné schopnosti, které nám pomáhají zvládat těžkosti. Jestliže jsou tyto dvě síly vyrovnané nebo převládá-li síla salutorů nad stresory, pak je vše v pořádku. V případě, že souhrnná síla stresorů převažuje nad souhrnnou silou salutorů, dochází ke stresu. A když tato nevyrovnanost překročí pro jedince určitou zvládnutelnou hranici, tak hovoříme o distresu.<sup>7</sup>

Distres můžeme chápat jako stress škodlivý nebo negativní, který poprvé odlišil Hans Selye od stresu prospěšného, pozitivního neboli eustresu.

---

<sup>5</sup> UMLAUF, Karel; VALANSKÁ, Zora. *(Ne)přítel stres*. České Budějovice: "dt", 1991. s. 20-27

<sup>6</sup> RYMEŠOVÁ, Pavla a Kateřina CHAMOUTOVÁ. *Průvodce psychologii osobnosti a sociální psychologii*. Praha: ČZU v Praze, 2010. s. 111-113

<sup>7</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 1998. s. 26-27

Distres se vztahuje ke strachu, úzkostlivosti, podrážděnosti, únavě a náš život nám zkracuje. Mluvíme-li o stresu, pak máme na mysli většinou ten negativní

stres. Eustres naopak přispívá k prodloužení a zlepšení lidského života. Eustres se sice vztahuje k situacím, které zapříčiňují stres, ale v té příjemné podobě jako je například svatba, automobilové závody, bungee jumping, atd. Jak ale poznat o který stres jde? Záleží pouze na naší reakci na stresory, každý jedinec totiž reaguje jinak. Někdo může při bungee jumpingu pociťovat příjemné vzrušení, jehož výsledkem je eustres a někdo jiný z toho může mít naopak panickou hrůzu, která způsobí distres.<sup>8</sup>

Prvotní fyziologická reakce organismu na stres je však téměř stejná bez ohledu na to, zda se jedná o distres či eustres.<sup>9</sup>

### 3.1.2 Sresory

Stresorem rozumíme událost, která nutí náš organismus reagovat a nově se přizpůsobit. Termín „stresor“ je možno chápat jako „vliv působící negativně na člověka“. Některé události, tedy stresory nemůžeme ovlivnit. Například povodně nebo zemětřesení jsou silné stresory, kterým se nemůžeme vyhnout. Ale naopak za spoustu stresových reakcí jsme sami zodpovědní. Můžeme rozhodnout, jakou silou budeme na podnět reagovat a zda vůbec budeme reagovat. Z toho vyplývá, že se před škodlivými účinky stresu můžeme částečně chránit.<sup>10</sup>

H. Selye hovoří o emociálních a fyzikálních stresorech. Emocionálními stresory nazývá úzkost (anxiozitu – z anglického anxiety), zármutek, obavy a strach, nenávisť, nepřátelství, zlobu, otrávenost, nevyspalost, sensorickou deprivaci (nedostatek podnětů pro povzbuzení smyslové činnosti), očekávání

---

<sup>8</sup> BOENISCH, Ed; HANEYOVÁ, C. Michele. *Stres*. Brno: Books, 1998. s. 9-17

<sup>9</sup> UMLAUF, Karel; VALANSKÁ, Zora. *(Ne)přítel stres*. České Budějovice: "dt", 1991.

<sup>10</sup> ATKINSON, Rita L, et al. *Psychologie*. 2. aktualizované vyd. Praha: Portál, 2003. s. 487-490

negativní události, přílišnou ustaranost, obavy z prohřešku proti společenskému bontonu, přestoupení zákazu, nějakého „tabu“ apod.

Mezi tzv. fyzikální stresory řadí jedy a skoro-jedy (alkohol, nikotin, kofein a jiné drogy). Počítá sem i radiaci vyzařování ultrafialových a infračervených paprsků, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, znečištění vzduchu, příliš silné magnetické pole, vibrace, otřesy, elektrošoky, meteorologické vlivy, změny ročních období, změna tlaku vzduchu (komprese a dekomprese), viry, bakterie, katastrofy (záplavy, zemětřesení), nehody, úrazy, ale i genetickou zátěž, těhotenství, znásilnění apod. Tyto a jim podobné stresory podněcují organismus, aby jim čelil.

U stresorů se můžeme setkat se speciálními termíny pro tzv. malé a velké stresory.

Ministresory - případně až mikrostressory – jsou mírné až velmi mírné okolnosti nebo podmínky vyvolávající stres, např. dlouhodobě pocíťovaný nedostatek lásky, který kumuluje, až dosáhne hranice stresu a uvádí tak člověka do stavu vnitřní tísně.

Makrostressory jsou děsivě působící, deptající až vše ničící vlivy.<sup>11</sup>

Podle jiného můžeme stresory včlenit do jedné z následujících kategorií: vnější a vnitřní stresory.

### **Vnější stresory**

Stresor je podnět, který nás uvádí do stavu napětí, do stresu. Z vnějšího životního prostředí k nám přicházejí stresory ve formě změn počasí (dlouhá období horka, dešťů nebo změna tlaku). Nepříjemně na nás působí všední šedí prostředí ve městě, ve kterém žijeme (oprýskané fasády, šedivost oblečení).

A stále více se stresující stává doprava, ať už cestujeme městskou hromadnou dopravou (nespolehlivost a přeplněnost dopravních prostředků) či vlastním autem (zácpy).

---

<sup>11</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha : Grada, 1994. s. 12-13

V soukromém životě nám starosti dělá smrt nebo onemocnění člena rodiny, ztráta přítele, finanční potíže či materiální ztráta při požáru či vykradení. Dále potíže v sexuálním životě, žárlivost ať naše či partnerova, odlišnost hodnot či životního stylu s partnerem nebo přetížení prací v domácnosti.

Jedná-li se o politickou a ekonomickou sféru společnosti, znepokojuje nás především nestabilita na tomto poli (konflikty politických stran, zvyšování cen, inflace) a z ní plynoucí nezaměstnanost a tudíž sociální nejistota. Neklid v nás vyvolává jednání s institucemi (střet s byrokracií) i každodenní boj o určité společenské postavení, prestiž a s ním případně spojené zaopatření vysoké životní rezie rodiny. Také setkání s kriminalitou, ať už osobně či denně ve večerních zprávách či novinách, na nás působí negativně.

V zaměstnání může být stresující nevhodné zařízení pracoviště, nepružnost pravidel či přísné dodržování hierarchické struktury v podniku. Dále sem řadíme přetížení našimi pracovními povinnostmi v podobě častých telefonátů, jednání, nesení velké zodpovědnosti. A v neposlední řadě jsou častým zdrojem vnějších stresorů v zaměstnání konflikty v mezilidských vztazích.<sup>12</sup>

## **Vnitřní stresory**

Mezi vnitřní stresory řadíme stresory: fyzické, psychické a emociální.

K fyzickým stresorům patří ztráta zdraví spojená s bolestmi, nemocí či zraněním. Také nesprávná životospráva (nedostatek pohybu, spánku relaxace, nezdravá strava) a naše zlovyky jako je kouření, nadužívání alkoholu, prášků či užívání drog. Zanedbaná péče o vlastní tělo (absence masáží, saunování, otužování, cvičení) se také projevuje jako stresující.

K psychickým stresorům řadíme např.: připouštění si starostí, nerozhodnost, pocity závislosti, malou sebedůvěru, názorovou nejistotu, potíže

---

<sup>12</sup> UMLAUF, Karel; VALANSKÁ, Zora. *(Ne)přítel stres*. České Budějovice: "dt", 1991. s. 30-36

s koncentrací, přecitlivělost a lítostivost, mstivost, závistivost či hněv. Negativně nás též ovlivňuje náš pesimistický pohled na život, nízká důvěra k jiným lidem, obava z prezentace vlastních pocitů či vštípený sklon k perfekcionismu.

Mezi emociálními stresory bychom našli přílišné pocity strachu, nejistoty, paniky či beznaděje nebo zlosti.<sup>13</sup>

## **3.2 Reakce na stres**

### **3.2.1 Projevy stresu**

Každý člověk na stres reaguje vlastním způsobem. Rozlišujeme reakce fyziologické, psychologické a behaviorální (chování a jednání lidí ve stresu)

#### **Fyziologické reakce:**

bušení srdce – vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce, bolest a sevření za hrudní kostí, nechutenství a plynatost v břišní oblasti, křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem, časté nucení k močení, sexuální impotence a nebo nedostatek sexuální touhy, změny v menstruačním cyklu, bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou, svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla, úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu, migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy, enantém – vyrážka v obličeji, nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli knedlík v krku), dvojitě vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod

---

<sup>13</sup> UMLAUF, Karel ; VALANSKÁ, Zora. *(Ne)přítel stres*. České Budějovice : "dt", 1991. s. 35-40



### **Emociální – citové:**

prudké a výrazně rychlé změny nálady, nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité, neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování (sympatie – spolucítění) s druhými lidmi, nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled, nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi, nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti, zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostnost

### **Behaviorální – chování a jednání lidí ve stresu:**

nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky, zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech, sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta, zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění, zvýšené množství vykouřených cigaret za den, zvýšená konzumace alkoholu, větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní, ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání, změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy, snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce

Výše uvedený soubor reakcí (příznaků) je možno doplňovat.<sup>14</sup>

### **3.2.2 Stres a zdraví**

Jedním z důvodů, proč se zajímáme o stres, je i ten, že stres má negativní dopad na náš zdravotní stav. Člověk, který se pokouší přizpůsobit

---

<sup>14</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha : Grada, 1994. s. 29-30

trvalé přítomnosti stresoru, se natolik tělesně vyčerpává, že se stane méně odolným vůči nemoci. Chronický stres může vyvolat tělesné poruchy jako např. žaludeční vředy, vysoký krevní tlak a srdeční chorobu. Také může snížit odolnost organismu vůči virům a bakteriím a poškodit imunitní systém. Lékaři odhadují, že emoční stres má vliv na více než polovinu všech zdravotních obtíží.

Tělesné poruchy, u kterých se předpokládá, že rozhodující úlohu hrají emoce, jsou psychosomatické poruchy. Nesprávný názor je, že lidé s psychosomatickými poruchami nejsou skutečně nemocní a nepotřebují lékařskou péči. Symptomy psychosomatických nemocí odrážejí fyziologické poruchy spojené s poškozením tkáně a bolestí. Výzkum je obvykle zaměřen na nemoci jako astma, hypertenze (vysoký krevní tlak), vředy, kolitida nebo revmatická artritida. Nebyla potvrzena hypotéza, že lidé reagující na stres stejným způsobem budou odolní vůči stejné chorobě.

Trvalá fyziologická reakce, probíhající v těle při setkání se stresorem může mít přímý negativní vliv na tělesné zdraví. Nadměrná a dlouhodobá aktivace sympatického nebo adrenokortikálního systému může způsobit poškození tepen a orgánových systémů. Stres může mít přímý vliv na obranyschopnost imunitního systému vůči nemocem.

Pokud jsme ve stresu, snižuje se také pravděpodobnost chování prospívajícího našemu zdraví. Studenti připravující se na zkoušky celou noc nespí a někdy i několik nocí za sebou. Jejich strava není pravidelná a ani vyvážená, spíše sáhnou po některém z rychlých občerstvení. Mnoho ovdovělých mužů neumí vařit a tak jedí nedostatečně kvalitně. Navíc tyto muži ve svém zármutku nezřídka zvyšují spotřebu alkoholu a cigaret. Mnohdy lidé ve stresu přestávají pravidelně cvičit a převládá u nich sedavý způsob života. Nepřímo tedy stres ovlivňuje naše zdraví tím, že snižuje chování prospěšné pro naše zdraví a zvyšuje výskyt neprospěšného chování. Toto nezdravé chování může zvyšovat subjektivní prožitek stresu. Pravidelná nadměrná konzumace alkoholu narušuje kognitivní funkce, to znamená, že pijeme-li velké množství

alkoholu, nedokážeme přemýšlet tak jasně a efektivně jako jedinci nekonzumující takové množství alkoholu. Nadměrná konzumace alkoholu vede také k letargii, únavě, mírné až střední depresi a snižuje schopnost vyrovnávat se se stresovými situacemi, případně i s běžnými každodenními životními požadavky.

Podobně i nedostatek spánku způsobuje narušení paměti, učení, logického uvažování, matematických dovedností, komplexního zpracovávání verbálních informací a rozhodování. Při nedostatku spánku dochází k výraznému snížení výkonu při řešení matematických úloh a při úkolech vyžadující tvořivé myšlení. Takže příprava na zkoušku trvajíc dlouho do noci paradoxně snižuje následný výkon při samotné zkoušce.

Lidé, kteří jedí nízkotučná jídla, pijí alkohol zřídka a v malých dávkách, dostatečně spí a pravidelně cvičí, žijí tedy zdravým životním stylem, často uvádějí, že stresující situace se jim zdají zvladatelné a mají kontrolu nad svým životem. Snižovat pocit stresu a redukovat riziko výskytu řady vážných onemocnění tedy pomáhá zdraví prospěšné chování.

Pokusy o přizpůsobení se trvalé přítomnosti stresu mohou jedince tělesně vyčerpávat natolik, že se stává méně odolným vůči nemoci. Tělesné poruchy, například žaludeční vředy, vysoký krevní tlak, srdeční chorobu, může vyvolat chronický stres. Může také poškodit imunitní systém a snížit tak odolnost organismu vůči virům a bakteriím. Lékaři odhadují, že u více než poloviny všech zdravotních potíží hraje důležitou roli emoční stres. Jestliže je fyziologická reakce probíhající v těle při setkání se stresorem trvalá, může mít přímý negativní vliv na tělesné zdraví.<sup>15</sup>

### **Ischemická choroba srdeční**

Ke vzniku ischemické choroby srdeční může přispět trvalá nadměrná aktivace způsobená stresory. Tato nemoc se vyskytne, pokud se koronární tepny zásobující srdeční sval krví zúží nebo zavřou v důsledku postupného

---

<sup>15</sup> ATKINSON, Rita L, et al. *Psychologie*. 2. aktualizované vyd. Praha: Portál, 2003. s. 499-505

ukládání tukových a vápenatých látek, které tvoří tzv. plaky a tím dojde k přerušení přísunu kyslíku a živin do srdce. Pokud dojde k zúžení některé z menších větví tepen, může to mít za následek anginu pectoris. Toto onemocnění se projevuje tlakovou, svíravou nebo pálivou bolestí, jež se šíří do hrudníku a ramene. Infarkt myokardu neboli srdeční záchvat způsobí zcela přerušovaný přísun kyslíku.<sup>16</sup>

Ischemická choroba srdeční je nejčastěji uváděnou stresovou chorobou, neboť ve zvýšené míře postihuje lidi vystavené silnému stresu. Příčinou tohoto onemocnění je více faktorů, ale stresové vlivy se podílejí na základním onemocnění (skléroze neboli kornatění věnčitých tepen srdce) i na jeho hlavní komplikaci (infarktu myokardu). Obezita, hypertenze, kouření a zvýšená hladina cholesterolu v krvi patří k ostatním rizikovým faktorům. Nemalou negativní roli má i nedostatek tělesného pohybu. K prevenci tedy patří zmírňování ostatních rizikových faktorů, pokud jak je zřejmé stres ze života ohrožených jedinců nelze odstranit.

Vysoký krevní tlak – hypertenze výrazně závisí na psychologickém stresu, to znamená na vzteku, nechuti k vynucenému jednání a na frustraci (pocitu zmarnění). Také tady se přidávají ke stresu další faktory, jako prostředí, strava, kouření, přesolování jídla, nedostatek pohybu. I zde platí, že hlavní cestou prevence je pravidelná životospráva, dostatek spánku, udržování normální tělesné hmotnosti, dostatek pohybu a omezení masa, soli a nasycených tuků.<sup>17</sup>

### **Ostatní stresové nemoci**

K dalším nemocem, které se uvádí do vztahu se stresem je záducha, astma. Jde o stažení svalů průdušek ztěžující dýchání. Většina astmat je tzv. atopického typu, to znamená, že jsou spojena s jinými alergickými projevy. Tento typ astmatu zhoršují stresové vlivy, ale ještě větší vliv mají u astmatu

---

<sup>16</sup> ATKINSON, Rita L, et al. *Psychologie*. 2. aktualizované vyd. Praha: Portál, 2003. s. 500-501

<sup>17</sup> SCHREIBERG, Vratislav. *Lidský stres*. 2. upr. vyd. Praha : Academia, 2000. s. 24-25.

tzv. vnitřního typu, u kterého se uplatňují psychosociální faktory, např. rozvod rodičů. Z toho vyplývá, že některé případy astmatu patří k psychosomatickým nemocem.

Lze sem zařadit i migrénu, která se projevuje krutou bolestí hlavy. Tato bolest je někdy lokalizována jen v jedné polovině hlavy a je provázena zrakovými poruchami. Tyto bolestivé záchvaty mohou být vyvolány emočním nebo fyzickým stresem, ale i nedostatkem či nadbytkem spánku, vynecháním jednoho jídla, alkoholem, ale třeba i menstruací. Mezi průvodní jevy záchvatu patří nechuť k jídlu, nevolnost, až zvracení a přecitlivělost na hluk a světlo.<sup>18</sup>

Některé poruchy trávicího ústrojí, jako třeba vředové nemoci žaludku nebo vředující zánět tlustého střeva, patří také k nemocem psychosomatickým. Vředová nemoc dvanácterníku a žaludku byla považována za typickou stresovou nemoc, ale novější výzkumy zjistily, že tuto nemoc způsobuje bakterie *Helicobacter pylori*. Zároveň bylo potvrzeno, že pouze 10% lidí postižených bakterií vředy skutečně onemocní. Je to tedy tak, že stres zhoršuje důsledky infekce způsobené *Helicobacter pylori* a ty pak vedou ke vředům. Jedinci, kteří jsou úzkostní, depresivní nebo kteří zažívají těžké životní stresory, častěji onemocní vředovou chorobou žaludku či dvanácterníku. Studie prokázaly, že u masivní infekce způsobné *Helicobacter pylori* mohou mít i mírné stresory vliv na onemocnění jedince. A naopak i u slabé infekce masivní stresory způsobily onemocnění vředovou chorobou.<sup>19</sup>

K nemocem na které má vliv stres lze zařadit i poruchy reprodukčního systému. U mužů je faktickým problémem to, že stres způsobuje potíže s erekcí, neboli aby muž dosáhl erekce, musí mít aktivní parasympatický systém, ale stres aktivuje sympatický systém a při tom blokuje parasympatický. Z toho vyplývá, že navození erekce při stresu je problematické a může vést až k impotenci. Dokonce i při dosažení erekce je těžké ji během působení stresoru udržet. U žen dochází vlivem stresu k poruchám menstruačního cyklu, může být nepravidelný, ale může zcela zmizet a v krajních případech vést až k neplodnosti.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2. upr. vyd. Praha : Academia, 2000. s. 26-27

<sup>19</sup> JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. s. 51-54

<sup>20</sup> JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. s. 62-68

### 3.2.3 Psychické reakce na stres

Emoční reakce v rozmezí od veselé nálady až po úzkost, sklíčenost, depresi a vztek vyvolávají stresové situace. Pakliže stresové situace přetrvává, mohou emoce kolísat v závislosti na úspěšnosti úsilí o zvládnutí situace. Mezi běžné emoční reakce na stres patří: úzkost, vztek a agrese, apatie a deprese.

#### Úzkost

Úzkostí rozumíme pojmy jako starost, obava, napětí a strach, občas ji prožíváme v určité míře všichni. U lidí, kteří prožili události za hranicemi normálního lidského utrpení (např. přírodní katastrofu, únos, znásilnění) se může rozvinout syndrom nazývaný posttraumatická stresová porucha. Může se rozvinout bezprostředně po katastrofě nebo ji může vyvolat menší stres prožitý o několik týdnů, měsíců, nebo dokonce let později.

K hlavním příznakům posttraumatické stresové poruchy patří: a) pocity otupělosti vůči okolí, pocit odcizení se lidem a snížení zájmu o aktivity, které jedinec vykonával předtím; b) úzkost, jež se může projevit poruchami spánku, potížemi se soustředěním a nadměrnou ostražitostí; c) opakované oživování zážitku ve vzpomínkách a snech.

Může se stát, že někteří lidé mohou cítit vinu za to, že přežili a druzí ne.

#### Vztek a agrese

Další velmi častou reakcí na stresovou událost bývá vztek, který přerůstá až v agresi. Jak ukázal výzkum je agrese jen jednou z mnoha reakcí na frustraci, ale bývá dosti častá. Tuto reakci můžeme například pozorovat u dětí, když jedno dítě vezme druhému hračku, druhé dítě pravděpodobně ve snaze hračku získat zpět, zaútočí na první dítě. Naštěstí dospělý většinou vyjadřují agresi slovně a ne fyzicky, spíš dojde k hádce než ke rvačce. Není vždy možná nebo

rozumná přímá agrese vůči zdroji frustrace. Zdroj je někdy nepostižitelný či nejasný. Osoba cítí vztek, ale neví na koho, nebo na co má zaútočit, hledá objekt, na kterém by si tento pocit vybila. Pokud okolnosti neumožňují přímý útok na objekt vyvolávající frustraci, může být agrese přesunuta, to znamená, že agresivní jednání může být namířeno na nevinnou osobu. Třeba student, jež má vztek na svého profesora za nespravedlivé oznámkování, obrátí svou agresi proti svému spolubydlícímu na koleji. Obdobná situace může nastat, když nám nadřizený ostře vytkne naše nedostatky a mi svůj vztek obrátíme proti své rodině.

### **Apatie a deprese**

Opačnou reakcí aktivní agrese na frustraci je rovněž velmi běžná reakce uzavření se do sebe a apatie. Jestliže jedinec nezvládá trvalý stresové podmínky, může apatie přerůst v depresi. Ne u všech lidí je vývoj reakce stejný. Někteří lidé se v událostech, které jsou neovlivnitelné, stanou bezmocnými, zatímco jiné tyto události aktivují, protože jsou pro ně výzvou.

### **Oslabení kognitivních funkcí**

Vedle emočních reakcí na stres dochází často se silnými stresory i k oslabení kognitivních funkcí. Projevuje se potížemi se soustředěním a logickým uspořádáním myšlenek a výkon se ve zvláště složitých úkolech zhoršuje.

Rušivé myšlenky, které se nám při setkání se stresorem honí hlavou, mohou vyvolat oslabení kognitivních funkcí. Obáváme se důsledků vlastních činů, vyčítáme si, že nejsme schopni lépe zvládnout situaci. Například student, který má strach ze zkoušky, obává se neúspěchu a vlastní neschopnosti. Tyto negativní myšlenky ho tak rozruší, že nedokáže sledovat zadání a přeslechne nebo špatně pochopí otázku. Zvětšující se strach způsobí to, že si není schopen vybavit i ta fakta, která se naučil dobře. Osoba opatrná se stává ještě opatrnější

a uzavírá se úplně do sebe, kdežto agresivní člověk se může přestat ovládat a bezhlavě začne útočit na své okolí.<sup>21</sup>

### 3.2.4 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření je dnes obecně známý jev. Je to stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží. Nelze jednoznačně odpovědět na otázku, co k syndromu vyhoření vede. Nejčastěji se uvádějí tyto příčiny: konflikt rolí, přílišná očekávání, nedostatek autonomie, nejasnosti v hierarchických strukturách (v zaměstnání i jinde), nedostatečná podpora ze strany nadřízených, vztahové konflikty, nadměrné množství práce v příliš stěsnaném časovém rozvrhu, příliš vysoká nebo rostoucí odpovědnost, mobbing na pracovišti atd. Důležitá je však ta okolnost, že ne každá taková vnější zátěž musí vést k syndromu vyhoření. Ten se objevuje, když se vnější zátěže dotýkají osobnostně daných mezí fyzických, duševních a duchovních schopností a možností jednotlivce.

Jak se „vyhoření“ projevuje? Příznaky mohou leckdy poukazovat na jiné duševní poruchy. Přesto bychom měli zpozornět, jakmile se objeví varovné signály počáteční fáze syndromu. Obvyklé je, že se člověk příliš angažuje, což se střídá se stále delším obdobím vyčerpání. Stále méně snese, stále více on i jeho okolí trpí jeho výkyvy nálad, stále méně je schopen opravdového odpočinku, snáze podléhá infekcím. Únava se může stát chronickou a vést až k naprosté ztrátě sil. V této první fázi může pomoci pěstování nebo obnovení společenských styků, neboť mezilidské vztahy chrání před „vyhořením“. Rovněž je třeba vést zdravý život, dostatečně spát, mít vhodnou tělesnou aktivitu, osvojit si správné stravovací návyky, pěstovat zájmy a záliby atd.

Ten kdo si nevnímá počátečních varovných signálů, se dostane do dalších fází. Začnou se objevovat příznaky jako, výrazné snížení angažovanosti, ztráta zájmu, depresivní nebo agresivní reakce, úbytek

---

<sup>21</sup> ATKINSON, Rita L, et al. *Psychologie*. 2. aktualizované vyd. Praha: Portál, 2003. s. 494-497



výkonnosti, motivace i kreativity, zploštění na duchovní, emociální i sociální úrovni, psychosomatické reakce (zejména v oblasti srdce a krevního oběhu, trávicí soustavy a svalstva), zoufalství, beznaděj a nakonec i myšlenky na sebevraždu. Pak je nutné zamezit dalšímu negativnímu vývoji vyhledáním psychoterapeutické pomoci. Nejlepší možností je návštěva psychologa nebo psychiatra s psychoterapeutickým vzděláním. Někdy může pomoci podpůrná farmakoterapie.

Tak daleko to samozřejmě nemusí dojít. Důležité je mít dostatečné znalosti, nezbytnou dávku upřímnosti a citlivosti vůči sobě, vůli ke změně a ochotu využít všech terapeutických možností.<sup>22</sup>

### 3.3 Zvládání stresu

Každý z nás čas od času zažíváme stres a nikdo proti němu nejsme imunní. Stres je nutnou součástí našeho života a 100% návod jak mu čelit zatím není. Vnímání stresu je u každého jiné a tedy individuální. Pouze subjektivně správná míra stresu je pozitivní. Abychom byli šťastní, všichni potřebujeme střídání napětí a uvolnění, ale každý v jiné míře. Existuje mnoho činností, které rádi odkládáme (např. daňové přiznání) a abychom se k této činnosti přinutíme, potřebujeme tlak. Pokud to zvládneme, cítíme ulehčení, což je ve stále narůstajícím tlaku povinností malá útěcha. Někteří lidé se takových výzev rádi chopí a nemají s nimi žádné problémy. Stres je subjektivní a co pro jednoho je důvodem ke kapitulaci, může druhého motivovat a podnítit k vyšším výkonům. Výzkum hovoří o vzorci chování typu A a vzorci chování typu B.

Do skupiny typu A odborníci řadí osoby s vysokými ambicemi výkonu, ctižádostivé, netrpělivé, s vysokým vědomím odpovědnosti a sklonem k perfekcionismu. Dalšími rysy jsou i netrpělivost, napjatý výraz ve tváři,

---

<sup>22</sup> KALLWASS, Angelika; RUSCH Caroline. *Syndrom vyhoření*. 1. vydání. Praha: Portál, s.r.o., 2007. s. 9-11

hlučný smích, nespokojenost s postavením v práci, snaha postoupit výš, soutěživost jak v práci, ve hře tak i ve sportu. Jejich řeč je rychlá a hlasitá, s kolísáním a důrazy a projev je energický s výraznou gestikulací. Tito lidé odpovídají okamžitě, přímo a stručně, řeč a vyjadřování druhých se snaží urychlit a často druhé přerušují. Tato skupina je ohrožena vysokým rizikem srdečního infarktu.

Do skupiny typu B patří osoby, které na zátěžové situace reagují klidněji. Jejich povaha jim umožňuje „vypnout“, uvolnit se a také odlišit to, co je důležité. Jejich celkové chování se projevuje mírnými pohyby, klidem, uvolněným výrazem ve tváři, jemným smíchem, spokojeností se svým postavením, zřídka kdy si stěžují a vyhýbají se situacím, kde se soutěží. Jejich řeč je tichá a pomalá, jednotvárná, jejich projev je klidný s nevýraznou gestikulací. Odpovídají až po chvíli a jejich odpovědi jsou obsáhlé, pozorně naslouchají a s odpovědí čekají, než druhý domluví.

Je samozřejmé, že ne každý jedinec musí splňovat všechny charakteristiky daného typu, ale pokud si uvědomíme, ke kterému typu patříme, můžeme snadněji hledat způsoby, jak dosáhnout větší rovnováhy<sup>23</sup>

### 3.3.1 Fáze stresu

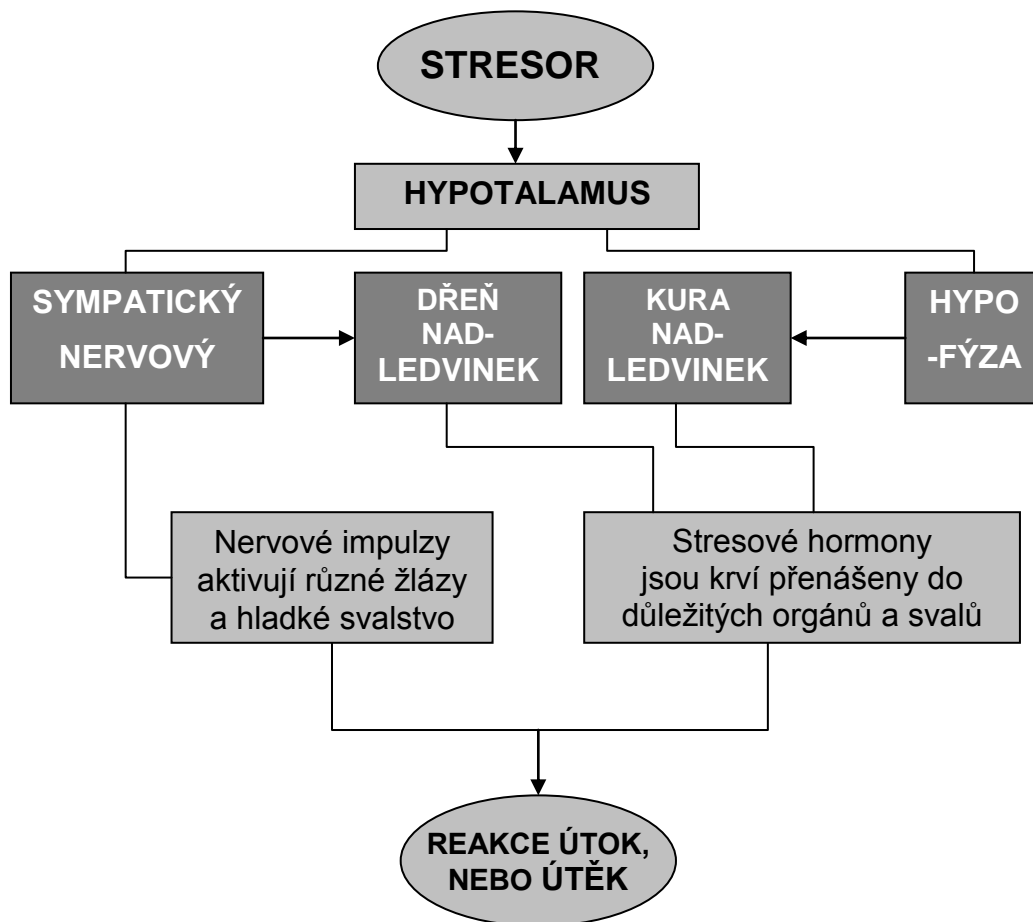
Reakce lidského nebo zvířecího organismu na různé zátěžové vlivy tzv. stresory se nazývá stres. Tyto vlivy jsou různé povahy a pocházejí z vnějšího či vnitřního prostředí organismu. Ačkoli stresory jsou rozličné, samotná reakce na ně je stereotypní a probíhá ve třech fázích. Hans Selye popsal v průkopnické a dodnes vlivné práci fyziologické změny coby součást obecného adaptačního syndromu. Je to vlastně soubor odpovědí projevujících se při reakci na stres u všech organismů. Tento syndrom se skládá ze tří fází.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> HUBER, Johannes; BANKHOFER, Hademar; HEWSON, Ewan. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2009. s.29-33

<sup>24</sup> ATKINSON, Rita L, et al. *Psychologie*. 2. aktualizované vyd. Praha: Portál, 2003.s s. 496-498

Obr. č. 1: Schéma fyziologie stresu



Zdroj: ATKINSON, Rita L, et al. *Psychologie*. 2. aktualizované vyd. Praha: Portál, 2003. s. 496

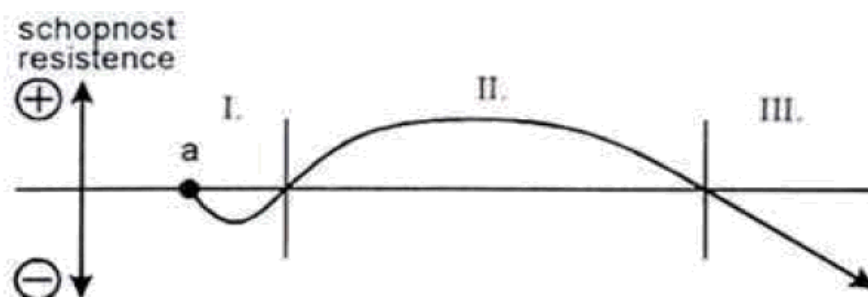
V 1. fázi nastupuje poplachová reakce, dochází k náhlému narušení vnitřního prostředí organismu, k jeho mobilizaci. Jedinec se bude pomocí aktivace sympatického nervového systému schopen vypořádat s hrozbou. Dochází ke zvýšení krevního tlaku, vzestupu glykémie (hladině krevního tlaku), štěpením zásobního glykogenu v játrech, štěpení tuků za účelem získání energeticky bohatých mastných kyselin a glukózy. Organismus tak má dostatek rychle dostupné energie a dostatečný přísun kyslíku tkáním, zejména svalům díky aktivaci oběhového systému. Tyto tělesné reakce jsou důležité pro dvě možnosti odstranění škodlivého vlivu z dosahu organismu a to útěk nebo útok.

Ve 2. fázi, rezistenci, se organismus snaží o vyrovnaní se s hrozbou útokem nebo útekem. Tato fáze se také může nazvat adaptační, kdy se částečně i v první fázi uvolňuje hormon kůry nadledvinek – kortizol. Zajišťuje tak další přísun glukózy a mastných kyselin. V této fázi je schopnost odolat stresu maximální.

3. fáze, vyčerpání, nastane, pokud organismus není schopen zaútočit či utéci a vyčerpá své fyziologické zdroje ve snaze vypořádat se s hrozbou. Chybí-li kortizol v důsledku poruchy kůry nadledvinek, nebo pokud je stres příliš dlouhý, může dojít k této 3. fázi a až k podlehnutí organismu, tedy k vyčerpání zdrojů energie, poklesu tlaku, srdečnímu selhání, šoku.

Stres je tedy výhodnou reakcí pro organismus, zvyšuje akceschopnost, která vede k přežití za nepříznivých podmínek. Pokud je však dlouhodobý působí na stav organismu nepříznivě.<sup>25</sup>

Obr. č. 2: Obecný adaptační syndrom (GAS)



*a... podnět typu působení stresoru*

*I. První fáze – působení stresoru*

*II. Druhá fáze – zvýšená resistance (obranyschopnost organismu)*

*III. Třetí fáze – vyčerpání rezerv, sil, obranných možností*

Zdroj: KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha: Grada, 1994. s. 17

<sup>25</sup> JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. s. 19-23

### 3.3.2 Nevhodné techniky

Negativní stres – distres je nepříjemný stav, který se člověk snaží jakýmkoli způsobem změnit. Snaží se zbavit napětí, třeba jen na chvíli zapomenout. A proto sáhne po něčem, co mu tuto úlevu poskytne. U někoho je to cigareta u jiného třeba alkohol, nebo drogy v jiné formě. Je pravdou, že tyto látky do určité míry nabízejí a přinášejí určitou úlevu. Člověk se ze stavu napětí dostává přes stav uvolnění až do stavu povzneseného. I tady však platí, že nic není zadarmo. Cena, kterou zaplatíme, může být hodně vysoká. Za kouření někdo platí astmatem nebo dokonce rakovinou plic.

Americký fyziolog Nesbitt svými pokusy dokázal, že tabák naopak stres zvyšuje. Nikotin v krvi má vliv na zvýšení úrovně vzrušení organismu a spolu se stresem pak celkově přesahuje horní toleranci celkové úrovně nervového vzrušení organismu. Paradoxně se při této situaci kuřáci domnívají, že zapálením cigarety se uklidňují.

Hans Selye říká, že alkohol podobně jako kouření je destruktivní. Působí jen dočasně a pak se stává sám problémem. Má se všeobecně za to, že alkohol je relaxační činitel, lidé ho pijí, aby si ulevili od úzkosti. Bereme to jako samozřejmost, ale je tomu tak skutečně? Pokusy s vlivem alkoholu na lidi (i na zvířata) ukázaly, k pití alkoholu vede člověka řada různých důvodů. Ne však snaha pomocí alkoholu snížit napětí při stresu. Alkohol nesnižuje napětí, ale spíše nemístně zvyšuje pocit odvahy a domýšlivosti na vlastní schopnosti. Druhotně to pak může vytvářet dojem uvolnění napětí.

Mezi další formy boje se stresem, kterým je třeba říci „ne“ patří také drogy. Pití černé kávy, čaje, se může stát drogou, přesáhne-li určitou únosnou míru. I užívání velkého množství léků, přejídání nebo i promiskuitní sexuální styk se mohou stát drogou. Hans Selye říká, že drogy, alkohol, káva, přejídání zastírají příznaky stresu. Pravou skutečnost zastírají uměle vytvořeným pocitem, že je jim dobře. Tyto způsoby úniku ze stresových situací se snadno mohou samy stát stresory a tím zhoršovat stresovou situaci v našem životě.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha : Grada, 1994. s. 55 -58

### 3.3.3 Obranné mechanismy

K technikám zvládání stresu lze ještě zahrnut obranné mechanismy, protože se jedná o riskantní a nebezpečné způsoby zvládání stresu, nelze je jednoznačně zahrnout mezi vhodné či nevhodné techniky. Rozdíl mezi obrannými mechanismy a strategiemi zvládání stresu, je že strategie jsou jednoznačně definovány jako, ty které berou ohled na realitu a respektují ji. Naopak obranné mechanismy jsou definovány jako iluzorní, klamná šalebná matoucí pojetí skutečnosti či neuskutečnitelné způsoby řešení obtíží. Zařazení obranných mechanismů do skupiny vhodných či nevhodných technik je nejednoznačné. Může nastat situace, jako je třeba náhlá smrt blízké osoby, na jejíž zvládnutí prostě nestačíme nebo není ihned k dispozici správný způsob řešení. Zde může být první pomocí při řešení této situace například popírání, může to být vhodný způsob na překlenutí doby, než bude doba na vhodný a správný způsob řešení takové těžké situace.

V psychologickém slovníku autorů English a English najdeme tuto definici pro pojem obranné mechanismy: „Je to 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“. Objevení obranných mechanismů považujeme dnes za originální příspěvek S. Freuda k našemu porozumění nepřiměřených způsobů chování lidí. S. Freud sám objevil a popsal celkem devět druhů obranných mechanismů:

1. vytěsnění obtížných situací a nepříjemných zážitků z vědomí (represe)
2. ústup do vývojově mladšího stadia (regrese)
3. sebeobviňující chování (turning agens self)
4. chování, které je v protikladu k tomu, co by daná osoba ve skutečnosti sama nejraději dělala (reaction formation)
5. odčinění chyby opravou původního jednání

6. promítání vlastních záměrů do volní sféry druhých lidí (projekce)
7. opak projekce, tzv. introjekce, promítnutí údajů zvenčí do vlastního nitra
8. vyhýbání se styku a jednání s druhými lidmi (sociální izolace)
9. formování opačných postojů, než daná osoba ve skutečnosti zaujímá (reversal)

K tomu základnímu výčtu později přidala jeho dcera Anna Freudová další: identifikaci s agresorem, altruistické sebepodání (ukazuje mne v rádobu dobrém světle), popírání a intelektualizaci. V dnešní psychologické literatuře najdeme zhruba 40 různých druhů obranných mechanismů. K nejdůležitějším obranným mechanismům patří například rigidita, represe, regrese, inverze, vytvoření opačného vzoru chování, popírání, nutková forma odčinění chyby, introjekce, racionalizace, sublimace, sebeobviňování, obviňování druhých, identifikace, projekce.<sup>27</sup>

Pro velké množství druhů obranných mechanismů se vyskytly snahy toto množství zredukovat na několik málo druhů či typů. Jeden z nejčastěji používaných systémů klasifikace je tak zvaný systém DMI (Defense Mechanism Inventory) autorské dvojice Ihlavich a Gleser, který rozděluje obranné mechanismy do pěti skupin:

1. Nepřiměřené či přehnaně agresivní a hostilní reakce – dochází ke zdánlivé přeměně ohroženého v toho, kdo má sám dost síly. Jde o klamný dojem síly a moci, pocit nadvlády, schopnost řídit chod dění a dominanci.
2. Sebeobviňující reakce – patří sem snahy o obviňování vlastní osoby, které přesahují únosnou míru. V podstatě jde o předstih skutečnosti. Dochází k přílišnému sebeponižování či sebekritice. Pokud člověk čeká vždy a všude něco negativního, dokáže se tím obrnit proti jakékoli negativní zprávě
3. Projekce – patří sem externalizace viny a ty postupy, kde vlastní negativní záměry podsouváme druhým lidem. Jde vlastně o ospravedlnění na úkor druhých lidí. Dále sem patří i žárlivost, hledání obětího beránka, různé předsudky, pověry. Potvrzuje se, že tato forma patří k nejméně efektivním způsobům zvládnání stresu.

---

<sup>27</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha : Grada, 1994. s. 58-67

4. Vytěšňování a popírání – lidé se snaží vnímané druhy ohrožení nebo konfliktu odstranit z vědomí, popíráním, vyvracením, opomenutím vzít danou situaci na vědomí, negací, protikladným chováním, přehnaně veselou náladou. Z vědomí se vyjímá, to co se týká stresoru a tím se zabraňuje vzniku negativního efektu. Logika tohoto postupu je, že co nevidím, to mne netrápí.

5. Intelektualizace a racionalizace – jde o iluzorní formy řešení stresových situací, kdy skutečnost je falšována tím, že je interpretována jinak, než by měla být. Pravou pravdu nahrazuje „prázdná pravda“. Můžeme sem zařadit různé druhy racionalizace, sofistickování, rádoby filozofování, zdánlivé nadřazenosti nad věcí.<sup>28</sup>

### 3.3.4 Vhodné techniky

Ke stresujícím situacím přistupujeme obecně třemi způsoby. První přístup je ústupový nebo popírající, kdy podvědomě překrucujeme skutečnost a doufáme, že se situace vyřeší sama, nebo ze strachu z konfrontace situaci úplně popíráme. Protože problém není řešen a dále se spíše zhoršuje, je tento přístup nevhodný k řešení stresové situace. Druhý přístup je o úniku od skutečnosti k náhražkovým aktivitám (kouření, pití alkoholu, hráčství, sledování TV bez výběru, čtení bulvárního tisku, workoholismus). Protože si člověk nachází „přijatelné důvody“ pro nerozumné chování, bývají důsledky negativní. Takže ani tento přístup není vhodný pro řešení stresových situací. Princip třetího přístupu je ve vědomé snaze řešit situaci. Tento adaptivní přístup podle druhu situace spočívá ve:

1. Změně situace – může jít o velké rozhodnutí (přestěhovat se blíže pracovišti, rozchod s partnerem, začít pravidelně cvičit, přestat kouřit,...) nebo naopak o jednoduchou věc (vymalovat byt, opravit kapající kohoutek,...).

---

<sup>28</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha : Grada, 1994. s. 65-67



2. Náviku dovedností zvládat situaci – pokud chceme lépe zvládat stresující situace, musíme se učit novým věcem, které k tomu potřebujeme.
3. Změně pohledu na situaci – je potřeba učit se vidět situaci a její důsledky z různých perspektiv, ale i schopnosti situaci zvládat plněji a reálněji.

Lidé reagují na stres rozdílně a to jak stresovou situaci řeší, záleží i na osobnosti člověka ale i na druhu stresoru.<sup>29</sup>

Je důležité uvědomit si, že vhodná stresová reakce je zdravou a nezbytnou součástí života. Jedna z věcí, která se při stresu děje, je vyplavení noradreninu, který je základním nervovým přenašečem vzruchů a nezbytný pro vytvoření nových vzpomínek. Také zlepšuje náladu. Z toho vyplývá, že klíčem k úspěchu je zvládání stresu nikoli jeho eliminace. Důležitým úkolem je tedy zbavit sympatický nervový systém trvalé pohotovosti. Vhodné jsou funkční techniky, které nám pomohou aktivovat reakci uvolnění.

Fyzická aktivita je jedním z nejběžnějších způsobů uvolňování stresu, poskytujeme tělu, to co by se za takových podmínek mělo dělat. Řečeno jednodušeji, cvičení se výtečně osvědčuje jako mechanismus na zmírnění stresu. Lékaři potvrzují, že lidé, kteří pravidelně cvičí, jsou méně náchylní k onemocnění ve chvíli, kdy jsou vystaveni stresové situaci. Studie ukázaly, že cvičení pomáhá snížit hladinu adrenalinu uvolněného při stresové reakci, zvýšit obranyschopnost proti infekcím a značně snížit negativní účinky stresu.<sup>30</sup>

Dýchání je skvělý způsob jak aktivovat relaxační reakce a to v podobě mimovolné reakce, kterou dokážeme řídit i vědomě. Může se zdát, že každý z nás umí dýchat, ale není tomu tak. Pro všechna cvičení je správný způsob dýchání důležitý. Dech zvyšuje množství kyslíku v krvi, posiluje slabé břišní a střevní svaly. Pokud jsme ve stresu, cítíme úzkost strach a depresi, dýcháme mělce a nepravidelně, srdeční činnost je zvýšená. Při hlubokém dýchání

---

<sup>29</sup> PRÁŠKO, Ján a Hana PRÁŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. 1. Praha: Grada Publishing, spol. s r.o., 2001. s. 64-65

<sup>30</sup> JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. s. 130-132

a relaxaci se počet srdečních tepů sníží. Proto je dech nejsnadnějším způsobem fyziologické kontroly.<sup>31</sup>

Relaxace je metoda založená na uvědomování si stavu napětí a uvolnění. Stresová situace vytváří napětí ve svalech, které si uvědomíme, až když nás začnou bolet. Svaly se stáhnou a utvoří tvrdý krunýř a tím se brání stresu. Tomuto bolestivému stavu můžeme předejít tím, že si uvědomíme, kdy nastává tenze a zamezíme tomu, aby se stala trvalým stavem. K provedení relaxace je zapotřebí pohodlné a klidné místo. Důležité je naučit se rozpoznávat rozdíl mezi napětím a uvolněním. Tato metoda zvládání stresu je náročnější, ale lze se jí naučit a později provádět i ve společnosti jiných lidí. Protože svalové uvolnění a negativní emoce se navzájem vylučují, zmizí úzkost a strach. Zdravě uvolněný jedinec se cítí spokojený, sebejistý, má kontrolu nad sebou i nad svým okolím.<sup>32</sup>

Rozumné plánování času nám umožňuje mít klidnou mysl, samozřejmě pracovat a dopřávat si k tomu dost odpočinku a příjemné zábavy. Dobré hospodaření s naším časem nám umožňuje mít uspokojivou kontrolu nad sebou a svými aktivitami. Není to ale tak lehké. Nejprve je potřeba ujasnit si, co jsou priority. K vytvoření dobrého plánu nám musí být jasné, kam dlouhodobě směřujeme a o co nám v životě jde. Důležité je zamyslet se i nad životními rolami, kterých můžeme mít i víc. Stresem číslo jedna je strach, že nestihneme, co máme. Když není něco hotovo tak, jak chceme mi nebo ostatní jsme z toho frustrováni. Požadavky, které na sebe nakládáme my ale i společnost, jsou v dnešní době stále větší. Přestože nám nové technologie pomáhají, potřebujeme svůj čas a máme stále jen jedny ruce a hlavu.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> RHEINWALDOVÁ, Eva. *Dejte sbohem distresu*. 1. vyd. Praha : Scarabeus, 1995. s. 173-177

<sup>32</sup> Tamtéž. s. 183-185

<sup>33</sup> PRÁŠKO, Ján a Hana PRÁŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. 1. Praha: Grada Publishing, spol. s r.o., 2001, s. 86-95

Obr. č.3: Matice plánování času

ČINNOST	NALÉHAVÉ	NENALÉHAVÉ
<b>DŮLEŽITÉ</b>	I. kvadrant: Termínované úkoly Náhlé problémy Kritické situace	II. kvadrant: Vzdálené úkoly Rozvíjení vztahů Plánování Příjemné aktivity Studium Tělesný pohyb
<b>NEDŮLEŽITÉ</b>	III. kvadrant: Většina telefonátů Polovina pošty a hlášení Velká část schůzí a porad Oblíbené činnosti Nutkavé oddávání se Závislostem	IV. kvadrant: Část telefonických hovorů Chvilkové únikové činnosti (jako čtení, časopisů, uklízení, Televize bez výběru apod.)

Zdroj: PRÁŠKO, Ján a Hana PRÁŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. 1. Praha: Grada Publishing, spol. s r.o., 2001, s. 88

Velmi důležitá je i podpora přátel, kteří nás nejen uklidní, ale pomohou nám podívat se na věci realisticky a objektivně. V době krize má naše vystresovaná mysl tendenci vidět vše černě a negativně. Dobří přátelé, kteří nám rozumí a znají nás, nám pomohou v dobách stresu a krizí. Mohou být velkou oporou a zdrojem síly a energie. Vztahy s přáteli a rodinou mohou narušit symptomy stresu, jako jsou hádavost, nesnášenlivost, agresivita, podrážděnost, proto raději všem vysvětlete, jak se cítíte a jaké jsou vaše důvody ke stresu. Poproste o zvláštní dávku laskavosti, něhy, lásky a předem se omluvte za své chování.

Ke snížení stresu je dalším důležitým prostředkem komunikace. Když své pocity převedeme do slov a vyjádříme je, stávají se něčím konkrétním, co lze identifikovat a posléze kontrolovat. Pokud o problémech upřímně hovoříme, získáme sílu a unikneme pocitu osamocení, bezradnosti a vyčerpání. Pokud si budeme všechno nechávat pro sebe a izolujeme se, bude se v nás tenze a distresová reakce zvětšovat. Jako prevence stresu slouží efektivní způsob komunikace, protože zabraňuje stresovým situacím a konfliktům v samém počátku. Je také velmi důležité uvědomovat si, co a jak říkáme, abychom druhým byli léčiteli stresu a ne stresory. Léčitel stresu komunikuje asertivně, otevřeně, čestně a vhodně v každé situaci. Pomáhá druhým zvyšovat pocit sebeúcty, místo aby je ponižoval a urážel. Dovede najít smírné a moudré řešení konfliktů a tím zabraňuje stresu.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> RHEINWALDOVÁ, Eva. *Dejte sbohem distresu*. 1. vyd. Praha : Scarabeus, 1995. s. 196-201

## **4. PRAKTICKÁ ČÁST**

### **4.1 Cíl výzkumu**

Cílem bude zjistit, jak studenti vnímají působení stresu, jak se mu snaží čelit a jaké prostředky používají na jeho potlačení či odstranění. Dále pak bude úkolem, zjistit, zda mají rozdílný přístup k problematice stresu studenti bakalářského a magisterského stupně studia. Pozornost bude věnována i podpůrným prostředkům, které studenti používají při boji se stresem.

### **4.2 Plán výzkumu**

Dotazník (Příloha A), sestavený na základě odborné literatury a spolupráce s vedoucím práce, bude prostřednictvím elektronické pošty rozeslán studentům VŠ. Obsahuje celkem 16 otázek, z nich první tři, se věnují demografickým informacím. Následujících 13 otázek se týká vlastního vnímání stresu a způsobům jak mu čelit, či ho alespoň zmírnit. Většina otázek patří k uzavřeným, jsou ale použity i dvě polootevřené.

Získaná data budou roztríděna, statisticky zpracována a vyjádřena pomocí grafů. Na základě všech získaných údajů bude provedeno shrnutí a vytvořen závěr.

### **4.3 Harmonogram výzkumu**

Po definování problému, který budeme zkoumat, budou sepsány, vybrány a použity otázky v dotazníku. Výběrem nejvhodnějších otázek bude následně sestaven dotazník. Pak bude vybrána vhodná skupina respondentů, tj. studenti VŠ, kterým bude rozeslán elektronickou poštou dotazník.

Celkem bylo zodpovězeno 195 dotazníků, z toho celkového počtu jich bylo vybráno 188 jako vhodných pro tento výzkum. Na otázky odpovídali studenti bakalářského a magisterského studia, muži i ženy ve věku od 20 do 45 let. Respondenti byli rozděleni podle typu studia na bakaláře a magistry.

Veškerá získaná data byla následně statisticky zpracována a vyjádřena graficky. Všechny grafy byly podrobně popsány a slovně okomentovány.

Na základě získaných a zpracovaných dat bylo provedeno shrnutí a vytvořen závěr.

#### **4.4 Charakteristika souboru**

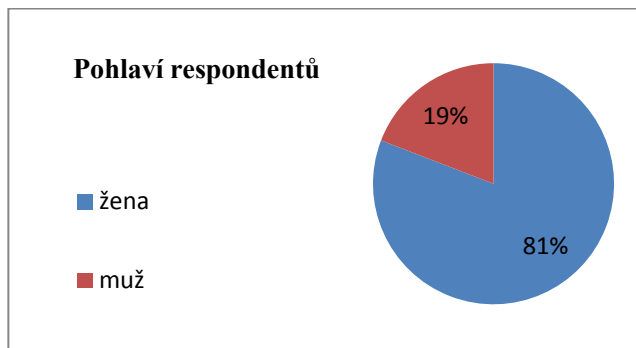
Osloveno bylo celkem 195 studentů České zemědělské univerzity a z nich bylo vybráno celkem 188 jako vhodných respondentů. Z této skupiny je celkem 132 studentů bakalářského studia a 56 studentů magisterského studia. Většina studentů byla ve věku 20-25 let a převažují ženy.

#### **4.5. Analýza dat**

Otázky v dotazníku byly zaměřeny na zjištění stresorů, které na studenty působí a zjištění zda jejich vnímání je odlišné u bakalářského a magisterského stupně studia. Další otázky byly zaměřeny na to, jak studenti čelí stresu a zda a jaké používají podpůrné prostředky při boji s ním.

#### 4.5.1 Výsledky dotazníkového šetření

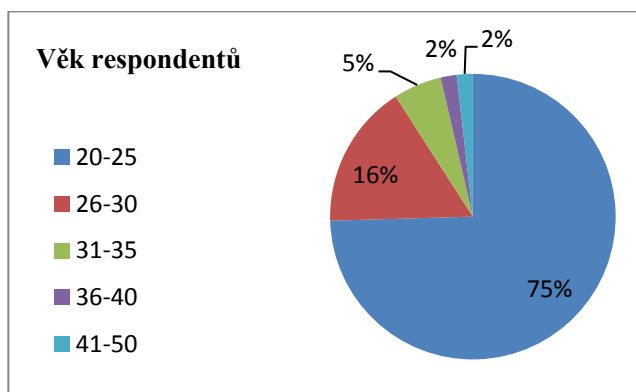
Graf č. 1 – Pohlaví respondentů



Zdroj: Vlastní zpracování

Z výše uvedeného grafu je patrné, že ve vybrané skupině byla převaha žen, tedy celých 81% a mužů zbývajících 19%.

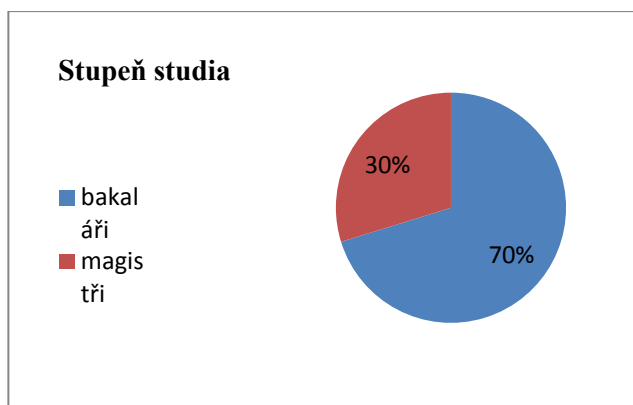
Graf č. 2 – Věk respondentů



Zdroj: Vlastní zpracování

Nejvíce respondentů bylo ve věku 20-25 let (75%), další skupina celkem 16% byla ve věku 26-30 let, věková skupina 31-35 byla zastoupena 5% a věkové skupiny 36-40 a 41-50 byly shodně zastoupeny 2%.

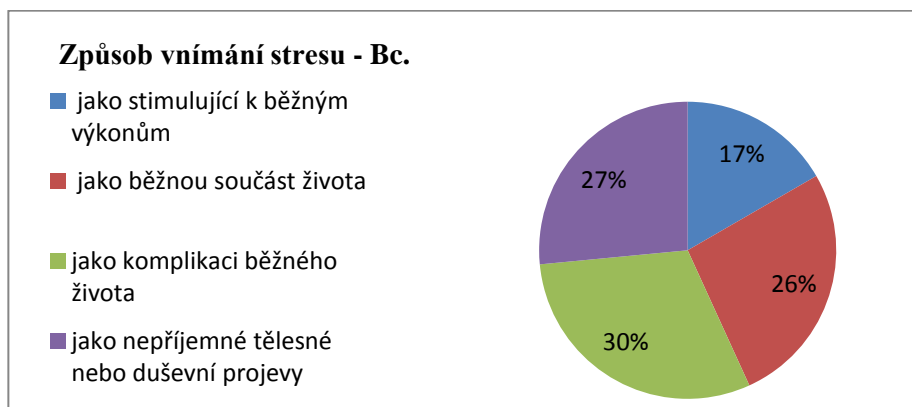
Graf č. 3 – Stupeň studia respondentů



Zdroj: Vlastní zpracování

Ze skupiny dotazovaných studentů byla většina, tedy 70%, studenty bakalářského stupně, zbylých 30% byly studenti magisterského stupně studia.

Graf č. 4 – Způsob vnímání stresu studenty bakalářské stupně studia

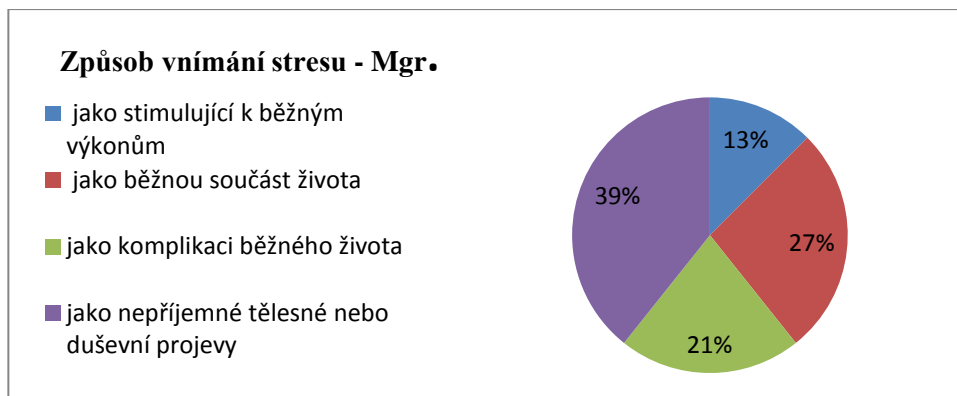


Zdroj: Vlastní zpracování

Způsob jakým studenti bakalářského studia vnímají stres je celkem vyrovnaný, neboť ve 30% stres vnímají jako komplikaci běžného života, ve 27% jako nepříjemné tělesné nebo duševní projevy, ve 26% jako běžnou součást života. Pouze v 17% vnímají stres jako stimuluující k běžným výkonům.



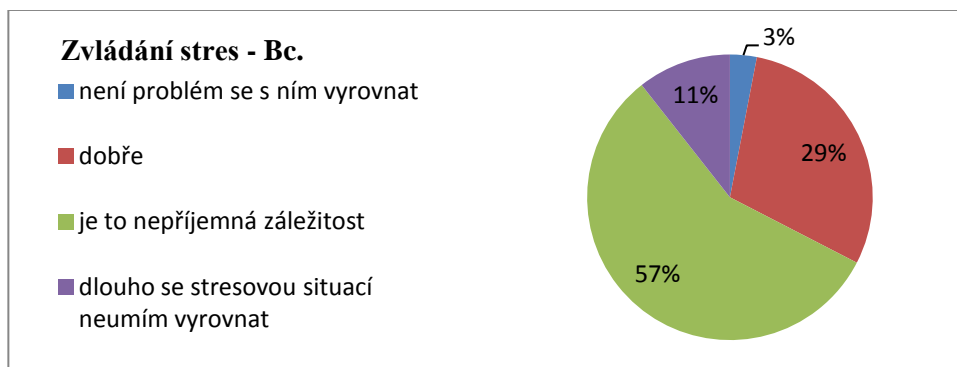
Graf č. 5 - Způsob vnímání stresu studenty magisterského stupně studia



Zdroj: Vlastní zpracování

Celkem 39% studentů magisterského studia vnímá stres jako nepříjemné tělesné nebo duševní projevy. Jako běžnou součást života vnímá stres celkem 27% studentů magisterského studia. Dalších 21% dotazovaných vnímá stres jako komplikaci běžného života a zbylých 13% vnímá působení stresu jako stimuluující k běžným výkonům.

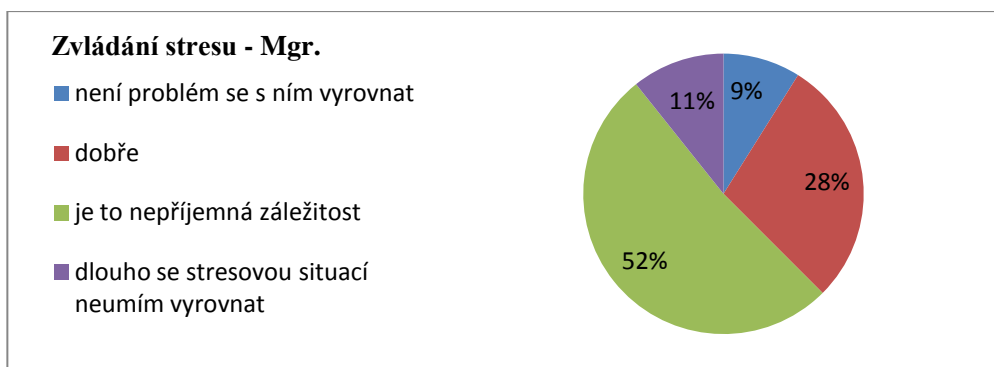
Graf č. 6 – Osobní pocit zvládání stresu bakaláři



Zdroj: Vlastní zpracování

Jak je z výše uvedeného grafu patrné velká většina, tedy celých 57%, studentů bakalářského studia zvládá stres jako nepříjemnou záležitost. Následujících 29% studentů podle sebe zvládá stres dobře. 11% procent studentů uvedlo, že se dlouhodobě neumějí se stresovou situací vyrovnat. Zbylá 3% dotazovaných uvedlo, že nemají problém se zvládáním stresu.

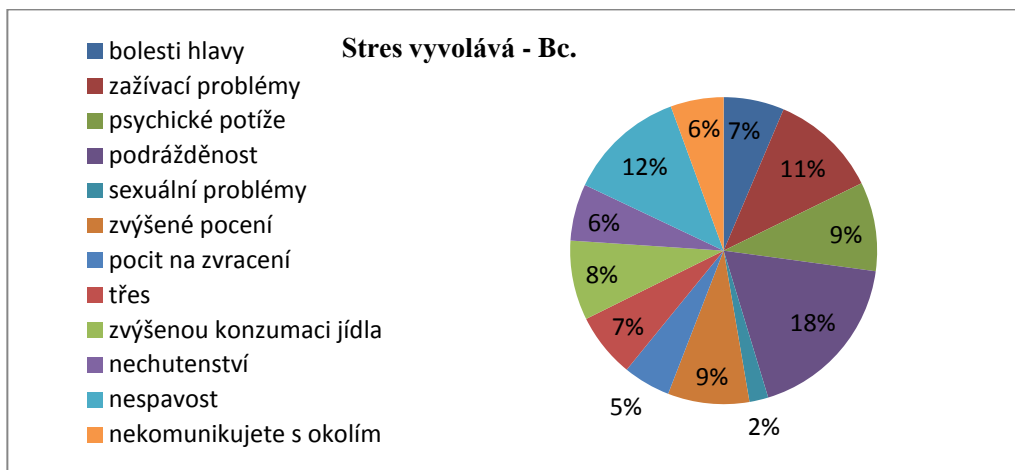
Graf č. 7 - Osobní pocit zvládání stresu magistry



Zdroj: Vlastní zpracování

Více než polovina, tedy 52%, studentů magisterského studia podle sebe zvládá stres jako nepříjemnou záležitost. Dalších 28% dotazovaných zvládá stres dobře. 11% dotázaných uvedlo, že se dlouhodobě neumějí vyrovnat se stresovou situací a zbylých 9% nemá problém vyrovnat se se stresovou situací.

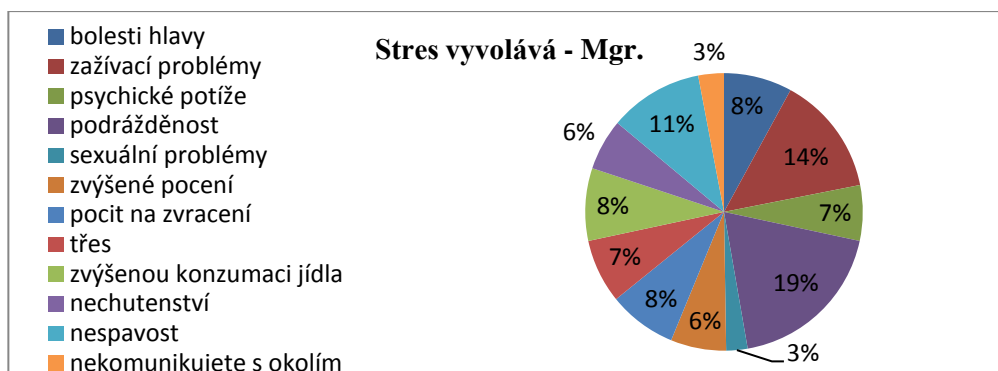
Graf č. 8 – U bakalářů působení stresu vyvolává



Zdroj: Vlastní zpracování

Studentům bakalářského studia stres nejčastěji způsobuje podrážděnost (18%), nespavost (12%), zaživací problémy (11%), psychické potíže (9%), zvýšené pocení (9%). O něco méně způsobuje stres zvýšenou konzumaci jídla (8%), bolesti hlavy (7%), třes (7%), nechutenství (6%), nekomunikaci s okolím (6%) a pocit na zvracení (5%). Nejmenší vliv má na sexuální problémy (2%).

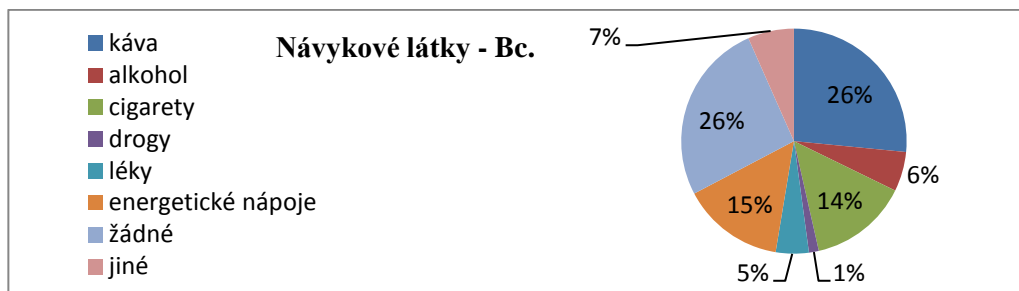
Graf č. 9 – U magistrů působení stresu vyvolává



Zdroj: Vlastní zpracování

U magistrů způsobuje stres nejvíce podrážděnost (19%), zažívací problémy (14%) a nespavost (11%). O něco méně způsobuje bolest hlavy (8%), pocit na zvracení (8%), zvýšenou konzumaci jídla (8%), psychické potíže (7%), třes (7%), zvýšené pocení (6%) a nechutenství (6%). Nejméně způsobuje stres sexuální problémy (3%) a nekomunikaci s okolím (3%).

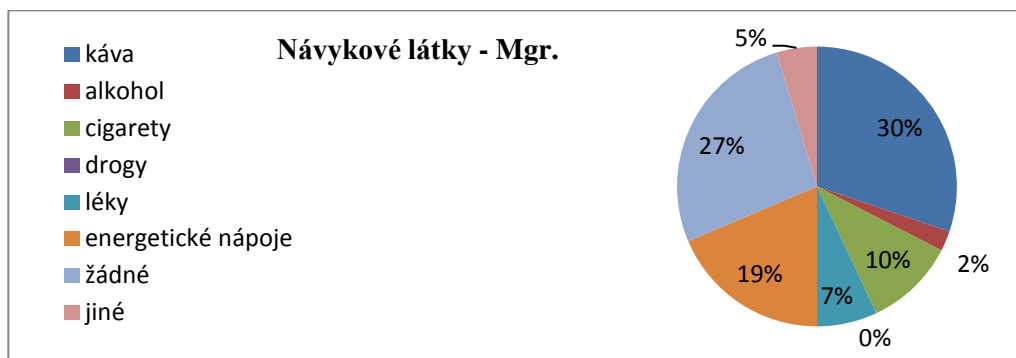
Graf č. 10 – Zvýšené užívání návykových látek v průběhu zkouškového období u bakalářů



Zdroj: Vlastní zpracování

V průběhu zkouškového období dochází u studentů bakalářského studia ke zvýšenému užívání kávy (26%), energetických nápojů (15%) a cigaret (14%). Méně užívanými prostředky jsou jiné látky (7%), alkohol (6%), léky (5%) a spíše vůbec neužívají drogy (1%). Celkem 26% z dotázaných neužívá žádné návykové látky.

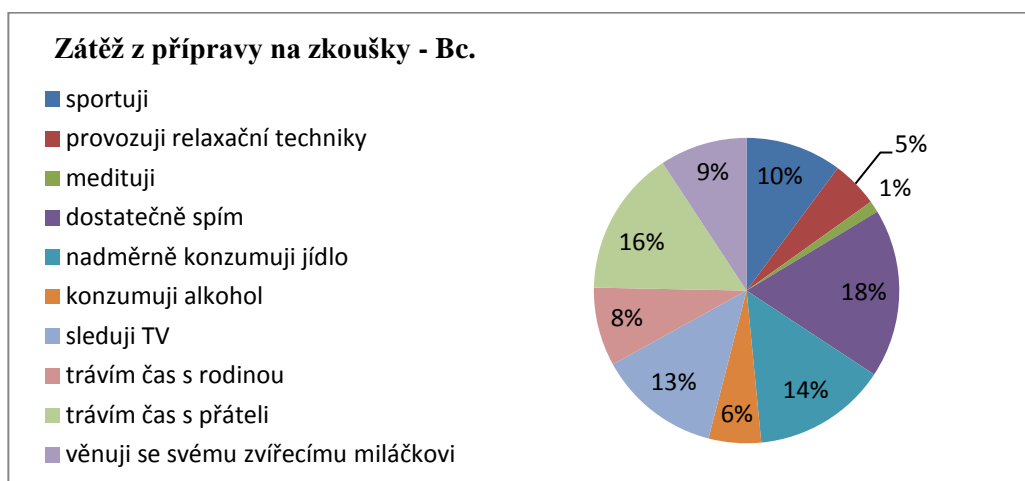
Graf č. 11 - Zvýšené užívání návykových látek v průběhu zkouškového období u magistrů



Zdroj: Vlastní zpracování

V průběhu zkouškového období užívá 30% studentů magisterského studia zvýšené množství kávy. Energetické nápoje užívá dalších 19% dotázaných studentů. Zvýšené množství cigaret vykouří 10% dotázaných. Léky užívá 7% studentů a jiné látky užívá 5%. Alkohol konzumují 2% studentů a drogy ne užívá nikdo z dotazovaných. Celkem 27% dotázaných ne užívá žádné návykové látky.

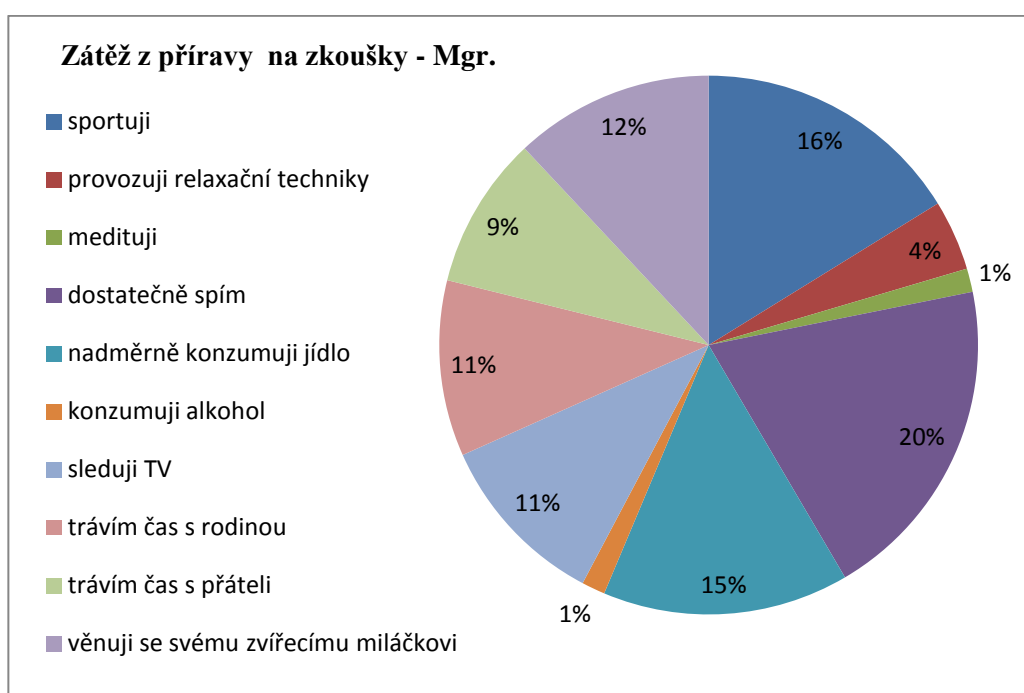
Graf č. 12 – Způsob vyrovnání se zátěží z přípravy na zkoušku u bakalářů



Zdroj: Vlastní zpracování

Oblíbený způsob jakým studenti bakalářského stupně studia čelí zátěži z přípravy na zkoušku je dostatečný spánek (18%), často tráví čas s přáteli (16%), ve 14% nadměrně konzumují jídlo nebo ve 13% sledují TV. Celkem 10% studentů sportuje, v 9% se věnuje svému zvířecímu miláčkovi nebo v 8% tráví svůj čas s rodinou. Alkohol konzumuje 6% dotázaných a 5% provozuje relaxační techniky. Nejméně tedy 1% studentů se věnuje meditaci.

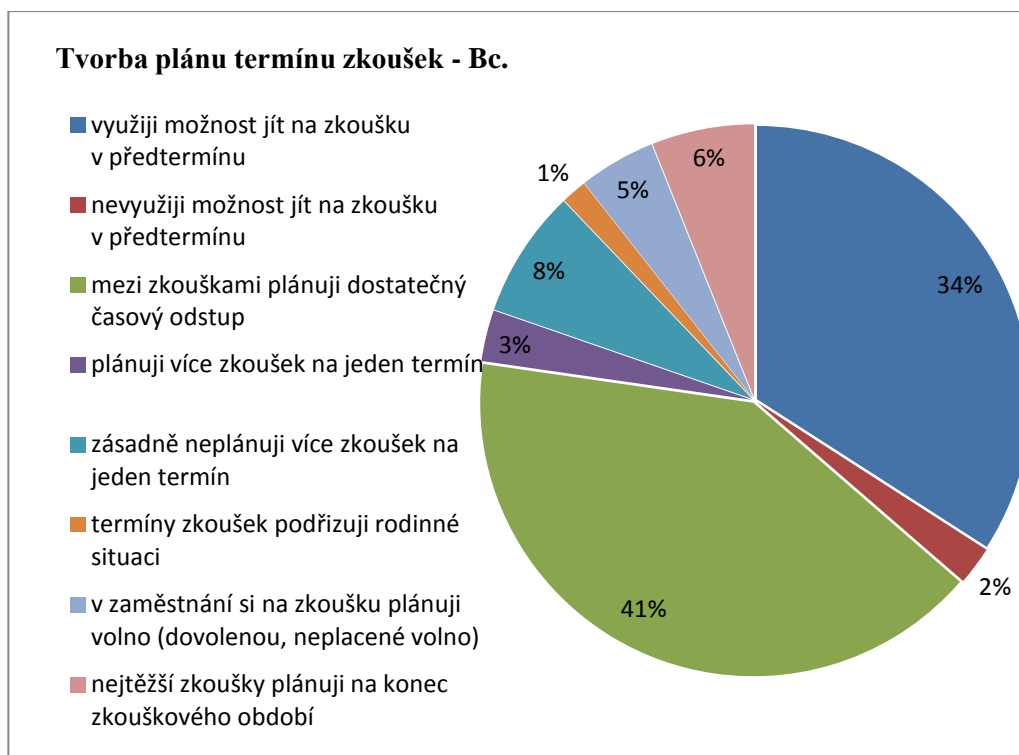
Graf č. 13 - Způsob vyrovnávání se zátěži z přípravy na zkoušku u magistrů



Zdroj: Vlastní zpracování

Magisterští studenti se nejčastěji vyrovnávají se zátěží z přípravy na zkoušku tím, že dostatečně spí (20%). Další oblíbený způsob je sport (16%) a nadměrná konzumace jídla (15%). Celkem 12 % studentů se věnuje svému zvířecímu miláčkovi, s rodinou svůj čas tráví 11% a TV sleduje taktéž 11%. Svůj čas s přáteli tráví 9% studentů a relaxační techniky provozují 4% dotázaných. Nadměrné konzumaci alkoholu se věnuje 1% respondentů a meditaci používá také 1% dotázaných.

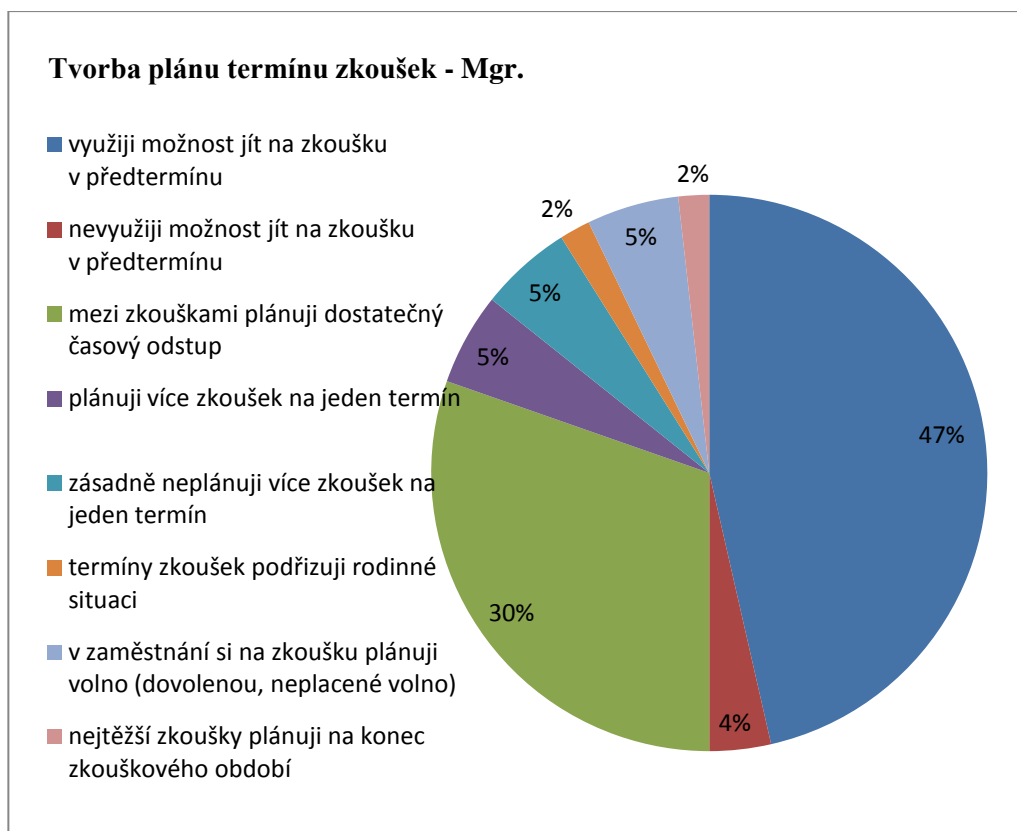
Graf č. 14 – Tvorba plánu termínu zkoušek u bakalářů



Zdroj: Vlastní zpracování

Většina studentů bakalářského stupně studia si plánuje dostatečný časový odstup mezi zkouškami (41%). Často využívají i možnost jít na zkoušku v předtermínu (34%). Více zkoušek na jeden termín si zásadně neplánuje 8% studentů. Nejtěžší zkoušku na konec zkouškového období si nechává 6% respondentů a dalších 5% si v zaměstnání plánuje na zkoušku volno. 3% studentů zplánuje více zkoušek na jeden termín a 2% nevyužije možnost jít na zkoušku v předtermínu. Termíny zkoušek podřizuje své rodinné situaci 1% studentů.

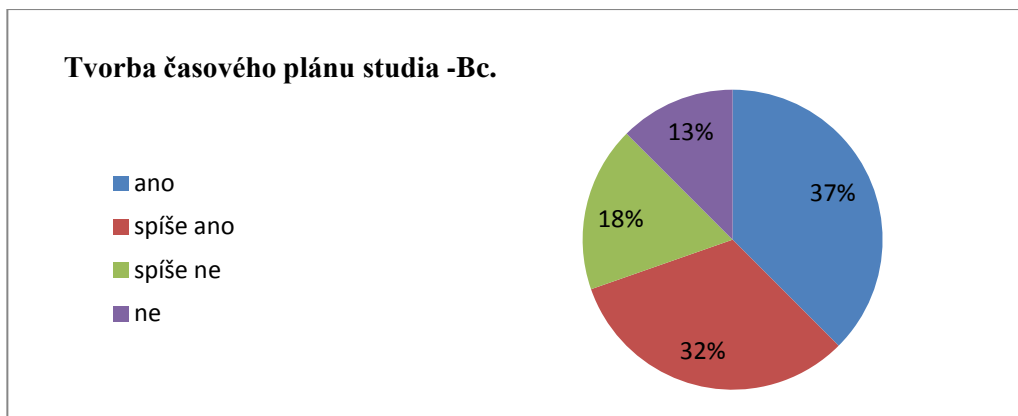
Graf č. 15 - Tvorba plánu termínu zkoušek u magistrů



Zdroj: Vlastní zpracování

Možnost jít na zkoušku v předtermínu využívá 47% studentů magisterského stupně studia. 30% studentů si plánuje mezi zkouškami dostatečný časový odstup. Více zkoušek na jeden termín plánuje 5% studentů, stejně tak 5% si na zkoušku plánuje volno v zaměstnání a také dalších 5% si zásadně neplánuje více zkoušek na jeden termín. 4% dotázaných nevyužívá možnosti jít na zkoušku v předtermínu. 2% respondentů podřizuje termín zkoušek své rodinné situaci a také 2% studentů plánuje nejtěžší zkoušku na konec zkouškového období.

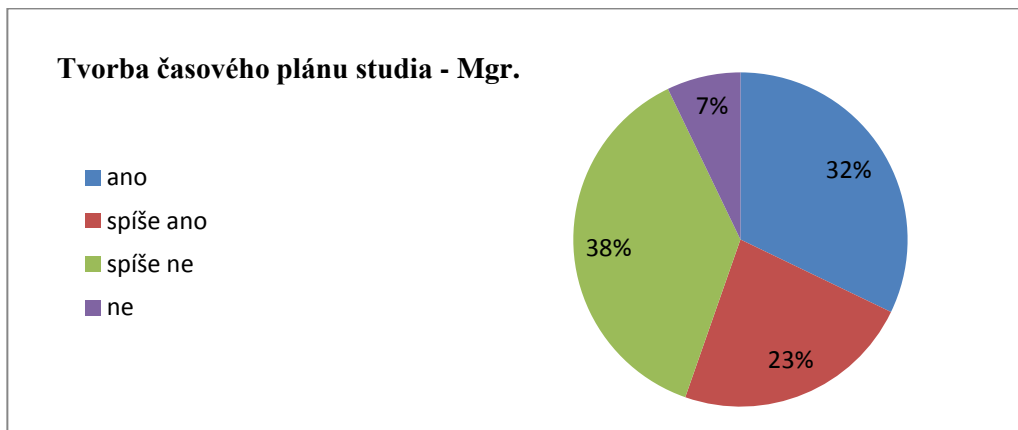
Graf č. 16 – Tvorba časového plánu studia u bakalářů



Zdroj: Vlastní zpracování

Studenti bakalářského stupně studia si ve zkuškovém období tvoří časový plán studia ve 37%, spíše si ho tvoří ve 32 %, spíše si ho netvoří 18% a 13% si ho netvoří vůbec.

Graf č. 17 – Tvorba časového plánu studia u magistrů

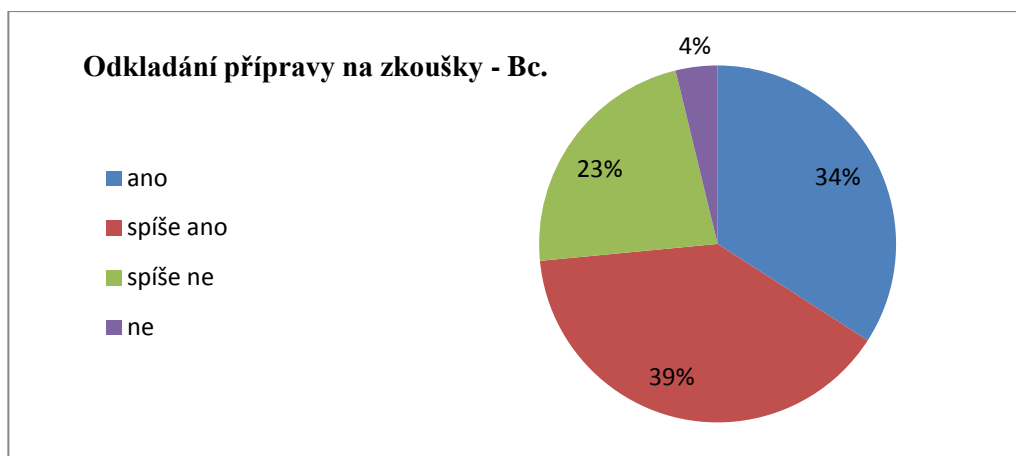


Zdroj: Vlastní zpracování

V magisterském stupni studia si časový plán studia ve zkuškovém období ve 38 % spíše netvoří, 32% studentů si ho tvoří, 23% si ho spíše tvoří a 7% si ho netvoří vůbec



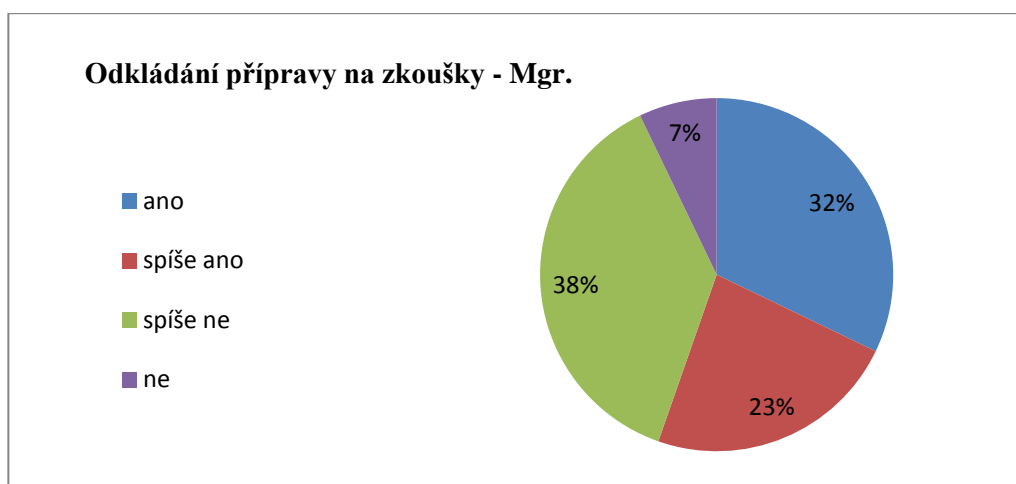
Graf č. 18 – Odkládání učení v průběhu přípravy na zkoušky u bakalářů



Zdroj: Vlastní zpracování

U bakalářů v průběhu přípravy na zkoušku učení spíše odkládá 39% studentů, učení odkládá 34% studentů, spíše ho neodkládá 23% a učení neodkládá 7% respondentů.

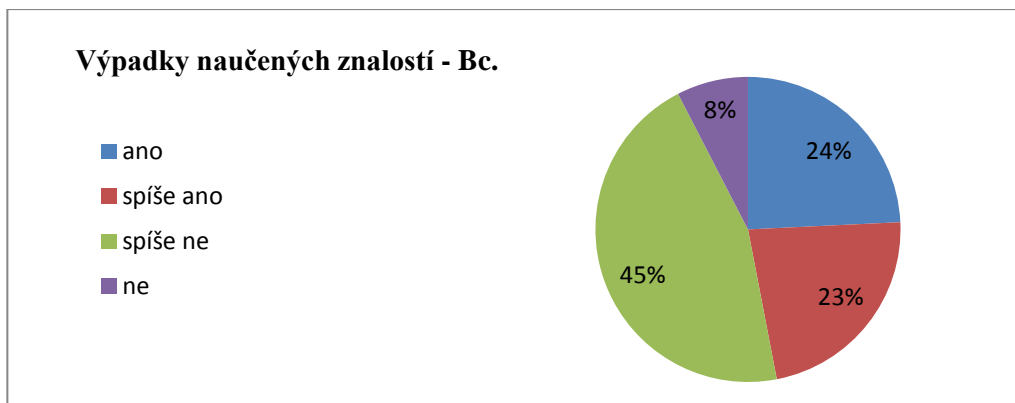
Graf č. 19 – Odkládání učení v průběhu přípravy na zkoušky u magistrů



Zdroj: Vlastní zpracování

V magisterském stupni studia v průběhu přípravy na zkoušku spíše neodkládá učení 38% studentů, naopak odkládá učení 32% respondentů, učení spíše odkládá 23% a vůbec ho neodkládá 7% studentů.

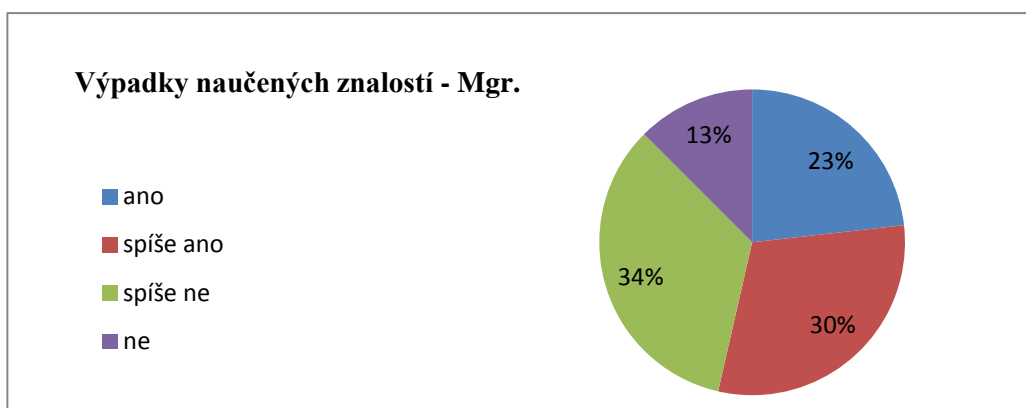
Graf č. 20 – Výpadky naučených znalostí u bakalářů



Zdroj: Vlastní zpracování

U studentů bakalářského stupně studia stres spíše nezpůsobuje výpadek naučených znalostí celkem v 45%. U 24% studentů stres způsobuje výpadek naučených znalostí a i dalších 23% také spíše způsobuje výpadek. Pouze u 8% dotazovaných nezpůsobuje stres výpadek naučených znalostí.

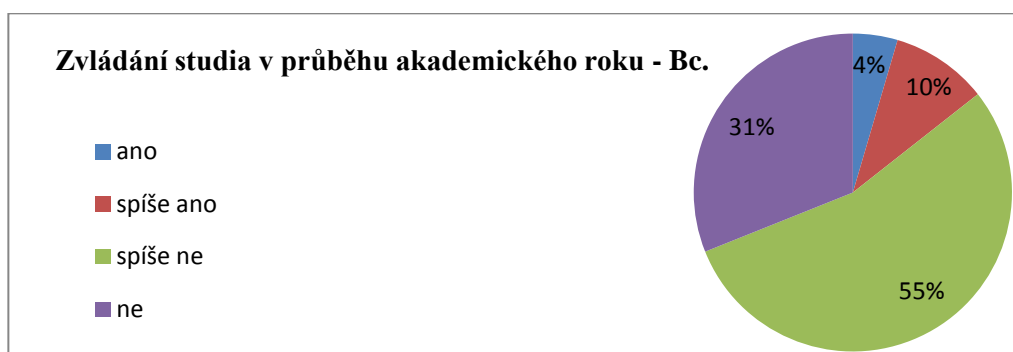
Graf č. 21 – Výpadky naučených znalostí u magistrů



Zdroj: Vlastní zpracování

Stres ze zkoušky u 34% studentů magisterského stupně studia spíše nezpůsobuje výpadek naučených znalostí, ale u 30% spíše způsobuje a u 23% určitě způsobuje výpadek naučených znalostí. U 13% dotázaných, stres nezpůsobuje výpadek naučených znalostí.

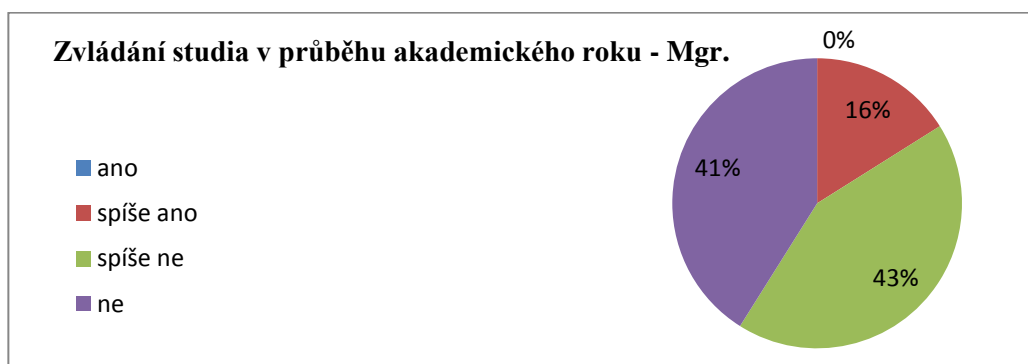
Graf č. 22 – Potíže se zvládáním studia v průběhu akademického roku u bakalářů



Zdroj: Vlastní zpracování

Potíže se zvládáním studia v průběhu akademického roku spíše nemá 55% studentů bakalářského studia. Potíže nemá 31% dotázaných, 10% spíše má problém a 4% má problém se zvládáním studia v průběhu akademického roku.

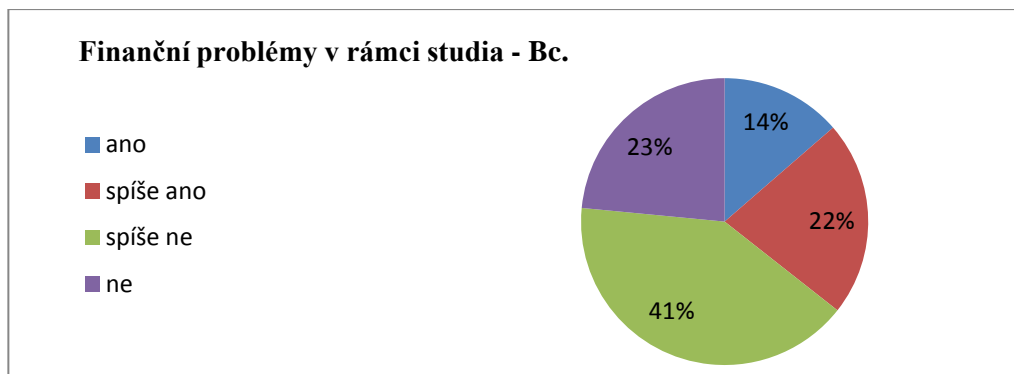
Graf č. 23 – Potíže se zvládáním studia v průběhu akademického roku u magistrů



Zdroj: Vlastní zpracování

Potíže se zvládáním studia v průběhu akademického roku spíše nemá 43% studentů magisterského studia. 41% studentů nemá problémy se studiem a 16 % respondentů spíše ano má problémy se zvládáním studia. Žádný z dotázaných neodpověděl, že má problémy zvládat studium v průběhu akademického roku.

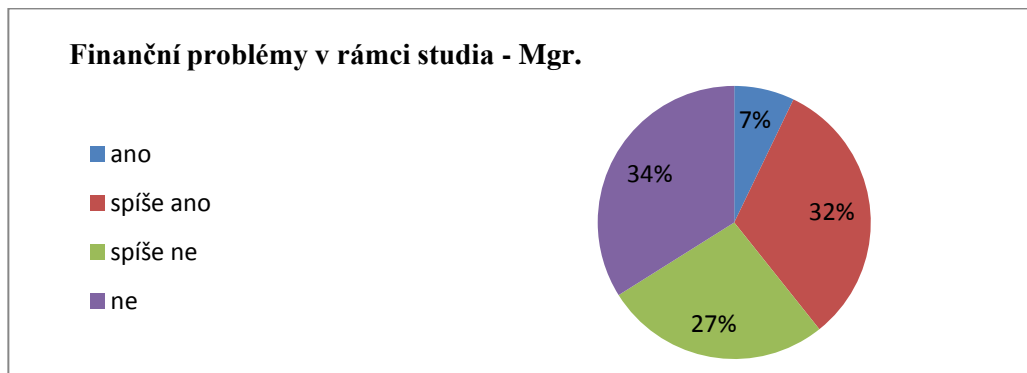
Graf č. 24 – Finanční problémy v rámci studia u bakalářů



Zdroj: Vlastní zpracování

S finančními problémy se v rámci bakalářského studia spíše nepotýká 41% studentů. Bez finančních problémů jsou 23% dotázaných. S finančními problémy se spíše potýká 22% respondentů. Finanční problémy v rámci studia má 14% studentů.

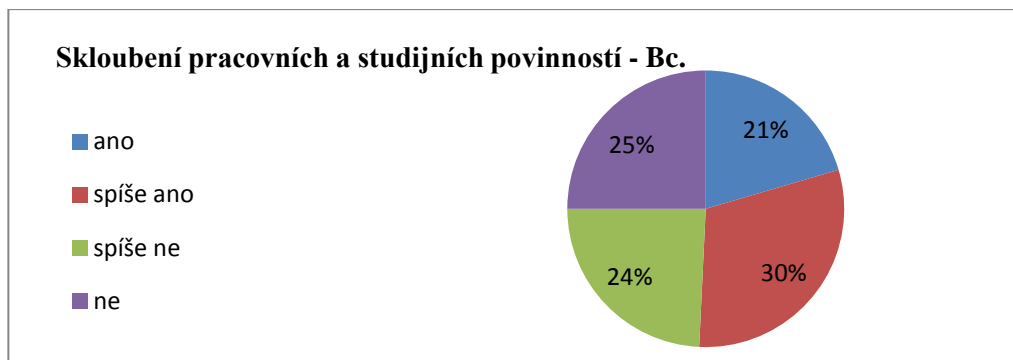
Graf č. 25 – Finanční problémy v rámci studia u magistrů



Zdroj: Vlastní zpracování

V rámci magisterského studia je bez finančních problémů 34% studentů. Finanční problémy spíše má 32% respondentů a spíše bez finančních problémů je 27% studentů. S finančními problémy se potýká v rámci svého studia 7% studentů.

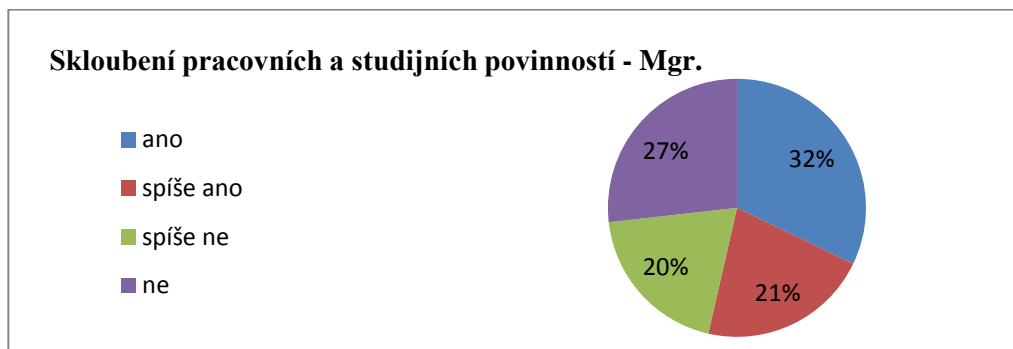
Graf č. 26 – Snaha skloubit pracovní a studijní povinnosti u bakalářů



Zdroj: Vlastní zpracování

Spíše stresující je skloubit pracovní a studijní povinnosti pro 30% studentů bakalářského studia. Skloubit pracovní a studijní povinnosti bez stresu zvládá 25% dotázaných. Jako spíše nestresující je skloubení pracovních a studijních povinností pro 24% studentů. Potřeba skloubit pracovní a studijní povinnosti nezpůsobuje stres 21% studentů.

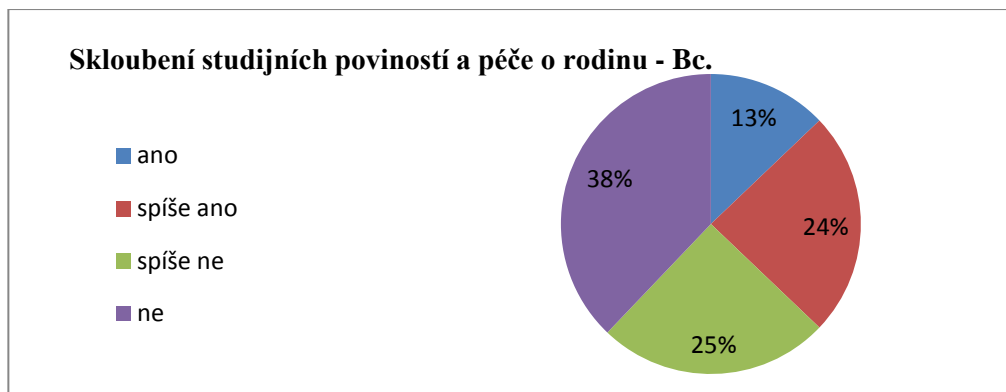
Graf č. 27 – Snaha skloubit pracovní a studijní povinnosti u magistrů



Zdroj: Vlastní zpracování

Skloubit pracovní a studijní povinnosti způsobuje stres 32% studentům magisterského studia. Snaha skloubit pracovní a studijní povinnosti nejsou stresující pro 27% studentů. Tuto situaci vnímá jako spíše stresující 21% respondentů a 20% jí vnímá jako spíše nestresující.

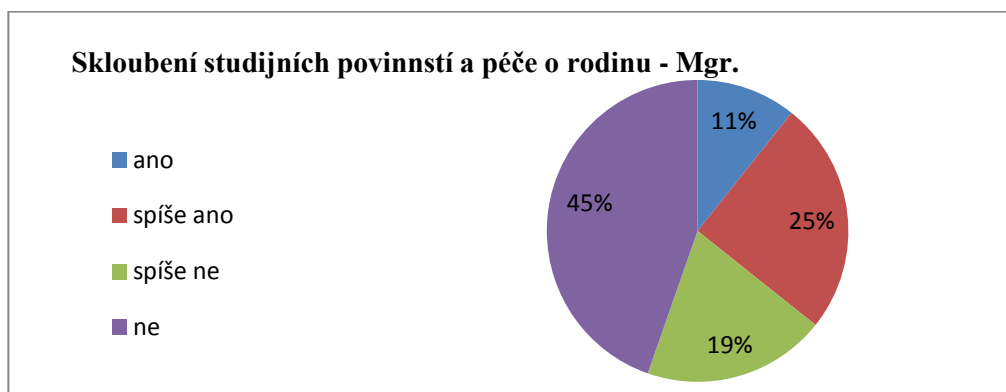
Graf č. 28 – Snaha skloubit studijní povinnosti a péči o rodinu u bakalářů



Zdroj: Vlastní zpracování

Snahu skloubit studijní povinnosti a péči o rodinu nevnímá jako stresující 38% bakalářských studentů, jako spíše nestresující ji vnímá 25%, jako spíše stresující ji pociťuje 24% studentů. Jako stresující bere snahu skloubit studijní povinnosti s péčí o rodinu 13% respondentů.

Graf č. 29 – Snaha skloubit studijní povinnosti a péči o rodinu u magistrů



Zdroj: Vlastní zpracování

Studenti magisterského studia snahu skloubit studijní povinnosti s péčí o rodinu nebere jako stresující ve 45%. Tuto situaci vnímá jako spíše stresující 25% studentů a jako spíše nestresující jí bere 19%. Celkem pro 11% studentů je snaha skloubit studijní povinnosti s péčí o rodinu stresující.

## 4.6. Dílčí závěr

Neboť nedostatek času může působit jako stresor, byli studenti dotázáni, zda mají potíže se zvládním studia v průběhu akademického roku. Průzkumem bylo zjištěno, že jak bakalářští tak magisterští studenti spíše nemají v průběhu akademického roku potíže se zvládním studia. Na tento výsledek má také vliv, že bakaláři si tvoří časový plán studia a magistři zase neodkládají učení v průběhu přípravy na zkoušky.

Pro předcházení stresu je důležité umět si zorganizovat pracovní a studijní povinnosti. V dnešní době již mnoho vysokoškolských studentů současně studuje a pracuje a to i studenti denního studia. Jak ukázal průzkum je tato snaha pro většinu bakalářských studentů spíše stresující a pro většinu magistrů je stresující.

Neméně důležitý je soulad studijních povinností a péče o rodinu. Snahu o skloubení těchto dvou povinností vnímají obě skupiny studentů jako nestresující.

Dalším stresujícím faktorem bývá i nedostatek financí. Na otázku zda se studenti potýkají v rámci svého studia s finančními problémy, odpověděla většina bakalářů, že spíše nemají problém s financemi. Magistři většinou opověděli, že nemají finanční problémy. Tyto odpovědi potvrzují, že většina studentů si při studiu přivydělává a nemá problém skloubit pracovní a studijní povinnosti.

Z průzkumu vyplynulo, že výše uvedené stresové faktory obě skupiny studentů shodně zvládají bez větších problémů.

Fyzické a psychické reakce organismu na stres jsou nepříjemnými až obtížnými reakcemi. U studentů bakalářského stupně studia jsou nejčastější podrážděnost, nespavost, zažívací problémy, zvýšené pocení a psychické potíže. Magisterští studenti mají nejčastěji tyto potíže: podrážděnost, zažívací problémy, nespavost, bolesti hlavy, pocity na zvracení. Dotazováním bylo zjištěno, že studenti obou skupin mají téměř totožné reakce organismu na stres.

Člověk ve stresu ze zkoušky může mít i problém s pamětí, může dojít až k výpadku naučených znalostí. Dotazovaní studenti obou stupňů studia odpověděli shodně, že s touto situací spíše nemají zkušenost.

Nepříliš vhodným, ale nejjednodušším způsobem jak čelit stresu je užívání návykových látek. Ani studenti nejsou výjimkou a rádi sáhnou po těchto prostředcích. Dotazovaní z obou skupin studentů shodně uvedli, že nejčastěji užívají kávu, energetické nápoje a cigarety. Také asi čtvrtina dotázaných z obou skupin studentů shodně uvedla, že neužívají žádné z návykových látek uvedených v dotazníku. Způsobů jak se vyrovnat se zátěží z přípravy na zkoušky je mnoho. Dotazovaní bakalářští studenti uvedli, že mají v oblibě tyto způsoby: dostatek spánku, čas strávený s přáteli, nadměrnou konzumaci jídla, sledování TV, sport nebo tráví čas se svými zvířecími miláčky či rodinou. Studenti magisterského studia upřednostňují dostatek spánku, sport, nadměrnou konzumaci jídla, čas věnují svým zvířecím miláčkům, rodině či přátelům. I k této problematice se studenti obou skupin studentů vyjádřili téměř shodně, jsou zde jen drobné rozdíly v pořadí oblíbenosti.

Tvorba plánu termínu zkoušek může také značně snížit působení stresu na studenty. V této oblasti studenti bakalářského stupně studia upřednostňují dostatečný časový odstup mezi jednotlivými zkouškami. Magistři však raději využívají možnosti jít na zkoušku v předtermínu. Časový plán studia ve zkouškovém období si vytváří většina bakalářů. U magistrů je tomu naopak, ti si časový plán studia ve zkouškovém období spíše nevytváří. V průběhu přípravy na zkoušky si většina bakalářů učení spíše odkládá, kdežto magistři si učení naopak, ve většině případů spíše neodkládá. V těchto situacích sice skupiny studentů odpovídají rozdílně, ale je patrné, že bakalářům dostatečný časový odstup mezi zkouškami umožňuje odkládat učení, neboť si zároveň vytvoří časový plán studia. Magistři se zdají o něco zodpovědnější a na zkoušky chodí v předtermínech a neodkládají učení na zkoušky a tak nemají potřebu tvořit si časový plán studia.



Vnímání a tím i zvládnání stresu je individuální záležitost. Na dotaz jak studenti vnímají stres, odpověděla většina bakalářských studentů, že jim stres komplikuje běžný život. Na většinu magisterských studentů působí jako nepříjemné tělesné a duševní projevy. V obou dotazovaných skupinách shodně většina respondentů podle sebe zvládá stres jako nepříjemnou záležitost.

Jak ukázal průzkum, na každého studenta jistým způsobem působí stres. Odpovědi dotazovaných potvrdily, že se studenti se stresem vyrovnávají celkem dobře. Ve volbě způsobu jak čelit stresu mají ještě nedostatky. Zde by mohli raději než kávu, energetické nápoje, cigarety, přejídání, sledování TV volit více sportovních aktivit, relaxace, meditace atd. Je pravda, že člověk je od přírody trochu líný tvor a tak si volí nejrychlejší a nejpohodlnější způsob řešení situace. Průzkumem se potvrdilo, že co se týká hospodaření s časem, jsou na tom studenti dobře, že tento problém vcelku zvládají. Potvrdilo se, že řešení problému se stresem je individuální záležitostí a univerzální rada jak na to není.

## 5. ZÁVĚR

V životě každého z nás je stres běžným jevem. A tak důležitou součástí života je přiměřený stres. Rozvinuté lidské civilizaci se nebezpečným stává stres, který má pomoci přežít živým organismům. Tato práce se zabývá stresem, neboť naléhavost tohoto problému má stoupající tendenci.

Co je stres, jak ovlivňuje naši psychiku i fyzickou složku osobnosti je popsáno v teoretické části. Stres působí a ovlivňuje náš organismus jako celek, nepůsobí tedy jen na některé části našeho těla. Psychickými i fyziologickými změnami prochází zatížený organismus. Na délce a síle působení stresorů záleží, jak závažný dopad na jedince budou mít tyto změny. Úzkosti, agresivní chování a deprese patří mezi typické psychické reakce. Pokud je působení stresorů velmi silné může dojít až k takzvané posttraumatické stresové poruše. Častý a dlouhodobý stres může spolu s dalšími faktory zapříčinit nemoci jako jsou chronická hypertenze, žaludeční vředy, ischemickou chorobu srdeční, rakovinu, oslabení imunity a další nemoci. Pomocí ochranných mechanismů se tělo snaží samo bránit. Pomocí vhodných technik, ke kterým patří například fyzická cvičení nebo kontrola dechu, může jedinec vědomě ovlivnit hladinu stresu.

Praktická část byla zaměřena na vliv stresu na studenty vysokých škol. Pozornost byla věnována, způsobu jak na ně působí, jaké jim způsobuje potíže a jaké volí způsoby pro jeho odstranění nebo alespoň omezení. Skupina dotazovaných byla většinou ve věku 20-25 let, většina jich byly ženy a větší část byla z řad bakalářských studentů. Cílem bylo zjistit, zda je rozdíl mezi vnímáním a způsoby zvládání stresu u studentů různých stupňů studia. Stanovené cíle byly splněny. Zásadní rozdíly mezi skupinou bakalářských a magisterských studentů nebyly zjištěny. Bylo pouze potvrzeno, že člověk je individualita a že na sledované veličiny nemá vliv stupeň studia, ale individuální přístup jednotlivců.

## 6. SEZNAM LITERATURY

ATKINSON, Rita L, et al. *Psychologie*. 2. aktualizované vyd. Praha : Portál, 2003. 752 s. ISBN 80-7178-640-3.

BOENISCH, Ed; HANEYOVÁ, C. Michele. *Stres*. Brno : Books, 1998. 208 s. ISBN 80-7242-015-1.

DIENER, Hans-Christoph. *Migréna*. 1. vyd. Praha : Scientia Medica, 1994. 88 s. ISBN 80-85526-34-4.

HENDL, Jan . *Kvalitativní výkum*. 2. aktualizované vyd. Praha : Portál, 2008. 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4.

HEWSTONE, Miles; STROEBE, Wolfgang. *Sociální psychologie*. 1. vyd. Praha : Portál, 2006. 776 s. ISBN 80-7367-092-5.

HUBER, Johannes; BANKHOFER, Hademar; HEWSON, Ewan. *30 způsobů jak se zbavit stresu*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2009. 120 s. ISBN 978-80-247-2486-7.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. 160 s. ISBN 978-80-7367-211-9.

KALLWASS, Angelika; RUSCH Caroline. *Syndrom vyhoření*. 1. vydání. Praha : Portál, s.r.o., 2007, 144 s. ISBN 978-80-7367-299-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 1998. 136 s. ISBN 80-7169-551-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. 1. vyd. Praha : Grada, 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6.

PRÁŠKO, Ján a Hana PRÁŠKOVÁ. *Proti stresu krok za krokem*. 1. Praha : Grada Publishing, spol. s r.o., 2001, 188 s. ISBN 80-247-0068-9.

PRÁŠKO, Ján , et al. *Stop traumatickým vzpomínkám*. 1. vyd. Praha : Portál, 2003. 184 s. ISBN 80-7178-811-2.

RHEINWALDOVÁ, Eva. *Dejte sbohem distresu*. 1. vyd. Praha : Scarabeus, 1995. 211 s. ISBN 80-85901-07-2.

RYMEŠOVÁ, Pavla a Kateřina CHAMOUTOVÁ. *Průvodce psychologii osobnosti a sociální psychologii*. Praha : ČZU v Praze, 2010. ISBN 978-80-213-0814-5.

SCHREIBERG, Vratislav. *Lidský stres*. 2. upr. vyd. Praha : Academia, 2000. 106 s. ISBN 80-200-0240-5.

SCHREIBERG, Vratislav. *Stres*. 1. vyd. Praha : Avicenum, 1985. 384 s. ISBN 08-045-85.

SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti*. 1. vyd. Brno : Barrister & Principal, 2002. 517 s. ISBN 80-85947-80-3.

UMLAUF, Karel ; VALANSKÁ, Zora. *(Ne)přítel stres*. České Budějovice : "dt", 1991. 191 s. ISBN 80-02-00945-2.

VACÍNOVÁ, Tereza. *Metodologické zpracování bakalářské, diplomové a jiné písemné práce*. Praha : Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. 43 s.

MILLER, Frederic P. *Stress*. Alphascript Publishing, 2010. ISBN 9786134030281.

DORLAND, Su. *Exam Stress: No Worries!*. 1. Wiley, John & Sons, Incorporated, 2011. ISBN 9780730375975.

## 7. SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1	Schéma fyziologie stresu .....	27
Obr. 2	Obecný adaptační syndrom (GAS) .....	28
Obr. 3	Matice plánování času .....	35

## 8. SEZNAM PŘÍLOH

### Příloha A – Dotazník

Dobrý den,

dovoluji si Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který bude součástí mé bakalářské práce na téma "Zvládání stresu studentů VŠ".

Předem děkuji za jeho vyplnění Renata Čacká

#### 1. Jste

- žena
- muž

#### 2. Váš věk

- |         |             |
|---------|-------------|
| ▪ 20-25 | ▪ 41-45     |
| ▪ 26-30 | ▪ 46-50     |
| ▪ 31-35 | ▪ 51-60     |
| ▪ 36-40 | ▪ 61 a více |

#### 3. Stupeň vašeho studia

- bakalářský
- magisterský
- doktorandské
- příprava k rigorózní zkoušce

#### 4. Jak vnímáte stres

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| ▪ jako stimulující k běžným výkonům | ▪ jako komplikaci běžného života               |
| ▪ jako běžnou součást života        | ▪ jako nepříjemné tělesné nebo duševní projevy |

### **5. Jak podle sebe zvládáte stres**

- není problém se s ním vyrovnat
- dobře
- je to nepříjemná záležitost
- dlouho se stresovou situací neumím vyrovnat

### **6. Co u Vás vyvolává působení stresu?**

- bolesti hlavy
- zažívací problémy
- psychické potíže
- podrážděnost
- sexuální problémy
- zvýšené pocení
- pocit na zvracení
- třes
- zvýšenou konzumaci jídla
- nechutenství
- nespavost
- nekomunikujete s okolím

### **7. Užíváte v průběhu zkouškového období zvýšené množství některé z návykových látek?**

- káva
- alkohol
- cigarety
- drogy
- léky
- energetické nápoje
- žádné
- jiné

### **8. Jakým způsobem se vyrovnáváte se zátěží z přípravy na zkoušku?**

- sportuji
- provozuji relaxační techniky
- medituji
- dostatečně spím
- nadměrně konzumuji jídlo
- konzumuji alkohol
- sleduji TV
- trávím čas s rodinou
- trávím čas s přáteli
- věnuji se svému zvířecímu miláčkov



### 9. Při tvorbě plánu termínu zkoušek:

- využiji možnost jít na zkoušku v předtermínu
- nevyžiji možnost jít na zkoušku v předtermínu
- mezi zkouškami plánuji dostatečný časový odstup
- plánuji více zkoušek na jeden termín
- zásadně neplánuji více zkoušek na jeden termín
- termíny zkoušek podřizuji rodinné situaci
- v zaměstnání si na zkoušku plánuji volno (dovolenou, neplacené volno)
- nejtěžší zkoušky plánuji na konec zkouškového období

### 10. Vytváříte si ve zkouškovém období časový plán studia?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

### 11. Odkládáte učení v průběhu přípravy na zkoušky?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

### 12. Způsobuje Vám stres ze zkoušky výpadek naučených znalostí tzv. „okno“?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

**13. Máte potíže se zvládnutím studia v průběhu akademického roku?**

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

**14. Potýkáte se v rámci svého studia s finančními problémy?**

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

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

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

**16. Je pro Vás snaha skloubit studijní povinnosti a péči o rodinu stresující?**

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Renáta Čacká

**Obor:** Vzdělávání dospělých

**Forma studia:** kombinovaná

**Název práce:** Zvládání stresu studentů VŠ

**Rok:** 2012

**Počet stran bez příloh:** 62

**Celkový počet stran:** 67

**Počet titulů české literatury a pramenů:** 19

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:** 2

**Vedoucí práce:** Ing. Mgr. Daniel Toth, Dr.