



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Strategie zvládání stresu u studentů
Jihočeské univerzity v Českých
Budějovicích

Vypracovala: Simona Bláhová

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice 2022



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia
Pedagogical faculty
Department of Health Education

Bachelor Thesis

Stress management techniques for students at the University of South Bohemia

Author: Simona Bláhová

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice 2022

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Strategie zvládnání stresu u studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Jméno a příjmení: Simona Bláhová

Studijní obor: Výchova ke zdraví, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Rok obhajoby práce: 2022

Abstrakt

Naše společnost se neustále mění, zrychluje a přináší nové poznatky. Činnosti, které před 30 lety trvaly několik dní, jsou dnes otázkou vteřin, to vše díky technologickému pokroku, který mění naši společnost na informační. Každou změnu můžeme vnímat jako vliv či zásah do původního stavu, pokud se tedy společnost markantně mění, přináší to s sebou stresory a stresové situace pro jedince, kteří v ní žijí. V posledních dvou letech prošla navíc společnost několikaměsíční pandemií covid-19, která změnila život téměř každého na této planetě. Tyto změny, zákazy a hrozby přináší do života nové stresory a negativně ovlivňují fyzické i psychické zdraví. Svou bakalářskou práci jsem se z tohoto důvodu rozhodla věnovat právě strategiím zvládnání stresu.

Cílem práce je poukázat na důležitost duševní hygieny, zdravého životního stylu a psychického zdraví v kontextu života a jeho prožívání. Zároveň jsem v praktické části provedla dotazníkové šetření strategií zvládnání stresu u lidí z mého blízkého okolí a studentů Jihočeské univerzity. Dotazníkové šetření jakožto kvantitativní metoda výzkumu veřejného mínění hledá odpovědi na předem stanovené výzkumné otázky, následně vybírá reprezentativní vzorek z řad studentů JČU, jimž je zadán standardizovaný dotazník SVF 78. Ten je v závěru práce vyhodnocen. Ze závěrečné analýzy nasbíraných dat jsou následně nalezeny odpovědi na výzkumné otázky. Pevně věřím, že moje práce bude moci posloužit nejen jako manuál pro všechny, které toto období změn poznamenalo a ovlivnilo jejich duševní pohodu, ale také jako zpětná vazba pro čtenáře, jak sám zvládá příchozí stres a nové stresory.

Klíčová slova: stres, zdravý životní styl, duševní hygiena, strategie zvládnání stresu, dotazník SVF 78, student JČU

Bibliographic identification

Title: Stress management techniques for students at South Bohemia University

Author: Simona Bláhová

Field of study: Health Education Department, Faculty of Education

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Year of publication: 2022

Abstract

Our society is constantly changing, accelerating and bringing new knowledge. Activities which took a few days 30 years ago are nowadays a matter of second thanks to the technological advance which is changing our society into information kind. We can perceive every change as an influence or interference with the original state so if a society is changing significantly, it brings stressors and stressful situations for the individuals which live in it. In addition, in the last two years the society has gone through several months of covid-19 pandemic which changed life of almost everyone on this planet. These changes, prohibitions and threats bring new stressors to life and negatively affect both physical and mental health. That was the reason why I decided to dedicate my thesis to stress management strategies. The objective of the thesis is to point out the importance of mental hygiene, healthy lifestyle and mental health in the context of life and experiencing it. In the practical part, I also conducted a stress management strategies survey for people from my immediate environment and students of the University of South Bohemia. Survey as a quantitative method of public opinion research searches for answers to predetermined research questions, then chooses representative sample from the ranks of students of University of South Bohemia, who are given a standardized questionnaire SVF 78. It is evaluated in the conclusion of the thesis. The answers to the research question are the found from the final analysis of gathered data. I firmly believe that my thesis will be able to serve not only as a manual for everyone who experienced this period of changes which affected their mental well-being but also as feedback for the reader, how he himself handles incoming stress and new stressors.

Keywords: stress, healthy lifestyle, mental hygiene, stress management strategy, SVF 78 questionnaire, student of the University in South Bohemia

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Strategie zvládání stresu studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury, které jsou uvedeny v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou ve veřejně dostupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby stejnou elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích

.....

Simona Bláhová

Poděkování

Na této stránce bych ráda poděkovala vedoucímu mé práce panu doc. PaedDr. Emilu Řepkovi, CSc., za odborné vedení, cenné rady, připomínky, trpělivost a její čas, který mi věnovala po celou dobu psaní a vedení mé bakalářské práce. Dále bych touto cestou chtěla poděkovat mé rodině a přátelům za podporu a motivaci během celého studia.

Obsah

I.	ÚVOD	10
II.	TEORETICKÁ ČÁST	12
1	ZDRAVÍ	12
1.1	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	12
2	VÝZNAMNÉ FAKTORY PRO PODPORU ZDRAVÍ	14
3	STRES	17
3.1	DĚLENÍ STRESU	18
3.2	STADIA STRESU	19
4	DŮSLEDKY STRESU	21
5	STRESORY	22
6	ZPŮSOBY ZPRACOVÁNÍ STRESU	24
7	PŘÍZNAKY STRESOVÉHO STAVU	25
7.1	FUNKCIONÁLNÍ ANALÝZA	25
8	ZPŮSOBY ZBAVENÍ SE STRESU	30
8.1	ZÁSADY DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ	31
8.2	COPINGOVÉ STRATEGIE	32
9	STUDENT VYSOKÉ ŠKOLY A STRES	36
10	KVANTITATIVNÍ VÝZKUM	37
10.1	DOTAZNÍK SVF 78	37
10.2	CÍL VÝZKUMU	37
10.3	MÉTHODA VÝZKUMU	38
10.3.1	Sběr dat	38
10.3.2	Reprezentativní vzorek	39
10.3.3	Dotazník SVF 78 a jeho vyplňování	40
10.4	VYHODNOCENÍ	42
10.4.1	Vyhodnocení podle subtestů	42
10.4.2	Vyhodnocení dle sekundárních hodnot	44
10.4.3	Metoda analýzy dat	44
10.5	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	44
III.	PRAKTICKÁ ČÁST	45
11	VÝSLEDKY VÝZKUMU	45

11.1	VÝSLEDKY SUBTESTŮ V ZÁVISLOSTI NA POHLAVÍ RESPONDENTA	45
11.2	VÝSLEDKY SEKUNDÁRNÍCH HODNOT V ZÁVISLOSTI NA POHLAVÍ RESPONDENTA	46
11.3	VÝSLEDKY SUBTESTŮ V ZÁVISLOSTI NA VĚKU RESPONDENTA	46
11.4	VÝSLEDKY SEKUNDÁRNÍCH HODNOT V ZÁVISLOSTI NA VĚKU RESPONDENTA	47
11.5	VÝSLEDKY SUBTESTŮ STUDENTŮ JČU V POROVNÁNÍ S BĚŽNOU POPULACÍ	47
12	DISKUZE	49
13	ZÁVĚR	52
14	SEZNAM LITERATURY	54
15	SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	57
16	SEZNAM PŘÍLOH	58

I. Úvod

Bakalářská práce se zabývá duševní hygienou posluchačů JČU. Toto téma jsem zvolila v návaznosti na propuknutí globálního stavu zdravotní nouze (pandemie virové choroby covid-19), kterou vyhlásila Světová zdravotnická organizace v lednu 2020 (CDC, 2019). Zavedení nouzového stavu přineslo s sebou nová opatření a mnohé změny. Na území ČR došlo k omezení volného pohybu osob za účelem předcházení šíření tohoto onemocnění. Omezen byl také pohyb osob mimo okres trvalého bydliště, uzavřeny byly školy, obchody, rekreační centra, střediska kultury, sportoviště, restaurace a mnoho dalších institucí, ve kterých před pandemií probíhala zejména socializace a zábava všech věkových skupin. Nutné bylo nošení roušek a respirátorů, které měly bránit šíření kapének. V následujících měsících pak společnost prošla povinným testováním a nepovinným opakovaným očkováním proti této nemoci (Covid portál, 2021).

Média se po celou dobu starala o důkladné šíření informací o průběhu pandemie. Zveřejňována byla videa z lékařských zařízení, rostoucí počty nemocných a zemřelých na toto onemocnění. Na internetu propukl také souboj mezi těmi, kteří se nemoci obávali a nechávali se očkovat, a těmi, kteří odmítali testování i očkování podstoupit. Velice často se v médiích objevoval pojem „dezinformační sdělení, za tato sdělení byly považovány zprávy (fabulace, manipulace), které se měly pokoušet pandemickou situaci zneužít v souladu se zájmy nejrozumnějších aktérů“ (Ministerstvo vnitra ČR, 2022). Objevovala se sdělení typu: „Virus byl vyvinut jako biologická zbraň, očkování je povinné a škodlivé, epidemie je pouze předstíraná, situace není vážná“ (Ministerstvo vnitra ČR, 2022). Internet a sociální sítě byly zahlceny obrovským množstvím nejasných, neobjasněných informací, které u populace působily chaos. Přísun těchto nepříjemných informací trval několik měsíců. „Strach a úzkost z nové nemoci a z toho, co by se mohlo stát, měly negativní dopady na psychickou pohodu dospělých i dětí. Snaha snížit sociální kontakt mohla vyvolávat pocity izolace a osamělosti a zvýšit tak stres a úzkost“ (Covid portál, 2021). Tento stav a opatření byla zaváděna v mnoha dalších zemích po celém světě.

O tom, že bylo období posledních dvou let pro celou společnost fyzicky i psychicky náročné, nelze pochybovat. Na zhoršení psychického a fyzického stavu lidí se podílely především mnohé změny, z nichž každá představovala pro občana nový stresor. Omezení sociálního kontaktu a pohybu přináší vždy nenaplnění sociálních potřeb, což

může být stresující pro konkrétního jedince, podobně jako nenaplnění jiné základní potřeby, např. fyziologické (Davidji, 2019, s. 23).

Celou situaci jsem sama vnímala jako velice stresující a nepříjemnou, proto jsem se rozhodla svou bakalářskou práci upozornit na důležitost péče nejen o zdraví fyzické, ale také psychické. Stresu se během života nevyhneme. Důležité je ale znát způsoby, jak stres zvládat lépe nebo se s ním vypořádat úplně. Teoretická část práce je tedy zaměřená na duševní hygienu, zdraví a stres. Část praktická pak obsahuje kvantitativní výzkum – dotazníkové šetření týkající se duševní hygieny posluchačů JČU, na jehož základě je v poslední části BP vyvozen závěr.

II. Teoretická část

1 Zdraví

Zdraví je Světovou zdravotnickou organizací definováno jako stav plné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli jen jako nepřítomnost nemoci či vady (World Health Organization, 1946). „Jedná se o tzv. bio-psychosociálně-spirituální model, který zohledňuje také vztahy a smysly“ (Zvírotský, 2014, s. 10). V novém programu WHO se objevuje pojem Zdraví pro všechny v 21. století, který byl přijat v roce 1999 a je tvořen 4 základní kroky k tomu, aby bylo možné tyto hodnoty naplnit. Patří mezi ně hledání strategií z různých odvětví za účelem nalezení řešení pro udržení a zlepšení zdraví u konkrétních skupin a jedinců s ohledem na fyzické, ekonomické, sociální, kulturní a genderové perspektivy; rozvoj, tvorba a investice do programů na rozvoj klinické péče; integrovaná primární zdravotní péče orientovaná na rodinu a komunitu podporovaná flexibilním a citlivým lékařským systémem a na závěr také proces, který zdraví podporuje ve škole, práci, v konkrétní komunitě či zemi. Šíří tak povědomí o tom, jak o osobním i společném zdraví rozhodovat, jak s ním nakládat a odpovědně se k němu chovat (World Health Organization, Regional Office for Europe, 1998). Pevně věřím, že i má práce může být drobným příspěvkem, který následuje tyto kroky.

„Být zdravý ale znamená pro každého něco jiného, a to i v rámci jednoho kulturního okruhu. Každé individuum má své vlastní, jedinečné zdraví, které vychází ze saturace, nebo naopak frustrace do značné míry odlišných potřeb. Jeden může žít spokojeně bez zaměstnání, druhý by bez něj přemýšlel o sebevraždě. Protože je každý z nás naprosto jedinečný, je vyloučeno, aby být zdravý znamenalo pro každého totéž“ (Zvírotský, 2014, s. 8).

1.1 Zdravý životní styl

„ČR je v porovnání s jinými zeměmi přepychovou částí Země. Máme možnost denně pravidelně uspokojovat své fyziologické potřeby – je zde dostatek vody, a dokonce přebytek jídla“ (Slimáková, 2018, s. 4). Žijeme ve svobodné zemi, můžeme cestovat, studovat, k dispozici máme kvalitní lékařskou péči, ale i přesto často slyším od svého okolí o únavě, úzkostech, spěchu, velkém množství starostí a problémů. Jedinec žijící s těmito pocity není zdravý a necítí se skvěle, tento stav ale může kdykoliv změnit. Prvním krokem ke zlepšení těchto stres vyvolávajících stavů je

vzbudit v sobě odhodlání jej změnit. Člověk tedy musí být odhodlán změnit svůj životní styl a mít ke změně potřebné prostředky. Pokud se ke změně odhodlá a prostředky k dosažení cíle jsou dostupné, může se do procesu proměny pustit (Slimáková, 2018).

„Životním stylem můžeme rozumět ustálený způsob myšlení, chování a jednání, který vychází z určitých norem a identifikačních vzorců a je zasazen do konkrétních životních podmínek člověka“ (Zvírotsky, 2014, s. 7). Životní styl je tvořen mnoha prvky – prací, bydlením, zábavou, stravováním, komunikací, cestováním a mnoha dalšími. Toto vše je u nás možné, medicína se stále a velice rychle zdokonaluje, nacházíme se na historickém maximu střední délky života. Proč se tedy mnozí z nás často necítí dobře, stěžují si, trápí se anebo jsou nemocní? „Nemoci, které dnes obyvatelstvo v ekonomicky vyspělých zemích sužují, vyplývají především z konzumního životního stylu a jsou de facto přirozeným a očekávaným důsledkem činnosti člověka“ (Zvírotsky, 2014, s. 12). Například jednou z významných psychosociálních teorií se stala teorie životních změn jedince, které se následně odráží na jeho zdravotním stavu. Jedinec je vystaven poměrně vysokému riziku onemocnění, pokud např. v kratším časovém intervalu přijde o práci, rozvede se či přijde o člena rodiny (Vodáčková et al., 2002, s. 33). Uvést můžeme i další, a to biobehaviorální teorii, která na základě typu osobnosti (A – aktivní, agresivní; B – klidný, optimistický, schopen odpočinku) zkoumá náchylnost ke kardiovaskulárním onemocněním. U lidí s osobností typu B je výskyt těchto onemocnění podstatně nižší než u typu A (Zvírotsky, 2014, s. 22). Tato teorie úzce souvisí také s vnímáním stresorů a reakcí na stres, které přicházejí do našeho života. Jaká je vaše reakce na stres, se můžete dozvědět v kapitole 4.1.

2 Významné faktory pro podporu zdraví

Životní styl je jedním z determinantů, které aktivně ovlivňují naše zdraví, a zároveň je širokým polem působnosti pro každého z nás. Jeho zlepšení podobně jako u ostatních determinantů vede k podpoře celkového zdraví. Životní styl zahrnuje téměř vše, s čím se setkáváme denně: jídlo, nápoje, prostředí (kulturní, sociální), práce, krása, pohyb, spánek, odpočinek nebo třeba prevence, terapie a mnoho dalšího.

Strava

Začneme tím, nad čím se zamýšlíme všichni každý den několikrát, pokud tedy zrovna nedržíme nějaký půst. Ano, jedná se o naši stravu. Tento pojem můžeme definovat jako „vše, co zkonzumuje jedinec za konkrétní časový interval“ (Pánek, 2002, s. 12). Bez jídla není uspokojena naše základní fyziologická potřeba. Máme hlad, tělo se na základě tohoto neuspokojení dostává do stresové situace (Davidji, 2019, s. 23). „Když máš hlad, nejsi to ty,“ slogan jedné poměrně oblíbené reklamy vystihuje pocity, které prožíváme, pokud hlad máme. Každý z nás si tedy může položit několik jednoduchých otázek: Jak často jím? Co jím? Kde jím? Cítím se po jídle dobře? Nechávám hladem své tělo stresovat, nebo se naopak často při hladu přejím? Pokud se po jídle necítím dobře, nestravuji se pravidelně, přejídám se po příchodu z práce, nadešel nejvyšší čas svou stravu změnit. Mnoho z nás se často vymlouvá na nedostatek času, ceny potravin, zbytečný čas strávený u vaření, utápíme se v neúčinných dietách, pojídáme tablety místo skutečných potravin. Dopřávat bychom měli svému tělu vše, po čem touží, v rozumném množství. Dalším faktorem spojeným se stravou je výživa. Psychologie výživy je samostatným studijním oborem, který zkoumá působení jednotlivých živin, minerálů a vitamínů na lidskou psychiku a tělesné zdraví. Přispět ke zlepšení duševního zdraví můžeme tedy přechodem na přirozeně vyváženou stravu, která obsahuje ryby, ovoce, zeleninu, celozrnné obiloviny a převážně suroviny dovážené z nejbližšího zdroje. Než se do jídla pustíte, zkuste se zamyslet nad tím, zda byste tento talíř servírovali osobě vám nejbližší (Slimáková, 2018, s. 34–48). Pokud ne, uvědomte si, že jediný člověk, se kterým strávíte každou minutu svého života, jste vy sám/sama, už to by mělo být dostatečným důvodem ke změně. „Sytý a spokojený člověk jakýmkoli nástrahám, stresu a překážkám odolá mnohem snadněji“ (Slimáková, 2018, s. 48). Ke každému zdravému talíři patří také sklenka vody, pravidelný dostatek tekutin totiž také přispívá k celkové pohodě a zdraví jedince.

Pohyb

Když se tělo hýbe, dochází ke zvýšené produkci nervosvalových přenašečů, které snižují bolest, zlepšují náladu, zbavují stresu, a to díky produkci hormonu štěstí, tzv. endorfinu (Bartůňková, 2006). „Endorfiny jsou opioidní polypeptidy, které vznikají štěpením prekurzorové bílkoviny v mozku, placentě a dalších tkáních. Působí jako neurotransmitery a neuromodulátory, mají tedy modulační centrální (spánek, nálada) a periferní funkce“ (Topolčan et al., 2013, s. 33). Je nazýván hormonem štěstí, protože způsobuje dobrou náladu, a může se zdát poměrně překvapivé, že se vyplavuje také při stresu a vyvolává tak pozitivní účinky stresu, např. zvýšení výkonu během stresové situace nebo třeba napětí (stres) před uzavřením sňatku. Pohybovou aktivitu každý jedinec volí individuálně dle svých zájmů, pohyb má být odměnou, ne stresem.

Spánek

Jak již bylo zmíněno, s dostatečně vysokou hladinou endorfinu v mozku se vám bude také lépe spát. Spánek a jeho délka zásadně ovlivňují psychický stav jedince. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že znám spoustu lidí v mladším věku, kteří délku a frekvenci spánku podceňují. Každý z nás má délku spánku individuální, od standardních osmi hodin se může lišit, měli bychom se učit naslouchat svým potřebám a spánek násilně neodsouvat, před usnutím se nerozčilovat, naopak pokusit se o uvolnění a oproštění se od stresu, který zažíváme během dne (Borzová, 2009, s. 13–15).

Spánek je formou pasivního odpočinku, nicméně bychom ho neměli považovat za odpočinek jediný, který si během svých dní a nocí dopřáváme. Pasivní odpočinek můžeme doplnit odpočinkem aktivním. Během něj můžeme vyrazit např. na procházku do přírody, meditovat, dělat jógu, udělat si chvilku pro sebe, namalovat obraz nebo si přečíst knihu. Každý z nás by se tedy měl zamyslet nad činnostmi, které ho baví, a dopřát si je, kdykoliv je tělo i mysl o to žádá, např. po náročném dni v práci.

Pozitivní myšlení

„Pozitivní myšlení není jen dobrý pocit, který máte v době, kdy se vám v životě daří a kdy je velmi snadné cítit se optimisticky. Pozitivní myšlení je schopnost udržet si pocit naděje a motivaci, ať se děje cokoliv. Jedná se o životní postoj, způsob, jakým přistupujete k životu“ (Hadfield, 2013, s. 15). Tento životní postoj přináší radost do všech aspektů našich životů. Zamysleli jste se např. někdy nad tím, že na každou životní situaci je možné pohlížet dvěma způsoby? Jako příklad můžeme uvést něco, co mnoho z nás zažilo. Ráno spěcháme do práce, k lékaři nebo do školy a před nosem nám ujede autobus, na který jsme spoléhali. Můžete se vztekat, bědovat, stresovat se po zbytek dne

a smutně čekat na další spoj, nebo situaci přijmout a s úsměvem se projít na další zastávku nebo na místo, na které zrovna spěcháte. „Pozitivní lidé se v životě setkávají se zklamáním, nehodami, traumaty a ztrátami ve stejné míře jako všichni ostatní, rozdíl je v jejich reakci na tyto události“ (Hadfield, 2013, s. 16). Funkcionální analýza na s. 18 této práce vám může pomoci zjistit, jak závažnou situaci prožíváte a zda reakce na ni není příliš mírná, nebo naopak přehnaná. V případě, že je reakce přehnaná, můžete využít několik pozitivních myšlenek a stresu se tak zbavit, nebo ho alespoň zmírnit.

Všechny zmíněné faktory se zásadně podílí na našem zdraví, zároveň je poměrně snadné je upravit nebo změnit tak, aby neškodily našemu zdraví, ale naopak k němu přispívaly. I malá změna životního stylu může vést k zásadnímu zlepšení zdraví. „Ve zdravém těle zdravý duch“ (George Bernard Shaw). Dalšími významnými faktory pro podporu zdraví jsou: vrozené předpoklady a životní prostředí. Tyto faktory už není možné tak snadno měnit či upravovat, společně s životním stylem na jedince působí ve složité vzájemné interakci (Zvírotsky, 2014, s. 44).

V ČR je běžné přát např. k narozeninám druhému zdraví, stejně tak si i všichni pro sebe přejeme zdraví. Život v 21. století nabízí skvělou lékařskou péči a mnohé technologie, zároveň ale přináší spěch a honbu za ideálním. „Bytost žijící ve 21. století je denně vystavována časové tísní, která je způsobená neustálým zrychlováním životního stylu, odosobněnou a digitální online komunikací atp. Život člověka si lze jen těžko představit bez velkého množství každodenních starostí, nutných rozhodnutí i nevyhnutelných nebezpečí“ (Zvírotsky, 2014, s. 44). Nové 21. století přináší velké pokroky, ale také spoustu nových stresorů. Další kapitoly budou věnovány právě stresorům, stresu a strategiím, jak se těmto vlivům bránit.

3 Stres

Slovo stres vzniklo z latinského slova „stringo, strictum,“ v latinském slovníku nalezneme překlad tohoto slova jako „tlak, stahovati, utahovati, zadržovati – jako smyčku kolem krku odsouzence, kterého věší na šibenici“ (Křivohlavý, 1994, s. 7). Výrok – člověk, který je vystaven stresu můžeme přirovnat k výroku – člověk, který je v tísní, popř. který je vystaven různým tlakům (Křivohlavý, 1994). Stres vždy nemusí být spojen s negativním vlivem, v různých publikacích se setkáváme s pojmy distres a eustres. „O distresu hovoříme v případě, že přetížení organismu v dané situaci převyšuje jeho možnosti. Pojem eustres pak označuje situaci, která sice zahrnuje přetížení, ale je pro jedince příjemná, žádoucí a emocionálně pozitivní, příkladem může být např. sňatek“ (Křivohlavý, 2010, s. 25).

Stres je tedy funkční stav živého organismu, během něhož je tento organismus vystaven mimořádným podmínkám, které označujeme jako stresory. Znamý kanadský lékař, biolog, chemik a endokrinolog Hans Seyle, který se věnoval modernímu výzkumu stresu, uvádí ve své knize *Stress, the Basis of Illness*: „Stres je sice abstraktní pojem, ale to také elektřina, gravitace, vítr, a dokonce i život sám.“ Jedná se o určitý stav těla, který ovlivňuje mysl i tělo a jeho dopady mohou být markantní. Stres je tedy dobré nepodceňovat, jeho existenci si uvědomovat a náležitě s ní počínat (Křivohlavý, 1994, s. 9).

Pokud se setkáme s člověkem, který zažívá stres a je ve velkém napětí, nemusíme to na něm vůbec poznat, ba naopak může v nás vyvolávat dojem, že je energický, aktivní, živý až euforický. V tomto stavu totiž zapojuje všechny tělesné funkce k tomu, aby se stresových situací zbavil. Většinou v tomto stavu nepřetržitě aktivity setrvává do chvíle, než překoná bod, svou „špičku“, jakousi pomyslnou tělesnou hranici. Poté jako by z této „hory“ začal padat dolů, jeho aktivita klesá a mění se na nečinnost, depresi a nadměrnou ospalost, dodává Seyle (Křivohlavý, 1994).

Další publikace definují stres ve spojení s našimi potřebami. „Stres je naší reakcí na to, že naše potřeby nejsou naplněny“ (Davidji, 2019, s. 23). Jak již bylo zmíněno, běžně se se stresem setkáváme, běžně bychom mohli blíže specifikovat na osmkrát až patnáctkrát denně. Pokud tedy spíte přibližně osm hodin denně, pravděpodobně se každou hodinu až dvě nenaplní některá z vašich potřeb a vy se dostáváte do stresu (Davidji, 2019). Stres ale nemusí působit pouze negativně, může náš život dokonce obohatit. Vede nás ke zvýšení výkonnosti, produktivity, jsme schopni se lépe soustředit

a dosáhnout tak snadněji našich cílů. Jedná se tedy o jakousi stresem poháněnou motivaci. Objevily se i případy, kdy člověk po překonání prvního závažného traumatu prozře, postoupí o krok na cestě osobního rozvoje a utuží svoje vztahy. Dokonce bylo dokázáno, že toto prozření má až regenerační vlastnosti, jež mohou upevnit zdraví a omladit buňky. Velice důležité a klíčové tedy je, jak konkrétní jedinec nad svým stresem přemýšlí a jak s ním pracuje (Davidji, 2019). K tomu, aby nás stres namísto destrukce vnitřně regeneroval, existují nejrůznější nástroje a manuály. Možná vás teď tedy napadá otázka: Proč je mnoho lidí nepoužívá a stres na ně působí negativně? Odpověď je poměrně jednoduchá. Mnoho jedinců netuší, že tyto nástroje a manuály existují, nemohou je tedy aplikovat (Davidji, 2019).

Stres se vyskytuje průřezově u všech věkových skupin, a ač je proces učení se celoživotní, základních gramotností, postojů, hodnot běžného života by měl každý jedinec nabýt ve škole (Balada et al., 2021). Procento škol (základních, středních, vysokých), které zajišťují praktické hodiny duševní hygieny, je opravdu velmi nízké, přestože jsou pro život tak důležité. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že jsem se na základní ani střední škole nesetkala se žádnou strategií, manuálem ani nástrojem na to, jak zvládat stres, a to ani během hodin výchovy ke zdraví či občanské výchovy. Zařadit hodiny duševní hygieny pro žáky, kteří budou fungovat v informační společnosti 21. století, tedy určitě není na škodu.

Praktická část této práce se věnuje standardizovanému dotazníku SVF 78, jehož autory jsou Wilhelm Janke a Gisela Ermannová. Janke definuje ve své publikaci stres jako: „Psychický a somatický stav, který znamená v určitém okamžiku (nebo časovém úseku) déletrvající a/nebo silnější odchylku od obvyklé úrovně excitace“ (Janke, Erdmannová, 2003, s. 6).

3.1 Dělení stresu

Stres můžeme dělit na základě různých hledisek, patří mezi ně dělení na základě délky trvání a podle jeho působení na organismus. Davidji ve své publikaci uvádí pět základních druhů (Davidji, 2019, s. 34–35):

Dobrý stres neboli eustres řadíme mezi krátkodobé stresy. Jedná se o stav, ve kterém je stresor pozitivní výzvou, nikoliv hrozbou. Tento druh stresu nás pohání a vede k dosažení vytyčeného cíle. Funguje jako druh vnitřní motivace, nepřináší negativní reakce a dodává nám energii. Tlak, který na nás působí každý den opakovaně během rutinních činností a povinností, jako jsou např. příprava snídaně, ranní hygiena, doprava

do práce a další podobné situace, nazýváme **rutinní stres**. Tento stres by měl po dokončení činnosti ustát, pokud by se tak opakovaně nestávalo, může se vyvinout ve **stres chronický**. Tento stres je dlouhotrvající, neúprosný a může na jedince působit jako něco, čemu není možné se vyhnout. Je pro jedince vězením, těžkým kamenem, jehož není možné se zbavit. I z tohoto zdánlivě nezdolného stresu se může jedinec svépomocí / s pomocí blízkých, vhodných strategií a nástrojů zbavit. Prvním krokem k úspěchu na této cestě je oprostění se od myšlenky jeho nezdolnosti, to bývá zároveň jednou z nejtěžších částí celého procesu. **Stres traumatický** úzce souvisí se stresem chronickým. Sdílejí podobné rysy, oba jsou dlouhodobé a pro jedince velice závažné. Trauma jedince může zažít během nehody nebo ho může způsobit odchod blízké osoby nebo hrůzný zážitek. Velice často se jedinci vrací např. při zacítění konkrétní vůně, na určitém místě, při pohledu na konkrétní věc (obraz, fotografie) nebo dotykem. I po tomto velice nepříjemném prožitku se jedinec může zotavit, traumatický stres ho dokonce může obohatit. Vědci tuto cestu označují jako posttraumatický růst, na této cestě jedinec potřebuje většinou pomoc okolí. Pokud tedy někoho takového znáte, neváhejte mu nabídnout pomocnou ruku. Mnohdy stačí s dotyčným mluvit, strávit s ním příjemné odpoledne a uvést ho tak alespoň do částečné relaxace a odpočinku (Davidji, 2019). Tato kapitola směřuje k tomu, že je u stresu velice důležitý náš vlastní dojem ze samotného stresoru, dále také naše myšlenky a kontrola nad nimi, jak potvrzuje i známé české přísloví: „Každý svého štěstí strůjcem.“

3.2 Stadia stresu

Stres není stavem, který se objeví a trvá, ale jedná se o vyvíjející se proces, který pokud včas nezastavíme, směřuje k chorobě. Rozdělit u něj můžeme šest základních stadií. První z nich označujeme jako hromadění, jedná se o samotný zrod budoucího stresu, toto „stadium je první a nejmírnější, už u něj bychom měli zbystrit a pokusit se zabránit dalšímu vývoji“ (Davidji, 2019, s. 62). To se ale příliš často nestává, většinou první impulzy přecházíme a zdají se nám jako naprosto běžné. Po určité době zraní prvního stadia na sobě můžeme pozorovat změny nálad nebo podrážděnost, na tu nás může upozornit také naše okolí, druhé stadium tedy nazýváme podrážděnost. Ta se v nás neúprosně šíří a silně působí i na okolí, přichází stadium šíření. Toto stadium už dle názvu nepůsobí pouze na mě jako jedince zasaženého stresem, ale také na mé okolí. Přátelé a rodiny se mohou začít jedinci záměrně vyhýbat, je stále nevrlý, nic ho netěší, svou zlost si vybíjí na okolí, bývá také často unavený až malátný. Třetí stadium graduje

do stadia čtvrtého, které nese název zesílení. Opět tedy dochází k prohloubení výše uvedených příznaků. V pátém stadiu se začnou projevovat symptomy, které jsou detailněji popsány v kapitole 4. Organismus začíná na duševní i fyzické vysílení reagovat tak, aby zachoval homeostázu jedince. „Po letech až po desetiletích se stres dostane do závěrečné fáze fyzického projevu, stává se chronickým a projevuje pravou podstatu této choroby, ta je oficiálně diagnostikována jako fyzické onemocnění“ (Davidji, 2019, s. 63).

4 Důsledky stresu

Tato kapitola je věnována důvodům, proč určitě stres nepřecházet, neskrývat a neprohlubovat. Stres je něco podobného jako nemoc a jeho léčba je nutná stejně jako u běžné chřipky nebo angíny. Pokud bychom jakoukoliv nemoc dlouhodobě přecházeli, vrátí se v mnohem závažnější podobě, stejně je tomu u stresu.

Co tedy může nastat, pokud bude organismus vystaven dlouhodobému intenzivnímu stresu? „Nejčastější komplikací je tzv. posttraumatický stres, dále může docházet k nespavosti, stavům trvalého napětí, průjmům nebo organickým poruchám, do kterých řadíme gastritidu, žaludeční vředy, vysoký krevní tlak, zvýšení hladiny cholesterolu, infarkt myokardu, nebo rozvoj cukrovky. Pokud se stres stane chronickým (nepolevujícím, bez východiska), dostavit se může i únava, migréna, alergie, kožní onemocnění, deprese a stavy vyčerpanosti“ (Cungi, 2001, s. 31).

Ve většině případů není organismus schopen dále přijímat stresové situace kolem něj, mohou se objevit snahy o útěk z reality pomocí užívání návykových látek nebo uklidňujících léků, zhoršujících se stravovacích návyků, jedinec málo, nebo příliš mnoho jí. S rostoucím napětím v jedinci roste i napětí kolem něj, zhoršují se vztahy s okolím a rodinou. Jedinec bývá podrážděný, nekomunikativní a má rychlé změny nálad. „Vzniká jakýsi bludný kruh, celá situace se zhoršuje: stres produkuje stres“ (Cungi, 2001, s. 32).

5 Stresory

Stresor můžeme chápat jako negativní vliv, který působí na člověka. Hans Selye dělí stresory na fyzikální a emocionální, kdy mezi fyzikální řadí např. alkohol, nikotin, kofein, znečištění vzduchu, vibrace, změny tlaku, změny počasí, úrazy, nehody, těhotenství, znásilnění, radiaci a mnoho dalších. Ve skupině emocionálních stresorů bychom našli např. zármutek, obavy, úzkostnost, nenávisť, nenaplněná očekávání, obavy a další (Křivohlavý, 1994, s. 12). Již z výčtu je patrné, že je jejich výskyt opravdu častý a naprosto běžný, což potvrzuje O. Kondáš ve své publikaci tvrzením: „Konflikty, stres, frustrace i psychotraumatizace jsou součástí našeho života. Vyvolávají určité reakce nebo určitým způsobem ovlivňují chování“ (Kondáš, 1973, s. 102).

Stresory nepůsobí pouze na lidskou populaci, týkají se i organismů ze zvířecí říše. Zvířata byla dokonce prvními organismy, na kterých byly stresové reakce soustavně pozorovány a studovány. Liddell ve své knize popisuje vědecké studie zaměřené na reakci kočky, na kterou se např. právě řítí štěkající pes, působí extrémní teplota (horko nebo mráz) nebo elektrické rány (Liddell, 1956, s. 74; Křivohlavý, 1994, s. 15). Jako příčiny vzniku stresu u zvířat na základě studie Liddell uvádí nadměrné stimulační, uspěchanost, zmatek, monotonii, opuštění a omezení svobody pohybu (Křivohlavý, 1994, s. 19–20). Pokud se nad samotnými pojmy zamyslíme, zdá se, že jsou velice podobné příčinám, které přivádí do stresu i lidské bytosti.

Příčiny stresu může uvést individuálně každý z nás z vlastní zkušenosti a přispět tak do níže uvedeného seznamu stresorů. Každý z nás byl někdy v těžké životní situaci, mezi něž patří např.: úmrtí blízkého, strach z neznámého či nového, vážný úraz či nehoda, finanční nouze, nevyléčitelné onemocnění, ztráta majetku, rozvod, zklamání nebo třeba ponížení před kolektivem, nedostatek lásky, sebevědomí, času, spánku, samota nebo stárnutí (Křivohlavý, 1994, s. 23).

Pokud si seznam projdeme, určitě každý z nás najde stresovou situaci, které se mu zdá „méně závažná“ než jiná z uvedených. Každý by tedy mohl individuálně sestavit subjektivní míru závažnosti situace tak, jak na něj stresor subjektivně působí. Takto sestavený seznam by se u větší skupiny lidí minimálně pořadím mírně odlišoval. V 1. části jsem uvedla definici stresu, kterou ve své publikaci uvádí Davidji. Vnímá ji jako nenaplnění potřeb. Pokud se tedy zaměříme na potřeby a jejich hierarchii, dostaneme se k tzv. Maslowově pyramidě potřeb, která za nejnnutnější potřebu považuje potřebu tělesnou a fyziologickou, sem bychom tedy mohli řadit stresové situace týkající

se zdraví, popř. život ohrožujícího stavu. Tuto potřebu následuje potřeba bezpečí a jistoty, sem bych zařadila situace týkající se finanční nouze, ztráty domu, majetku. Další v pořadí Maslow uvádí potřebu lásky, spolupatříčnosti a přijetí. Tato potřeba je nenaplněna, pokud nemá jedinec dobré sociální vztahy se svým okolím, nekomunikuje se svou rodinou, zklame ho blízký přítel a další. Poslední dvě potřeby jsou formulovány jako potřeby uznání, úcty a seberealizace, jež nebude naplněna, pokud se nám např. nepodaří dosáhnout vytyčeného cíle, nebudeme chváleni, nebo budeme naopak ponižováni. Zdá se, že se pomocí Maslowovy pyramidy potřeb podařilo seřadit stresory, především jejich intenzitu, kterou na jedince působí při prožívání této situace.

Toto pořadí potvrzuje také studie Holmese a Raheho, kteří škálovali a porovnávali ve svém výzkumu stresogenní situace. Ve výzkumu se jako nejvíce stresogenní ukázala smrt manžela/manželky, následovaly situace: rozvod, vězení, rozpad manželství, sňatek, v poslední části tabulky se objevily situace jako např.: změna zaměstnání, manželský spor, konflikt s tchýní, změna bydliště, dopravní přestupek (Křivohlavý, 1994, s. 23).

6 Způsoby zpracování stresu

Pokud se nám v životě objeví stresor nebo více stresorů najednou, dostáváme se do stresové situace, kterou řešíme na základě svého přesvědčení, hodnotového žebříčku nebo třeba osobnostních rysů. Tyto způsoby jsou relativně nezávislé na druhu zátěžové situace, což potvrzují práce autorů, např. Houston (1978), Houston a Holmes (1974) nebo Averill a Lazarus (1972) (Janke, Erdmannová, 2003, s. 8).

Způsoby, jak stres zpracováváme, se individuálně liší. Některé způsoby zpracování stresu je těžké definovat. V této kapitole se zaměříme na ty, které jsou poměrně běžné a definovatelné. Způsoby zpracování stresu můžeme dělit dle druhu, funkce, zaměření a účinnosti. U dělení dle druhu rozlišujeme dva způsoby – akční, tedy ten, který nás vede k jednání (k akci). Do této skupiny řadíme např. útěk, útok, nečinnost, navázání sociálního kontaktu nebo naopak sociální uzavřenost. Cílem této akce je změnit nebo odstranit zátěžovou situaci. Druhým způsobem jsou tzv. intrapsychické strategie, které zahrnují odklon, popírání, potlačení nebo např. identifikaci (Janke, Erdmannová, 2003, s. 7).

Všechny konkrétní výše uvedené způsoby bychom mohli dále dělit z hlediska cílenosti jednání a funkce na situačně orientované nebo na reakci orientované, přičemž pokud se orientuji na konkrétní situaci, moje pozornost je mířena na konkrétní stresor, naopak pokud se soustředím na reakci, pozornost je věnována stresu (Janke, Erdmannová, 2003, s. 7).

Pokud vybereme ve stresové situaci např. útok, zajímala by nás nejspíš jeho účinnost. I toto dělení můžeme využít a způsoby tak rozdělit na ty, které stres snižují, nebo naopak zvyšují. Opět se jedná o velice individuální záležitost, pro někoho může být útok na začátku stresové situace způsobem, který stres bude snižovat, po určité době může ale vyvolávat jeho zvýšení, u jiného člověka může fungovat úplně naopak. Samotné nalezení nejvhodnějšího způsobu řešení konkrétní stresové situace probíhá vždy formou učení se „v praxi“, tedy během reálného prožívání této situace. Protože se jedná o proces učení, je velmi pravděpodobné, že pokud se situace bude v našem životě opakovat po několikáté, budeme mnohem lépe připraveni na ni reagovat a předem budeme na sobě pozorovat konkrétní příznaky, jež signalizují, že se nacházíme ve stresové situaci (Janke, Erdmannová, 2003, s. 7).

7 Příznaky stresového stavu

Na každého z nás jsou kladeny nějaké požadavky, část z nich je vnášena z našeho okolí, zbytek vytváříme my sami – jedná se o vnitřní požadavky k sobě samému. Splnění těchto požadavků vyžaduje mnoho úsilí, času a občas také stresu, jedná se o vlivy tedy stresory. Na druhé straně této místnosti plné požadavků stojí tzv. salutory, což jsou naše možnosti snášet a vytrpět. Na salutory můžeme nahlížet jako na pomyslné hranice snesitelnosti stresorů. Pokud tedy v místnosti bude stejný počet stresorů a salutorů, s vysokou pravděpodobností dopadne jejich souboj nerozhodně. Stejně tak je tomu i v našem životě. Pokud je v rovnováze to, co se ode mě chce, a to, co proti tomu mohu udělat, mohu říci, že jsem schopen stresovou situaci zvládnout. Pokud ale mezi stresory a salutory zavládne nerovnováha, stresová situace se začne projevovat, jedinec začíná pociťovat první příznaky (Křivohlavý, 2010, s. 25).

Příznaky stresového stavu dělíme do tří základních skupin. První skupinu tvoří příznaky fyziologické, druhou psychologické a třetí skupina zastupuje příznaky behaviorální. Právě příznaky behaviorální se během stresového stavu objevují jako první, řadit bychom mezi ně mohli nerozhodnost, bédování, změnu denního rytmu (nespavost), změnu stravovacích návyků, nepozornost, vyhýbání se povinností, zvýšený příjem návykových látek a sníženou výkonnost. Pokud stresový stav přetrvává, objevují se příznaky psychologické, které mění náladu jedince, ten bývá často nadměrně unavený, podrážděný, není schopen projevit emoce či náklonnost k druhé osobě, může také omezovat sociální kontakt s lidmi z jeho okolí. Příznaky fyziologické se mohou dostavit následně popř. během příznaků psychologických. Jedinec může zaznamenat bušení srdce, bolest hlavy, zvýšené svalové napětí, pocit sevření za hrudní kosti, plynatost, nechutenství, časté močení, migrénu, nepříjemné pocity v krku nebo ztrátu sexuální touhy. Protože je každý z nás naprosto individuální, výčet výše může být obohacen o mnoho dalších příznaků z vlastní zkušenosti každého z nás (Křivohlavý, 2010, s. 22).

7.1 Funkcionální analýza

V předchozí kapitole byly uvedeny příznaky, které může během stresové situace organismus pociťovat. Předtím než se jedinec pustí do hledání způsobů, jak se stresu zbavit, nebo ho alespoň zmírnit, je vhodné provést funkcionální analýzu toho, co ho vlastně trápí. Mnohdy je totiž stresorů více a je tedy poměrně obtížné zvolit správnou

copingovou strategii k jejich odstranění. Zároveň se většinou jedná o tzv. bludný kruh, už pouhé uvědomění si, že se vůbec v bludném kruhu nachází, je prvním krokem k nalezení řešení. Níže uvedená analýza nám pomůže vyhodnotit náš problém z pohledu domova a následně nás dovede ke konkrétním strategiím, jež nám pomohou stresu se zbavit, nebo ho zmírnit, neměla by být tedy podceňována, je totiž na začátku velice důležitá (Cungi, 2001, s. 36).

První etapa analýzy zahrnuje otázky, které nás vedou k samotné příčině stresu. Než si začneme otázky pokládat, je vhodné vyhledat klidné místo, příjemnou pozici a vzít si do ruky tužku a papír. Odpovědi je možné zaznamenat a následně se k nim vracet, zároveň problémy, které vyřešíme, můžeme odškrtnout. Tento proces je velice motivující a dodává nám energii na řešení či odstranění dalších stresorů (Cungi, 2001, s. 36). Sebeanalýzu, kterou uvádím, může provést kdokoliv z nás doma nebo na libovolném místě, kde se cítí dobře, není tedy nijak náročná, zato ale velice účinná.

Otázky (Cungi, 2001, s. 37), které si v první části analýzy klademe:

- 1) „Jaké hlavní stresory na mě působí?“
- 2) „Jak na stresory emočně reaguji – jsem podrážděný, cítím zlost, úzkost nebo např. ztrátu sebedůvěry?“
- 3) „Jaké fyzické příznaky cítím – bolí mě hlava, nemohu spát, buší mi srdce nebo mám zažívací potíže?“
- 4) „Vyskytují se u mě organické poruchy (vysoký krevní tlak, kožní onemocnění)?“
- 5) „Jakými metodami jim čelím a jsou účinné?“
- 6) „Konzumuji návykové látky v rozdílném množství než dříve?“
- 7) „Jsou mé cíle dosažitelné? Daří se mi je naplnit?“
- 8) „Je pro mě mé okolí podporou nebo celou situaci ztěžují?“
- 9) „Jaká hlavní traumata jsem v životě prožil?“
- 10) „Jsem přirozeně emotivní, úzkostný nebo cholerický?“

Odpovědi na otázky si na papír můžeme uvést slovně, u každé z nich by měl jedinec nechat plynout tok myšlenek, uvolnit se a v hloubi své duše odhalit nejzásadnější a nejvlivnější stresory, které má.

Cungi ve své knize uvádí také bodovou stupnici, která nám může pomoci vyhodnotit odpovědi na otázky z tabulky 1 a 2 pomocí bodové stupnice stresorů a stresu. „Stupnice stresorů umožní kvantitativně určit závažnost situací, kterým je jedinec vystaven. Počet bodů v každém sloupci se rovná součtu křížků ve sloupci

vynásobeném nadepsanou známkou“ (Cungi, 2001, s. 38). Otázky 1.–8. se týkají stresorů, otázky a–k zkoumají reakci jedince na stresory. Tabulku vyplňujeme doplněním křížků do řádku otázky a do sloupce dle známky, která odpovídá odpovědi na konkrétní otázku v tomto řádku. Jakmile vyplníme celou tabulku, sečteme počet křížků v jednotlivých sloupcích a vynásobíme příslušnou známkou. Celkovou hodnotu součtu celé tabulky vepíšeme do posledního řádku (Cungi, 2001).

Vyhodnocení

Pokud celková hodnota otázek tabulky 1 přesahuje 20,5, nacházíte se v obtížné životní situaci a rizika, která přináší stres, jsou vysoká. Tato hodnota by měla vést k urychlenému pokusu o snížení stresu, nebo k vyhledání pomoci. Pokud hodnota otázek tabulky 2 přesáhne 48, vaše reakce na stres je přehnaná (oprávněně/neoprávněně), riziko komplikací je vysoké a je opravdu důležité, začít stres a stresory svého života řešit. Řešit je nutné i hodnoty nižší, pohybující se kolem uvedených hodnot. Nad výsledkem a odpověďmi je tedy dobré se zamyslet. Může např. nastat situace, že je výsledná hodnota u otázek tabulky 1 poměrně nízká, např. 10, naopak hodnota u otázek modrých je např. 40, tedy zvýšená, vaše reakce na stres je tedy přehnaná neoprávněně, reagujete na poměrně nízký výskyt stresorů přehnaně, reakci je možné poměrně snadno snížit zamyšlením se nad skutečnou vážností situace (Cungi, 2001).

Tabulka 1– Cungi, 2001, s. 39, bodovací stupnice stresorů (volně)

	Vůbec ne	Slabě	Trochu	Dost	Hodně	Velmi silně
Známka	1	2	3	4	5	6
1. Prožil jsem během svého života traumatické situace?						
2. Prožívám traumatickou situaci nyní?						
3. Jsem často nebo trvale pracovně přetížen?						
4. Má práce mi vyhovuje?						
5. Mám závažné rodinné problémy?						
6. Jsem zadlužený? Mám příliš nízký příjem?						
7. Mám mnoho aktivit, které jsou zdrojem únavy?						
8. Jsem nemocný? Označte závažnost nemoci.						
Součet bodů v jednotlivých sloupcích 1.–8.						
Celkový součet 1.–8.						

Tabulka 2 – Cungi, 2001, s. 40, bodovací stupnice stresu (volně)

	Vůbec ne	Slabě	Trochu	Dost	Hodně	Velmi silně
Známka	1	2	3	4	5	6
a) Jsem emotivní, citlivý?						
b) Jsem cholericový, rychle se rozčílím?						
c) Jsem perfekcionista?						
d) Rozbuší se mi srdce, potím se, mívám třes?						
e) Cítím svalové napětí?						
f) Mám problémy se spánkem?						
g) Bývám úzkostlivý, dělám si starosti?						
h) Trpím zažívacími potížemi?						
i) Bývám unaven?						
j) Mám závažnější zdravotní problémy?						
k) Konzumuji návykové látky, abych se uklidnil?						
Součet bodů v jednotlivých sloupcích a–k						
Celkový součet a–k						

8 Způsoby zbavení se stresu

Pokud jedinec provedl např. analýzu zmíněnou v kapitole 4.1, ví, co ho stresuje nejvíce, uvědomuje si svůj stresový bludný kruh a může se pustit do samotného procesu duševní hygieny. Pomocí níže uvedených strategií a zásad tak může najít duševní i tělesnou rovnováhu, zbavit se tak některých stresorů a snížit, nebo odstranit přehnanou reakci na ně.

Tato kapitola bude tedy věnována úvodu do tzv. „odstresování se“. Pokusím se v ní o shrnutí odpovědi na otázku: Pokud tedy stres v některé konkrétní situaci pocít'uji, jak se ho zbavit? „Odstresování se je schopnost snadno se přizpůsobit stresující situaci, aniž bychom prožívali negativní fyzické a emocionální následky stresu“ (Davidji, 2019, s. 31). Cílem cesty vedoucí ke zvládnání stresu je pět předpokladů, které by měl každý na této cestě zvládnout, aby byl schopen zbavit se jeho negativních následků. Prvním předpokladem je zvládnutí naší uvědomělosti, která se soustředí na vstup do přítomného okamžiku (Davidji, 2019, s. 26). Žijeme ve velice rychlé informační společnosti, máme spoustu povinností, nepříjemných úkolů a během dne často zapínáme tzv. autopilota. Autopilot za nás vykonává rutinní činnosti, jako příklad můžeme uvést klasické ráno pracující Jany. Jana každý den od pondělí do pátku vstává v 7:00. Ještě se zavřenýma očima odchází do koupelny a bezmyšlenkovitě provádí ranní hygienu. Poté odchází ke svému šatníku, obléká se a balí tašku do práce, do které dává každý den to samé. Klíče od auta má připravené ve své pravé ruce, opouští dům a nasedá do svého vozu. Jede stejnou cestou jako každý den do své práce. Během chvíle automatizovaného řazení a mačkání na plyn váhá, zda zamkla vchodové dveře. Neznamená to, že je nepozorná, pouze je celé její ráno řízeno autopilotem, který za nás řeší rutinní činnosti, aby šetřil energii na méně obvyklé situace. Jana se brzy může stát uvědomělou bytostí, pokud se každé ráno několikrát zhluboka nadechne, zastaví se, uvědomí si sama sebe a oddá se tichu a klidu přítomného okamžiku. Každé ráno je totiž naprosto jedinečné a vzácné (Davidji, 2019, s. 26).

Druhým předpokladem k životu bez stresu je zvládnutí našich potřeb. Tento předpoklad úzce souvisí s uvědomělostí. Pokud by se Jana během rána zastavila a v naprostém klidu by si na svém balkóně vychutnala šálek dobré kávy, s velkou pravděpodobností by si dopřála i snídani a neměla by nyní v práci tak velký hlad. Pokud jsem tedy uvědomělý, zvládám i své potřeby a mám chuť dopřávat je sám sobě (Davidji, 2019, s. 26).

Třetí předpoklad zahrnuje zvládnání emocí, opět je úzce spojen s uvědomělostí dotyčné osoby. Jana se již pustila do práce, čeká na ni velké množství telefonátů a e-mailů. Začíná s vyřizováním e-mailů a ví, že se snaží práci vykonat co nejrychleji s vidinou dorazit co nejdříve zase domů. Její pracovní náplň se také každý den opakuje, činnost tedy vykonává poměrně rychle, opět jí z velké části pomáhá autopilot. Kolegyně, která sedí vedle ní, zve Janu na společný oběd, ta ale otázku ani nepostřehne a tento pro autopilota zdánlivě rušivý jev ignoruje. Pokud by si tedy Jana uvědomila, že si práci vybrala a práce ji baví, prožila by i pracovní dobu s úsměvem na tváři a s velkou pravděpodobností by využila nabídky na oběd s oblíbenou kolegyní. Zároveň by tedy zvládla i komunikaci, která je čtvrtým předpokladem (Davidji, 2019, s. 26).

Jako poslední předpoklad uvádí Davidji „zvládnutí smyslu našeho života, ten nám může pomoci najít odpovědi na otázky: *Kdo jsem?* a *Proč jsem?* (Davidji, 2019, s. 27).

Zdá se, že se všechny předpoklady vrací k předpokladu prvnímu, tedy k uvědomění si sama sebe. V dalších kapitolách budou uvedeny způsoby, jak si uvědomit sebe a přítomný okamžik, jak se na chvíli zastavit a vypnout autopilota. Všechna dále uvedená cvičení a nástroje fungují nejen jako lék ve stresové situaci, ale také jako prevence stresu.

8.1 Zásady duševního zdraví

Co je zdraví, jsme již definovali v kapitole 1. Abychom této rovnováhy v našem životě dosáhli, je vhodné řídit se základními zásadami. Ty jsou podrobněji popsány také v první kapitole. Po uspokojení (dle Maslowovy pyramidy) primárních fyziologických potřeb následuje uspokojení potřeb bezpečí, jistoty, lásky, uznání a seberealizace. Ty také zásadně ovlivňují duševní zdraví jedince. Chování lidí a prožívání lásky se společně s dobou mění. Vznikají vztahy na dálku, láska na sociálních sítích, dochází ke kyberšikaně a k internetovým podvodům. Telefony jako by k nám už přirostly. Často vidávám páry sedící několik hodin u společného stolu v restauraci bez jediného slova, každý sám s vlastním telefonem. Pandemie covid-19 toto digitální odcizení ještě prohloubila. Často si také odříkáme to příjemné za účelem stihnout všechny povinnosti. „Stres a časový tlak jsou problémy spjaté se zrychlováním světa. Nejsou ale problémem jedince, který nestíhá, ale jedná se o kolektivní, kulturní, společenský, ekonomický fenomén naší doby“ (Lindner, 2015).

Tento stres a časový tlak prožívá každý z nás, všichni totiž žijeme a jsme součástí této společnosti, jedinou cestou, jak se stresu a tlaku zbavit nebo ho alespoň zmírnit, je odstranit pochybnosti o svých schopnostech, prožívat sebelásku, dopřát si odpočinek, naslouchat svému tělu a pečovat o své duševní zdraví (Lindner, 2015).

8.2 Copingové strategie

Pokud jste odhodláni zbavit se stresu a zapracovat na reakcích, které ve vás vyvolává, můžete se pustit do studia a aplikace tzv. copingových strategií. Jedná se o způsob chování, které jedinec využívá v situaci, kdy je vystaven stresoru, a prožívá tedy stres. Tyto strategie mu pomáhají zmírnit nepříjemné tělesné i duševní reakce, které tělo vyvolává (Nešpor, 2019). V českém jazyce se můžeme setkat i se slovem *koupink*, jedná se o počestlé slovo anglického ekvivalentu coping. Chápat jeho český význam můžeme jako „zvládat nadlimitní zátěž“ (Křivohlavý, 1994, s. 41). Cohen a Lazarus definují koupink jako „intrapsychickou a zaměřenou snahu na určitou činnost – řídit, tolerovat, redukovat a minimalizovat vnitřní i vnější požadavky kladené na člověka a střety mezi těmito požadavky“ (Cohen, Lazarus, 1979, s. 219; Křivohlavý, 1994, s. 43).

Lazarus uvádí také konkrétní strategie, mezi něž řadí: strategii netečnosti (apatie), což je strategie, která zahrnuje úpadek do pocitů bezmoci, deprese a beznaděje; strategii vyhnutí se působení škodlivého, během této strategie jedinec utíká od valícího se problému tak, aby ho nezasáhl; strategii napadení stresoru, při níž se jedinec pouští do boje s přicházejícím problémem; strategii posilování vlastních zdrojů síly, kdy jedinec cvičí, posiluje svou fyzickou a duševní zdatnost, aby byl schopen a cítil se připraven problému čelit (Lazarus, 1966, s. 52).

V publikaci Křivohlavého bychom našli dělení copingových strategií na strategie defenzivní (obránné) a ofenzivní (útočné), ty můžeme dále rozdělit na primární a sekundární. Pokud tedy přichází problém, jedinec si volí, zda je s ním ochoten a připraven bojovat, nebo zda zvolí cestu úniku a pokusí se problému vyhnout (Křivohlavý, 1994, s. 44).

Palíšek během svého výzkumu v roce 2007 používá dělení copingových strategií dle publikace Eriky Frydenberg, 2001, na produktivní a neproduktivní coping. Do produktivních copingových strategií řadí: pozitivní odvrácení pozornosti, obrácení se k jinému (o radu) (Fannshave, Burnet, 1991, Palíšek, 2007, s. 150), soustředění se na řešení problému, na pozitivní věci, hledání spirituální opory, docílení změny tvrdou prací, hledání sociální opory, pomoci u blízké osoby, u profesionála (Frydenberg,

Lewis, 1993, Palíšek, 2007, s. 150), redukce stresu, odolnost, hledání pomoci u druhých (Dise-Lewis, 1998, Palíšek, 2007, s. 150), logická analýza, nadšení z řešení problému, pozitivní přehodnocení, hledání opory (Youth from Moos, 1993, Palíšek, 2007, s. 150), důvěra ve vlastní schopnosti, zachycení se v náročných aktivitách (Patterson, Mc Cubin, 1987, Palíšek, 2007, s. 150), sebeřízení, aktivní zvládání (Seiffge-Krenke, 1993, Palíšek, 2007, s. 150).

Do neproduktivních strategií pak řadí: vyhýbání se, útěk z reality (drogy), hněv a zlost, obviňování druhých (Fannshave, Burnet, 1991, Palíšek, 2007, s. 150), ignorování problému, spoléhání na vlastní síly, zbožná přání, vyhledávání rozptýlení, fyzický odpočinek, sebeobviňování, trápení se problémem (Frydenberg, Lewis, 1993, Palíšek, 2007, s. 150), agrese, odvrácení pozornosti, smíření se se stresem (Dise-Lewis, 1998, Palíšek, 2007, s. 150), rezignovaný souhlas, náhradní uspokojení, vybití emocí (Youth from Moos, 1993, Palíšek, 2007, s. 150), vyhýbání se problému, rozptýlení, relaxace, šaškování, sebekritika, únikové strategie (Seiffge-Krenke, 1993, Palíšek, 2007, s. 150).

Copingových strategií, které je možné na zvládání stresu použít, je opravdu mnoho, každý z nás je naprosto unikátní, a je tedy nutné najít strategie, které se stresem pomáhají právě nám. Další kapitoly budou věnovány konkrétním technikám, které lze při konkrétních strategiích využít k tomu, aby se náš duševní stav zlepšil. Opět je důležité volit techniky, které mi individuálně vyhovují. Je tedy možné některé z nich vyzkoušet a následně z nich nějakou konkrétní vybrat.

SODA

Jako první velice účinnou strategií, kterou velice často používám pravidelně během dne, uvádím strategii SODA. Zařadit bychom ji mohli mezi pozitivní copingové strategie – pozitivní odvrácení pozornosti, uvědomění si sebe. Čtyři po sobě jdoucí písmena označují anglická slova STOP, OBSERVE, DETACH, AWAKEN. V překladu znamenají: zastavit se, pozorovat, odpojit se a probudit se (Davidji, 2019, s. 69). Velkou výhodou tohoto cvičení je jeho použitelnost, můžete praktikovat kdykoliv a kdekoliv během dne. Můžete si během něj zavřít oči, představit si během fáze odpojení něco velice příjemného, např. oblíbenou činnost, váš sen nebo cíl, který je již splněný, prožijte pocity ze splněného snu či přání, probudte se a s novou pozitivní energií pokračujte do další části dne. Nebo se pouze zastavte při naprosto libovolné činnosti (tedy pokud nestojíte uprostřed přechodu). Sami sobě zašeptejte: „Zastav se!“ (Davidji, 2019, s. 71) Pozorujte, kdo je kolem vás, na jakém místě se nacházíte, jaké pocity

prožíváte, zkrátka vypněte autopilota. Pokud je kolem vás člověk, který vás právě naštvál, odpusťte mu, zbavte se všech negativních pocitů, pak už se jen odpojte od daného dramatu, zhluboka se nadechněte a dlouze vydechněte. Po probuzení zjistíte, že je to vlastně krásný, jedinečný den (Davidji, 2019).

Dechové techniky

Dýchání je jednou z našich základních životních funkcí. Proto je pro náš organismus tak důležité, nicméně dýcháme bez uvědomění si toho, že dýcháme. Tato technika je opět využitelná kdekoliv a kdykoliv. Zkuste se tedy zhluboka nadechnout a vydechnout, na začátek např. pouze jednou, již při prvním hlubokém nádechu a výdechu pocítujete úlevu. Tělo je dostatečně okysličené a vrací vám nádech a výdech příjemným pocitem úlevy.

Pokud se nacházíte na klidném a pro vás příjemném místě, hluboce nadechovat a vydechovat můžete se zavřenýma očima a v pohodlné poloze. Zapojit můžete fantazii a příjemné pocity prohloubit představou příjemných věcí, situací a lidí. Jakýkoliv druh dechového cvičení, který je vám sympatický, pomáhá ke zbavení se naprosto libovolného stresoru, je jedním z nejúčinnějších uvolňovačů napětí a mnohé další techniky ho zahrnují.

Meditace

„Meditace je stav bez myšlení, čistého vědomí bez obsahu“ (Ošó, 2016, s. 4). Naše mysl je v neustálém pohybu, ač si to mnohdy neuvědomujeme, přemýšlíme nad nereálnými nesmysly a plýtváme energií na přemýšlení nad obavami, strachy, přemítáme o situaci z minulosti, vytváříme domněnky, které vůbec nemusí být pravdivé, a to nejen v bdělém stavu, ale také když spíme. Podvědomě plánujeme, co bude, či nebude dál, a zapomínáme na přítomný okamžik a jeho krásy. Meditace je jedním ze způsobů, jak tento chaotický pohyb myšlenek zastavit, prožít klid, ticho a moment *ted'*. „Mnohdy je zaměřována s koncentrací, ve které je nějaké já, které se koncentruje na nějaký objekt. Během meditace není nikdo uvnitř a nic vně, pouze já a moment ted'“ (Ošó, 2016, s. 5). Do meditace se nikdy nenuťme, jedná se o nenucený proces, který určuje individuální já. Na internetu nebo v knihách naleznete různé metody, jak meditaci provádět, může být spojena s pohybem, vykonaná vleže nebo v příjemné pozici. Místo meditace je také naprosto libovolné, můžete vyhledat malý chrám, kostel nebo vybrat svůj domov. Místo, na kterém můžete být uvolnění a přirození. Druhy meditace Ošó dělí na SVÍTÁNÍ, RÁNO, ODPOLEDNE, VEČER a NOC. Každý druh zahrnuje různé techniky, smích, pohyb, katarzi, oslavu, práci, hru,

tanec, zpěv, fantazii, modlitbu a lásku. Všechny ale sdílí jednu zprávu pro jedince, který se chystá meditovat. Uvolni se, zastav chod myšlenek a užij si to, co máš rád, bez jediné myšlenky navíc. Meditace zahrnuje spojení duše s tělem a přináší vnitřní klid, uvědomělost, stabilitu, kreativitu, lepší vztahy a přináší pozitivní myšlení. Navíc je naprosto libovolná a nemá žádná omezení stejně jako přítomný okamžik nebo náš život (Ošó, 2016).

Sevření a uvolnění

Další velice účinnou a snadnou technikou zbavení se stresu je sevření a uvolnění. První fáze zahrnuje představu uplynulého měsíce. Posadíte se tedy do pohodlné pozice a představíte si, jak probíhal váš minulý měsíc. Napojte emoce, nechte se vést svým tělem a duší, vyslovujte nahlas, jaké emoce ve vás vzpomínka vyvolává. Na některém místě na těle můžete během uvolnění pociťovat mírný tlak, nebo pocit, že se ho chcete dotknout. Některé z těchto míst dle svých emocí vyberte (hrud', srdce, hrdlo, břicho...). Na toto místo položte pěst nebo prsty, pokuste se ohodnotit, jak moc je toto místo vystresované, poté se zhluboka nadechněte a silně místo stlačte. Prociťte napětí v celé ruce, vnímejte, jak napětí postupuje celou rukou. Poté vše s výdechem uvolněte a opakujte pro druhou ruku. „Napětí, které ovládne naši fyziologii, přesune na chvíli sevření veškerou krev do vybraného místa a chemicky stimuluje reakci bojů, nebo úteč, aniž bychom skutečně prožívali hrozbu. Poté přichází akt hlubokého uvolnění, který vyšle mozku signál, že je hrozba zažehnána“ (Davidji, 2019, s. 81).

9 Student vysoké školy a stres

Jako reprezentativní vzorek pro své dotazníkové šetření jsem vybrala studenty JČU. Tato kapitola bude věnována studiu vysoké školy a stresorům, které na studenty působí. Studenty můžeme dělit do různých věkových kategorií. Většina z nás si pod slovem student vysoké školy představí mladšího dospělého ve věku od 18 do 30 let. Slavík et al. (2012) označuje tyto studenty jako tradiční studenty. Do skupiny netradičních studentů pak řadí střední a starší dospělé ve věku nad 30 let. Samotná forma studia se také může lišit (prezenční, distanční, kombinovaná), ve své práci se zabývám studenty, kteří studují prezenční formou studia, na tu se tedy soustředí i tato kapitola.

Tradiční žáci vysokých škol prochází v tomto věku poměrně náročným obdobím, které zahrnuje potřebu osamostatnit se, první vážnější vztahy, přijetí plné zodpovědnosti za svůj život nebo např. myšlenky na založení vlastní rodiny. „Dospělost považujeme za etapu nejvyšší zralosti lidského jedince. Člověk je na vrcholu svých tvůrčích sil a projevuje zájem o problémy společnosti, ve které žije“ (Šimíčková-Čížková et al., 2010, s. 131). Mnohým by se mohlo zdát, že je studium vysoké školy stále bezstarostné, šťastné a zábavné období. Prince a Meier (2010) ve své publikaci zmiňují, že se v tomto období mohou projevovat i prožitky silného stresu. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že pravidelné prezenční studium ve spojení s prací, která má mladého, ale zároveň dospělého jedince žít, je velice náročné. Do toho všeho zasahuje ještě osobní život, který může přinášet bolestivé rozchody nebo třeba vidinu nejasné budoucnosti. Studium vysoké školy znamená také zkoušková období, psaní seminárních, bakalářských, diplomových nebo např. rigorózních prací a jejich následné prezentace a obhajoby. Pokud tedy student vedle studia pracuje na plný nebo částečný úvazek a plně se finančně spoléhá na sebe, může míra povinností a starostí vyústit v přehlcení a následný syndrom vyhoření. Aby se student mohl cítit na studiích bezpečně a aby studoval rád a bez problémů, měl by cítit sociální podporu ze svého okolí, ať už se jedná o přátele nebo rodinu. Tato podpora je během studia velice důležitá (Švamberg Šauerová, 2019). V případě, že se student ocitne na pokraji svých sil, existuje několik možností, kam se svým problémem dojít. Studenti by o možnostech podpory měli být informováni. Vysoké školy mají k dispozici a studentům mohou poskytnout pomoc psychologa, nebo podporu finanční formou stipendií za studium, na ubytování nebo dopravu

10 Kvantitativní výzkum

10.1 Dotazník SVF 78

Autory tohoto dotazníku jsou Wilhelm Janke, emeritní profesor, Gisela Erdmann, profesorka neuropsychologie. Jedná se o sofistikovaný standardizovaný dotazník, který vznikl zkrácením původního dotazníku SVF 120 (*Eine Kurzformdes Stressverarbeitungsfragebogens SVF 120*). Oba autoři společně s dalšími spolupracovníky se přes dvě století věnovali teorii a metodologii psychologického stresu. Do českého jazyka byl tento dotazník přeložen Josefem Švancarem, český dotazník byl poprvé publikován v roce 2003. „Dotazník bychom mohli přirovnat k vícedimenzionálnímu sebezpozorovacímu inventáři, který zachycuje individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích“ (Janke, Erdmannová, 2003).

Testový komplet SVF 78, který jsem si vybrala do své práce, se skládá z dotazníku, příručky, vyhodnocovacího listu a testového profilu. Dotazník je sestaven tak, aby neobsahoval slovo stres, vyplňovat by ho měla dospělá osoba, a to především samostatně a bez rušivých vlivů. Vyplnění celého dotazníku zabere 10–15 minut, pokud by během vyplňování došlo k přerušení, není možné ho interpretovat. Dotazník se skládá ze třinácti subtestů, které nesou názvy: Podhodnocení, Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojení, Kontrola situace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce, Potřeba sociální opory, Vyhýbání se, Úniková tendence, Perseverace, Rezignace a Sebeobviňování (Janke, Erdmannová, 2003). S tímto dotazníkem dále pracuji v praktické části, ve které analyzuji dotazníkové odpovědi studentů JČU. Pomocí této analýzy hledám odpovědi na předem stanovené výzkumné otázky.

10.2 Cíl výzkumu

Cílem mé práce bylo zmapovat používání konkrétních strategií zvládnání stresu u studentů JČU. Zaměřila jsem se také na komparaci výsledků u konkrétních studentů v závislosti na pohlaví a věk. Zároveň jsou výsledky porovnány s výsledky běžné populace, které jsem našla v manuálech testu. Zajímalo mě také, zda mezi jednotlivými výsledky existují souvislosti.

10.3 Metoda výzkumu

Výběru samotného tématu bakalářské práce předcházelo pozorování stresových situací u mě samotné i u mého blízkého okolí, a protože mě tematika zaujala, rozhodla jsem se ji použít jako téma mé práce. Následně jsem hledala výzkumnou metodu, která by mi pomohla sesbírat data týkající se strategií zvládnání stresu. Po komparaci různých druhů výzkumných metod jsem se rozhodla pro dotazník. Mezi jejich poměrně velkým množstvím byl zvolen sofistikovaný dotazník SVF 78, který se společně s dalšími řadí do výzkumu kvantitativního.

Dalším úkolem bylo najít reprezentativní vzorek, jemuž dotazník zadám. Během tohoto hledání byla použita metoda sněhové koule, ta sloužila k vybrání 50 respondentů. Po obdržení vyplněných dotazníků od respondentů bylo selektivně vybráno 40, které splňovaly všechny předem stanovené podmínky. V závěru práce byly k vyhodnocení použity metody analýza dat a komparace.

10.3.1 Sběr dat

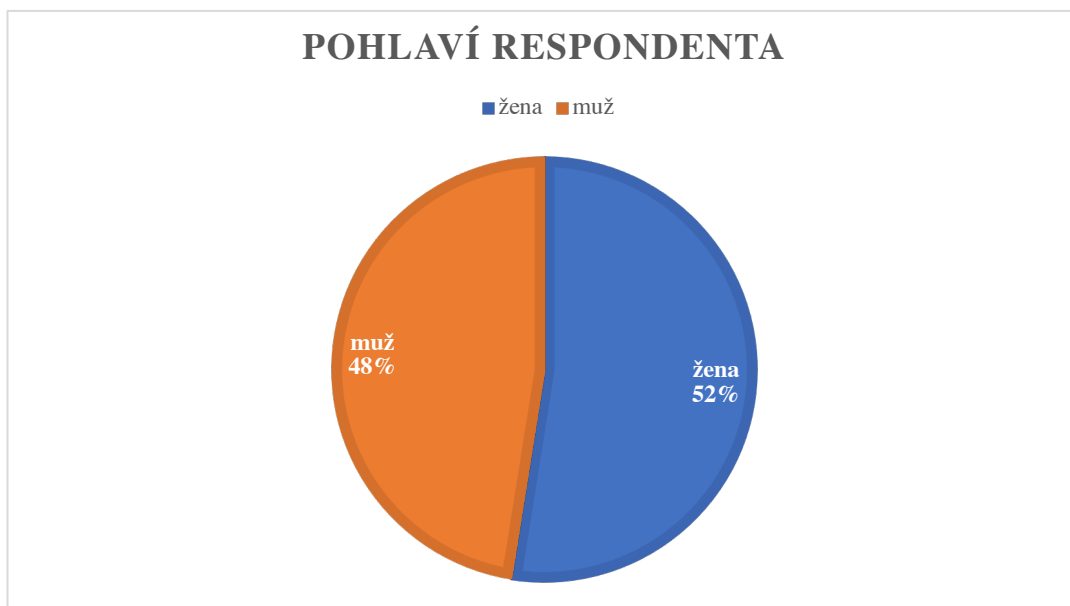
Dotazník SVF 78, který jsem vybrala pro svou práci, je kvantitativním typem výzkumu. Na začátek bylo tedy nutné vybrat konkrétní skupinu, která bude zastupovat reprezentativní vzorek. Vybranou skupinou se stali studenti Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Abych získala co nejvíce respondentů, rozhodla jsem se dotazník zadat pěti studentům, které dobře znám. Ty jsem následně požádala, aby ho přeposlali nebo předali dalším studentům, které znají. Tato metoda je často označována jako metoda sněhové koule, dohledat můžeme také pojmenování jako referenční nebo řetězový výběr. Její nevýhodou je fakt, že ne všechny jednotky skupiny mají stejnou šanci být vybrány do výběrového souboru – v mém případě se totiž jedná o známé mých známých (Miovský, 2003, s. 108). Podmínkou výběru respondenta byl také fakt, že jeho studium probíhá prezenční formou.

Od respondentů, které jsem neznala, jsem si následně vyžádala kontakt a detailně každému vysvětlila, jak postupovat při samotném vyplňování dotazníku. Důraz byl kladen na anonymitu, samostatnost a nepřerušovanost vyplňování. Následně každý z respondentů na uvedený kontakt obdržel také v případě zájmu zpětnou vazbu a vyhodnocení. Z celkového počtu 50 dotazníků bylo včas vyplněno 42 dotazníků, přičemž 2 musely být z výzkumu vyřazeny pro neúplnost. Následná analýza výsledků proběhla z reprezentativního vzorku 40 dotazníků, vyplněných formou tužka–papír v době od 25. 11. 2021 do 29. 12. 2021 v prostorech JČU i mimo ně.

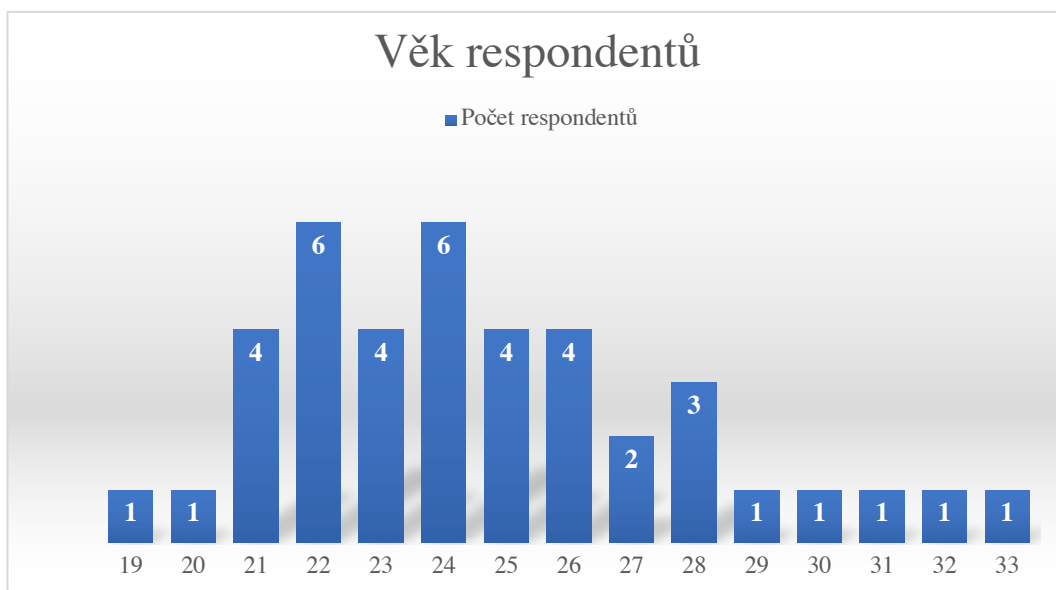
10.3.2 Reprezentativní vzorek

Reprezentativní vzorek byl tvořen 40 respondenty ve věku od 19 do 33 let, 21 z nich tvořily ženy, 19 bylo mužů, což znázorňuje graf 1. Věkové rozdělení respondentů znázorňuje graf 2. Studenti starší 26 let tvořili 25 % skupiny, jejich počet byl tedy 10. Celých 75 % respondentů bylo ve věku od 18–26 let. Skupina je tedy tvořena převážně tradičními studenty (Slavík et al., 2012), ti tvoří 92,5 % skupiny. Průměrný věk studentů, kteří dotazník vyplňovali, je 24,7 let.

Studované obory vybraných respondentů se také u jednotlivých respondentů liší: výchova ke zdraví (22 respondentů – 55 %), pedagogika volného času (3 respondenti – 7,5 %), cestovní ruch (3 respondenti – 7,5 %), ekonomika a management (3 respondenti – 7,5 %), přírodopis a výchova ke zdraví (3 respondenti – 7,5 %), matematika a výchova ke zdraví (1 respondent – 2,5 %), angličtina a výchova ke zdraví (1 respondent – 2,5 %), finance a účetnictví (1 respondent – 2,5 %), matematika a angličtina, přírodopis a výchova ke zdraví (1 respondent – 2,5 %), tělocvik (2 respondenti – 5 %).



Obrázek 1 Pohlaví respondenta



Obrázek 2 Věk respondenta

10.3.3 Dotazník SVF 78 a jeho vyplňování

„Dotazník je tvořen řadou výroků, které popisují, jak člověk může reagovat v situacích, kdy je něčím nebo někým poškozen, nebo vnitřně rozrušen, nebo vyveden z míry. Respondent si postupně výroky čte a uvádí, nakolik odpovídá daný výrok způsobu jeho reagování na tuto situaci. Příkladem takového výroku je: V případě, že jsem někým poškozen, chce se mi od toho utéct. Odpověď může respondent volit na stupnici 0–4, přičemž 0 znamená – vůbec ne, 1 – spíše ne, 2 – možná, 3 – pravděpodobně, 4 – velmi pravděpodobně“ (Janke, Erdmannová, 2003).

Jak již bylo zmíněno, dotazník je rozdělen do třinácti subtestů, každý z nich pak obsahuje 6 výroků. Maximální skóre získaný v jednom subtestu je 24 (6 výroků * 4 – velmi pravděpodobně), naopak minimální skóre nabytý v jednom subtestu je 0 (Janke, Erdmannová, 2003).

Subtesty dotazníku

První subtest je nazván Podhodnocení. Tento subtest je charakterizován jako proces, během něhož si jedinec přisuzuje záměrně menší míru stresu ve srovnání s ostatními. Druhá charakteristika subtestu plyne z jeho názvu Odmítání viny – při této reakci na stres jedinec zdůrazňuje, že není příčinou vzniklé situace a nenese za ni odpovědnost. Odklon pro jedince znamená vymanění se ze zátěžových aktivit např. uvolněním, meditací – navození psychického stavu, který stres odbourává. Čtvrtý subtest – Náhradní uspokojení je zaměřen na obrat k pozitivnímu, jedinec hledá činnost či stav, který uspokojí jeho potřeby, pokud jiné nebyly naplněny a on se díky tomu dostal do stresové situace. Kontrolou situace v pátém systému můžeme rozumět touhu

po převzetí pomyslného kormidla nad celou situací. Jedinec se jí snaží analyzovat, přehodnotit, plánovat, a to vše za účelem kontroly nad řešením problému. Mnozí z nás se také snaží o kontrolu reakcí na stres, této strategii se týká šestý subtest. Dalším subtestem je pozitivní sebeinstrukce, která jedinci ve stresu přisuzuje kompetenci a schopnost kontroly nad celou situací. Potřeba sociální opory není jako strategie využívána příliš často, jedná se ale o potřebu pohovoru, sociální podpory nebo pomoci. V další strategii – Vyhýbání se – je využíváno předsevzetí, které je cílené na vyhnutí se stresové situaci. Úniková tendence je typická rezignací a snahou uniknout před zátěžovou situací. Perseverace naopak jedince nutí stále a dlouho přemýšlet o zátěžové situaci bez možnosti oproštění se od těchto nepříjemných myšlenek. Rezignace symbolizuje pocit bezmoci a beznaděje, který vede většinou ke vzdání se. Posledním subtestem, který je charakteristický připisováním zátěže vlastnímu chybnému jednání, je sebeobviňování. Poslední čtyři výše zmíněné strategie jsou řazeny mezi negativní: úniková tendence, perseverace, rezignace, sebeobviňování. Negativní jsou, protože stresovou situaci neřeší, mohou ji naopak prohlubovat, ještě ji jedinci více ztížit. Zároveň tyto strategie nemají konkrétní cíl a přinášejí pouze negativní pocity. Zbylé strategie jsou hodnoceny jako pozitivní, jedinci tak mohou pomoci situaci zlepšit a stres snížit, nebo úplně odstranit (Janke, Erdmannová, 2003, s. 10).

Sekundární hodnoty

Subtesty jsou v dotazníku následně rozděleny dle sekundárních hodnot na pozitivní strategie (POZ) a negativní strategie (NEG). Pozitivní strategie jsou dále děleny na strategie podhodnocení a devalaci viny (POZ 1), strategie odklonu (POZ 2), strategie kontroly (POZ 3). Celkovou hodnotu pozitivních strategií určíme jako aritmetický průměr hrubých skóre prvních 7 subtestů. POZ 1 pak určíme jako aritmetický průměr hrubých skóre subtestů 1 a 2 a následně výsledné číslo vydělíme dvěma. Vyhodnocení POZ 2 získáme stejně jako výsledek POZ 1, nicméně aritmetický průměr spočítáme z hrubého skóre subtestů 3 a 4. POZ 3 je poté aritmetickým průměrem tentokrát tří subtestů (5, 6, 7), dělíme ho tedy při závěrečném výpočtu 3. Negativní strategie jsou výsledkem aritmetického průměru hrubých skóre subtestů 10–13. Nabízí se tedy otázka, kam řadíme subtesty 8 a 9, ty se nevztahují k žádné z již uvedených strategií, je nutno je interpretovat samostatně, to ale nebude předmětem této bakalářské práce (Janke, Erdmannová, 2003, s. 11).

10.4 Vyhodnocení

10.4.1 Vyhodnocení podle subtestů

Vyhodnocení dotazníku SVF 78 probíhá ve dvou úrovních. První úroveň je vyhodnocení jednotlivých subtestů, druhou úrovní je pak vyhodnocení sekundárních hodnot. Tato kapitola bude věnována vyhodnocení na úrovni subtestů. Jak již bylo zmíněno dotazník je rozdělen do 13 subtestů, přičemž každý z nich obsahuje 6 modulací konkrétního výroku, který vždy začíná větou: „V situaci, kdy jsem něčím (někým) poškozen / nebo vnitřně rozrušen(a) / nebo vyveden z míry ...“ Jako příklad těchto výroku uvedu výrok 36: „... řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili.“ (Janke, Erdmannová, 2003).

Každý subtest obsahuje 6 výroků, jejich čísla jsou zaznamenána v tabulce 3 (Janke, Erdmannová, 2003) . V každém subtestu může respondent dosáhnout 0–24 bodů, na každý výrok může vybrat z odpovědí s váhou od 0 do 4. Subtest je následně vyhodnocen jako součet těchto vah u všech 6 výroků, říkáme, že jsme našli hrubý skór konkrétního subtestu.

Tabulka 3 Subtesty a sekundární hodnoty

Subtest	Název	Výroky	Sekundární hodnota
1	Podhodnocení	12, 30, 36, 52, 63, 73	POZ 1
2	Odmítání viny	5, 21, 35, 44, 56, 70	
3	Odklon	1, 14, 32, 50, 66, 74	POZ 2
4	Náhradní uspokojení	16, 25, 40, 53, 65, 72	
5	Kontrola situace	8, 13, 29, 43, 61, 76	POZ 3
6	Kontrola reakcí	2, 20, 34, 48, 58, 71	
7	Pozitivní sebeinstrukce	10, 26, 38, 45, 55, 62	
8	Potřeba sociální opory	3, 15, 27, 42, 57, 68	Hodnoceno samostatně
9	Vyhýbání se	11, 22, 33, 46, 64, 77	
10	Úniková tendence	10, 26, 38, 45, 55, 62	NEG
11	Perseverace	6, 17, 31, 47, 60, 69	
12	Rezignace	4, 23, 39, 49, 54, 75	
13	Sebeobviňování	7, 19, 24, 37, 51, 67	

Z nasbíraných dat od 40 respondentů jsem vytvořila tabulky a grafy výsledků, které zaznamenávají průměrné hodnoty hrubých skóre jednotlivých subtestů. Protože se ve výzkumných otázkách zaměřuji na preference copingových strategií dle pohlaví, věku a komparaci copingových strategií u studentů a běžné populace, tabulky analýzy výsledků obsahují právě tyto kategorie. Věk studentů je rozdělen na dvě kategorie 19-26 a 27 až 33.

10.4.2 Vyhodnocení dle sekundárních hodnot

U každého respondenta je následně zjišťována celková pozitivní strategie (POZ) a negativní strategie (NEG), přičemž v rámci pozitivní nalezneme ještě tři dílčí. POZ získáme jako aritmetický průměr hrubých skóre subtestů 1-7 (tedy jejich součet následně vydělený 7). NEG získáme jako součet hrubých skóre 10-13, který vydělíme 4 (Janke, Erdmannová, 2003).

10.4.3 Metoda analýzy dat

Data, která jsem získala od respondentů byla zpracována a vyhodnocena pomocí tabulkového procesoru Microsoft Excel. Abych mohla výsledky popsat, zvolila jsem základní charakteristiky souboru: aritmetický průměr, maximum, modus, a medián. Tyto charakteristiky byly využity ke zjištění odpovědí na všechny výzkumné otázky.

10.5 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka 1: Jaká je preference copingových strategií ve vazbě na pohlaví?

Výzkumná otázka 2: Jaká je preference copingových strategií ve vazbě na věk?

Výzkumná otázka 3: Jak se liší strategie zvládnání stresu u studentů a běžné populace?

III. Praktická část

11 Výsledky výzkumu

V této kapitole uvádím shrnutí výsledků, které vedou k nalezení odpovědí na předem stanovené výzkumné otázky, které se vztahují k pohlaví respondenta, jeho věku a porovnání výsledků studentů JČU a běžné populace. Vyhodnocení dotazníku SVF78 je provedeno ve dvou úrovních, na úrovni subtestů a sekundárních hodnot. Kapitola výsledků je tedy dále rozdělena na podkapitoly dle kategorizace výsledků.

11.1 Výsledky subtestů v závislosti na pohlaví respondenta

V tabulce 4 jsou zaznamenány výsledky dotazníku v závislosti na pohlaví respondenta v rámci subtestů 1–13. Tabulka 4 obsahuje průměrné hodnoty (0–4) odpovědí respondentů na výroky, které patří konkrétnímu subtestu, čísla těchto výroků jsou zaznamenány v tabulce 3. Dále jsem pomocí tabulkového softwaru zjišťovala modus těchto hodnot, tedy nejčastěji volenou hodnotu výroku. Dále byl určen také průměrný hrubý skór jednotlivých subtestů a maximální hrubý skór, který respondent v subtestu získal volbou odpovědí na jednotlivé výroky. Výsledky byly zaneseny také do sloupcových grafů, které jsou součástí příloh.

Tabulka 4 Výsledky subtestů v závislosti na pohlaví

Subtest	Průměrná hodnota výroku	Průměrná hodnota výroku	Modus hodnota výroku	Modus hodnota výroku	Průměrný hrubý skór	Průměrný hrubý skór	Max. hrubý skór	Max. hrubý skór
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy
1	2,51754386	1,76984127	2	2	15,32452711	10,61904762	24	17
2	2,315789474	2,023809524	2	1	10,61904762	12,14285714	24	18
3	2,298245614	2,523809524	3	3	13,78947368	15,14285714	22	22
4	2,122807018	2,579365079	2	4	12,7368421	15,47619048	22	24
5	2,43859649	2,46031746	2	3	14,63157895	14,76190476	19	20
6	2,51754386	2,571428571	3	3	15,10526316	15,42857143	22	21
7	2,49122807	2,53968254	3	3	14,94736842	15,22380952	22	24
10	1,850877193	1,976190476	2	1	9,947368421	11,333	19	23
11	1,964912281	2,412698413	2	3	9,421052632	10,47619048	20	24
12	1,570175439	1,746031746	1	1	11,78947368	14,47619048	16	20
13	1,657894737	1,85	1	1	11,10526316	11,85714286	17	19

11.2 Výsledky sekundárních hodnot v závislosti na pohlaví respondenta

V tabulce 5 jsou zaznamenány výsledky dotazníku v závislosti na pohlaví respondenta na úrovni sekundárních hodnot (POZ 1, POZ 2, POZ 3, POZ, NEG). Tabulka obsahuje průměrný hrubý skóre, modus hrubého skóre, medián hrubého skóre, dále také průměrný součet skóre v jednotlivých sekundárních hodnotách. Uvedena je také maximální hodnota konkrétní sekundární hodnoty, kterou může respondent získat. Jako příklad můžeme uvést POZ 1, který obsahuje dva subtesty (Podhodnocení a Odmítání viny), v každém z těchto subtestů může respondent získat 24 bodů, pokud na všechny výroky v něm, zvolí odpověď 4 – velmi pravděpodobně. Graf (obrázek), který zobrazuje průměrný hrubý skóre sekundárních hodnot je také součástí příloh.

Tabulka 5 Výsledky sekundárních hodnot v závislosti na pohlaví

Sekundární hodnota	Průměrný hrubý skóre	Průměrný hrubý skóre	Modus hrubý skóre	Modus hrubý skóre	Medián hrubý skóre	Medián hrubý skóre	Průměrný součet skóre	Průměrný součet skóre	Z maximálních
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	
POZ 1	14,5	11,38095238	13	15	14	12	29	22,7619048	48
POZ 2	13,2631579	15,3095238	15	18	14	15	26,5263158	30,6190476	48
POZ 3	14,8947368	15,1428571	16	15	15	15	44,6842105	45,4285714	72
POZ	14,3157895	14,1156463	16	15	15	14	100,210526	98,8095238	168
NEG	10,5657895	12,0357143	10	8	10,5	11,5	42,2631579	52,9047619	96

11.3 Výsledky subtestů v závislosti na věku respondenta

Tato kapitola obsahuje výsledky v závislosti na věku respondenta, jenž je rozdělen do dvou kategorií 19–26 let a 27–33 let. Tato rozpětí jsem vybrala z důvodu platnosti statutu studenta v České republice. Po dovršení 26. roku života je student povinen platit si zdravotní pojištění sám a statut studenta pro něj končí (Úřad práce ČR). Zároveň je věkové rozpětí respondentů 14 let, je tedy rozděleno na poloviny.

Tabulka 6 Výsledky subtestů v závislosti na věku

Subtest	Průměrná hodnota výroku	Průměrná hodnota výroku	Modus hodnota výroku	Modus hodnota výroku	Průměrný hrubý skóre	Průměrný hrubý skóre	Max. hrubý skóre	Max. hrubý skóre
	19–26	27–33	19–26	27–33	19–26	27–33	19–26	27–33
1	2,154761905	2,055555556	2	2	12,92857143	11,92307692	20	24
2	2,074074074	2,346153846	2	3	12,7685143	13,66666667	24	21
3	2,38888889	2,474358974	3	3	14,35714286	14,83333333	22	20
4	2,38	2,307692308	2	2	14,21428571	14,08333333	24	18
5	2,413580247	2,525641026	3	3	14,53571429	15,08333333	20	20
6	2,44444444	2,726190476	3	3	14,67857143	16,66666667	20	22
7	2,487654321	2,576923077	3	3	14,9109428	15,5	24	22
10	1,913580247	1,923076923	2	1	14,92857143	11,5	19	23
11	2,27777778	2,038461538	3	2	11,5	12	20	24
12	1,62962963	1,730769231	1	2	13,64285714	10,08333333	16	20
13	1,820987654	1,666666667	1	1	10,96428571	10	19	18

11.4 Výsledky sekundárních hodnot v závislosti na věku respondenta

Tato kapitola stejně jako kapitola 11.2 obsahuje výsledky sekundárních hodnot v závislosti na věku respondenta.

Tabulka 7 Výsledky sekundárních hodnot v závislosti na věku respondenta

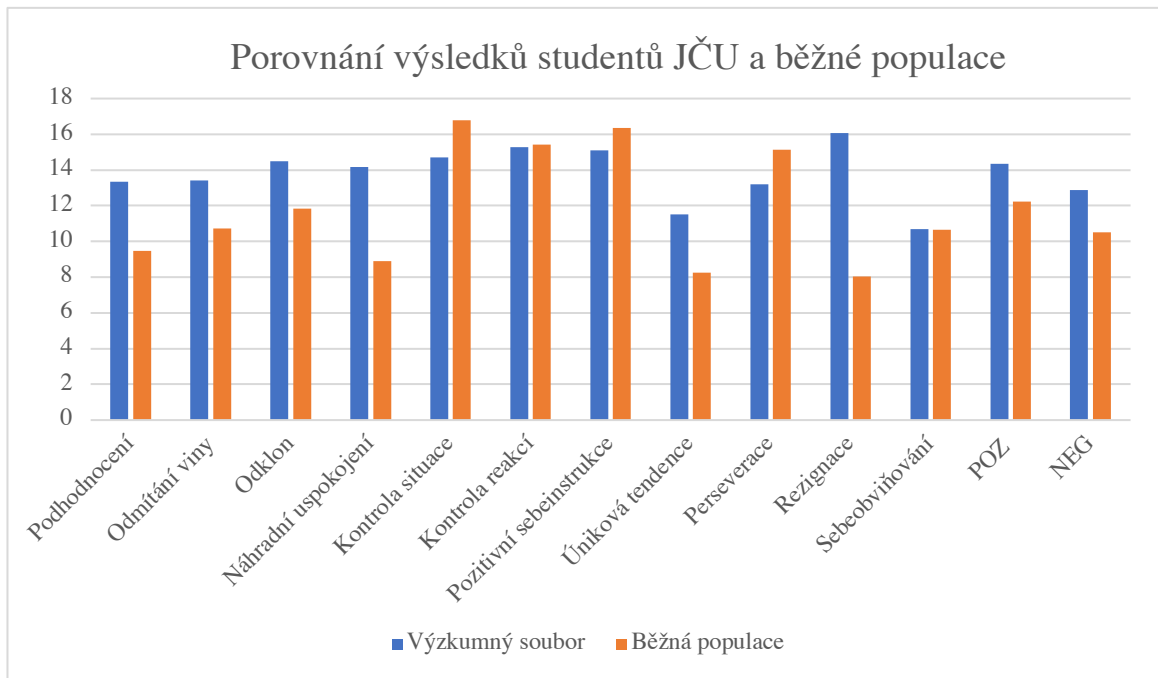
Sekundární hodnota	Průměrný hrubý skór	Průměrný hrubý skór	Modus hrubý skór	Modus hrubý skór	Medián hrubý skór	Medián hrubý skór	Průměrný součet skóru	Průměrný součet skóru	Z maximálních
	19–26	27–33	19–26	27–33	19–26	27–33	19–26	27–33	
POZ 1	12,80357143	13,52173913	15	13	14	13,5	23,9	31,2	48
POZ 2	14,33333333	14,45833333	14	18	14	15	26,6666667	34,7	48
POZ 3	14,71428571	15,75	15	15	15	15,5	41,2	56,7	72
POZ	14,04591837	14,5952381	14	15	14,5	14	134,733333	121,9	168
NEG	11,50892857	10,9375	10	8	11	10,5	42,966667	72,9	96

11.5 Výsledky subtestů studentů JČU v porovnání s běžnou populací

Tato kapitola obsahuje srovnání výsledků běžné populace uvedených v manuálu dotazníku SVF 78 (Janke, Erdmannová, 2003) a výsledků studentů JČU. Výsledky jsem pro tuto tabulku zaokrouhlila na dvě desetinná místa z důvodu přehlednosti. Obrázek 3 pak slouží jako shrnutí a poměrně názorné porovnání výsledků výzkumného vzorku a běžné populace.

Tabulka 8 Srovnání výsledků studentů JČU a běžné populace

Subtest/sekundární hodnota	Výzkumný soubor	Běžná populace	Výzkumný soubor	Běžná populace	Výzkumný soubor	Běžná populace
	Celý soubor		Ženy		Muži	
Podhodnocení	13,35	9,48	10,62	8,18	15,11	10,67
Odmítání viny	13,43	10,71	12,14	9,99	10,62	11,41
Odklon	14,5	11,83	15,14	11,97	13,79	11,69
Náhradní uspokojení	14,18	8,91	15,48	9,42	12,74	8,42
Kontrola situace	14,7	16,78	14,76	16,72	14,63	16,84
Kontrola reakcí	15,28	15,41	15,43	15,56	15,11	15,27
Pozitivní sebeinstrukce	15,1	16,37	15,22	16,02	14,95	16,71
Úniková tendence	11,5	8,24	11,33	9,16	9,95	7,35
Perseverace	13,2	15,13	10,48	16,68	9,42	13,61
Rezignace	16,08	8,04	14,48	9,93	11,79	7,17
Sebeobviňování	10,68	10,64	11,85	11,48	11,11	9,81
POZ	14,36	12,22	14,12	11,96	14,32	12,47
NEG	12,86	10,52	12,04	11,56	10,57	9,49



Obrázek 3 Výsledky studentů JČU a běžné populace

12 Diskuze

Výzkum, který jsem provedla v praktické části práce, se skládal z pěti částí. Cílem prvních dvou částí bylo zjistit případnou souvislost mezi pohlavím respondenta a jeho výběrem strategie zvládnání stresu, tedy odpovědět na výzkumnou otázku číslo 1: **Jaká je preference copingových strategií ve vazbě na pohlaví?** Odpověď na tuto otázku je doložena tabulkou výsledků 4 a 5, přičemž tabulka 4 obsahuje výsledky 13 subtestů ve vazbě na pohlaví, tabulka 5 následně výsledky sekundárních hodnot také ve vazbě na pohlaví respondenta.

Z tabulky 4 vyplývá, že ženy preferují nejvíce strategie 4 – Náhradní uspokojení, 6 – Kontrola reakcí, 7 – Pozitivní sebeinstrukce, 3 - Odklon. Tyto 4 strategie u žen dosáhly u průměrného hrubého skóru přes 15. Naopak nejméně preferovanou strategií u žen se stala strategie 11 – Perseverace. Tento výsledek můžeme doplnit ještě o fakt, že strategie 3 a 4 patří stejné sekundární hodnotě POZ 2, strategie odklonu. Tato strategie je typická snahou vymanění se ze zátěžových aktivit např. uvolněním, meditací – navození psychického stavu, který stres odbourává, a také na obrat k pozitivnímu, jedinec hledá činnost či stav, náhradní uspokojení, které naplní jeho potřeby, pokud jiné naplněny nebyly. Strategie 6 a 7 jsou součástí pozitivní strategie POZ 3, strategie kontroly. Jedinec se při ní snaží situaci a své reakce kontrolovat a pozitivně o nich myslet. Z tabulky 5 můžeme vyčíst, že vyhodnocení sekundárních hodnot u žen potvrdilo poměrně výraznou preferenci POZ 2 a POZ 3.

Respondenti mužského pohlaví preferovali nejvíce strategie 1 – Podhodnocení, 6 – Náhradní uspokojení, 7 – Pozitivní sebeinstrukce a 5-Kontrola situace. U těchto 4 strategií sahal průměrný hrubý skór přes 15 z maximálních 24. Z tabulky 5 poté můžeme preference zařadit do sekundárních hodnot POZ 3 a POZ 1, přičemž POZ 1 jsou strategie podhodnocení a devalace viny. Jedinec si záměrně přisuzuje menší míru stresu ve srovnání s ostatními, věří, že není příčinou vzniklé situace a nenesení za ni odpovědnost.

Cílem třetí a čtvrté části výzkumu bylo odpovědět na otázku **2: Jaká je preference copingových strategií ve vazbě na věk?** Odpověď na tuto otázku je podložena výsledky z tabulek 6 a 7. Jak již bylo zmíněno, v této části byly zkoumány výsledky u dvou věkových kategorií: 19–26 let a 27–33 let.

Studenti ve věku 19–26 preferovali nejvíce strategii 7 – Pozitivní sebeinstrukce. S podobným průměrným hrubým skórem skončily také strategie 10 a 6. Rozdíl mezi

nejvyšším a nejnižším hrubým skórem nebyl velký, pohyboval se kolem 3,9. Volba ze 13 strategií u této kategorie byla poměrně vyrovnaná. Z tabulky 7 lze doplnit preferenci sekundárních hodnot, která u studentů v tomto věku byla nejvyšší u POZ 3 (Strategie kontroly).

Studenti ve věku 27–33 let preferovali nejvíce strategii 6 – Kontrola reakcí, která se od nejnižšího dosaženého průměrného skóre lišila o necelých 7, což je v porovnání s rozdílem u mladší kategorie téměř 1,8krát tolik. Jako druhá v pořadí je v tabulce strategie 5 – Kontrola situace. Z tabulky 7 tedy u sekundárních hodnot vyplynula preference strategie Kontroly (POZ 3) stejně jako u mladších studentů.

Cílem páté části kapitoly 11 bylo najít **rozdíly mezi preferovanými strategiemi zvládání stresu u studentů a běžné populace**. To se také v praktické části podařilo. Výsledky jsou detailně popsány v tabulce 8. Největší rozdíl zaznamenala strategie 12 – Rezignace, jejíž průměrný hrubý skóre je u studentů dvojnásobný oproti skóru běžné populace. Patrné rozdíly najdeme také u strategií 1 – Podhodnocení, 2 – Odmítání viny, 3 – Odklon, 4 – Náhradní uspokojení, které studenti preferovali výrazně více než běžná populace. Naopak u běžné populace se objevil vyšší hrubý skóre u všech subtestů POZ 3 (strategie kontroly) a strategie 11 – Perseverace. Nejméně se lišila preference strategie 13 – Sebeobviňování, od běžné populace se průměrný hrubý skóre studentů lišil pouze o 0,04. U výzkumného souboru i běžné populace byly pozitivní strategie (POZ) preferovány více než strategie negativní (NEG). Průměrný skóre byl u výzkumného vzorku u POZ i NEG vyšší než u běžné populace, nicméně rozdíl mezi nimi byl podobný. Mohli bychom tedy konstatovat, že běžná populace i studenti JČU preferují pozitivní strategie více než negativní, což můžeme považovat za pozitivní fakt, který jim umožňuje lépe stres překonávat.

Výsledky, které byly zjištěny, jsou ve všech částech ovlivněny způsobem výběru vzorku, jeho velikostí a samotným vyplňováním dotazníku, které probíhalo bez kontroly, každý respondent ho vyplňoval samostatně a mohl pouze pevně věřit, že pravdivě a svědomitě. Další fakt, který mohl výsledky negativně ovlivnit, byl nízký počet respondentů v kategorii studentů 27–33 let. V běžné populaci by bylo zastoupení této věkové kategorie mnohem větší. Výsledky především u srovnání s běžnou populací není možné považovat za úplně relevantní. S velkou pravděpodobností budou zkreslené a nepřesné, není možné je tedy zobecnit, ale ani je považovat za úplně neplatné. Zároveň bychom neměli zapomínat na fakt, že je velký rozdíl mezi vyplňováním

dotazníku v klidovém režimu a samotným reálným jednáním jedince ve stresové situaci. Již tento fakt může být původcem zkreslení.

13 Závěr

Hlavním cílem této práce bylo vytvořit alespoň stručný a základní návod pro čtenáře k tomu, jak zvládat běžné stresové situace. Čtenář je v práci seznámen se stresem, jeho příznaky, ale především se strategiemi, které mu mohou pomoci se stresem a stresory vypořádat. Práce obsahuje také funkcionální analýzu, která je poměrně jednoduchým a rychlým nástrojem k určení náročnosti situace a míry reakce na ni. Vedlejším cílem pak bylo porovnat preference volby strategií zvládání stresu v závislosti na pohlaví respondenta a jeho věku a také najít rozdíly mezi preferencemi volby strategií u studentů JČU a běžné populace. Vybraný výzkumný vzorek tvořilo 40 studentů JČU z různých fakult a oborů. Tomuto vzorku byl zadán standardizovaný dotazník SVF 78, který byl následně hodnocen ve dvou úrovních.

Teoretická část práce je zaměřená na klíčové pojmy týkající se stresu, strategií jeho zvládání, zdraví a zdravého životního stylu. Dále je v této části popsán samotný dotazník SVF 78, výzkumné otázky, úrovně dotazníku a jeho vyhodnocování.

V praktické části se podle základních charakteristik souboru podařilo najít odpovědi na předem stanovené výzkumné otázky. Ukázalo se, že ženy, které se kvantitativního výzkumu zúčastnily, preferují nejvíce strategii „náhradního uspokojení“, naopak muži strategii „podhodnocení“. I na otázku preference copingových strategií v závislosti na věku respondenta byla u mnou vybraného výzkumného vzorku nalezena odpověď: Studenti ve věku 19–26 let preferují nejvíce strategii „pozitivní sebeinstrukce“, naopak studenti ve věku 27–33 let volí raději „kontrolu svých reakcí“. Podařilo se mi odpovědět i na třetí výzkumnou otázku a ukázalo se, že největší rozdíl mezi preferencí strategie u studentů a běžné populace se objevuje u volby „rezignace“, naopak téměř vyrovnaná byla u těchto dvou skupin respondentů volba strategie „sebeobviňování“. Ve výzkumu se potvrdilo, že studenti i běžná populace preferují pozitivní strategie více než strategie negativní, což jim umožňuje stres snižovat a pracovat s ním. Detailnější popis odpovědí na výzkumné otázky je uveden v kapitole 12.

Vzhledem k tomu, že se ve výzkumu objevilo i mnoho preferencí využívání negativních strategií zvládání stresu, jako jsou např. rezignace a perseverace, můžeme očekávat, že se u některých jedinců může objevit zhoršení stresové situace, zvýšení stresu a nepříjemného prožívání např. během náročnějších životních období. Pevně věřím, že by jim tato publikace mohla se stresem pomoci, ať už jako návod, jak se s ním vypořádat, nebo alespoň dát podnět, proč jej nepodceňovat a v případě potřeby vyhledat

odbornou pomoc. Ve studiu stresu a copingových strategií hodlám i po dokončení této práce pokračovat. Na závěr bych chtěla zmínit, že mě sepsání této práce dovedlo k zamyšlení se nad vlastními stresory a zlepšení mého duševního zdraví. Práce mi také pomohla nalézt nové způsoby, jak se se stresem snadno vypořádat a jak pomoci ostatním, kteří si s ním neví rady.

14 Seznam literatury

- BARTŮŇKOVÁ, S., 2006. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1171-6.
- BORZOVÁ, C., 2009. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2978-7.
- COHEN, F. a R. S. LAZARUS. *Coping with Stresses of Illness*. In: STONE, G. C. et al., 1979. *Health Psychology: A handbook*. San Francisco: Jossey-Bass, pp. 217–254.
- CUNGI, Ch., 2001. *Jak zvládat stres: metody a praktická cvičení*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-465-6.
- DAVIDJI, 2019. *Odstresujte se: průvodce k zesílení vlastní osobnosti a naplnění duše mírem*. Praha: Euromedia. ISBN 978-80-7617-253-1.
- FRYDENBERG, Erica. *Learning to cope: developing as a person in complex societies*. Oxford ; New York: Oxford University Press, c1999. ISBN 01-985-0318-0.
- HADFIELD, S., 2013. *Pozitivní myšlení: jak změnit svůj přístup a dívat se na život optimisticky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4848-1.
- HENDL, J., 2009. *Přehled statistických metod*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-123-9.
- JANKE, W. a G. ERDMANNOVÁ, 2003. *Strategie zvládání stresu – SVF 78*. Praha: Testcentrum. ISBN 80-86471-24-1.
- KONDÁŠ, Ondrej. *Discentná psychoterapia: (psychoterapia z aspektu psychologie učenia)*. 2., dopl. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo Slovenskej akadémie vied, 1973.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 1994. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2010. *Sestra a stres: příručka pro duševní pohodu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3149-0.
- LAZARUS, R. S., 1996. *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- MIOVSKÝ, M., 2003. *Příručka k provádění výběru metodou sněhové koule: snowball sampling*. Praha: Úřad vlády České republiky. ISBN 80-867-3408-0.

NEŠPOR, K., 2019. *Přirozené způsoby zvládnání stresu*. Praha: Raabe. ISBN 978-80-7496-443-5.

OŠÓ. *Bdělá pozornost*. Přeložil Jana ŽLÁBKOVÁ. Praha: Beta, 2016. ISBN 978-80-7306-826-4.

PÁNEK, J., 2002. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis. ISBN 80-86320-23-5.

PRICE, G. a P. MAIER, 2010. *Efektivní studijní dovednosti: odemkněte svůj potenciál*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2527-7.

SEIFFGE-KRENKE, I., 1995. *Stress coping and relationship in Adolescence*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. ISBN 9781138873308.

SLAVÍK, M. et al., 2012. *Vysokoškolská pedagogika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4054-6.

SLIMÁKOVÁ, M., 2018. *Velmi osobní kniha o zdraví: jak zvládat jídlo, kariéru, rodinu, péči o sebe, kritiku a chuť na čokoládu*. Praha: BizBooks. ISBN 9788026507536.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. et al., 2010. *Přehled vývojové psychologie*. 3., uprav. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2433-0.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M., 2019. *Syndrom vyhoření u studentů vysokých škol*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra. ISBN 978-80-87723-56-2.

VODÁČKOVÁ, D. et al., 2002. *Krizová intervence*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-696-9.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1946. *World health organization publications: catalogue 1946-1971*. Geneva: World Health Organization.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, REGIONAL OFFICE FOR EUROPE, 1998. *Health21: an introduction to the health for all policy framework for the WHO European Region*. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe. ISBN 9289013486.

ZVÍROTSKÝ, M., 2014. *Zdravý životní styl*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-661-1.

Seznam internetových zdrojů

- BALADA, J. et al., 2021. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. Praha: MŠMT [cit. 2022-06-14]. Dostupné z: <https://revize.edu.cz/files/rvp-zv-2021-s-vyznaceny-mi-zmenami.pdf>
- COVID PORTÁL, 2021. Domů. *Covid-gov.cz* [online]. © 2021 [cit. 2022-06-14]. Dostupné z: <https://covid.gov.cz>
- JAYNE, L., 2019. What is Learned Helplessness? In: *Medicalnewstoday.com* [online]. 31. 5. 2019 [cit. 2022-06-14]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/325355>
- LINDNER, T., 2015. Ervin Heller: Nicnedělání se vyplatí. In: *Respekt.cz* [online]. 18. 3. 2015 [cit. 2022-06-14]. Dostupné z: <https://www.respekt.cz/special/2015/vizionari/erwin-heller-nicnedelani-se-vyplati>
- MINISTERSTVO VNITRA ČR, 2022. Koronavirus: Přehled hlavních dezinformačních sdělení. In: *Mvcr.cz* [online]. © 2022 [cit. 2022-06-14]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/cthh/clanek/koronavirus-prehled-hlavnich-dezinformacnich-sdeleni.aspx>
- PALÍŠEK, P., 2007. Stres and Coping in Adolescence. *Psychiatrie* [online]. Roč. 11, č. 3, s. 148–156 [cit. 2022-06-14]. Dostupné z: https://www.tigis.cz/images/stories/psychiatrie/2007/03/03_Palisek_PSYCHIATRIE_3_07.pdf
- TOPOLČAN, O. et al., 2013. *Hormony a jejich působení* [online]. Plzeň: Fakultní nemocnice [cit. 2022-06-14]. Dostupné z: <https://oid.fnplzen.cz/sites/users/oid/skripta%20hormony.pdf>

15 Seznam obrázků a tabulek

Obrázek 1 Pohlaví respondenta	39
Obrázek 2 Věk respondenta	40
Obrázek 3 Výsledky studentů JČU a běžné populace	48
Tabulka 1 Volně – Cungi, 2001, s. 39, bodovací stupnice stresorů	28
Tabulka 2 Volně – Cungi, 2001, s. 40, bodovací stupnice stresu	29
Tabulka 3 Subtesty a sekundární hodnoty	43
Tabulka 4 Výsledky subtestů v závislosti na pohlaví	45
Tabulka 5 Výsledky sekundárních hodnot v závislosti na pohlaví	46
Tabulka 6 Výsledky subtestů v závislosti na věku	46
Tabulka 7 Výsledky sekundárních hodnot v závislosti na věku respondenta	47
Tabulka 8 Srovnání výsledků studentů JČU a běžné populace	47

16 Seznam příloh

Obrázek 4 Výsledky – průměrná hodnota výroku v závislosti na pohlaví (POZ 1) ...	1
Obrázek 5 Výsledky – průměrný hrubý skór v závislosti na pohlaví (POZ 1)	1
Obrázek 6 Výsledky – průměrná hodnota výroku v závislosti na pohlaví (POZ 2) ...	2
Obrázek 7 Výsledky – průměrný hrubý skór v závislosti na pohlaví (POZ 2)	2
Obrázek 8 Výsledky – průměrná hodnota výroku v závislosti na pohlaví (POZ 3)....	3
Obrázek 9 Výsledky – průměrný hrubý skór v závislosti na pohlaví (POZ 3)	3
Obrázek 10 Výsledky – průměrná hodnota výroku v závislosti na pohlaví (NEG) ...	4
Obrázek 11 Výsledky – průměrný hrubý skór v závislosti na pohlaví (NEG)	4
Obrázek 12 Porovnání– pozitivní vs. negativní strategie v závislosti na pohlaví.....	5
Obrázek 13 Výsledky – průměrná hodnota výroku v závislosti na věk (POZ 1)	6
Obrázek 14 Výsledky – průměrný hrubý skór v závislosti na věk (POZ 1)	6
Obrázek 15 Výsledky – průměrná hodnota výroku v závislosti na věk (POZ 2)	7
Obrázek 16 Výsledky – průměrný hrubý skór v závislosti na věk (POZ 2)	7
Obrázek 17 Výsledky – průměrná hodnota výroku v závislosti na věk (POZ 3).....	8
Obrázek 18 Výsledky – průměrný hrubý skór v závislosti na věk (POZ 3)	8
Obrázek 19 Výsledky – průměrná hodnota výroku v závislosti na věk(NEG)	9
Obrázek 20 Výsledky – průměrný hrubý skór v závislosti na věk (NEG)	9
Obrázek 21 Porovnání – pozitivní vs. negativní strategie v závislosti na věk... ..	10
Obrázek 22 Porovnání – průměrný hrubý skór (výzkumný soubor vs. běžná populace (POZ 1).....	11
Obrázek 23 Porovnání – průměrný hrubý skór (výzkumný soubor vs. běžná populace (POZ 2).....	11
Obrázek 24 Porovnání – průměrný hrubý skór (výzkumný soubor vs. běžná populace (POZ 3).....	12
Obrázek 25 Porovnání – průměrný hrubý skór (výzkumný soubor vs. běžná populace (NEG).....	12
Obrázek 26 Porovnání – průměrný hrubý skór (výzkumný soubor vs. běžná populace (POZ vs. NEG).....	13