

Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu
Katedra managementu

**Výzkum stresových faktorů vzhledem k odlišnému
univerzitnímu prostředí**
Diplomová práce

Autor: Leona, Budinská
Studijní obor: Informační management

Vedoucí práce: PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.
Odborný konzultant: Mgr. Jiří Haviger, Ph.D.

Hradec Králové

červenec 2021

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci Výzkum stresových faktorů vzhledem k odlišnému univerzitnímu prostředí zpracovala samostatně a s použitím uvedené literatury.

V Hradci Králové dne 6. 8. 2021

Leona Budinská

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat PhDr. Věře Strnadové Ph.D. za spolupráci při vedení mé diplomové práce. Komunikace mezi námi probíhala bez problémů a vždy mi dala cenné a užitečné rady. Také bych jí chtěla poděkovat za ochotu a trpělivost, kterou se mnou při zpracování diplomové práce měla. Dále bych také chtěla poděkovat Mgr. Jiřímu Havigerovi, Ph.D., který mi pomohl při statistickém zpracování dat v softwaru IBM SPSS Statistics.

Anotace

Diplomová práce s názvem Výzkum stresových faktorů vzhledem k odlišnému univerzitnímu prostředí se zabývá tématem stresových faktorů u vysokoškolských studentů a jejich vývoj během sledovaného období na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové.

Teoretická část diplomové práce má tři hlavní kapitoly s názvy Stres, Zvládání stresu, Stres a pandemie koronaviru. V kapitole Stres se popisuje definice stresu, stresory, stresová reakce a jak stres působí na další systémy v těle. V kapitole Zvládání stresu se řeší, jak se lze se stresem vyrovnat a jaké strategie pro to využít. V kapitole Stres a pandemie koronaviru se popisuje COVID-19 a zvyšování stresových faktorů u lidí.

Praktická část je aplikací části teoretické. V praktické části došlo k výzkumu dat získaných z dotazníkového šetření. Pro vyhodnocení dat a testování hypotéz byly využity programy Excel a IBM SPSS Statistics. Ve stanovených hypotézách se zabývalo frustrační tolerancí, problémem se spánkem, copingovými a malcopingovými strategiemi, úrovní stresu, symptomy u studentů vysoké školy.

Klíčová slova

Stresové faktory, stres u studentů, stres, coping

Annotation

The diploma thesis called Research of stress factors due to different university environment deals with the topic of stress factors, which effect university students and development of stress factors over several years at the Faculty of informatics and management University Hradec Králové.

The theoretical part of the diploma thesis has three main chapters called Stress, Stress management, Stress and coronavirus pandemic. The chapter Stress describes of stress, stressors, stress reaction and how stress affects other systems in body. The chapter of Stress management deals with how to cope with stress and what strategies to use. The chapter Stress and coronavirus pandemic describes COVID-19 and how stress factors increased in pandemic.

The practical part is an application of the theoretical part. There was a research of data monitored from a questionnaire survey. Excel and IBM SPSS Statistics were used to evaluate the data and test the hypotheses. In hypotheses dealt with frustration tolerance, the problem of sleep, coping and malcoping strategies, stress levels, symptoms.

Keywords

Stress factors, students stress, stress, coping

Obsah

Úvod.....	1
I. Teoretická část.....	3
1 Stres.....	4
1.1 Co je to stres.....	4
1.2 Stresory.....	5
1.2.1 Vysvětlení pojmu stresor.....	5
1.2.2 Rozdělení stresorů.....	5
1.2.3 Faktory, které ovlivňují intenzitu a následky působení stresoru.....	10
1.2.4 Stresory u studentů vysoké školy.....	12
1.3 Stresová reakce.....	14
1.3.1 Definice stresové reakce.....	14
1.3.2 Stresové osy SAM a HPA.....	15
1.3.3 Všeobecný adaptační syndrom (GAS).....	17
1.4 Stres a jeho působení na jiné systémy v těle.....	19
1.4.1 Imunitní systém.....	19
1.4.2 Gastrointestinální systém.....	20
1.4.3 Reprodukční systém.....	21
1.4.4 Kardiovaskulární systém.....	22
2 Zvládání stresu.....	24
2.1 Vysvětlení pojmu coping a copingové strategie.....	24
2.2 Vhodné copingové strategie.....	25
2.2.1 Kognitivní restrukturalizace.....	25
2.2.2 Terapie smíchem a humorem.....	26
2.2.3 Time management.....	28

2.3 Obranné mechanismy ega	30
2.4 Relaxační techniky.....	30
2.4.1 Fyzické aktivity a cvičení.....	31
2.4.2 Meditace.....	33
2.4.3 Dýchání.....	34
2.5 Jak zvládají stres studenti vysoké školy.....	35
3 Stres a pandemie koronaviru	38
3.1 COVID-19	38
3.2 Nárůst stresových faktorů v období pandemie	38
II. Praktická část	41
4 Výzkumná metodologie	42
4.1 Výzkumné cíle	42
4.2 Stanovené hypotézy	42
4.3 Metodika a charakteristika výzkumného souboru	43
4.4 Proces při provádění výzkumného šetření	45
4.5 Statistické nástroje použité pro vyhodnocování dat	46
5 Výsledky	47
5.1 Všeobecné otázky týkající se dotazovaných studentů	47
5.2 Zpracování otázek ke stresu a následné testování (vyhodnocení) hypotéz	56
6 Shrnutí	84
7 Diskuze	88
8 Závěr	92
Seznam použité literatury	95
Jiné zdroje	97
Seznam obrázků	104
Seznam tabulek.....	104

Seznam grafů	105
Přílohy.....	106

Úvod

Stres je slovo, které se používá velmi často v dnešní době. Najdeme velké množství různých článků a knih, které se tímto tématem zabývají. Se stresory se můžeme setkat kdekoliv, protože stres je součástí života každého člověka. Stres je přirozená reakce těla na stresory, které u člověka vyvolají fyzické, emocionální a intelektuální reakce těla. Tyto reakce těla se snaží pomoci člověku se stresem vyrovnat a navrátit stav rovnováhy v těle. K boji proti stresorům pomáhají copingové strategie a také trénink, jak se vyrovnat se stresem. Každý má svoji vlastní strategii zvládnání stresu. Když se ale stres stává u člověka dlouhodobým problémem a on nezvládá boj proti němu, může to vést k vyvolání psychických i zdravotních problémů. Pokud člověk nezvládá svůj stres, měl by si vyhledat odbornou pomoc.

Studenti vysoké školy považují školu jako jeden z velkých stresorů v jejich životě. Může to být z důvodu toho, že jenom začátek studia na vysoké škole provází velké množství životních změn, se kterými se studenti musejí vyrovnat. Studenti musejí být najednou více samostatní a získávají větší svobodu v plánování a organizaci jejich života. Student je zodpovědný sám za sebe. Na studentovi záleží, jak bude úspěšný ve studiu a bude mít dobré studijní výsledky. Studenti často musejí ještě při studiu chodit do práce. Na studenty jsou často kladeny vysoké nároky a často se stresují z toho, co bude po studiu vysoké školy. Pro studenty je i důležitý jejich volný čas a možnost relaxace. Rok 2020 v období pandemie koronaviru došlo k ovlivnění mnoha studentů a často se u nich zvýšil stres. Vždy také záleželo na univerzitě a jejím přístupu ke studentům.

Tématem stresu se již autorka této diplomové práce věnovala ve své bakalářské práci s názvem Výzkum stresových faktorů u vysokoškolských studentů podle oboru studia. Některé získané poznatky z bakalářské práce čerpala do práce diplomové.

Cílem této diplomové práce je výzkum stresových faktorů u vysokoškolských studentů a jejich vývoj v rámci různého univerzitního prostředí (během posledních pár let) na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. Zjišťuje se, zdali se stres postupem času u studentů zhoršuje. Jak se studenti se stresem

vyrovnávají a jak na ně stres působí. Také ve výzkumu budou zahrnuty otázky, které se týkají roku 2020, kdy probíhala pandemie COVIDU-19 a zdali došlo k nějakému ovlivnění studentů a jejich stresu.

Teoretická část této diplomové práce bude mít tři hlavní kapitoly s názvy Stres, Zvládání stresu, Stres a pandemie koronaviru. Kapitola Stres se bude snažit vysvětlit, co je to stres. Co jsou stresory a jaké jsou stresory u studentů ve vysokoškolském prostředí. Dále se kapitola bude zabývat stresovou reakcí. Jak stres působí na další systémy v těle. Kapitola Zvládání stresu bude popisovat, jak se lze vyrovnat se stresem a které strategie zvládání jsou k tomu nejlepší. Bude se poukazovat i na špatné strategie zvládání stresu, které by člověk využívat neměl. Poslední kapitola Stres a pandemie koronaviru se bude zabývat pandemií a nárůstem stresových faktorů v období pandemie.

Praktická část se bude zabývat daným výzkumem stresu u studentů vysoké školy. Data pro výzkum byla získána z dotazníkového šetření. Následně bude probíhat zpracování dat a testování hypotéz pomocí programů Excel a IBM SPSS Statistics. V praktické části proběhne popsání cíle, výzkumného souboru, průběhu šetření a získaných výsledků.

Na konci diplomové práce bude shrnutí výsledků, diskuze a závěr.

I. Teoretická část

1. Stres

1.1 Co je to stres

Každý člověk si pojem stres definuje jinak. Existuje velké množství definic stresu, jak z východní a západní filosofie, tak i akademických oborů včetně psychologie a fyziologie. (Seaward, 2017)

„Výraz stres se vztahuje k událostem, které člověk vnímá jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody. Takové události se nazývají stresory a lidé na ně reagují stresovými reakcemi.“ (Nolen-Hoeksema et al., 2012, s. 584) Na zvládnutí takových událostí člověk využívá svůj souhrn zdrojů. Za zdroje považujeme u člověka jeho znalosti, dovednosti, emoční inteligenci, vztahy s druhými a další. (Strnadová, 2015)

Stres byl obecně zkoumán jedním ze tří způsobů: Stimul nebo událost vnější pro jednotlivce, psychologická transakce mezi stimulační událostí a kognitivní/emoční charakteristikou jedince, nebo jako fyzická nebo biologická reakce. Každá z těchto perspektiv a jejich doprovodných metodik má silné a slabé stránky. (Morrison a Bennett, 2016)

Stres může být charakterizován v pozitivním smyslu a negativním. Každý člověk si rozděluje stresové situace na pozitivní a negativní podle své osobnosti. Pro jedny může být určitá událost velmi stresující pro jiné to, ale tak být nemusí. (Křivohlavý, 2001)

U **distresu** se tedy jedná o stres, který člověk prožívá negativně. Jedná se o události, které člověka nějak ohrožují, nebo se bojí o jejich zvládnutí. Často při těchto událostech prožívá negativní emoce. (Křivohlavý, 2001) Pokud jedinec s takovým stresem těžko bojuje, může dojít až k narušení jeho psychického a tělesného zdraví. Takové narušení může jedince nejen poškodit, ale vyvolat u něj nemoc. V nejhorším případě může ohrozit jeho život. Příkladem takového stresu může být výpověď ze zaměstnání nebo smrt blízké osoby. (Večeřová - Procházková, 2004 cit. podle Večeřová - Procházková a Honzák, 2008)

V pozitivním smyslu hovoříme o **eustresu**. Jedná se o stres, který působí na člověka kladně. Tento stres vychází z pozitivních událostí. Jedná se o situace, které nám přináší radost, ale pro jejich zvládnutí je potřeba určitá námaha.

Příkladem takové události může být narození dítěte nebo povýšení na lepší pozici. (Křivohlavý, 2001)

1.2 Stresory

1.2.1 Vysvětlení pojmu stresor

Proces stresu ovlivňují faktory prostředí (stresory), které kladou na jednotlivce požadavky, aby se s danou situací vypořádal. (Holahan, Ragan, Moos, 2017). Stresory jsou definovány jako jakékoli změny v systému nebo prostředí, které hrozí narušením optimálního fungování organismu. Stresory můžeme tedy chápat jako jakýkoliv rušivý vliv, který vede jednotlivce k pocitu nevyváženosti nebo přemoženosti. S návratem systému do stavu rovnováhy pomáhá stresová reakce. Psychologické stresové reakce mohou zahrnovat depresi a úzkost. Mezi stresory patří události, jako jsou velké životní krize, změny v životě, traumata a chronické stresory a další. (Sapolsky, 1992 cit. podle Cheatham et al., 2010).

Člověka neovlivňují pouze negativní faktory, ale také pozitivní faktory **salutory**. Pokud mluvíme o salutorech tak mluvíme o faktorech, které na člověka v těžké situaci působí povzbudivě a dávají mu pocit, že danou situaci zvládne. Jedná se tedy o obrannou schopnost člověka se vyrovnat se stresovou situací. Salutorem může být optimismus a pozitivní podpora od blízkého člověka. (Křivohlavý, 2001)

1.2.2 Rozdělení stresorů

V odborné literatuře je velké množství rozdělení stresorů podle různých charakteristik. Můžeme je dělit podle oblastí, kontextů a také životního prostředí. Neznamená to ale, že na nějakého jedince působí pouze jeden stresor. Může se jednat o působení více stresorů najednou. Poté se tedy může stát, že člověk na vznik nového menšího stresoru může reagovat přehnaně, protože už na něj působí jiné stresory, které ho psychicky vyčerpaly. (Cory-Slechta, 2018)

Rozdělení stresorů:

Vnitřní stresory

Jedná se o stresory, které přicházejí zevnitř daného člověka. Jsou to jeho myšlenky nebo chování, které vyvolávají stres. Často vycházejí z myšlení nebo očekávání, které člověk od sebe má. Původem stresu může být i emocionální stránka jedince. Tedy jakou kontrolu nad svými emocemi má. Mnoho lidí také nemá dobře zorganizovaný svůj čas a zbytečně poté na sebe dávají mnoho práce, která je vede ke stresu. Touha být dokonalý může vést ke stresu. Vnitřní stresor může vzniknout také ze změn látek v organismu člověka nebo kvůli změnám, které se dějí na jeho orgánech. (Clegg, 2005)

Mezi vnitřních stresory příkladem patří (Nolen-Hoeksema et al., 2012):

- **Obavy.** Zde může patřit strach ze selhání, mluvení na veřejnosti, v uzavřených místnostech, tmy a více.
- **Nejistota a nedostatek kontroly.** Lidé mají rádi svůj život pod kontrolou a chtějí ovládat vše, co se kolem nich děje.
- **Víry a přesvědčení.** Mezi víry a přesvědčení patří postoje, názory a očekávání.
- **Vnitřní konflikty.** K vnitřní konfliktům dochází, pokud jedinec bojuje s něčím v sám sobě. Jedná se tedy o mentální a emocionální debatu, kterou člověk vede sám se sebou, aby vyřešil vnější problém. Jedná se často o dvě protichůdné touhy a potřeby. Daný člověk se musí rozhodnout, co je pro něj správná volba. U lidí se nejčastěji vyskytuje rozhodnutí mezi: nezávislost versus závislost, důvěrný vztah versus osamělost, spolupráce versus soutěžení a impulzivnost versus morální normy. Mezi těmito zmíněnými oblastmi vzniká nejvíce vnitřních konfliktů.

Vnější stresory

Jedná se o faktory, které nemůžeme snadno ovládat. V okolí člověka se nacházejí neustále. Některé z nich vyvolávají u člověka velmi vysoký stres. Naopak jiné jsou pro něj spíše nepříjemné. (Clegg, 2005)

Mezi vnější stresory příkladem patří:

- **Fyzikální.** Mezi fyzikální stresory můžeme zařadit prudké světlo, nízkou nebo vysokou teplotu, otřesy a mnoho dalších. (Ulrichová, 2012)
- **Chemické.** Mezi chemické řadíme hlad, žízeň, toxické látky a další. (Ulrichová, 2012)
- **Sociální.** U sociálních stresorů se jedná o nepříjemné situace jedinců, kteří nejsou schopni zvládnout dané prostředí. Každý jedinec má rád svůj prostor. Pokud člověk začne žít v přeplněném městě, tak se pro něj dané město stává stresem. V městě se jedná o dlouhé fronty v obchodech nebo v dopravní koloně a další. Mezi další sociální stresory patří finanční nejistota, technologické pokroky, porušování lidských práv, nejistota práce a další. Při problémech s globálním oteplováním vznikají nové nedostatky a stresory pro obyvatelstvo. Za sociální stresor můžeme také považovat komunikaci s druhými. (Seaward, 2017)
- **Traumatické události.** U traumatické události se jedná o děsivou, šokující nebo nebezpečnou zkušenost, která jedince fyzicky a emocionálně ovlivní. Nejedná se tedy o běžné události v lidském životě. Může se jednat o přírodní katastrofy (například tornáda), katastrofy způsobené člověkem (například války), katastrofické nehody (například autonehoda). Můžeme sem dále i zařadit fyzický útok nebo zdravotní diagnózu, která ohrožuje jedincův život. Tyto všechny události mohou u jejich obětí způsobit posttraumatickou stresovou poruchu (PTSD). Lidé, kteří trpí PTSD mohou i několik let po dané události mít úzkost, noční můry, panické záchvaty a další. (Nolen-Hoeksema et al., 2012)
- **Životní události.** Jedná se změny v životě člověka. Běžným měřicím nástrojem byla Holmes and Rahe's Social Readjustment Rating Scale (SRRS). SRRS je dotazník, který slouží pro identifikaci hlavních stresujících životních událostí. Holmes and Rahe vypracovali škálu životních událostí od nejvíce stresových událostí po ty nejméně stresující. Pozdější výzkum ukázal, že nepříznivé účinky na zdraví mají ve větší míře negativní události než pozitivní. Daná škála našla mezi odborníky mnoho

kritiky. Jejich důvod kritiky byl, že daná škála je udělána obecně, protože ne každý člověk vnímá stejnou událost stejně stresově. (Holahan, Ragan, Moos, 2017)

Tabulka 1 Škála životních událostí.

Životní událost	Hodnota
Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Rozchod manželů	65
Odnětí svobody, výkon trestu	63
Úmrtí blízkého příbuzného	63
Vlastní zranění nebo nemoc	53
Sňatek	50
Výpověď z práce	47
Smíření manželů	45
Odchod do penze	45
Onemocnění rodinného příslušníka	44
Těhotenství	40
Sexuální potíže	39
Přírůstek nového člena do rodiny	39
Změna zaměstnání	39
Změna finanční situace	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Změna pracovního zaměření	36
Zabavení vystaveného majetku	30
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
Odchod dětí z domu	29
Problémy s partnerovými příbuznými	29
Vynikající osobní úspěch	28
Partner/ka přestal/a nebo začal/a chodit do práce	26
Zahájení nebo ukončení studia	26
Změna životních podmínek	25
Změna osobních návyků	24
Problémy s nadřizným	23
Změna bydliště nebo školy	20
Změna rekreace, náboženských aktivit	19
Změna společenských aktivit	18
Změna spánkových návyků	16
Změna stravovacích návyků	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Drobné porušení zákona	11

Zdroj: upraveno podle Holmes a Rahe, 1967 cit. podle Nolen-Hoeksema et al., 2012, s. 587

Akutní stresory

Akutní stresor znamená, že jsme vystaveni jednorázové výzvě. U některých takových stresorů to lze bez problémů zvládnout. Ale může to také vyvolat akutní stresovou reakci. (Kovács, Miklós, Bali, 2005) Akutním stresorem může být nejen událost, která člověka v danou chvíli zasáhne, ale může se jednat i událost, kterou člověk přejde jako bezvýznamnou. Příklad akutního stresoru je autonehoda, kritika a více. (Cungi, 2001)

Chronické stresory

Jedná se o stresory, které i po delším čase přetrvávají a neustále se opakují. Mezi často chronické stresory patří rodinné nebo pracovní potíže. U rodinných stresorů se může jednat o dlouhodobou péči o vážně nemocného člena rodiny. U pracovních stresorů by se mohlo jednat o pracovní tlak a špatné sociální prostředí, ve kterém člověk pracuje. U chronických stresorů je problém, že po čase mohou člověka úplně vyčerpat. Takový stres poté může mít i vážný dopad na zdraví daného jedince a může u něj vyvolat vážnou nemoc. (Cungi, 2001) Mezi měřicí nástroje patří Moosova stupnice pracovního prostředí a rodinného prostředí, která měří sociální klima v práci a v rodině. (Holahan, Ragan, Moos, 2017)

Makrostresory

Makrostresor je stresor, který působí na člověka intenzivně a jedná se o velký stresor. Může se jednat o děsivě působící vlivy, které mohou způsobit jedinci krátkodobé nebo dlouhodobé zdravotní i psychické problémy. Příkladem je zemětřesení. (Ulrichová, 2012)

Mikrostresory

U mikrostresoru se jedná o stresor, který na člověka působí méně a ne v takovém rozsahu jako makrostresor. Pokud by se ale daný stresor opakoval a narůstal, tak poté může člověku způsobit psychické problémy. Příkladem může být nedostatek lásky. (Ulrichová, 2012)

1.2.3 Faktory, které ovlivňují intenzitu a následky působení stresorů

Nepředvídatelnost

Lidé nemají rádi, pokud události nastanou nečekaně a překvapí je. Raději preferují, když o obtížné události vědí předem a mohou se na ní připravit. I když ji nemohou ovlivnit, tak jim ta předvídatelnost pomáhá danou událost lépe překonávat. (Nolen-Hoeksema et al., 2012) V některých případech může nepředvídatelnost dané situace spíše mít na člověka lepší účinky. Jedná se například o situace, kdy člověk má vážné onemocnění, které může skončit smrtí. Tato nepředvídatelnost pro něj znamená naději, že léčba zafunguje a on se plně uzdraví. (Anisman, Hayley, Kusnecov, 2018)

Neovlivnitelnost

Pro člověka je stresující, když stresové události nemůže nijak ovlivnit. Pokud je pro něj daná událost velmi stresující, tak by ji nejraději zastavil a ukončil její trvání. V životě člověka je mnoho situací a událostí u kterých nelze ovlivnit jejich vznik ani průběh. Neovlivnitelné události poté člověk emocionálně hůře zvládá. Může se to projevit například vztekem nad danou událostí. Lidé mají raději události, které mohou ovlivnit a mít kontrolu nad jejich průběhem. Mezi vážné neovlivnitelné události například patří smrt blízkého člověka. Mezi méně závažné události můžeme zařadit nevpustění do letadla. (Nolen-Hoeksema et al., 2012; KPs, 2009)

Individuální rozdíly

Stresory a jejich závažnost je hodnocena u každého člověka jinak. Lidé se liší svými schopnostmi, dovednostmi, ale také příležitostmi, které mají k řešení dané stresové události. Jedna událost jedním jedincem je zhodnocena jako malý stresor, ale pro jiného člověka to může znamenat velký stresor. I když dva rozdílní lidé zhodnotí událost jak stejně stresovou, tak vyrovnání s danou událostí může být u každého jiné. I když jsou srovnatelné strategie chování a jejich zvládnání, tak biologické reakce na řešení dané stresové události se mohou u daných jednotlivců lišit. Tím, že se liší biologické reakce, tak jsou lidé různě náchylní k negativním dopadům na zdraví. (Anisman, Hayley, Kusnecov, 2018)

Vulnerabilita

Vulnerabilita znamená zranitelnost. Vulnerabilitu v souvislosti s nemocemi označujeme jako sklon jednotlivce nebo skupiny jedinců ke zvýšenému riziku vzniku fyzických nebo psychologických problémů vznikajících v reakci na konkrétní výzvy. Zranitelnost vůči stresu je založena na mnoho faktorech. Tyto faktory jsou spojené s akutním a chronickým stresem včetně individuálních chronických a akutních zátěží, biologického prostředí a psychosociálního prostředí. (Anisman, Hayley, Kusnecov, 2018)

Odolnost

Na odolnost se lze podívat z několika úhlů. Odolnost odkazuje na schopnost člověka čelit a bránit se negativním účinkům konkrétních podnětů nebo událostí. Odolnost přizpůsobit se a být flexibilní v kontextu změn. Odolnost je také schopnost řešit problémy. (Anisman, Hayley, Kusnecov, 2018) K odolnosti dochází, když jedinec prožívá stresory a je schopen se s nimi konstruktivně úspěšně vyrovnat. (Gooding et al., 2012 cit. podle Storile, 2015) Na obr. 1 můžeme vidět některé faktory, kterými je odolnost ovlivněna. Například dovednosti může ovlivnit sám. Jiné nelze kontrolovat daným člověkem. Působení daných faktorů na odolnost se může během let lišit. Dané působení se také může lišit na základě různých typů stresorů nebo zkušeností.



Obr. 1 Faktory ovlivňující odolnost

Zdroj: Anisman, Hayley, Kusnecov, 2018, s. 144

1.2.4 Stresory u studentů vysoké školy

Vysoká škola je pro mladého člověka plná velkých životních změn. Studenti najednou mají sami za sebe odpovědnost. Mají větší svobodu ve volbě jejich životního a pracovního stylu. (Kohoutek, 1998) Také přechází z období, kdy byli závislí na rodičích do období, kdy jsou zcela nezávislí, pokud jim to samozřejmě okolnosti umožňují. Studenti se také musí přizpůsobit novému sociálnímu prostředí. (Seaward, 2017)

Studenti vysoké školy zažívají velké množství stresorů, kdy se pohybují od známého k neznámému. (Seaward, 2017) Studenti mají životní stresory při hledání zaměstnání nebo partnerů. Dále také mají stresory týkající se dobrých akademických výsledků, získání titulu a další. (Romano, 1992 cit. podle Hamaideh, 2011) Stresory, které jsou mezi studenty vysokých škol často vznikají z pocitu frustrace, konfliktů v daném prostředí, neznámými situacemi anebo také tlaky, které jsou na studenta kladeny. (Gadzella et al., 1991, cit. podle Hamaideh, 2011)

V některých studiích akademici řeší rozdíly působení stresorů na studenty podle pohlaví. Některé výsledky studií ukázaly, že ženy mají více stresorů než muži. Může to být dáno tím, že každé z těchto pohlaví reaguje na stresory jinak. Ženy jsou spíše emocionálně zaměřené. (Hamaideh, 2011)

Některé oblasti, které studenty stresují (WGU, 2021; Broderick, 2021; Seaward, 2017):

1) Finance a správa svého rozpočtu.

Každá země má jiné finanční náklady na vysokou školu. V některých zemích se platí školné a je tedy velký finanční tlak na dané studenty. Často se poté zadluží na spoustu let po vysoké škole. Studenti vysoké školy se musí naučit pracovat se svým rozpočtem. Studenti mají spoustu výdajů a ne na všechny jim přispívají rodiče. Mnoho studentů si musí najít práci, aby si dané náklady zaplatili sami. Učí se i, jak pracovat se svými finančními možnostmi. Tedy jak správně nakupovat a případně spořit. Je tedy pro mnoho studentů velmi stresující a náročné, jak se s náklady při studování vysoké školy vypořádat.

2) Akademické termíny (zkoušky, referáty, projekty) a známky.

Dalším velkým stresorem pro studenty může být jejich akademický výkon. Student během semestru musí stihnout absolvovat dané předměty, napsat různé akademické práce a dokončit všechny projekty. Každý student chce uspět a splnit všechny zkoušky, které jsou potřeba pro absolvování daného semestru. Některé školy si zakládají na známkách spojené se získáním stipendia. Na studenty vysoké školy jsou kladeny větší nároky z hlediska samostatnosti a schopnosti plánovat si svůj čas pro studium, ale i případnou práci.

3) Nové přátelské a partnerské vztahy/sexualita.

Stresorem pro mnoho studentů, kteří přicházejí na vysokou školu je navazování nových přátelství a změna v jejich společenském životě. Přátelství, které si studenti vysoké školy vytvářejí, se liší od přátelství, které navázali v mladším věku. Během studování vysoké školy se často mění hodnoty daného člověka a mění se tím on a lidé kolem něj. Studenti, kteří jsou plašší, se mohou často cítit izolováni a mít problém s hledáním nových přátel. Změna prostředí a stresory vysoké školy se také odráží na vztazích daných studentů. Studenti se často cítí pod tlakem v novém prostředí, protože mají velkou touhu být přijati. Často stres vzniká, kdy jednání skupiny není v souladu s našimi hodnotami a přizpůsobit se ve skupině je často silnější než naše vlastní hodnoty. Mnoho studentů bydlí na kolejích, kde jsou k nim přiřazováni spolubydlící. Pro některé studenty je těžké sdílet pokoj s osobou, kterou vůbec neznají. Partnerské vztahy během studia vysoké školy také prochází velkými zkouškami. Pokud někdy partnerské vztahy skončí špatně, může to v daném studentovi zanechat trauma a může to vést k ukončení studia vysoké školy. Studenti na vysoké škole jsou mimo hranice rodičovské kontroly. Dochází u nich k většímu zkoumání jejich sexuality. S otázkou sexuálního zkoumání přicházejí nové otázky týkající se hodnot, sexuální orientace, antikoncepce, těhotenství, AIDS/pohlavně přenosné choroby, přijetí a impotence, které mohou být pro všechny velmi stresující.

4) Organizace času.

Často největším stresorem pro většinu studentů je správná organizace času. Studenti nejsou zvyklí ze střední školy na takovou časovou a akademickou zátěž, která na vysoké školy může být. Je potom těžké pro mnoho studentů najít tu správnou rovnováhu mezi rodinou, prací a školou. Jelikož chtějí splnit všechny jejich povinnosti, tak jim to může přidat další stres do jejich života. Organizace času často může být nejvíce stresující pro studenty dálkové formy, kteří při svých studijních povinnostech musejí zvládat také povinnosti týkající se jejich dětí a rodiny.

5) Zahájení profesionální kariéry.

Zaměstnavatelé dnešní doby často po studentech vyžadují velkou praxi, i když mnoho studentů není schopno při studiích ani zvládat pravidelnou brigádu. Je pro ně často těžké si najít brigádu, která by jim časově vyhovovala k jejich dennímu studiu.

1.3 Stresová reakce

1.3.1 Definice stresové reakce

„Stresová reakce je fylogeneticky zakódovaná neurohumorální a metabolicko-funkční příprava organismu na boj nebo útěk“. (Bartůňková, 2010, s. 16) Tato příprava má člověku pomoci a chránit ho před působením určitého stresoru. Tělo posuzuje o různých událostech, zdali jsou pro člověka stresové nebo ne. Dané rozhodnutí závisí na smyslovém vstupu a zpracování (zrak, sluch), ale také na základě zkušeností a uložených vzpomínek. (McLeod, 2010) Pokud je daná událost vyhodnocena jako stresující, tak poté se u člověka aktivuje hypothalamus v mozku. Následně se aktivují dva fyziologické mechanismy, které se jinak nazývají jako stresové osy. První osa má zkratku **SAM** a jedná se o **sympato-adrenomedulární** osu. Druhá osa má zkratku **HPA** a jedná se o **hypotalamo-pituitárně-adrenální** osu. (Murison, 2016)

Hypothalamus je malá část v mozku, která je ale důležitá pro řadu funkcí. Mezi jednu takovou důležitou roli patří produkce hormonů a stimulace důležitých procesů v těle. Hypothalamus pomáhá udržovat tělo v homeostáze (rovnováze). Najdeme ho pod thalamem. Pokud hypothalamus nefunguje správně, tak to poté může vést k závažným problémům. (Bartůňková, 2010)

Hormony, které jsou ovlivňovány stresovou reakcí zvýšením/snížením jsou (Bartůňková, 2010):

- **Tyroxin.** U tyroxinu probíhá snížení například při dlouhodobé fyzické zátěži, hladovění a další. Ke zvýšení dochází při krátkodobé fyzické zátěži, operačnímu stresu a další.
- **Kortikoidy.** U kortikoidů probíhá zvýšení při chronickém alkoholismu, stáří a další. Naopak snížení probíhá u posttraumatické poruchy a další.
- **Pohlavní hormony.** U pohlavních hormonů dochází při stresu ke zvýšení při provádění agresivní sportů a další. Naopak pro snížení dané sekrece dochází při akutním i chronickém stresu.
- **Růstový hormon.** Chronický stres potlačuje růst.
- **Inzulin.** Snížení sekrece probíhá při krátkodobém stresu. Při chronickém stresu už probíhá zvýšení dané sekrece.
- **Vazopresin.** Ke zvýšení sekrece dochází při obecném stresovém syndromu. Naopak ke snížení dochází při větším požití alkoholu.

1.3.2 Stresové osy SAM a HPA

SAM osa

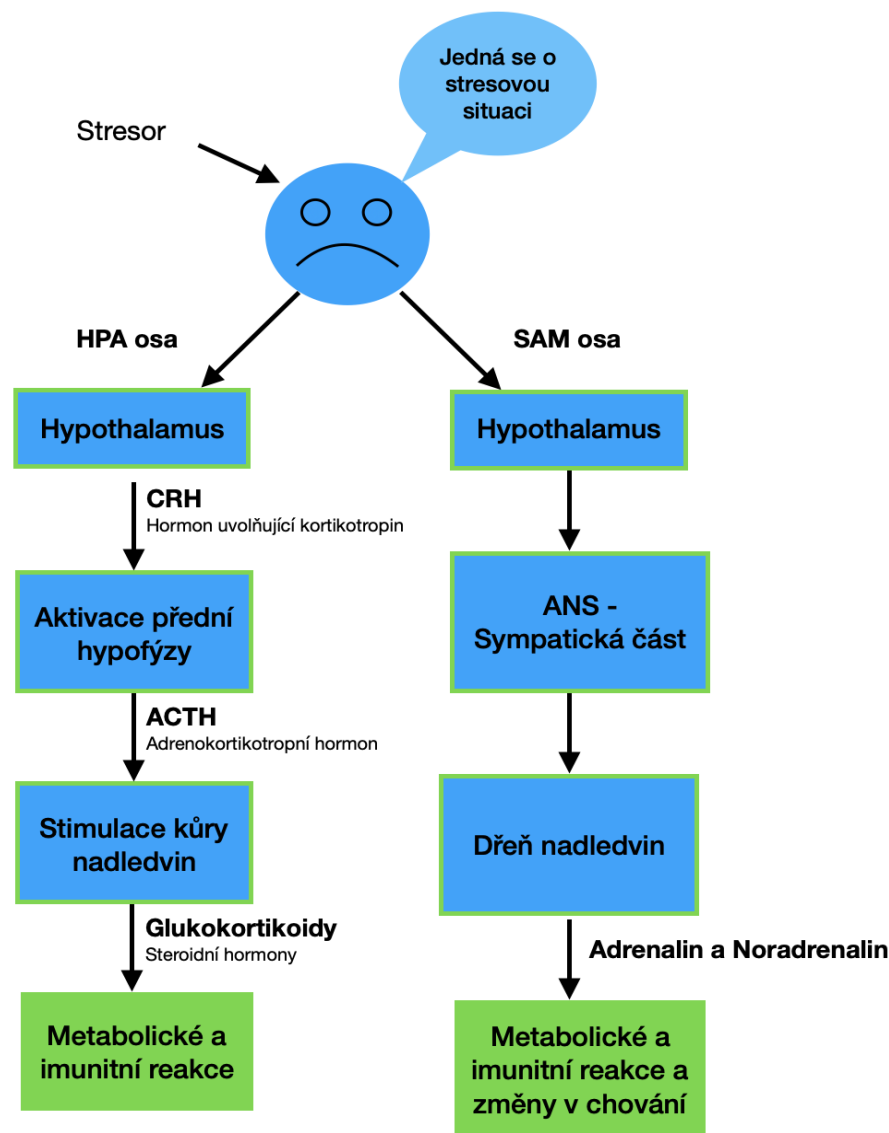
Hypothalamus aktivuje dřeň nadledvin. Dřeň nadledvin vylučuje hormon adrenalin a noradrenalin. Dřeň nadledvin je součástí sympatiko-adrenálního systému (SAS). Autonomní nervový systém (ANS) řídí činnosti vnitřních orgánů. Ovládá tedy srdce, žlázy, hladké svalstvo a nelze ho ovládat vůlí. ANS se skládá ze dvou oddílů a to sympatického a parasympatického.

Adrenalin je hormon, který je důležitý při přípravě těla na stresovou reakci boj nebo útěk. Adrenalin vytváří změny v těle při stresové reakci. Tyto změny mohou být zvýšení krevního tlaku, pocení a pulzu. (Murison 2016; McLeod 2010)

Adrenalin vede k nabuzení sympatického nervového systému a ke snížení aktivity v parasympatickém nervovém systému. Jakmile daná „hrozba“ skončí, tak se vše vrátí opět do vyváženého stavu. Pokud by se ale jednalo o chronický stres, tak parasympatický nervový systém by mohl způsobit například zvýšenou produkci gastrinu, pepsinu, HCl a další. (Joshi 2007).

HPA osa

Stresor aktivuje HPA. Hypothalamus stimuluje hypofýzu. Hypofýza vylučuje adrenokortikotropní hormon (ACTH). ACTH stimuluje nadledviny k produkci hormonu kortikosteroidů. Kůra nadledvin uvolňuje stresové hormony zvané glukokortikoidy. Nejdůležitější hormon z glukokortikoidů je kortizol neboli hydrokortizon. Kortizol umožňuje tělu udržovat stále zásoby cukru v krvi. Přiměřená a stabilní hladina cukru v krvi pomáhá člověku se vyrovnat s dlouhodobým stresem a pomáhá i danému člověku vrátit jeho tělo opět do normálního stavu. Akce tohoto hormonálního systému jsou přísně regulovány, aby docházelo k zajištění rychlé reakce těla na stresující událost a tělo se tak mohlo vrátit opět do normálního stavu. Kvůli ale potenciální škodlivosti je HPA osa z hypotalamu přísně regulována. Centrální nervový systém (CNS) a hormonální jsou těsně propojeny, aby koordinovaly aktivitu glukokortikoidů. HPA osa má pomalejší nástup účinků a reguluje dlouhodobý stres. (McLeod 2010; Murison 2016; Stephens, Wand, 2012)



Obr. 2 Stresové osy SAM a HPA

Zdroj: vlastní

1. 3. 3 Všeobecný adaptační syndrom (GAS)

Endokrinolog Hans Selye je znám jako přední vědecký pracovník v oblasti stresu. Studoval fyziologické účinky chronického stresu pomocí krys, které mu dělaly subjekty. Selye poznamenal, že došlo k několika změnám v těle při působení opakovaného stresu. Mezi příklady takových změn je zvětšení kůry nadledvin, neustále uvolňování stresových hormonů, významné snížení počtu bílých krvinek a více. Selye označil tyto změny jako **všeobecný adaptační syndrom** ve zkratce GAS. (Seaward, 2017) Všeobecný adaptační syndrom slouží k obnovení stavu homeostázy v těle. Jeho součástí jsou různé krátkodobé i dlouhodobé reakce organismu a následná adaptace na daný stres. (Cungi, 2001)

Tento syndrom se skládá z 3 fází:

1) Alarmová reakce

V této fázi probíhá příprava určitého člověka na stresor. Aby daný člověk byl schopný nějak na něj reagovat. Často se tomu říká reakce boj nebo útěk. U této fáze probíhá aktivování několika tělesných systémů. Mezi tyto tělesné systémy patří nervový systém, endokrinní systém, kardiovaskulární systém a muskuloskeletální systém. Můžeme tedy říci, že všechny smysly u člověka jsou v pohotovosti, dokud dané nebezpečí neskončí. (Seaward, 2017; Ulrichová 2012)

Reakce probíhá tak, že pokud je člověk vystaven velkému stresoru, tak reaguje šokem. To znamená, že se mu rozbuší srdce, krevní tlak mu poklesne a svalové napětí se zmenší. Jeho tělo začne na danou hrozbu reagovat. Tedy dojde k obranným mechanismům těla a adaptaci na daný stresor. Pokud dochází k adaptaci, tak krevní tlak se vrátí do normálu a svaly se napnou. Pokud by se jednalo o menší stresor, tak reakce daného organismu není tak velká a spíše je člověk pozornější a bdělý. (Cungi, 2001)

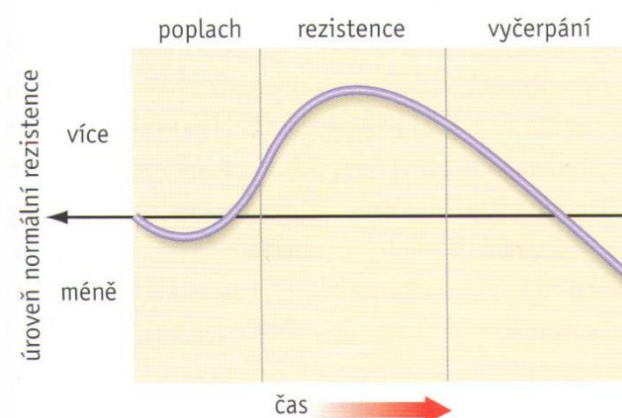
2) Stádium rezistence

Tato fáze probíhá, když se stres u člověka opakuje a působí na něj delší čas. V této fázi se tělo snaží dostat do stavu homeostázy a působí proti fyziologickým změnám z předchozí fáze. Tělo tedy zůstává v trvalém vypětí, neboť je stále aktivované. Obvykle tam už není taková intenzita, jako byla v předchozí fázi. Pokud stresor zmizí a tělo se adaptuje, tak se tělo po této fázi vrátí do normálního stavu před působením stresoru. Pokud ale i nadále na člověka působí stres, tak nelze dojít k úplné homeostáze. Tělo zůstává ve stavu pohotovosti. Může se stát, že některé orgány pracují přes svoji stanovenou hranici a poté organismus přejde do poslední fáze vyčerpání. (Burgess, 2017; Seaward, 2017)

3) Stádium vyčerpání

Tato fáze nastává, pokud orgány nedokáží plnit požadavky a nefungují správně. Tedy tělo člověka vyčerpalo své energetické zdroje. Pokud tělo dosáhlo fáze vyčerpání, tak může u člověka vzniknout onemocnění.

Například deprese, úzkost, únava a v nejhorším případě smrt. (Burgess, 2017; Seaward, 2017)



Obr. 3 Obecný adaptační syndrom.

Zdroj: Nolen-Hoeksema et al., 2012, s. 597

1.4 Stress a jeho působení na jiné systémy v těle

Stres u člověka může ovlivnit všechny systémy v těle. Týká se to systému pohybového, dýchacího, kardiovaskulárního, endokrinního, gastrointestinálního, nervového a reprodukčního systému.

1.4.1 Imunitní systém

Imunitní systém je považován za skvělý obranný mechanismus, který člověku pomáhá jako ochrana před různými viry, bakteriemi, parazity a další. Správně fungující imunitní systém by měl poznat škodlivé od neškodlivého, a chránit tím daný organismus. Imunitní soustava je velmi složitý systém, který má složky, jenž se navzájem mezi sebou ovlivňují. Imunitní systém člověka se skládá z nespecifické imunity a specifické imunity. (Joshi, 2007; Nolen-Hoeksema et al., 2012)

Vztah mezi stresem a imunitním systémem je zvažován po celá desetiletí. Proběhlo velké množství studií na téma vztah mezi stresem a imunitním systémem. (Yaribeygi, 2017) **Psychoneuroimunologie (PNI)** je novější obor, který se zabývá studiem psychických procesů, nervového a imunitního systému těla. Zkoumá jejich vzájemné interakce a působení. (Nolen-Hoeksema et al., 2012) Vztah mezi stresem a imunitním systémem může být ovlivněn faktory jako

zdravím daného člověka, stářím, psychosociálními a další. U stáří je to velmi ovlivněno tím, že už tělo není schopno dosáhnout odpovídající imunitní odpovědi na probíhající stresor. (Morey, 2015)

Pokud se jedná o krátkodobé utlumení imunitního systému, tak se nejedná o nijak závažný problém. Pokud ale už se jedná o dlouhodobější potlačení systému, tak se poté tělo stává méně odolným vůči různým chorobám a infekcím. Příkladem dlouhodobějšího utlumení systému je AIDS. Při této nemoci jsou poté lidé velmi náchylní k nemocím a infekcím. Působením stresu může docházet k utlumení počtu a funkci různých leukocytů. (Nolen-Hoeksema et al., 2012; Seaward, 2017)

Nemoci, které jsou výsledkem imunitní dysfunkce lze rozdělit jako (Seaward, 2017):

1) Exogenní nedostatečná reakce

Příkladem nemocí v této skupině jsou nachlazení a chřipka. Poklesem počtu B-lymfocytů se tělo stává zranitelnější vůči virům.

4) Exogenní nadměrná reakce

Příkladem nemoci v této skupině je alergie. Alergická reakce u člověka je spuštěna v momentě, kdy do těla vstoupí cizí látka nebo antigen (např. pyl).

5) Endogenní nadměrná reakce

Příkladem nemocí v této skupině je revmatoidní artritida a lupus. U této reakce se může stát, že složky imunitního systému útočí na zdravou tkáň a zaměňují ji za cizí látku.

6) Endogenní nedostatečná reakce

Příkladem nemocí v této skupině mohou být vředy a kolitida.

1.4.2 Gastrointestinální systém

Stres ovlivňuje výživu a gastrointestinální (zkratka GI) systém. U výživy se může jednat o ovlivnění chuti k jídlu kvůli probíhajícímu stresoru. Někteří lidé jedí ve stresu více. Naopak někteří jedinci jedí méně. Pokud lidé při stresu užívají ve větším množství alkohol nebo tabák, tak to může vést k pálení žáhy a zhoršení refluxu. Velké pálení žáhy může být také vyvoláno silným stresem. (American Psychological Association, 2021) Stres dále u gastrointestinálního systému

ovlivňuje normální funkci gastrointestinálního traktu. To znamená, že stres může ovlivnit střevní propustnost, zánět a další. Stres může také změnit fyziologii střeva. Některé onemocnění jako Crohnova choroba nebo ulcerózní onemocnění gastrointestinálního traktu je spojeno se stresem. Dále také syndrom dráždivého tračníku souvisí se stresem. (Yaribeygi, 2017)

Střevo má miliony neuronů, které jsou v komunikaci s mozkem. Tuto komunikaci může stresor ovlivnit. Výsledkem takového působení může být nadýmání, nepohodlí ve střevech a další. Střevo má také v sobě miliony bakterií, které ovlivňují celkové zdraví a zdraví mozku. Pokud se tedy s bakteriemi dějí nějaké změny, může to ovlivnit emoce člověka nebo měnit jeho nálady a další. Pokud jsou lidé ve velkém stresoru, mohou také zvracet. (American Psychological Association, 2021)

Lidé, kteří mají psychický stres, mohou mít větší výskyt nějakých onemocnění nebo zhoršení průběhu už již vzniklého onemocnění. Dnes se velmi hovoří o onemocnění colitis ulcerosa. Jedná se o onemocnění, kde pacient trpí průjmy a velkými bolestmi břicha. Toto onemocnění ovlivňují duševní, sociální i duchovní faktory. (Ulrichová, 2012)

1.4.3 Reprodukční systém

Působení stresu narušuje mysl člověka a vyčerpává jeho tělo. Stres ovlivňuje jak mužské reprodukční orgány, tak i ženské. Stres nadále u obou pohlaví ovlivňuje jejich sexuální život. (Pietrangelo, 2020)

Mužský reprodukční systém je ovlivněn nervovým systémem. Pokud jsou muži v krátkodobém stresu, tak se jim může produkovat větší množství hormonu testosteronu. Pokud ale na tělo působí nějaký stresor delší čas, tak u mužů naopak klesá hladina testosteronu. Nižší hladina testosteronu může mít za následek zhoršení produkce spermií, problémy s erekcí nebo způsobení impotence. (Pietrangelo, 2020)

Pokud by muž měl v těle velké množství kortizolu, tak to může opět ovlivnit fungování jeho reprodukčního systému. Chronický stres u mužů také ovlivňuje reprodukci a kvalitu spermií. Pokud stres má vliv na imunitní systém muže, tak mohou mít infekci varlat, prostaty a močové trubice, což opět ovlivňuje

reprodukční systém daného muže. (American Psychological Association, 2021; Pietrangelo, 2020)

Reprodukční systém u žen může být narušen stresem. Není to však, ale u všech žen. U některých žen i v extrémních situacích dokáže reprodukční systém bez problémů fungovat a je odolný vůči stresu. (Joshi, 2007)

Co může být stresem ovlivněno u žen (American Psychological Association, 2021; Pietrangelo, 2020):

1) Menstruace

Stres může u žen způsobit, že jejich menstruace bude nepravidelná. Dále jejich předmenstruační syndrom může být bolestivý, ale také mohou ženy pociťovat horší náladu nebo nadýmání.

2) Sexuální touha

Ženy během svého dne musejí zvládnout velké množství povinností, ať už v práci, rodině a více. Toto všechno u žen může vyvolat stres, depresi a únavu. Dochází k snižování jejich sexuální touhy.

3) Těhotenství

Stres může velmi ovlivnit těhotenství ženy od otěhotnění až po porod. Deprese může být velkým problémem během daného těhotenství a po porodu.

4) Menopauza

Při menopauze klesají hormony. Toto klesání hormonů může způsobovat změny nálady, úzkost a další. Období menopauzy je pro většinu žen samo o sobě velmi stresující období.

5) Nemoci reprodukčního systému

Nemoci reprodukčního systému mohou velmi člověka stresovat a to může často zhoršit průběh dané léčby.

1.4.4 Kardiovaskulární systém

Je velké množství studií, které dokazují souvislost stresu s kardiovaskulárními chorobami. Kardiovaskulární systém ovlivňuje akutní i chronický stres. Součástí kardiovaskulárního systému je srdce a krevní cévy.

Hormon adrenalin při stresové reakci způsobuje zrychlení srdeční činnosti a také zvýšení stahu srdečního svalu. Tím se také zvyšuje tep a tlak. Tato reakce se také nazývá boj nebo útěk. Když akutní stres zmizí, tak se tělo vrací do normálního stavu. Dlouhodobější stres vede k problémům se srdcem a krevními cévami. Může to vést až k hypertenzi, infarktu nebo mrtvici. Ani opakovaný akutní stres není pro kardiovaskulární systém dobrý. (American Psychological Association, 2021)

U opakovaného akutního stresu a dlouhodobého stresu se může stát problém v oběhovém systému. Ischemická choroba srdeční nastává, když je snížen průtok krve do srdce a dochází k nedostatečnému přijímání kyslíku. Snížený průtok krve má za následek částečné nebo úplně zablokování srdečních tepen (koronárních tepen). Blokování tepen může vést k infarktu. (Nolen-Hoeksema et al., 2012)

Stresové chování, které má vliv na kardiovaskulární zdraví může shrnout do pěti oblastí (Yaribeygi, 2017):

- 1) Zvýšení simulace sympatického nervového systému**
- 2) Zahájení a progresse ischemické choroby srdeční**
- 3) Rozvoj srdečních arytmií**
- 4) Stimulace agregace krevních destiček**
- 5) Endoteliální dysfunkce**

2. Zvládání stresu

2.1 Vysvětlení pojmu coping a copingové strategie

V překladu slovo **coping** znamená zvládat. Součástí copingu jsou i obranné mechanismy. (Ulrichová, 2012) Zvládání je adaptivní proces, který je součástí života všech jedinců a je součástí jejich fungování v reálném životě i při jejich rozvoji. V reálném životě člověka je velké množství změn, se kterými se musí vyrovnat a udržet si pocit stability. (Blum et al., 2012) Coping obecně popisuje, jak lidé zjišťují, hodnotí, jednají a poučí se z prožitých stresových situací. Aby člověk zvládl určitou stresovou událost, tak prochází určitými procesy. Zvládání zahrnuje procesy neurofyziologické, pozornostní, emoční, motivační, behaviorální, kognitivní, sociální a interpersonální. (Skinner a Gembeck-Zimmer, 2016)

Copingové strategie už jsou určité způsoby zvládání stresu. Každý člověk se vyrovnává se stresem jinak. Protože každý člověk má jiné hodnocení stresu, inteligenci, optimismus, sociální zdroje a další. Právě tyto individuální rozdíly byly zkoumány od velkého množství odborníků, kteří zkoumali propojení s fyzickým a duševním fungováním. Odborníci se také zabývali psychopatologií během života daných lidí. Zkoumali, jak výběr copingových strategií je ovlivněn rodinou, školou, úmrtím, nezaměstnaností, válkami, trestnými činy, hospodářským poklesem a další. Tyto stresující události, ale nemají vždy stejný charakter a tak se mění i volba copingové strategie. (Skinner a Gembeck-Zimmer, 2016)

Zdali lidé budou i přes výběr copingové strategie schopni zvládnout stres ovlivňují jejich emoce, motivace, vůle, komunikace, organizace a další. **Vulnerabilita** znamená, jak je člověk zranitelný vůči prožívání určité vážné situace. Pokud je člověk velmi zranitelný, tak poté je náchylnější k vývoji nějakého stavu, poruchy nebo nemoci. Zranitelní lidé mohou mít pocit úzkosti, strachu i obav, že se jim stane něco špatného. Přestože je spojení negativních stresorů s příznaky psychologické tísně nebo psychiatrických poruch, tak ne vždy je stresor brán jako něco negativního. Některý stres naopak může pomoci lidem se posunout dál a růst. Vždy se jedná ale o stres, který je krátkodobý. Nadměrný nebo

dlouhodobý stres vede často ke zdravotním problémům. (Blum et al., 2012; Skinner a Gembeck-Zimmer, 2016)

Opakem copingových strategií jsou **malcopingové strategie**. Tyto strategie jsou brány jako nebezpečné a často riskantní vůči zdraví člověka. Mezi malcopingové strategie může patřit pití alkoholu, kávy nebo užívání drog a další. Tyto techniky zvládnání stresu jsou většinou pouze pro krátkodobé zvládnání stresu. (Křivohlavý, 1994)

2.2 Vhodné copingové strategie

2.2.1 Kognitivní restrukturalizace

Kognitivní restrukturalizace pomáhá lidem, aby své negativní reakce a emoce při různých situacích měnili na pozitivní nebo neutrální. (Seaward, 2017) Jedná se o jednoduchý čtyřstupňový proces, který je zavedený v kognitivní behaviorální terapii. V kognitivní behaviorální terapii se pacient a terapeut snaží spolupracovat na určení špatných vzorců myšlení a trénují spolu techniky, které ty negativní vzorce přetvářejí. (Stanborough, 2020) Mnoho lidí používá kognitivní zkreslení ve svém životě jako je černobílé myšlení, personalizace, nepřiměřené zevšeobecnění a další. (Cungi, 2001) Kognitivní zkreslení může vést k depresi, úzkosti a více. Pokud je dobře kognitivní restrukturalizace zavedena daným člověkem, tak mu to může pomoci jako jedna z technik, jak snížit stres ve svém životě. (Seaward, 2017)

Kognitivní restrukturalizace může pomoci i s problémy jako je úzkost, deprese, PTSD, porucha užívání návykových látek, duševní nemoci a více. Může pomoci také lidem zvládnout těžké životní události. (Stanborough, 2020)

Daný čtyřstupňový proces se skládá z (Seaward, 2017):

1) Uvědomění

Je důležité v této fázi identifikace a přiznání stresorů. Lidé si během této fáze mohou zapisovat svoje myšlenky, starosti, domněnky a frustrace. Další co dělají je, že se snaží uvědomit, proč právě dané situace nebo události byly pro ně stresové a jaké emoce se s těmi situacemi pojily. Poté lidé daný stresor zhodnotí, zdali nebylo jejich myšlení negativní nebo defenzivní.

2) Přehodnocení situace

Toto je fáze, kdy se snažíme ve své mysli vytvořit jiný pohled na prožitou situaci. Snažíme se danou situaci přehodnotit a restrukturalizovat některé faktory. Lidé se snaží přijmout nový typ myšlení. Novým typem myšlení se myslí více pozitivní nebo neutrální postoj.

3) Adaptace a náhrada

Nejtěžší fáze je tato, protože zde už se snažíme vše nově naučené zavést. Pro jedince je to ze začátku velmi obtížné, protože se cítí zranitelnější. Musí se to neustále při novém stresu opakovat a opakovat až nakonec daný člověk přijme takové myšlení za své.

4) Zhodnocení

V Poslední fázi člověk hodnotí zavedené myšlení, protože samozřejmě první pokus nemusí proběhnout s dobrým výsledkem. Je dobré si to zhodnotit. Případně dochází k vrácení do druhé fáze a vytvoření nového přehodnocení.

2.2.2 Terapie smíchem a humorem

Říká se, že spánek a smích jsou nejlepší léčba na všechny problémy. Samozřejmě smích nedokáže vyléčit vše, ale je dokázané, že na nemoc působí pozitivně. Smích se využívá, aby podpořil zlepšení stavu u nemocného člověka. Proto se i velmi tato terapie využívá v nemocnicích. Humor se používá jako obranný mechanismus, který dokáže více věcí najednou. Dokáže jak zvýšit z něčeho radost, tak i snížit bolest. Smích uvolňuje endorfiny, které člověku pomohou náladu zlepšit a snížit hladinu stresových hormonů. Smích tedy u člověka snižuje působení stresové reakce a napětí svalů. (Reese, 2019)

Krátkodobé výhody, které smích přináší, jsou (Mayo Clinic Staff, 2021):

- Stimuluje srdce, plíce, svaly a zvyšuje endorfiny
- Zlepšuje průběh stresové reakce - snížení srdeční frekvence a krevního tlaku
- Zmírňuje napětí ve svalech - stimulace oběhu

Dlouhodobé výhody, které smích přináší, jsou (Mayo Clinic Staff, 2021):

- Zlepšit imunitní systém - při pozitivním myšlení se lépe bojuje se stresem
- Snížit bolest
- Zvýšení osobní spokojenosti - zlepšit vztahy s ostatními lidmi a lépe zvládat těžké situace
- Zlepšení nálady - smích pomáhá lépe bojovat s depresí a úzkostí

Jak začlenit terapii smíchem jako techniku zvládnání stresu (Mayo Clinic Staff, 2021; Seaward, 2017):

1) Nebrat život příliš vážně

Mnoho lidí svojí veškerou energii vloží do práce, která jim ale nakonec nepřináší takové potěšení. Mnoho lidí si také bere vše doslova a snaží se být dokonalí ve všech ohledech. Je ale důležité se naučit i smát svým vlastním chybám.

2) Najít jednu vtipnou věc za den

Humor a smích je všude kolem nás. Denně se setkáváme se zábavnými věcmi, ironií nebo nesrovnalostmi. Lze si přitáhnout humor vlastní myslí. Když budeme se na svět dívat ze světlejší stránky, tak smích k nám bude přicházet sám ve všech možných situacích. Je dobré si kolem sebe nechat vtipné filmy, knihy, komediální videa a další. Pokud budeme potřeba rozesmát, tak je využijeme. Nikde ale nesmíme zapomenout, že smích v určitých situacích není vhodný.

3) Zlepšení fantazie a kreativity

Často kreativita zahrnuje i humor.

4) Vyměnit si něco vtipného se svým blízkým člověkem jednou týdně

5) Zlepšit sebeúctu

Pokud člověk nemá zdravé sebevědomí, tak se někdy často špatně umí smát. Každý člověk má nějaké nedostatky, se kterými se musí vyrovnat. Pokud člověk nemá sebeúctu, tak i dobře myšlený vtip může pochopit špatně.

6) Najít si blízkého člověka, který umí rozesmát

Každý člověk má chvíli, kdy je všeho na něj moc. Proto je dobré mít kolem sebe lidi, kteří nás rozesmějí a podpoří ve zvládnutí těžkých životních situací.

2.2.3 Time management

V dnešní době se se neustále a všude mluví o času a jeho organizaci. Čas je pro mnoho lidí velký původce vzniku stresu, protože čas je velmi žádaným a cenným zdrojem v dnešní společnosti. Mnoho lidí neumí tento zdroj efektivně a dobře využít. (Geraldine a Maier, 2010)

Time management můžeme definovat jako schopnost člověka správně naplánovat, prioritizovat, zorganizovat a vykonávat každodenní činnosti, tak aby se cítil spokojenější a úspěšnější. Mnoho společností svým zaměstnancům platí odborníky, které je učí a pomáhají jim naplánovat efektivně jejich práci. (Cungi, 2001; Seaward, 2017) Je velké množství metod, jak správně si naplánovat čas. Použitím diáře, metoda TIK-TOK a další. (Cungi, 2001)

Sedm skupin osobnostních povah a chování, které vedou ke špatnému time managementu (Brockert a Strašík, 1993; Seaward, 2017):

1) Typ A osobnost

Člověk, který je typu A osobnosti v rámci time managementu, má nedostatky v plánování kvůli špatným organizačním schopnostem, časovém spěchu na termíny a další. Všechny potom jeho předpoklady vytváří špatnou kombinaci pro dobrý time management.

2) Workoholismus

Tito lidé tráví často extrémně moc času v práci. Poté jim nezbývá moc času na jiné povinnosti. Mezi tyto povinnosti patří rodina, spánek a další.

3) Člověk, který nadměrně používá technologie

Používání moderních technologií zabírá člověku velké množství času. Takový člověk je schopen strávit na svém telefonu nebo počítači hodiny. S rozvojem sociálních sítí je velké množství lidí, kteří jsou závislí na dané technologii.

4) Žonglér času

Mluvíme o člověku, co se snaží dělat velké množství činností najednou. Často to není efektivní, jak si myslí.

5) Prokrastinátor

Jedná se o člověka, který bude dělat cokoli jiného, než to co by měl. Tito lidé odkládají své povinnosti na neustále jiný čas. Je dokonce i několik typů prokrastinátorů. Přímý prokrastinátor je člověk, který naschvál dělá něco jiného. Klamný prokrastinátor udělá část, ale hledá výmluvy, proč to nedokončit. Poslední je prokrastinátor časové pasti, který dělá všechny jednodušší úkoly než ty, které opravdu dělat má.

6) Perfekcionista

Jedná se o člověka, který se snaží práci udělat do nejmenšího možného detailu a chce ji dovést k dokonalosti. Jenže tím ztratí velké množství času a stejně to nikdy k té bezchybnosti a dokonalosti nedovede.

7) Člověk, který neumí říct NE

Jedná se o lidi, kteří udělají všechno pro všechny. Jenže jim nezbyvá poté čas na povinnosti, které opravdu potřebují stihnout. Nakonec se po splnění úkolu někoho jiného necítí spokojeni.

Co znamená metoda SMART (Geraldine a Maier, 2010):

- **Specific** znamená v českém překladu upřesněný. To znamená, že si určíme přesně, co je potřeba udělat v dalších dnech, týdnech a měsíci.
- **Manageable** znamená v českém překladu zvladatelný. To znamená, že bychom si měli dané úkoly naplánovat tak, abychom byli schopni je zvládnout a stihnout. Je lepší těžší úkoly rozdělit do více dní nebo týdnů.
- **Relevant** znamená v českém překladu významný. Je vždy důležité správně rozhodnout, které aktivity mají smysl v daný moment dělat a které nikoliv.

- **Timely** v českém překladu znamená správně načasování. Vždy by mělo být vše naplánované na vhodný čas. Nikdy by časový plán neměl být moc podrobný ani málo naplánovaný.

2.3 Obranné mechanismy ega

Obranné mechanismus ega jsou nevědomé psychologické procesy, které pomáhají člověka chránit před pocitem úzkosti nebo viny. Obranné mechanismy ega tedy pomáhají, aby se člověk cítil lépe a nepocítoval nepříjemné pocity. Obranný mechanismus ega nachází svůj původ v psychologické teorii Sigmunda Freuda. Tato teorie se zabývá základními složkami osobnosti člověka v psychoanalýze. Tyto složky jsou ego, superego a id. (McLeod, 2020)

Některé z obranných mechanismu ega jsou (Britannica, 2020; McLeod 2020):

- **Popření.** Daný člověk vědomě popírá bolestivou realitu. Jedná se o jednoduchou, ale nebezpečnou obranu. Může být využívána samostatně, ale i s jiným obranným mechanismem. Příkladem takového popření je nevěra partnera.
- **Projekce.** Jedná se o obranný mechanismus, kdy se snažíme promítat své nežádoucí pocity, motivy na jinou osobu. Příkladem může být, že jsme zlý na někoho, ale obviníme druhou osobu, že je našťvaná na nás.
- **Regrese.** Regrese je obranný mechanismus, kde se lidé vracejí do starších fází vývoje. Příkladem je, když se dospělí člověk v určitých nepříjemných situacích začne chovat dětinsky.
- **Sublimace.** Jedná se o odklon určité potřeby na jiný cíl.
- **Racionalizace.** Snažíme se určitou nepříjemnou nebo nebezpečnou situaci rozumně zdůvodnit.

2.4 Relaxační techniky

V minulém století se událo velké množství špatných událostí pro často i celé národy lidí a docházelo k velkému stresu. Tedy lidé začali hledat způsoby, jak se mohou uvolnit a snížit svůj stres. (Nešpor, 2019)

„Termín „relaxace“ je odvozen z latinského slova „relaxare“ (re= znovu a latus = volný). V psychologii se jím rozumí jako záměrné uvolňování, a to jak v oblasti psychické, tak fyzické.“ (Křivohlavý, 2001, s.)

Při relaxačních technikách se využívá práce se smysly jako je čich, sluch, hmat, chuť a zrak. Relaxační techniky, ale nemusí fungovat na každého. Co pro někoho je relaxací, tak pro druhé není. Odborníci často radí, že je dobré do své rutiny zařadit více druhů relaxačních technik, protože každá z nich se může hodit pro jinou stresovou situaci. Dobré je také využití relaxačních technik s copingovými strategiemi. (Seaward, 2017) Relaxační trénink pomáhá člověku s uvolněním svalů a také být více se svými myšlenkami. (Nolen-Hoeksema et al., 2012)

Příklad některých výhod relaxačních technik jsou (Seaward, 2017):

- Zpomalení srdeční a dechové frekvence
- Snižování svalového napětí a krevního tlaku
- Zlepšení nálady
- Zlepšení spánku a snížení únavy

2.4.1 Fyzické aktivity a cvičení

Fyzické aktivity by měly být důležitou součástí života každého člověka. Fyzická aktivita pomáhá se zvládnutím stresu a také ke zlepšování duševního zdraví. Lze začít pomalými změnami. To znamená, že jízdou autem do práce nahradíme chůzí pěšky. Důležité u fyzické aktivity je pravidelnost. Musíme si pamatovat, že vždy se musí začít s mírou. Není dobré cvičení přehánět, protože by to mohlo vést k jiným zdravotním problémům. Když už se daný člověk nějak hýbe, tak by se při dané aktivitě měl zaměřit, jak se jeho tělo cítí v daný moment a jak správně dýchá. Je velký výběr množství aktivit a opravdu jen záleží na člověku, kterou si vybere. (Cungi, 2001; Scott, 2020)

Cvičení ve vztahu ke stresu člověku pomáhá (Joshi, 2007):

- Zlepšit imunitu proti různým infekcím
- Snížit hladinu noradrenalinu vylučovaného při stresové reakci
- Pomáhá mírnit pocity stresu a deprese

Jedny z velmi zmiňovaných pohybových aktivit, které lidé využívají:

Jóga

Cvičení jógy v sobě zahrnuje nejen fyzický pohyb, ale i meditaci, cvičení a řízené dýchání. Tato kombinace pomáhá jako relaxační technika vůči stresu. Jóga se dá cvičit kdekoliv, v jakémkoliv věku a hlavně lze cvičit s instruktorem i bez něj. Během jógy se člověk učí o svém těle, ale také zdali správně dýchá. Cvičením pravidelné jógy lze zlepšit náladu a léčbu deprese a úzkosti. Je velké množství druhů jóg. Příklad několika druhů je Hatha jóga, Power jóga, Hot Jóga a další. (Jennings, 2018; Scott, 2020)

Tai chi

U tai chi se jedná o sérii pomalých pohybů těla. Tyto pohyby zdůrazňují relaxaci a koncentraci energie v celém těle. Tai chi má svůj původ v bojových umění, ale dnes je velmi využíván jako relaxační technika. Při tai chi se také snažíme pracovat i se svým dechem. Tai chi také může být praktikováno kdekoliv s jakoukoliv věkovou kategorií a fyzickou úrovní. (Seaward, 2017)

Několik základních pokynů, které mohou pomoci začátečníkovi se cvičením (Clegg, 2005; Seaward, 2017):

1) Začít pomalu a mírně

Je dobré, aby lidé, kteří chtějí začít po delším čase cvičit, šli za odborníkem přes cvičení. Tento odborník jim na základě jejich fyzické zdatnosti doporučí pro ně několik nejvhodnějších cvičení. Je důležité si na začátku zvolit správnou frekvenci a intenzitu cvičení.

2) Vybrat si aktivitu, která je bude bavit

Každý člověk má rád něco jiného a něco jiného ho zajímá. Není dobré se nutit do nějaké fyzické aktivity jenom proto, že ji dělá mnoho jiných lidí.

3) Výběr dne a času, kdy se bude daná fyzická aktivita provádět

Je důležité si vybrat opravdu reálný čas, který se bude s danou fyzickou aktivitou pojit. Někteří lidé cvičí nejraději ráno, někteří naopak zase večer a jiní po práci.

4) Vybrat si správné oblečení a výbavu

Každé cvičení má jiné požadavky na výbavu a oblečení. Je proto dobré před každým novým cvičením si zjistit, co je všechno potřeba. Mnoho lidí si také neuvědomuje, že třeba špatnou obuví si mohou udělat jiné zdravotní problémy.

5) Najít si na cvičení partnera

Jsou lidé, kteří cvičí rádi sami. Mnoho lidí, ale raději si najde partnera, který je podpoří, když se jim zrovna nechce moc cvičit.

6) Stanovit si cíle, kam se chceme cvičením posunout

Je důležité si před každým pravidelným cvičením stanovit nějaký reálný cíl, kterého po určitém čase můžeme dosáhnout. Může se jednat o snížení tlaku, cholesterolu a více.

7) Dbát na prevenci před úrazy

U každého cvičení je dobré si dávat pozor na zranění. Pokud cítíme při cvičení velké bolesti, neměli bychom cvičit přes ně.

2.4.2 Meditace

U meditace probíhá práce s myslí a tělem člověka. Meditace je praktikována přes tisíce let. Používá se pro fyzickou relaxaci, klid, zlepšení psychologické rovnováhy a další. Meditace také pomáhá při boji se stresem. Zároveň pomáhá i pro uklidnění od myšlenek, starostí a vnějších podnětů. Existuje velké množství forem meditace. Meditace má své příznivce i odpůrce. (Scott, 2020)

Mezi nejběžnější rysy meditace patří (Clegg, 2005; Mayo Clinic Staff, 2021):

- **Pohodlné sezení.** Je dobré si najít pozici, která plně danému jedinci vyhovuje. Neměl by se v dané pozici cítit velmi nepohodlně. Většina lidí provádí meditaci v sedě. Jsou i lidé, kterým nevadí ani pozice v leže, nebo při chůzi.
- **Uvolněné dýchání.** Při meditaci by se mělo dýchat rovnoměrně a hluboce. Účelem takového dýchání je zpomalení a jeho zefektivnění.

- **Klidné místo.** Je dobré si najít místo, kde nás nebudou obtěžovat rušivé vlivy jako televize, rádio a více.
- **Zaměření pozornosti a otevření mysli.** U meditace se naše pozornost zaměřuje na určité věci. Je ale velmi důležité se naučit tu pozornost zaměřit a neustále si danou věc představovat.

Příklady typů meditace (Mayo Clinic Staff, 2021):

- **Řízená meditace.** U tohoto typu meditace se používá řízená vizualizace. To znamená, že při této meditaci si člověk ve své mysli představuje místo nebo situaci, které bere jako relaxační.
- **Transcendentální meditace.** Tato meditace spočívá v opakování určitého jednoduchého slova, věty nebo fráze. To že něco takového děláme, nám pomáhá pro velké uvolnění a relaxaci.
- **Mindfulness meditace.** Tato meditace spočívá v tom, že se člověk snaží co nejvíce soustředit na danou přítomnost. Jedinec se zaměřuje na to, co během dané meditace zažívá.

2.4.3 Dýchání

Jedinec, který si právě prochází akutním stresem má často příznaky nepravidelného dýchání. Pokud se jedinec při stresové události soustředí na své dýchání a změní způsob tohoto dýchání, tak mu to může pomoci s průběhem stresové reakce. Jednoduché a hluboké dýchání se může stát skvělou relaxační technikou pro každého člověka. Je snadné se tuto techniku naučit a hlavně ji můžeme provozovat kdekoliv a kdykoliv. Tuto relaxační techniku není špatné kombinovat i s jinými relaxačními technikami jako jsou hudba nebo aromaterapie. Tato technika, ale nemusí být vhodná pro osoby, které mají problémy s dýcháním, anebo jiné zdravotní problémy s plícemi. (Strnadová, 2015; Brockert, 1993)

Kroky, jak se správně naučit regulované dýchání (Strnadová, 2015):

- Trénovat si to sami bez rušení ostatních lidí.
- Najít si pohodlnou pozici (většinou sezení), kde dané dýchání budeme trénovat.

- Začneme rytmicky a pomalu dýchat nosem.
- Snažím se prodlužovat nádech a výdech.

Typy relaxačního dýchání (Seaward, 2017):

- **Břišní dýchání.** Jedná se o nejběžnější typ relaxačního dýchání. Ten typ se více zaměřuje na oblast spodního břicha (břicho nebo bránice). Tato technika může pomáhat například při zkoušce ve škole nebo prezentaci. Toto dýchání probíhá tak, že se zhluboka nadechneme nosem a bránici/břicho necháme napnout do pnutí a poté pomalu vydechneme.
- **Nadi Shodhana.** Jedná se o dýchání, kde střídáme nosní dírky. Toto dýchání může zlepšit kardiovaskulární funkci a snížit srdeční frekvenci. Tato metoda se dobře cvičí na prázdný žaludek. Toto dýchání probíhá tak, že zvedneme pravou ruku k nosu, na čelo si položíme ukazováček a prostředník, palcem a prsteníkem zavíráme střídavě levou a pravou nosní dírku.
- **Sama Vritti.** Jedná se o rovnoměrné dýchání. Tato relaxační technika dýchání se zaměřuje na stejně dlouhé nádechy i výdechy. Každý člověk by si měl najít optimální délku pro něj. U této metody dýchání se nadechuje a vydechuje nosem.
- **Kapalabhāti.** Toto dýchání je známé tím, že pomáhá zlepšovat koncentraci a otevírat dutiny. Jedná se ale o těžší metodu dýchání, tedy je doporučována až po osvojení jiných metod. Provádí se v sedě, kdy se nadechneme nosem a poté silou vydechneme se stáhnutím břišních svalů.

2.5 Jak zvládají stres studenti vysoké školy

Studenti vysoké školy zažívají velké množství stresorů a hledají pro ně vhodné strategie zvládání. Na toto téma bylo zpracováno již velké množství studií. (Böke, 2019)

„Poradenství můžeme charakterizovat jako interpersonální (interindividuální) komunikaci, proces a vztah, v němž jedna osoba (poradce, ať je to již pedagog,

psycholog, lékař nebo právník atp.) se pokouší svou radou prokázat službu, pomoci či prospět, být výchovně užitečná tomu, komu radí (osobám, jednotlivcům, skupinám)“. (Kohoutek, 1998, s. 8) Pokud student není schopen se stresem vypořádat sám, neměl by se bát najít odbornou pomoc u psychologa nebo využít psychologické poradenské služby na vysoké škole. Mnoho dnešní škol již má toto poradenství a nepomáhají studentům pouze se stresem, ale také s výběrem zaměstnání. (Kohoutek, 1998)

Nezdravé způsoby zvládnání stresu u studentů:

Drogy, alkohol, kouření

Mnoho studentů provádí malcopingové strategie ke zvládnání stresu na vysoké škole. Může se jednat o alkohol, drogy, kouření. Dostupnost alkoholu se může pro studenty různých zemí lišit. Pokud je alkohol dostupný v dané zemi, tak je to spojeno s nepříjemnými následky, které jsou nehody, otravy alkoholem, násilí a další. Dále to může vést ke zhoršení studijních výsledků, chybění na hodinách a další. (Adlaf et al., 2005 cit. podle Böke, 2019)

Prokrastinace

Dalším oblíbeným způsobem zvládnání stresu u studentů je prokrastinace. Studenti tráví velké množství času na sociálních sítích a neděláním ničeho důležitého. Čím více času tráví studenti na sociálních sítích, tím více nestíhají termíny projektů a zkoušek. (WGU, 2019)

Ignorování stresoru

Pokud studenti mají velký stres z nějaké situace, tak není špatné si dát pauzu. Co ale není vůbec dobré je dělat, že daný stresor neexistuje a záměrně ho ignorovat. Stresor nezmizí. Trápí studenty ještě více. (WGU, 2019)

Jídlo

Mnoho vysokoškolských studentů se během studií naučí špatné stravovací návyky. Někteří při stresu jí extrémně moc. Naopak jiní zase velmi málo. Pokud ale špatný stravovací návyk pokračuje delší čas, může to mít vliv na fyzické zdraví daného studenta. Problémem je taky vysoká konzumace fast foodu a sladkostí. (WGU, 2019)

Utrácet bez rozmyšlení

Někteří studenti při špatném stresu si mohou jít zlepšovat náladu do nakupovacích center a utrácí bez rozmyšlení. Jednou za čas nevádí si koupit dárek, ale pokud se to opakuje, tak se student učí špatný finanční návyk. Jakmile student utrácí peníze ve velkém bez rozpočtu, tak to u něho může vyvolat stres v oblasti financí. (WGU, 2019)

Vhodné způsoby zvládnání stresu u studentů (Broderick, 2021; Malik, 2016):

Dostatek spánku

Mnoho studentů zapomíná, jak je potřeba kvalitní spánek. Pokud je člověk dobře vyspaný, tak mu to může pomoci se snížením stresu, zlepšením nálady, lepší paměti a myslí.

Cvičit a chodit na čerstvý vzduch

Zdravý životní styl je důležitý pro každého člověka i studenta vysoké školy. Měl by si udělat čas na nějaké cvičení. Také se doporučuje procházka na čerstvém vzduchu. Stres u lidí, kteří mají zdravý životní styl, je nižší.

Stanovit si realistická očekávání a správný time management

Pokud student není schopen si naplánovat své aktivity správně, tak hektický plán může být pro něj velkým stresorem. Je dobré nemít v plánu až moc velký počet různých typů aktivit. Důležité je, aby si student stanovil realistická očekávání od začátku a tedy vyhnul se přepracování a nadměrnému množství úkolů. Student také nesmí zapomenout mezi všemi aktivitami dělat přestávky a dát si odpočinek. Pokud student je schopen plnit termíny a mít organizované zápisky je schopen si snížit stres.

Strávit čas s přáteli a rodinou

Studenti často při studiích běhají mezi školou a prací. Zapomínají při vytíženosti na své blízké. Je důležité si najít čas na přátele a rodinu, protože osamělost může působení stresoru na studenta zhoršit. Student si také může najít své studijní kamarády, kteří ho při děláním různých projektů a zkoušek podrží.

3. Stres a pandemie koronaviru

3.1 COVID-19

Poprvé byl virus COVID-19 identifikován v městě Wuhanu v Číně. Poté se odtud rozšířil do 46 dalších zemí a nakonec se COVID-19 stal celosvětovou zdravotní hrozbou. Koronaviry jsou velmi rozmanité RNA viry. Patogen, který způsobuje COVID-19 byl poprvé identifikován na konci ledna 2020 a byl pojmenovaný SARS-CoV-2. (WHO, 2020 cit. podle He et al., 2020)

Tyto viry způsobují poté onemocnění s různou závažností. Lidé, kteří často mají ještě jiné zdravotní problémy jako například cukrovka, hypertenze a další mohou mít horší průběh COVIDU-19. Horší průběh onemocnění může být také ovlivněn rozdíly mezi pohlavími, etnickými rozdíly a lidmi s obezitou. Podle závažnosti příznaků lze pacienti dělit na mírné, závažné a kritické typy. Mezi hlavní příznaky jsou únava, horečka, suchý kašel a dušnost. (Wu a McGoogan, 2020 cit. podle He et.al, 2020)

COVID-19 neovlivňuje pouze zdraví daných lidí, ale také jejich celkový život. V každé zemi jsou různé restriktce a lockdowny. Ty ovlivňují člověka po sociální, ekonomické, psychické stránce a jiné. S těmito změnami se často lidé hůře vyrovnávají a dostávají se do stavů depresí nebo úzkostí. Pandemii covidu také doprovází různé politické problémy, omezení práv a svobod, kulturní dopady, dopady na životní prostředí a další. (Singh, 2020)

V České republice pandemii koronaviru doprovází tvrdá opatření, která podle některých odborníků budou mít časem velké ekonomické a sociální dopady. V březnu roku 2020 při zjištění potvrzených případů koronavirové infekce vedlo ke vyhlášení výjimečného stavu. V rámci vyhlášení výjimečného stavu nadále docházelo k různým omezením a uzavřením jako například omezení hromadných akcí, účast žáků ve školách a dalších. Česká republika se na začátku pandemie také potýkala s nedostatkem ochranných pomůcek. (Kouřil a Ferenčuchová, 2020)

3.2 Nárůst stresových faktorů v období pandemie

Během pandemie COVIDU-19 se zhoršil psychický stav velké části populace. Docházelo k projevům psychických a sociálních poruch ve společnosti. Také strach

z onemocnění covidem zhoršoval daný stav a vytvářel u lidí pocit úzkosti a stresu. Ve společnosti zvyšovaly stres také dezinformace, negativní zprávy, smutek, emocionální zmatek a další. Mnoho politiků úplně nezlepšovalo daný psychický stav u svých lidí a nebyli tou správnou podporou. (Liu et al., 2020 cit. podle Khademian et al., 2021) Na téma psychického zdraví během a po pandemii probíhají vědecké studie. Jeden výzkum odhalil, že více než polovina daných respondentů hodnotila pandemii koronaviru pro své psychické zdraví na střední až těžké dopady. Kvůli COVIDU-19 se lidé v jednotlivých státech setkávají s omezeními, které ovlivňují jejich duševní zdraví. (Wang at al., 2020 cit. podle Khademian et al., 2021)

Některé stresové faktory v období pandemie:

1) Sociální izolace

Karanténa a izolace u většiny lidí negativně ovlivňuje jejich duševní zdraví. Osamělost je také spojena s různými fyzickými a duševními následky. V rámci izolace dochází k odloučení od blízkých, nuda, nejistota a ztráta svobody. (Armitage a Nellums, 2020 cit. podle Javed et al., 2020) Pro starší lidé od kterých se rodina distancovala, aby je nenakazila COVIDEM-19 docházelo také ke zhoršení psychiky. Sociální izolace je náročná, jak pro rodiče, tak i jejich děti. Děti mohou hůře sociální izolaci snášet a může to mít krátkodobé i dlouhodobé účinky na jejich psychiku. (Liu et al., 2020 cit. podle Javed et al., 2020)

Změny u dětí mohou být (Liu et al., 2020 cit. podle Javed et al., 2020):

- Problém s pozorností
- Zvýšený strach nebo smutek
- Vyhýbání se činností, které je dříve ale bavily
- Změny ve stravovacích návycích
- A další.

2) Finance a ztráta zaměstnání

Pandemie koronaviru je spokojena s ekonomickými riziky, které ohrožují nejen jedince, ale i stát jako celek. Některé státy v období pandemie zavíraly podniky v dané zemi a pouze dovolily omezenou činnost. Všechna tato omezení mají vliv na tržby daných podniků. Některé firmy se po pandemii

již nevzpamatují a ukončí svou činnost. (Raypole, 2020) Mnoho lidí se během této doby bojí o své zaměstnání a tím případnou ztrátu důležitého zdroje příjmu. (Sinclair et al., 2020) Někteří lidé po prodělání covidu mají i nadále zdravotní problémy, které jim mohou ztěžovat výkon jejich práce. Ztráta zaměstnání a ztráta odpracovaných hodin také vede ke globálním dopadům na ekonomiku. Rok 2020 byl pro mnoho lidí a států velmi kritický po finanční stránce. Často právě ta nejistota ohledně zaměstnání a finanční situace vyvolávaly stres. (International Labour Organization, 2020 cit. podle Sinclair et al., 2020)

3) COVID-19 a zdraví

COVID-19 je sám o sobě velkým stresovým faktorem. Mnoho lidí si uvědomuje závažnost daného onemocnění a následky, které může způsobit. Lidé nechtějí onemocnět tímto virem. Pociťují strach z nakažení. Strach v menší intenzitě není pro člověka škodlivý. Pokud se ale jedná o panický strach nebo úzkost, tak ty mohou již člověku škodit. Pro společnost COVID-19 přináší krátkodobé i dlouhodobé psychologické problémy. COVID-19 u lidí vyvolává pocit úzkosti, stresu, deprese a posttraumatické stresové poruchy. Někteří lidé se kvůli COVIDU-19 také báli chodit na zdravotní prohlídky k lékařům a svou péči o zdraví podcenili. (Wang et al., 2020 cit. podle Ye, 2020)

II. Praktická část

4. Výzkumná metodologie

4.1 Výzkumné cíle

Praktická část navazuje na zpracovanou teoretickou část výše. Cílem výzkumu je zanalyzovat získané výsledky a následně potvrdit, nebo vyvrátit stanovené hypotézy, které se týkají stresu a jeho působení na studenty. Jedná se o studenty, kteří studují na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. Výzkum se zabývá, jak se stres vyvíjí v rámci různého univerzitního prostředí (během posledních pár let) a zdali se stres postupem času u studentů zhoršuje. Jak se studenti během posledních pár let vyrovnávají se stresem a jak na ně stres působí. Dále ve výzkumu je také zahrnut rok 2020, kdy probíhala pandemie COVIDU-19. Jestli docházelo k velkému ovlivnění působení stresu na studenty oproti předcházejícím letům, kdy pandemie nebyla.

4.2 Stanovené hypotézy

Hypotéza č. 1

Studenti FIM UHK během posledních pěti let (2016 – 2020) používali častěji pozitivní copingové strategie než negativní copingové strategie.

Hypotéza č. 2

Psychosomatické symptomy se u studentů FIM UHK v období pandemie v roce 2020 zvýšily oproti roku 2019.

Hypotéza č. 3

Od roku 2016 do roku 2020 se u studentů FIM UHK zhoršil problém se spánkem.

Hypotéza č. 4

V období pandemie roku 2020 ženy měly vyšší frustrační toleranci než muži.

Hypotéza č. 5

U studentů na FIM UHK se úroveň stresu během let 2016-2020 zvyšovala.

4.3 Metodika a charakteristika výzkumného souboru

Data, která jsou v diplomové práci použita, byla získána formou dotazníkového šetření. V této práci jsou použita data od roku 2016 až do roku 2020. V rámci dotazníkového šetření studenti vyplňovali do dotazníku informace k jejich věku, oboru studia, formy studia a datu vyplnění.

Dotazníkové šetření se skládá ze dvou částí, které obsahují dotazníky týkající se stresu. První část obsahuje dotazník Skóre vulnerability vůči stresu (Jak jsem vůči stresu citlivý) je upraven dle Beecha, 1987. Tento dotazník má 12 otázek na které se odpovídá „Ano – Ne“. Na základě kladných odpovědí se vyhodnocuje, jak je student citlivý vůči stresorům. V normě se považuje, pokud student odpoví pouze na 0-5 otázek kladně. Pokud student odpoví kladně na 6-12 otázek, tak již můžeme u něho pozorovat citlivost vůči stresovému podnětu. Druhá část dotazníku se týká frustrační tolerance, zacházení se stresem, životního stylu, životních a sociálních podmínek a poslední dotazník se týká symptomů (upraveno dle: Micková, E. a kol., 2004). Dotazník frustrační tolerance má 18 otázek. Tyto otázky se týkají schopnosti zvládat úkoly, aktuálních životních stresů a osobního sklonu ke stresu. Na otázky se odpovídá „Ano – Ne“. U otázek, které se týkají schopnosti zvládat úkoly, se sčítají odpovědi NE. Pokud student má málo negativních odpovědí (do pěti odpovědí NE), tak se jedná o dobrou frustrační toleranci. Pokud má student vyšší počet negativních odpovědí (nad pět odpovědí NE), jedná se o nízkou frustrační toleranci. Naopak u otázek, které se týkají osobního sklonu ke stresu, se sčítají odpovědi ANO. Pokud student odpověděl na menší počet otázek ANO (do pěti odpovědí ANO), tak má dobrou frustrační toleranci. Naopak čím více má odpovědí ANO (nad pět odpovědí ANO), tak se u něj jedná o nízkou frustrační toleranci. U dotazníků zacházení se stresem, životního stylu, životních a sociálních podmínek, symptomů mohli studenti si vybrat mezi odpověďmi nikdy, občas, často, vždy/téměř vždy. Odpovědi mají body, které se sčítají a poté podle součtu bodů hodnotí výsledek daného dotazníku. Dotazník Zacházení se stresem má otázky rozděleny do tří skupin a celkově tento dotazník má 20 otázek. Skupina A jsou otázky, které se týkají pocitů, které člověk při stresu zažívá. Skupina B jsou otázky, které se týkají špatného způsobu zvládnání stresu

(= malcoping). Poslední skupina C se týká pozitivního zvládnání stresu a tedy vhodných strategií ke zvládnání stresu (= copingové strategie). Dotazníky životního stylu a dotazník symptomů mají sedm otázek. Dotazník symptomů má otázky na reakce těla, které určují, zdali člověk je ve stresu. Dotazník životních a sociálních podmínek, který se zabývá, v jakém prostředí student žije a zdali to u něj nenapomáhá ke zvýšenému stresu. Tento dotazník obsahuje sedm otázek.

Výzkumný soubor se skládá ze studentů, kteří studovali prezenční formu na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové.

Studenti v rámci tohoto výzkumu na fakultě studovali tyto předměty:

1. Aplikovaná informatika

Obor aplikovaná informatika připravuje studenta na práci v informatickém prostředí. Studenti mohou zastávat pracovní pozice například programátora, správce informačních sítí, webdesignera a další. Studenti mají ve svém studijním plánu povinné předměty například matematiku, algoritmizaci, modelování a další. V rámci volitelných mohou studenti vybrat předměty z ekonomie a managementu. Proto se nachází pár studentů z tohoto oboru v tomto výzkumném souboru diplomové práce.

2. Informační management

Tento obor zahrnuje jak vzdělání z oboru informatických, tak z ekonomických oborů. Tedy studenti mají povinné předměty jako programování, modelování a další. Zároveň mají povinné i předměty například makroekonomii, management a další. Studenti se po pracovní stránce mohou uplatnit jako správce informačního systému, školitelé a další. Tito studenti tedy povinně i studovali předmět Psychologie I a často v jednotlivých letech zastupují největší počet studentů daného předmětu.

3. Finanční management

Studenti finančního managementu studují hlavně předměty ekonomického a finančního charakteru. Dále mají i předměty z oboru managementu. Tedy ve svém studijním plánu mají předměty například účetnictví, makroekonomie, mezinárodní finance a další. Mezi jejich povinné předměty patří i předmět Psychologie I.

4. Management cestovního ruchu

Tento obor připravuje studenta k práci v cestovnímu ruchu, jak v České republice, tak i v zahraničí. Studenti se mohou uplatnit jako delegáti, průvodci ve službách cestovního ruchu a další. Student studuje předměty ekonomicko-manažerského charakteru. Mezi jejich povinné předměty patří například mikroekonomie, geografie, účetnictví a další. Studium předmětu Psychologie I patřilo mezi jejich povinné předměty.

5. Ekonomika a management

Tento obor patří mezi novější obory na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. Předměty, které studenti studují na tomto oboru, jsou ekonomického a management charakteru. Student by měl poté být schopen po studiu v praxi vyřešit problémy v oblasti podnikové ekonomiky a managementu. Příkladem mezi povinné předměty studenta patří podnikové daně, manažerské účetnictví a další. Mezi povinné předměty patří také studium předmětu Psychologie I.

4.4 Proces při provádění výzkumného šetření

Data do diplomové práce byla získána od studentů, kteří v zimních semestrech posledních pěti let studovali předmět Psychologie I. pod vedením PhDr. Věry Strnadové, Ph.D.. Jelikož se jedná i o starší data, tak u některých let bylo těžší nalézt všechna data z předchozích dotazníkových šetření. Proto některé roky mají menší počet studentů, než daný předmět reálně v daný rok studovalo. Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 549 studentů. Ne vždy byly správně vyplněny všechny odpovědi u dotazníků. Tedy toto celkové číslo se u jednotlivých odpovědí může lišit. Studenti v rámci předmětu vyplnili dotazníky týkající se stresu a tyto data byla poté převedena do programu Excel, kde data byla upravena a očištěna, aby mohla být následně statisticky zpracována. Pro kontrolu statistického zpracování byl i použit statistický program SPSS od společnosti IBM.

4.5 Statistické nástroje použité pro vyhodnocování dat

Excel

Excel je software typu tabulkového procesoru, který byl vyvinut společností Microsoft a spuštěn v roce 1985. Je vyvinut pro operační systém Microsoft Windows. Tento software obsahuje sloupce a řádky. Používá se pro analýzu dat a dokumentaci. Pomocí vzorců lze v Excelu provádět matematické funkce na datech a lze provádět jednodušší statistiky. (Microsoft, 2021)

SPSS Statistics software

SPSS Statistics je výkonná softwarová platforma. Od roku 2009 společnost SPSS je vlastněna společností IBM. Tento software obsahuje velkou řadu funkcí, které umožňují získat z dat užitečné informace. Dále lze v daném softwaru řešit různé obchodní a výzkumné problémy pomocí testování hypotéz, prediktivní analýzy, analýzy ad hoc a další. V tomto softwaru se i lépe pracuje s velkými a složitými daty a lze je zpracovat tak, aby byly lépe pochopitelné. (IBM, 2021)

5 Výsledky

5.1 Všeobecné otázky týkající se dotazovaných studentů

Tohoto výzkumu se zúčastnilo celkem **549** studentů z různých oborových zaměření. Tito studenti studovali na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. Do tohoto dotazníkového šetření byly použity dotazníky týkající se stresu a získané od roku **2016** až do roku **2020**. Ne všichni studenti, kteří se dotazníkového šetření zúčastnili, všeobecné otázky vyplnili.

Otázka č. 1 Rok studia

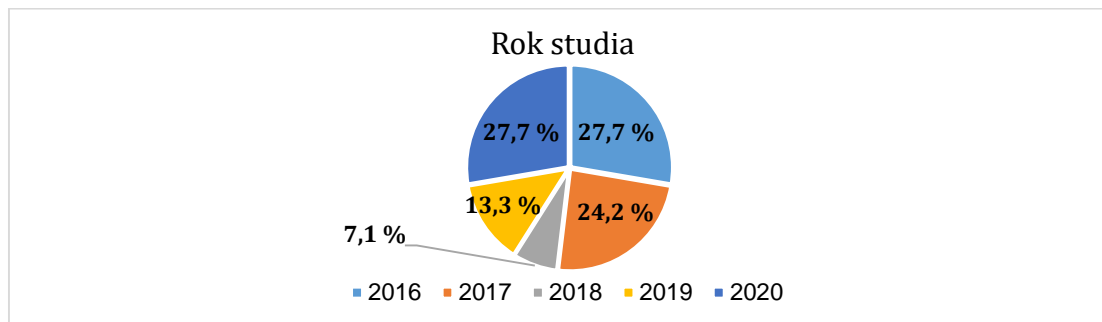
V Tabulce 2 můžeme vidět rozložení studentů, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření v jednotlivých letech studia. Početně se jedná **152 (27,7 %)** studentů v roce 2016, **133 (24,2%)** studentů v roce 2017, **39 (7,1 %)** studentů v roce 2018, **73 (13,3 %)** studentů v roce 2019 a **152 (27,7 %)** studentů v roce 2020.

Tabulka 2 Přehled rozložení studijních roků dle četností

Rok studia	Absolutní četnost	Relativní četnost
2016	152	27,7 %
2017	133	24,2 %
2018	39	7,1 %
2019	73	13,3 %
2020	152	27,7 %
Celkem	549	100 %

Zdroj: vlastní

Graf 1 Rozložení respondentů dle studijního roku



Zdroj: vlastní

Otázka č. 2: Pohlaví

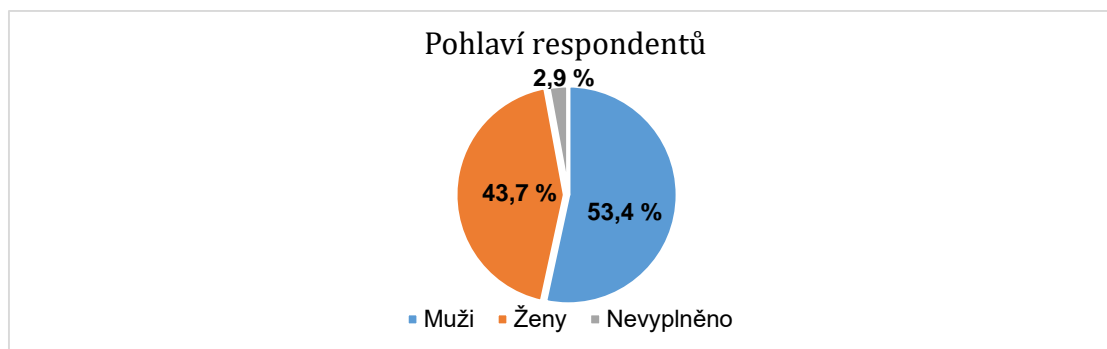
V Tabulce 3 můžeme vidět rozložení respondentů od roku 2016-2020 podle pohlaví. Dotazníkového šetření se celkem zúčastnilo **293** mužů a **240** žen. U **16** respondentů nebyla odpověď na pohlaví nalezena. Relativní četnost u pohlaví je **53,4 %** mužů a **43,7%** žen.

Tabulka 3 Přehled rozložení pohlaví pomocí četností

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost
Muž	293	53,4 %
Žena	240	43,7 %
Nevyplněno	16	2,9 %
Celkem	549	100 %

Zdroj: vlastní

Graf 2 Přehled rozložení pohlaví pomocí relativní četnosti

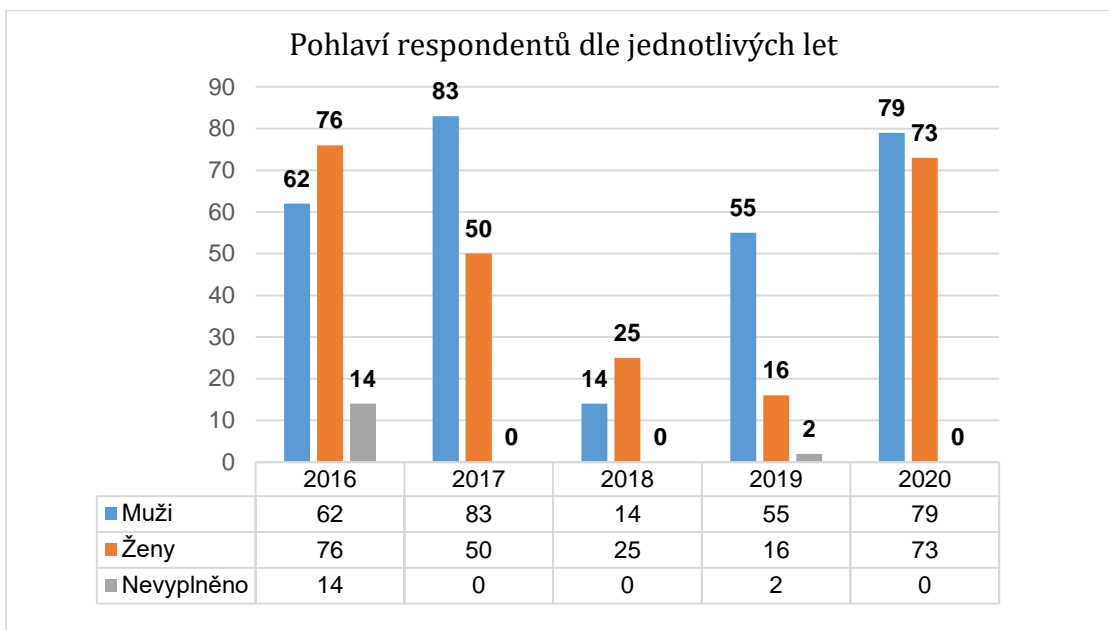


Zdroj: vlastní

Rozložení respondentů podle pohlaví v jednotlivých letech

Na Grafu 3 můžeme vidět rozložení pohlaví respondentů dle jednotlivých let. V roce **2016** početně bylo **62** mužů a **76** žen. V tomto roce studovalo více žen než mužů. V roce 2016 také 14 lidí pohlaví vůbec nevyplnilo. V roce **2017** máme větší přebytek mužů a to **83**. Žen v daný rok studovalo pouze **50**. V roce **2018** bylo **14** mužů a **25** žen. V roce **2019** můžeme vidět velký přebytek mužů. Početně se jedná o **55** mužů. Daný rok bylo pouze **16** žen a 2 studenti pohlaví nevyplnili vůbec. V roce 2020 jsou pohlaví vyrovnanější. Daný rok se jedná o **79** mužů a **73** žen.

Graf 3 Přehled pohlaví respondentů dle jednotlivých let



Zdroj: vlastní

Otázka č. 3: Věk

Z 549 studentů neodpovědělo na otázku věk 84 studentů. Odpověď byla nalezena u **465** studentů. Absolutní a relativní četnost u jednotlivých věků je u 17 let se jedná o **2 (0,4 %)** studenty, u 18 let se jedná o **1 (0,2 %)** studenta, u 19 let se jedná o **171 (31,1 %)** studentů, u 20 let se jedná o **183 (33,3 %)** studentů, u 21 let se jedná o **72 (13,1 %)** studentů, u 22 let se jedná o **13 (2,4 %)** studentů, u 23 let se jedná o **13 (2,4 %)** studentů, u 24 let se jedná o **7 (1,3 %)** studentů, u 25 let se jedná o **1 (0,2 %)** studenta, u 27 let se jedná o **1 (0,2 %)** studenta, u 32 let se jedná o **1 (0,2 %)** studenta. Největší počet studentů je ve věkové skupině 19 a 20 let. Je to dáno tím, že studenti studují vysokou školu ihned po střední škole.

Mezi **17-25** lety se jedná o studenty, kteří studovali vysokou školu v návaznosti na střední školu nebo s menším odstupem. Tito studenti často studují a zároveň pracují. Také získávají praxi ve svém oboru. Často se osamostatňují od své rodiny a menší počet studentů si již buduje svoji vlastní rodinu.

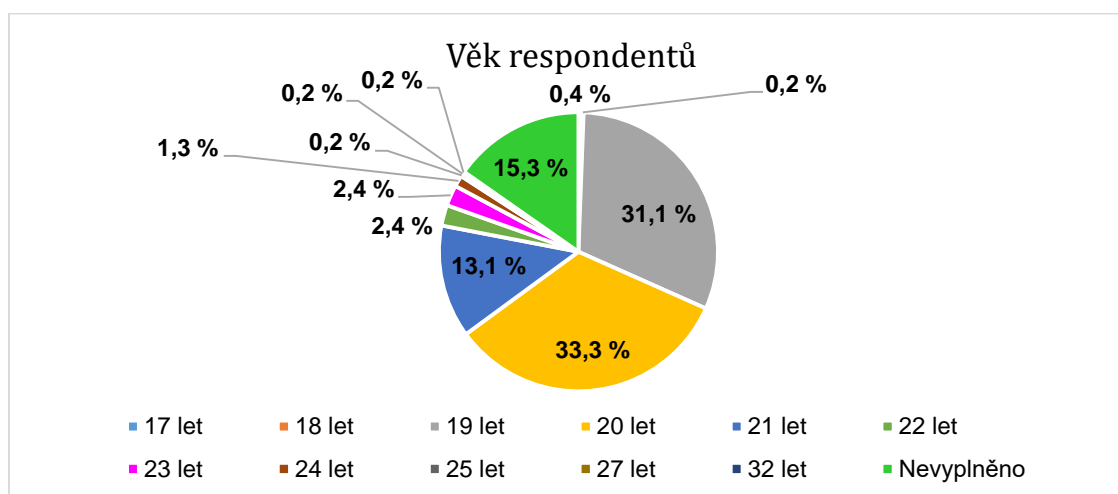
Mezi **26-32** lety se jedná o studenty, kteří již mají vlastní rodiny a často školu studují i při svých pracovních povinnostech. Jsou buď na začátcích své profesní kariéry, nebo si doplňují znalosti již k získané kariéře a titul si potřebují doplnit.

Tabulka 4 Přehled rozložení věku u respondentů

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
17 let	2	0,4 %
18 let	1	0,2 %
19 let	171	31,1 %
20 let	183	33,3 %
21 let	72	13,1 %
22 let	13	2,4 %
23 let	13	2,4 %
24 let	7	1,3 %
25 let	1	0,2 %
27 let	1	0,2 %
32 let	1	0,2 %
Nevyplněno	84	15,3 %
Celkem	549	100 %

Zdroj: vlastní

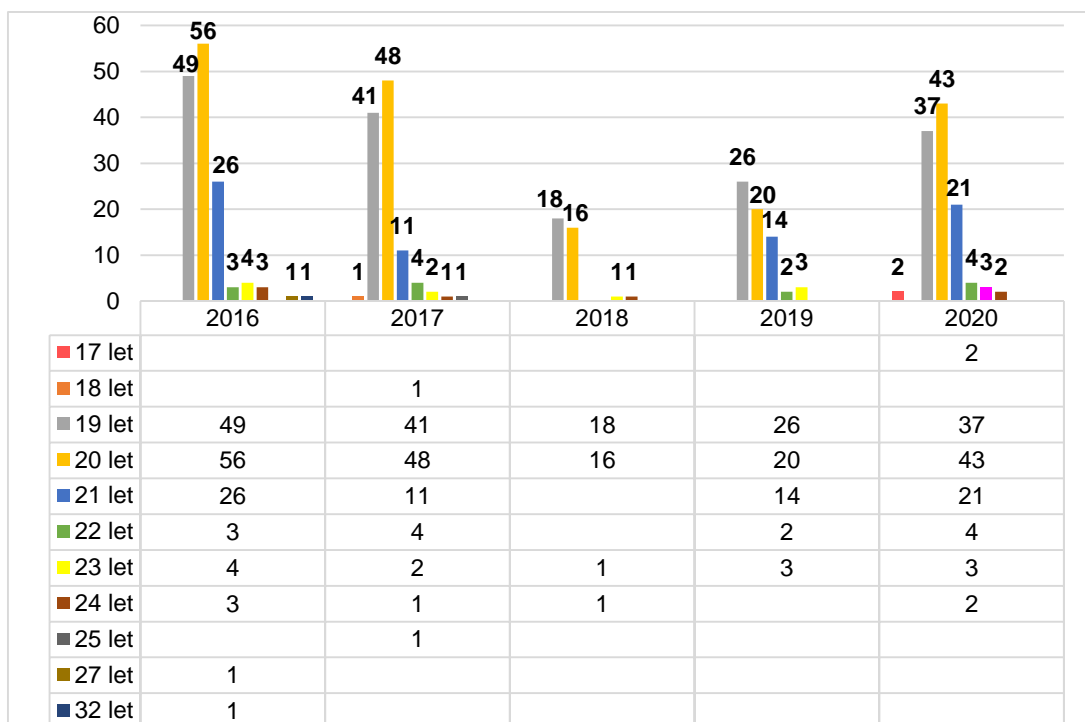
Graf 4 Přehled rozložení věku respondentů



Zdroj: vlastní

Rozložení respondentů podle věku v jednotlivých letech

Na Grafu 5 lze vidět rozložení věků studentů v rámci jednotlivých studijních let. V roce **2016** bylo **49** respondentů ve věku 19, **56** respondentů ve věku 20, **26** respondentů ve věku 21 let, **3** respondenti ve věku 22 let, **4** respondenti ve věku 23 let, **3** respondenti ve věku 24 let, **1** respondent ve věku 27 let a poslední **1** respondent ve věku 32 let. V roce **2017** bylo **1** respondent ve věku 18 let, **41** respondentů ve věku 19 let, **48** respondentů ve věku 20 let, **11** respondentů ve věku 21 let, **4** respondenti ve věku 22 let, **2** respondenti ve věku 23 let, **1** respondent ve věku 24 let a poslední **1** respondent ve věku 25 let. V roce **2018** bylo **18** respondentů ve věku 19 let, **16** respondentů ve věku 20 let, **1** respondent ve věku 23 let a poslední **1** respondent ve věku 24 let. V roce **2019** bylo **26** respondentů ve věku 19 let, **20** respondentů ve věku 20 let, **14** respondentů ve věku 21 let, **2** respondenti ve věku 22 let a **3** respondenti ve věku 23 let. V roce **2020** byli **2** respondenti ve věku 17 let, **37** respondentů ve věku 19 let, **43** respondentů ve věku 20 let, **21** respondentů ve věku 21 let, **4** respondenti ve věku 22 let, **3** respondenti ve věku 23 let a **2** respondenti ve věku 24 let. Podle Grafu 4 je vidět, že nejvíce studentů v jednotlivých letech bylo věku 19, 20 a 21. Graf 5 Přehled studentů dle věku v jednotlivých letech



Zdroj: vlastní zdroj

Otázka č. 4: Forma studia

Forma studia v této diplomové práci byla použita **prezenční** u všech dotazovaných. Prezenční forma studia je specifikována povinnou docházkou na cvičeních a podle stanovených rozvrhů probíhá v určité časy od pondělí do pátku.

Otázka č. 5: Obor studia

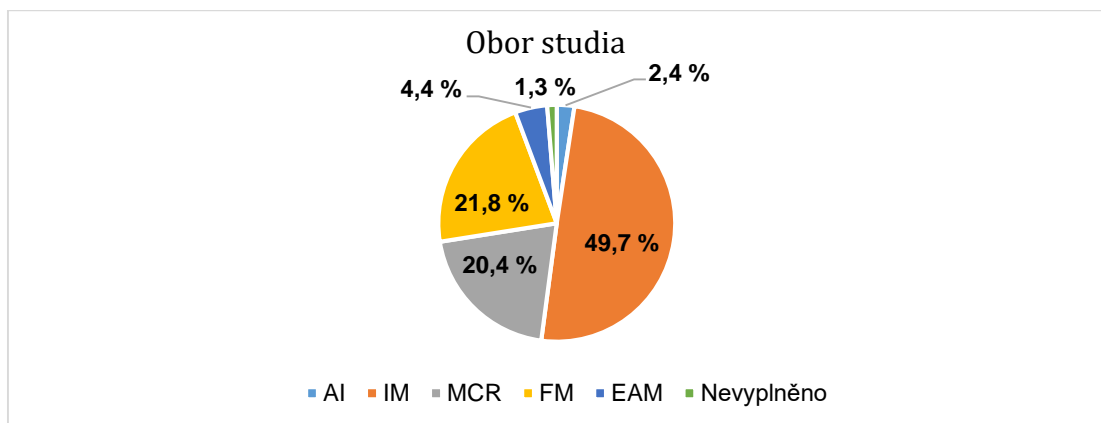
Obory, které studenti na Fakultě informatiky a managementu studují, jsou Aplikovaná informatika (**AI**), Informační management (**IM**), Management cestovního ruchu (**MCR**), Finanční management (**FM**) a poslední obor je Ekonomika a management (**EAM**). Z 549 studentů v dotazníkovém šetření je **13 (2,4 %)** studentů z oboru Aplikované informatiky, **273 (49,7 %)** studentů z oboru Informační management, **112 (20,4 %)** studentů z oboru Management cestovního ruchu, **120 (21,8 %)** studentů z oboru Finanční management, **24 (4,4 %)** studentů z oboru Ekonomika a management a **7** studentů vůbec svůj obor nevyplnilo. Největší zastoupení mají studenti z Informačního managementu, kteří mají předmět Psychologie I povinný a na tento obor se hlásí početně nejvíce studentů. Nejméně studentů mělo zastoupení z oboru Aplikované informatiky a to je dané tím, že studenti nemají předmět Psychologie I povinný a není mezi danými studenty o něj takový zájem.

Tabulka 5 Přehled rozložení studentů dle oboru studia

Obor studia	Absolutní četnost	Relativní četnost
AI	13	2,4 %
IM	273	49,7 %
MCR	112	20,4 %
FM	120	21,8 %
EAM	24	4,4 %
Nevyplněno	7	1,3 %
Celkem	549	100 %

Zdroj: vlastní

Graf 6 Přehled rozložení studentů dle oboru studia

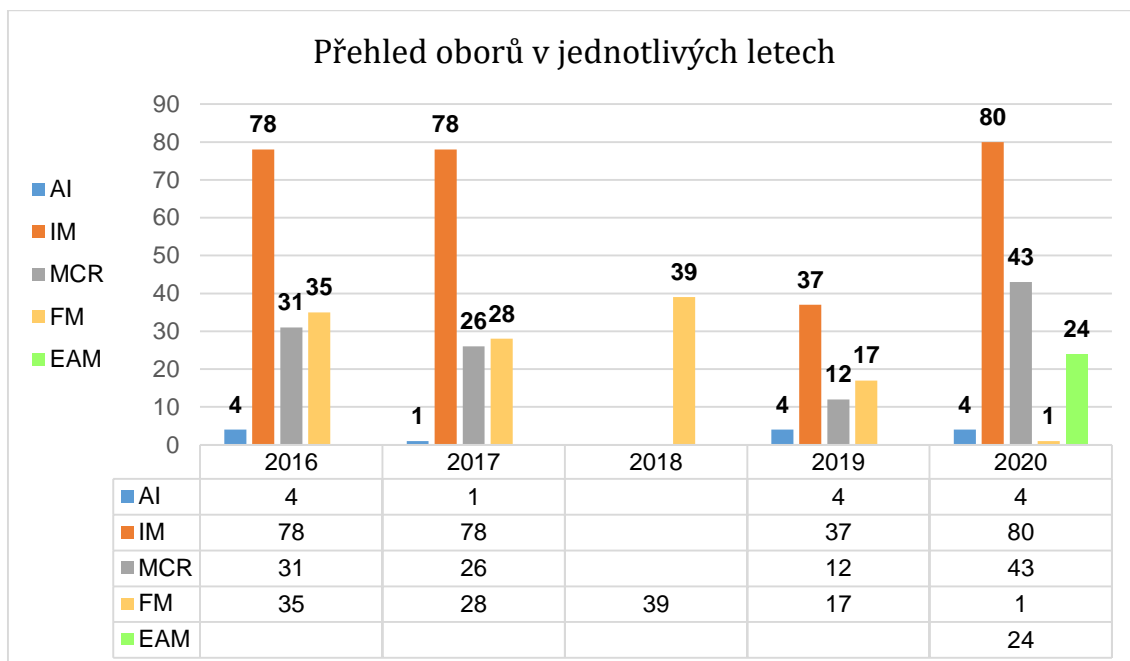


Zdroj: vlastní

Rozložení respondentů podle oboru v jednotlivých letech

Z Grafu 7 můžeme vidět, že skoro u všech let kromě roku 2018, studovalo nejvíce studentů Psychologii I z oboru Informační management. Početně se jedná **78** studentů v roce 2016, **78** studentů v roce 2017, **37** studentů v roce 2019 a **80** studentů v roce 2020. Obor Informační management patří mezi oblíbené obory ke studiu. Druhým nejpočetnějším oborem v jednotlivých letech je Finanční management. Početně se jedná **35** studentů v roce 2016, **28** studentů v roce 2017, **39** studentů v roce 2018, **17** studentů v roce 2019. V roce 2020 studoval Psychologii I pouze **1** student za tento obor. Může to být dané i novým oborem Ekonomika a management. Z oboru Management cestovního ruchu předmět Psychologii I studovalo **31** studentů v roce 2016, **26** studentů v roce 2017, **12** studentů v roce 2019 a **43** studentů v roce 2020. Nový obor Ekonomika a managementu studovalo Psychologii I v roce 2020 **24** studentů. Obor Aplikované informatiky studovalo předmět Psychologie I pouze **4** studenti v roce 2016, **1** student v roce 2017, **4** studenti v roce 2019 a **4** studenti v roce 2020. V roce 2018 je pouze zastoupení studenty z Finančního managementu z důvodu nenalezení jiných kvalitních vyplněných dotazníků do diplomové práce.

Graf 7 Přehled rozložení studentů dle oboru v jednotlivých letech



Zdroj: vlastní

Rozložení respondentů podle pohlaví a zároveň studia oboru

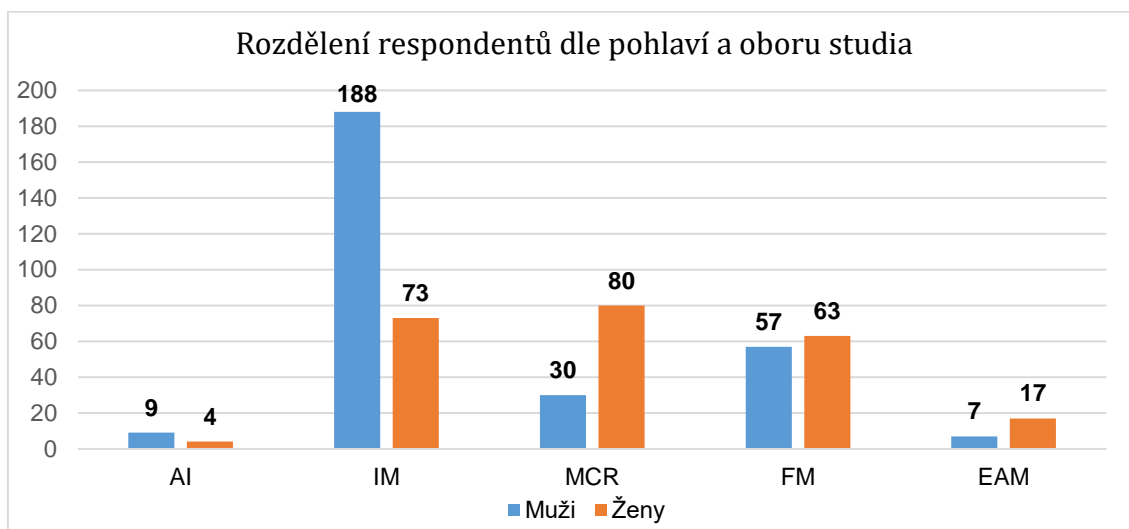
Obor Aplikované informatiky v rámci tohoto dotazníkového šetření tedy od roku 2016 – 2020 studovalo **9** mužů a **4** ženy. Obor Aplikované informatiky studuje často více mužů než žen. Je to dané i náročností oboru a také tím, že to je více informaticky a technologicky zaměřeno. Obor Aplikované informatiky studuje menší procento žen. Obor Informační management studovalo **188** mužů a **73** žen. Obor Informační management studuje početně více žen než obor Aplikované informatiky. Důvodem je, že obor není zaměřen jen informaticky, ale také tam studenti studují předměty z oboru ekonomie a managementu. Přesto i zde můžeme vidět větší převahu mužů než žen. Management cestovního ruchu studovalo **80** žen a **30** mužů. Tady můžeme vidět převahu ženského pohlaví, protože obor Management cestovního ruchu je u nich oblíbený a jeho studium je pro ně zajímavější. Obor Finanční management studovalo **63** žen a **57** mužů. Zde už se jedná o vyrovnanější počty. Tento obor je zajímavý, jak pro muže, tak i ženy. Obor Ekonomika a management studovalo **17** žen a **7** mužů.

Tabulka 6 Přehled rozložení studentů dle oboru studia a pohlaví

	Muž	Žena	Nevyplněné pohlaví	Celkem
AI	9	4	0	13
IM	188	73	12	273
MCR	30	80	2	112
FM	57	63	0	120
EAM	7	17	0	24
Nevyplněný obor	2	3	2	7
Celkem	293	240	16	549

Zdroj: vlastní

Graf 8 Přehled rozložení studentů dle oboru studia a jejich pohlaví



Zdroj: vlastní

5.2 Zpracování otázek ke stresu a následné testování (vyhodnocení) hypotéz

Hypotéza č. 1

Studenti FIM UHK během posledních pěti let (2016 – 2020) používali častěji pozitivní copingové strategie než negativní copingové strategie.

Otázky dotazníku Zacházení se stresem – mé chování ve stresové situaci se dělí do 3 hlavních skupin. U skupiny A se jedná o otázky, které se týkají reakcí na stres. U skupiny B se jedná o otázky, které se týkají malcopingových strategií zvládnání stresu. Malcoping je špatný způsob, jak se vyrovnat se stresem. U skupiny C se jedná o otázky, které se týkají copingových strategií. Copingové strategie jsou vhodnými strategiemi pro zvládnání stresu. Na dotazník Zacházení se stresem studenti měli na výběr mezi odpověďmi nikdy, občas, často, vždy. Jednotlivé odpovědi byly bodovány za nikdy – 0 bodů, občas – 1 bod, často – 2 body, vždy – 3 body. Tyto body se následně sčítají a podle výsledku skóre je vidět, které strategie student využívá při zvládnání stresu a jaké emoce při stresu má.

V hypotéze č. 1 se řeší, zdali za poslední 5 let (celkem) studenti FIM UHK využívali raději copingové strategie než malcopingové. Tedy pro hypotézu jsou nejdůležitější otázky skupiny **B** a **C** a jejich následné vyhodnocení.

U Tabulky 7 můžeme vidět četnosti a bodové skóre zjištěné u otázek, které se týkají emočních reakcí na stres. Tedy reakce, které člověk má při stresu. Největší celková četnost 2291 je u odpovědi občas. Naopak nejméně studenti odpovídali na otázky odpovědí vždy. Největší četnost mezi jednotlivými otázkami je, že studenti pociťují občas zklamání. Největší bodové skóre je 689 u otázky pociťuji napětí. Naopak menší bodové skóre 427 získala otázka „Mám pocit křivdy“. Tato otázka má i u odpovědi vždy nejmenší četnost ze všech otázek stresových reakcí.

Tabulka 7 Stresové reakce

Otázky A Stresové reakce		Odpovědi studentů (od roku 2016-2020)				
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	Celkem (bodové skóre)
1	Přepadá mě úzkost	115	312	101	14	556
2	Mám vztek	96	354	84	9	549
3	Mám pocit křivdy	179	301	54	6	427
4	Pocit'uji zklamání	76	358	95	12	584
5	Cítím se mizerně	122	328	75	17	529
6	Jsem nespokojený/á	72	332	110	29	639
7	Pocit'uji napětí	61	306	139	35	689
	Celkem	721	2291	658	122	3973

Zdroje: vlastní

U Tabulky 8 můžeme vidět otázky, které se týkají malcoping. Malcoping je špatná strategie pro zvládnání a vyrovnání se stresem. Největší četnost použití měla odpověď nikdy. Nejméně byla používána odpověď vždy. Největší četnost odpovědi 399 byla nikdy u otázky, zda student používá uklidňující prostředky. Nejmenší četnost 9 byla u odpovědi vždy na otázku, zdali se student rozčiluje a potřebuje se vykřičet. Největší celkové bodové skóre 726 získala otázka, že se student snaží k problémům a jeho souvislostem nevracet. Naopak nejmenší skóre 198 získala otázka, zdali student užívá uklidňující prostředky. Celkové bodové skóre získané od roku 2016-2020 u studentů za používání špatných strategií ke zvládnání stresu je **3207 bodů**.

Tabulka 8 Špatné strategie zvládání stresu (malcopingové strategie)

Otázky B Malcoping		Odpovědi studentů (od roku 2016-2020)				
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	Celkem (bodové skóre)
1	Rozčiluji se, své pocity musím ze sebe vykřičet	205	245	84	9	440
2	Snažím se k problému k jeho souvislostem nevracet	67	258	177	38	726
3	Propadám panice	221	246	59	17	415
4	Užívám uklidňující prostředky	399	97	34	11	198
5	Podceňuji se, kritizuji se	85	250	173	35	701
6	Pláču, upadám do apatie, lituji se	324	164	43	11	283
7	Více jím nebo více kouřím	263	152	89	38	444
	Celkem	1564	1412	659	159	3207

Zdroj: vlastní

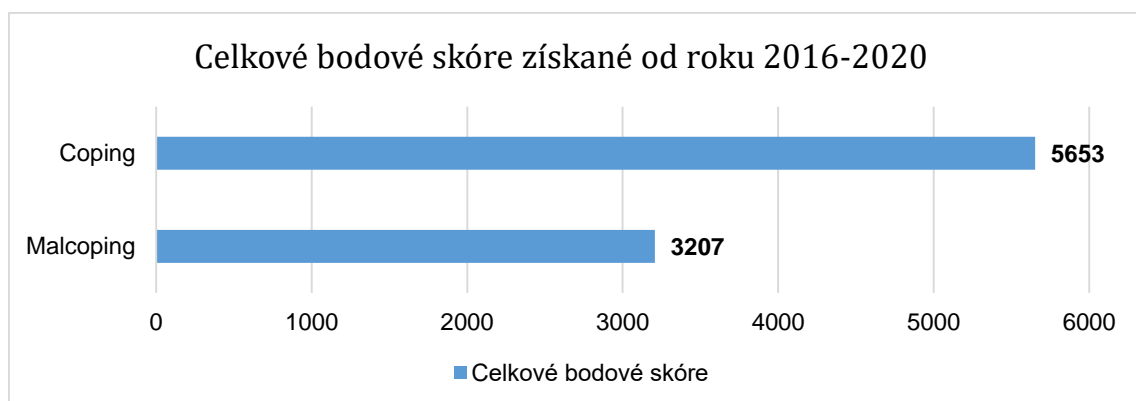
Největší celková četnost byla 1367 u odpovědi často. Nejmenší četnost byla 308 u odpovědi nikdy. Největší četnost byla 313 u otázky, zdali student dělá něco, co ho těší. Na tuto otázku studenti odpovídali, že často dělají něco, co je těší. Nejmenší četnost byla 6 u odpovědi nikdy na otázku, zdali dělají něco, co je těší. Největší bodové 1246 je u otázky „Snažím se situaci porozumět a na základě toho něco udělat“. Nejmenší bodové skóre je 464 u otázky „O svém stresu mluvím se svými kolegy“. Celkové bodové skóre získané od roku 2016-2020 u studentů za používání vhodných strategií ke zvládání stresu je **5653** bodů.

Tabulka 9 Vhodné způsoby zvládnání stresu (copingové strategie)

Otázky C Coping		Odpovědi studentů (od roku 2016-2020)				
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	Celkem (bodové skóre)
1	O svém stresu mluvím se svými kolegy	212	222	85	24	464
2	Vracím se k minulým zkušenostem	12	136	287	105	1025
3	Snažím se situaci porozumět a na základě toho něco udělat	7	59	244	233	1246
4	Koupím si něco pro potěšení	42	250	185	64	812
5	Dělám něco, co mě těší	6	86	313	138	1126
6	Setkám se s přáteli	29	153	253	107	980
	Celkem	308	906	1367	671	5653

Zdroj: vlastní

Graf 9 Celkové bodové skóre získané u malcopingu a copingu



Zdroj: vlastní

Tabulka 10 Wilcoxon Signed Rank Test – malcoping a coping (od 2016 – 2020)

Signifikance: 0
N _{malcoping} : 536
Mean _{malcoping} : 0.847
N _{coping} : 537
Mean _{coping} : 1,739

Zdroj: vlastní

Hypotéza byla testována v programu SPSS Statistics od společnosti IBM. Tato hypotéza byla testována pomocí Wilcoxon Signed Rank Test. Početně u malcopingu odpovědělo **536** studentů a u copingu odpovědělo počet **537** studentů. Signifikance u této hypotézy je **0**, tedy byl u této hypotézy nalezen statisticky významný rozdíl, protože signifikance je menší než 0,05. Hypotéza č. 1 byla na hladině významnosti 5 % **potvrzena**. Studenti za poslední pět let (od roku 2016 do roku 2020) využívali více copingové strategie ke zvládnání stresu než strategie malcopingové. Celkové bodové skóre, které bylo získané u copingových strategií je **5653** bodů a malcopingových strategií to je **3207** bodů.

Hypotéza č. 2

Psychosomatické symptomy se u studentů FIM UHK v období pandemie v roce 2020 zvýšily oproti roku 2019.

Dotazník symptomy obsahuje 7 otázek, které se týkají psychosomatických symptomů, které člověk prožívá při stresu. Studenti měli na výběr z odpovědí nikdy, občas, často a vždy. Jednotlivé odpovědi byly bodovány za nikdy – 0 bodů, občas – 1 bod, často – 2 body a vždy – 3 body. Tyto odpovědi s body se následně sčítají a student podle celkového součtu zjistí, zdali má nějaké psychosomatické symptomy. Může si podle výsledku zjistit, jestli prožívá právě v životě nějaký stres. Čím více bodů u nějaké otázky dosáhne, tím více se u něj projevuje daný symptom.

Největší celková četnost 246 byla u dotazníku za rok 2019 u odpovědi nikdy. Nejmenší celková četnost 10 byla naopak u odpovědi vždy. Největší četnost mezi otázkami byla 48 u otázky „Pociťuji napětí v šíjových a zádových svalech“ a odpovědi nikdy. Na otázku „Mívám bolesti břicha“ s odpovědí vždy byla četnost

odpovědi 0. Největší bodové skóre 82 bylo u otázky, zdali se student cítí unavený a pociťuje nedostatek energie. Nejmenší bodové skóre 34 bylo u otázky, zdali student pociťuje napětí ve svalech. Celkové bodové skóre, kterého studenti dosáhli v roce 2019 je **338** bodů.

Tabulka 11 Symptomy u studentů v roce 2019

Symptomy		Odpovědi studentů z roku 2019				
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	Celkem (bodové skóre)
1	Pociťuji napětí v šíjových a zádových svalech	48	18	5	2	34
2	Bolívá mě hlava	25	43	4	1	54
3	Mívám bolesti břicha	43	26	3	1	35
4	Mívám rychlý tep (někdy spojený s bušením srdce)	22	36	13	0	62
5	Mívám poruchy paměti	47	18	7	1	35
6	Cítím se unavený a pociťuji nedostatek energie	15	38	16	4	82
7	Trpím nespavostí	46	19	7	1	36
	Celkem	246	198	55	10	338

Zdroj: vlastní

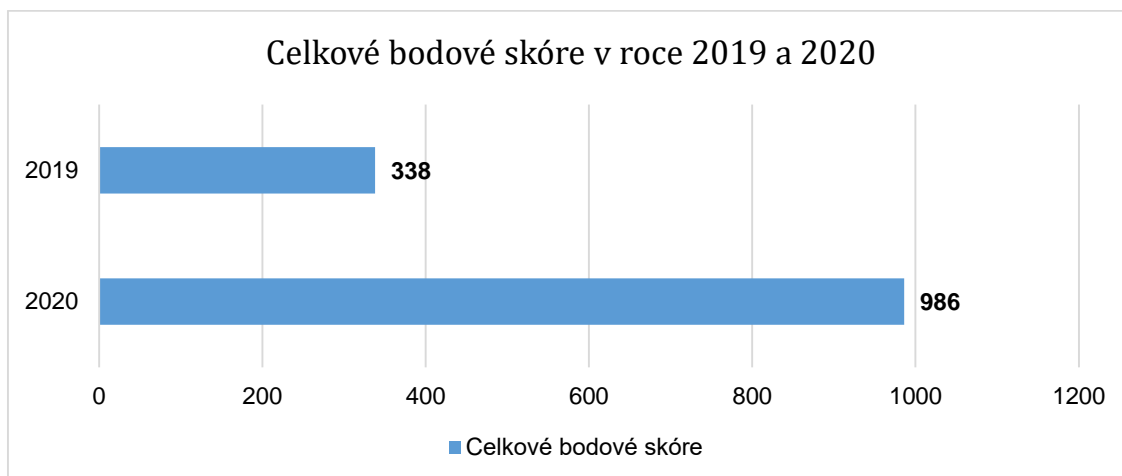
Největší celková četnost 398 je odpovědi občas. Naopak nejmenší četnost 75 je u odpovědi vždy. Největší četnost 80 je u otázky „Cítím se unavený a pociťuji nedostatek energie“ s odpovědi občas. Nejmenší četnost u otázek je 4 a to u otázky, zdali student trpí nespavostí s odpovědi vždy. Největší bodové skóre 196 u otázky „Cítím se unavený a pociťuji nedostatek energie“. Nejmenší bodové skóre 97 je u otázky „Trpím nespavostí“. Celkové bodové skóre, které studenti získali za rok 2020 je **986** bodů.

Tabulka 12 Symptomy u studentů v roce 2020

Symptomy		Odpovědi studentů z roku 2020				Celkem (bodové skóre)
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	
1	Pocituji napětí v šijových a zádových svalech	71	39	28	10	125
2	Bolívá mě hlava	29	70	33	16	151
3	Mívám bolesti břicha	62	56	22	9	127
4	Mívám rychlý tep (někdy spojený s bušením srdce)	40	61	30	18	175
5	Mívám poruchy paměti	76	39	26	8	115
6	Cítím se unavený a pocituji nedostatek energie	16	80	43	10	196
7	Trpím nespavostí	76	53	16	4	97
Celkem		370	398	198	75	986

Zdroj: vlastní

Graf 10 Celkové bodové skóre získané u symptomů za roky 2019 a 2020



Zdroj: vlastní

Tabulka 13 Mann-Whitney U Test – symptomy (rok 2019 a 2020)

Signifikance: 0
N _{celkově} : 220
N ₂₀₁₉ : 73
Mean Rank ₂₀₁₉ : 84,06
N ₂₀₂₀ : 147
Mean Rank ₂₀₂₀ : 123,63
Mann-Whitney U: 7295,500

Zdroj: vlastní

Tato hypotéza byla testována v programu SPSS Statistics. Tato hypotéza byla testována pomocí Mann-Whitney U Test. Celkově na dotazník, kterého se týká hypotéza č. 2, odpovědělo **220** studentů. Z 220 studentů bylo **73** za rok 2019 a **147** za rok 2020. Signifikance byla vypočítána **0** u této hypotézy. Tedy p-hodnota je menší než 0,05. Tedy hypotéza č. 3 má statisticky významný rozdíl a je na hladině významnosti 5% **potvrzena**. Tedy symptomy prožívání stresu se u studentů v roce 2020 byly vyšší oproti roku předchozímu. Celkové bodové skóre je u roku 2019 **338** bodů a v roce 2020 je to **986** bodů.

Hypotéza č. 3

Od roku 2016 do roku 2020 se u studentů FIM UHK zhoršil problém se spánkem.

Dotazník Životní styl (viz Příloha 2) obsahuje otázky, které se ptají studenta na jeho životní styl. V dotazníku se nachází otázky, které se týkají spánku, životosprávy, koníčků a procházek v přírodě. V rámci toho dotazníku si mohli studenti vybírat mezi odpověďmi nikdy, občas, často, vždy. Bodový systém byl od 0 až do 3 bodů. Čím vyšší je bodové skóre, tím si poté z daných bodů může student vyhodnotit, jak na tom špatně se svým životním stylem je.

Pro hypotézu č. 3 byla z celého dotazníku nejdůležitější otázka „**Délka spánku odpovídá mé potřebě**“. Za odpovědi nikdy – 3 body, občas – 2 body, často – 1bod, vždy – 0 bodů. U této otázky se následně řeší vyhodnocení za jednotlivé roky 2016, 2017, 2018, 2019, 2020.

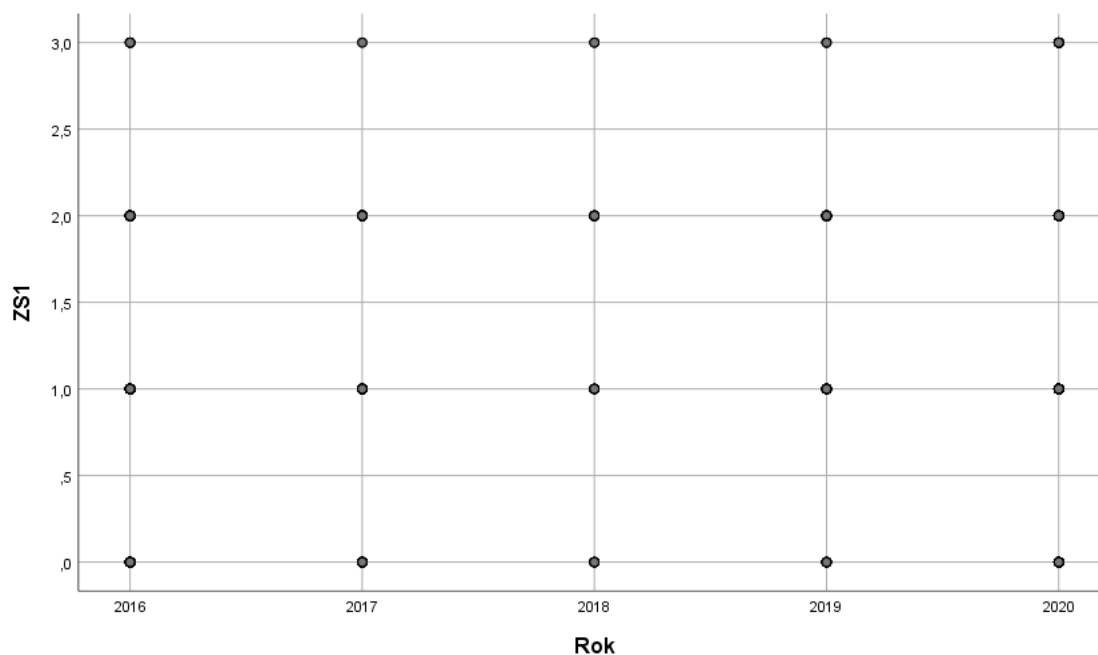
V tabulce 13 můžeme vidět, že největší celková četnost 194 byla na odpověď občas. Naopak nejmenší celková četnost 27 byla u odpovědi vždy. Získané celkové bodové skóre za danou otázku bylo **286** bodů u roku 2016, **228** bodů u roku 2017, **69** bodů u roku 2018, **100** bodů u roku 2019 a **246** bodů u roku 2020.

Tabulka 14 Délka spánku odpovídá mé potřebě – četnosti a bodové skóre

	Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	Celkem (bodové skóre)
2016	42	57	46	7	286
2017	27	44	59	2	228
2018	11	11	14	3	69
2019	16	24	4	0	100
2020	36	58	40	15	264
Celkem	132	194	163	27	947

Zdroj: vlastní

Graf 11 Bodový graf – roky a délka spánku odpovídá mé potřebě



Zdroj: vlastní

Tabulka 15 Regresní analýza – ZS1 (rok 2016, 2017, 2018, 2019, 2020)

R: 0,033
R ² : 0,001
N _{celkově} : 545
F (z ANOVA): 0,606
Signifikance (z ANOVA): 0,437

Zdroj: vlastní

Tato hypotéza byla testována pomocí regresní analýzy v programu SPSS Statistics od společnosti IBM. Máme tedy dvě proměnné a to jsou Roky a ZS1. Proměnná ZS1 představuje otázku „Délka spánku odpovídá mé potřebě“ z dotazníku Životního stylu. Celkově na tuto otázku odpovědělo 545 studentů. R² říká, jak je silný regresní vztah mezi proměnnými v této hypotéze. Pokud toto číslo vynásobíme 100, tak získáme koeficient determinace. Číslo R² u této regresní analýzy vychází **0,001**. Mezi proměnnými je skoro nulový regresní vztah. Hodnota F je **0,606** a Signifikance je **0,437**. Signifikance je větší než 0,05. Vypočítaný regresní model není dobrý/vhodný. Celkové bodové skóre za jednotlivé roky je **286** bodů za rok 2016, **228** bodů za rok 2017, **69** bodů za rok 2018, **100** bodů za rok 2019 a **264** bodů za rok 2020. V grafu 10 můžeme i vidět, že mezi jednotlivými roky nedochází k žádnému vývoji problému se spánkem. Tedy jednotlivé roky nijak problém se spánkem neovlivňují a hypotéza č. 3 **nebyla potvrzena**.

Hypotéza č. 4

V období pandemie roku 2020 ženy měly vyšší frustrační toleranci než muži.

Dotazník Frustrační tolerance má na výběr mezi odpověďmi ANO x NE. U této hypotézy se řešil počet kladných odpovědí. Čím měl student více kladných odpovědí, tím u něj byla hodnocena lepší a vyšší frustrační tolerance. Vyšší frustrační tolerance u nějakého jedince znamená schopnost odolávat frustraci bez nějakých větších následků a dopadu na jeho duševní zdraví.

U Tabulky 16 můžeme vidět, že rozdíly mezi celkovými četnostmi odpovědí ANO a NE nejsou u obou pohlaví zase až tak velké. Celková četnost odpovědí ANO u žen je **831** a u mužů **869**. Celková četnost odpovědí NE u žen je 477 a u mužů 490. Pro tuto hypotézu je nejdůležitější celková četnost odpovědí ANO u obou pohlaví. V Tabulce 15 je to vyznačeno žlutou barvou. Největší četnosti 72 u žen a 73 u mužů na odpověď ANO má otázka číslo 11. Naopak nejmenší četnosti odpovědí ANO se u mužů a žen liší. U mužů je to u otázky číslo 18 s četností 16. U žen je to u otázky číslo 9 s četností 34. Největší četnosti za odpověď NE jsou 55 u žen a 56 u mužů u otázky číslo 15. Naopak nejmenší četnosti za obě pohlaví jsou u otázky číslo 11.

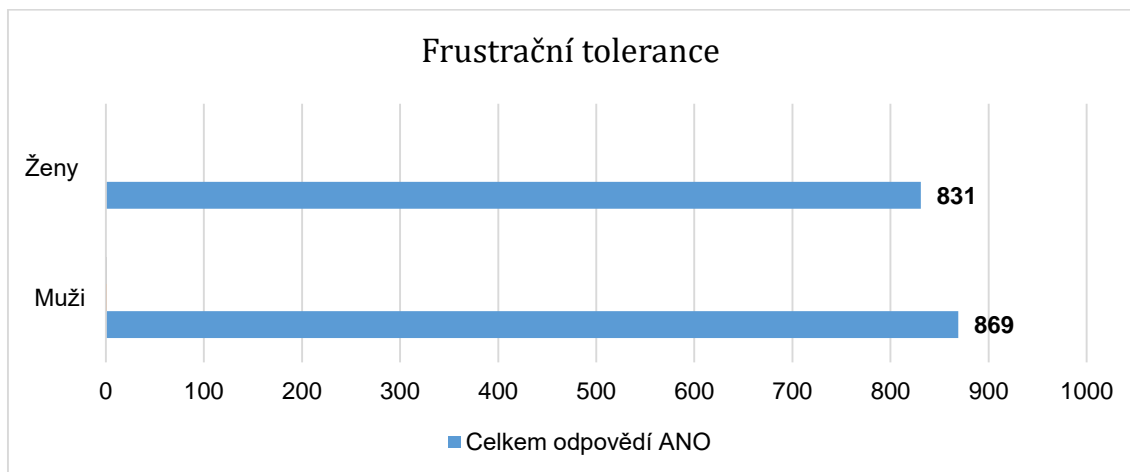
Tabulka 16 Frustrační tolerance – četnosti ANO i NE u pohlaví

Frustrační tolerance		ANO		NE	
		Ženy	Muži	Ženy	Muži
1	Umím si odhadnout práci a nepocit'uji nutkání pořádně promýšlet všechny náležitosti.	40	36	33	41
2	Je pro mě samozřejmostí vycházet a uznávat lidi, kteří mají názory než já.	63	60	10	19
3	Raději sám/a přijmu plnou zodpovědnost, než abych se dělil/a s druhými.	37	44	34	34
4	Umím se soustředit na jednu věc a přitom čistit mysl od jiných věcí, i když jsou také důležité.	43	37	30	41
5	Jsem hrdý/á na to, když práci zvládnu rychleji než většina ostatních.	63	63	10	15
6	Jasně vymezení času na úkol je pro mne důležité.	43	50	30	29
7	Obvykle se snažím poradit si s problémy účelným a systematickým způsobem.	55	64	17	15
8	Do práce se pouštím vždy s plnou vervou.	38	35	34	44
9	Rád soutěžím – v práci i jinde.	34	51	39	27
10	Vím, že jsem stejně dobrý/á jako kdokoliv jiný.	35	50	38	29
11	Když řeším nějaký problém, obvykle doufám, že to dobře dopadne.	72	73	1	6
12	Věnuji práci hodně času z vlastního	47	44	26	35

	rozhodnutí.				
13	Obvykle umím rozdělit problém na zvládnutelné části.	51	63	22	16
14	Mohu počítat s podporou své rodiny a přátel.	64	70	9	9
15	Musím trávit hodně času mimo domov.	18	23	55	56
16	Jsem velmi ctižádostivý.	39	40	33	38
17	Občas mívám více práce, než jsem schopen zvládnout.	47	50	25	29
18	Mám tendenci podílet se na mnoha různých nápadech a plánech.	42	16	31	7
	CELKEM	831	869	477	490

Zdroj: vlastní

Graf 12 Frustrační tolerance – četnosti ANO za rok 2020.



Zdroj: vlastní

Tabulka 17 Mann-Whitney U Test – frustrační tolerance (muži, ženy)

Signifikance: 0,502
Ncelkově: 143
Nženy: 69
Mean Rank _{ženy} : 69,62
Nmuži: 74
Mean Rank _{muži} : 74,22
Mann-Whitney U: 2388,500

Zdroj: vlastní

Tato hypotéza byla zpracována pomocí programu SPSS Statistics. Pro testování hypotézy byl použit Mann-Whitney U test. Celkově na tuto hypotézu v roce 2020 odpovědělo **143** studentů. Ze 143 studentů se jedná o **74** mužů a **69** žen. Signifikance této hypotézy je 0,502 a je tedy větší než p-hodnota. Tedy nebyl u této hypotézy nalezen statisticky významný rozdíl. Hypotéza č. 4 je na hladině významnosti 5 % **nepotvrzená**. Pohlaví nijak na frustrační toleranci v roce 2020 nemělo vliv a ženy neměly vyšší frustrační toleranci. Celková četnost u žen byla **831** a u mužů **869**. U mužů byla o něco málo frustrační tolerance lepší.

Hypotéza č. 5

U studentů na FIM UHK se úroveň stresu během let 2016-2020 zvyšovala.

V rámci této hypotézy se vyhodnocovala úroveň stresu u studentů za je jednotlivé roky. Využily se k tomu dotazníky životního stylu, životních a sociálních podmínek a symptomů. U dotazníku životního stylu se u otázek 1,2,5,6,7 hodnotilo bodově za odpovědi nikdy – 3 body, občas – 2 body, často – 1 bod, vždy – 0 bodů. Naopak u otázek 3,4 se v dotazníku životního stylu hodnotilo nikdy – 0 bodů, občas – 1 bod, často – 2 body, vždy – 3 body. U dotazníku životních a sociálních podmínek se hodnotily otázky 1,2,4,5 bodově za nikdy – 3 body, občas – 2 body, často – 1 bod, vždy – 0 bodů. Naopak se hodnotilo u otázek 3,6 v dotazníku životních a sociálních podmínek za nikdy – 0 bodů, občas – 1 bod, často – 2 body, vždy – 3 body. U dotazníku symptomů se hodnotily všechny odpovědi u otázek za nikdy – 0 bodů, občas – 1 bod, často – 2 body, vždy – 3 body. Při sečtení

celkového bodového skóre za tyto 3 dotazníky v rámci jednoho roku se zjistí, jakou úroveň stresu studenti daný rok měli.

Dotazníky Životního stylu, Životních a sociálních podmínek a symptomů za rok 2016

V roce 2016 u dotazníku životního stylu byla nejpoužívanější odpověď občas s celkovou četností 355 a poté odpověď nikdy s četností 354. Nejméně byla používanější odpověď vždy. Největší četnost 126 je u otázky číslo 3 s odpovědí nikdy. Nejmenší četnost 2 je u otázky číslo 3 s odpovědí vždy, Největší bodové skóre 335 bodů získala otázka „Mám koníčka, u kterého relaxuji“. Nejmenší skóre 37 bodů získala otázka „Když jsem nervózní, vezmu si uklidňující prostředky“. Celkové bodové skóre za dotazník životního v roce 2016 je **1581** bodů.

Tabulka 18 Životní styl u studentů v roce 2016

Životní styl		Odpovědi studentů z roku 2016				
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	Celkem (bodové skóre)
1	Délka spánku odpovídá mé potřebě	42	57	46	7	286
2	Jím v pravidelnou dobu	21	50	61	20	224
3	Když jsem nervózní, vezmu si uklidňující prostředky	126	17	7	2	37
4	Jím ve spěchu	17	97	33	5	178
5	V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin	57	41	44	10	297
6	Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch	19	48	71	14	224
7	Mám koníčka, u kterého relaxuji.	72	45	29	6	335
	Celkem	354	355	291	64	1581

Zdroj: vlastní

V roce 2016 u dotazníku životních a sociálních podmínek je největší celková četnost 430 u odpovědi nikdy. Nejmenší celková četnost 38 je u odpovědi vždy. Největší četnost 110 je u otázky číslo 6 s odpovědí nikdy. Nejmenší četnost 3 je otázky číslo 2 s odpovědí vždy. Největší bodové skóre 370 bodů získala otázka „Mám rád/a domácí atmosféru“. Nejmenší bodové skóre 59 bodů je u otázky „Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou“. Celkové bodové skóre za dotazník životních a sociálních podmínek v roce 2016 je **1476** bodů.

Tabulka 19 Životní a sociální podmínky u studentů v roce 2016

Životní a sociální podmínky		Odpovědi studentů z roku 2016				
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	Celkem (bodové skóre)
1	Všechny mé věci mají své místo	46	55	38	13	286
2	Mám rád/a „domácí atmosféru“	86	49	14	3	370
3	Mám pocit, že bych doma potřeboval/a více prostoru	68	64	13	7	111
4	Můj byt/dům je čistý a úhledný	50	62	34	6	308
5	Když jsem doma, mám možnost v klidu odpočívat	70	54	24	4	342
6	Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou.	110	30	7	5	59
	Celkem	430	314	130	38	1476

Zdroj: vlastní

V roce 2016 u dotazníků symptomů byla největší celková četnost 489 u odpovědi občas a nejmenší celková četnost 57 byla u odpovědi vždy. Největší četnost 96 byla u otázky číslo 7 s odpovědí nikdy. Nejmenší četnost 1 byla u otázky číslo 5 s odpovědí vždy. Největší bodové skóre získala otázka „Cítím se unavený a pociťuji nedostatek energie“ s 189 body. Nejmenší bodové skóre získala otázka „Mívám poruchy paměti“ s 84 body. Studenti v roce 2016 měli nejvíce ve stresu

pociťovaný symptom únavy a zrychleného tepu. Celkové bodové skóre je **944** bodů.

Tabulka 20 Symptomy u studentů v roce 2016

Symptomy		Odpovědi studentů z roku 2016				Celkem (bodové skóre)
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	
1	Pociťuji napětí v šíjových a zádových svalech	74	51	17	10	115
2	Bolívá mě hlava	39	72	29	12	166
3	Mívám bolesti břicha	67	60	19	6	116
4	Mívám rychlý tep (někdy spojený s bušením srdce)	50	78	12	12	138
5	Mívám poruchy paměti	85	51	15	1	84
6	Cítím se unavený a pociťuji nedostatek energie	18	90	33	11	189
7	Trpím nespavostí	96	81	20	5	136
Celkem		426	483	145	57	944

Zdroj: vlastní

Dotazníky Životního stylu, Životních a sociálních podmínek a symptomů za rok 2017

V roce 2017 u dotazníku životního stylu měla největší četnost 316 odpověď nikdy a nejmenší četnost 50 odpověď vždy. Největší četnost 106 měla otázka číslo 3 s odpovědí nikdy. Nejmenší četnost 1 měla otázka číslo 3 s odpovědí vždy. Největší bodové skóre 307 bodů dostala otázka „Mám koníčka, u kterého relaxuji“. Nejmenší bodové skóre 33 bodů dostala otázka „Když jsem nervózní, vezmu si uklidňující prostředky“. Celkové bodové skóre u dotazníku životního stylu za rok 2017 je **1372** bodů.

Tabulka 21 Životní styl u studentů v roce 2017

Životní styl		Odpovědi studentů z roku 2017				Celkem (bodové skóre)
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	
1	Délka spánku odpovídá mé potřebě	27	44	59	2	228
2	Jím v pravidelnou dobu	17	34	61	20	180
3	Když jsem nervózní, vezmu si uklidňující prostředky	106	20	5	1	33
4	Jím ve spěchu	18	70	41	3	161
5	V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin	55	36	33	8	270
6	Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch	18	37	65	12	193
7	Mám koníčka, u kterého relaxuji.	75	29	24	4	307
	Celkem	316	270	288	50	1372

Zdroj: vlastní

V roce 2017 u dotazníku životních a sociálních podmínek byla nejvíce používána odpověď nikdy s četností 345 a nejméně používaná byla odpověď vždy s četností 37. Největší jednotlivá četnost 91 je u otázky číslo 6 s odpovědí nikdy a naopak nejmenší četnost 3 s odpovědí vždy je u dvou otázek s čísly 2 a 6. Největší bodové skóre 297 bodů získala otázka „Mám rád/a domácí atmosféru“. Nejmenší bodové skóre 56 získala otázka „Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou“. Celkové bodové skóre u dotazník životních a sociálních podmínek za rok 2017 je **1236** bodů.

Tabulka 22 Životní a sociální podmínky u studentů v roce 2017

Životní a sociální podmínky		Odpovědi studentů z roku 2017				
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	Celkem (bodové skóre)
1	Všechny mé věci mají své místo	39	43	43	7	246
2	Mám rád/a „domácí atmosféru“	61	46	22	3	297
3	Mám pocit, že bych doma potřeboval/a více prostoru	57	56	10	8	100
4	Můj byt/dům je čistý a úhledný	42	48	30	12	252
5	Když jsem doma, mám možnost v klidu odpočívat	55	47	26	4	285
6	Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou.	91	29	9	3	56
Celkem		345	269	140	37	1236

Zdroj: vlastní

Dotazník symptomů za rok 2017 má největší celkovou četnost 364 u odpovědi nikdy a naopak nejmenší celkovou četnost 51 měla odpověď vždy. Největší jednotlivá četnost 74 je u odpovědi číslo 5 s odpovědí nikdy. Nejmenší jednotlivá četnost 2 je u otázky číslo 5 s odpovědí vždy. Největší bodové skóre 190 bodů má otázka „Cítím se unavený a pociťuji nedostatek energie“. Naopak nejmenší bodové skóre 75 má otázka „Mívám poruchy paměti“. V roce 2017 měli studenti nejvíce symptomy nedostatku energie a bolesti hlavy. Celkové bodové skóre, které je u dotazníků symptomů za rok 2017, je **808** bodů.

Tabulka 23 Symptomy u studentů v roce 2017

Symptomy		Odpovědi studentů z roku 2017				Celkem (bodové skóre)
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	
1	Pocituji napětí v šijových a zádových svalech	65	46	15	6	94
2	Bolívá mě hlava	34	63	27	8	141
3	Mívám bolesti břicha	68	45	9	10	93
4	Mívám rychlý tep (někdy spojený s bušením srdce)	46	56	24	6	122
5	Mívám poruchy paměti	74	41	14	2	75
6	Cítím se unavený a pocituji nedostatek energie	14	60	44	14	190
7	Trpím nespavostí	63	50	14	5	93
	Celkem	364	361	147	51	808

Zdroj: vlastní

Dotazníky Životního stylu, Životních a sociálních podmínek a symptomů za rok 2018

V roce 2018 byla nejpoužívanější odpovědí u dotazníku životního stylu odpověď občas s četností 93. Naopak nejméně používaná odpověď byla vždy s četností 26. Největší četnost 32 byla u otázky číslo 3 s odpovědí nikdy. Nejmenší četnost 1 byla u 3 otázek s čísly 3,4 a 7 s odpovědí vždy. Největší bodové skóre 81 bodů získala otázka „Mám koníčka, u kterého relaxuji“. Nejmenší bodové skóre 9 bodů získala otázka „Když jsem nervózní, vezmu si uklidňující prostředky“. Celkové bodové skóre získané za dotazník životní styl v roce 2018 je **366** bodů.

Tabulka 24 Životní styl u studentů v roce 2018

Životní styl		Odpovědi studentů z roku 2018				Celkem (bodové skóre)
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	
1	Délka spánku odpovídá mé potřebě	11	11	14	3	69
2	Jím v pravidelnou dobu	4	10	14	11	46
3	Když jsem nervózní, vezmu si uklidňující prostředky	32	6	0	1	9
4	Jím ve spěchu	3	27	8	1	46
5	V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin	8	11	14	6	60
6	Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch	3	13	20	3	55
7	Mám koníčka, u kterého relaxuji.	14	15	9	1	81
Celkem		75	93	79	26	366

Zdroj: vlastní

V roce 2018 byla nejpoužívanější odpovědí u dotazníku životních a sociálních podmínek odpověď nikdy s četností 100. Naopak nejméně používaná odpověď byla vždy s četností 11. Největší četnost 24 byla u otázky číslo 6 s odpovědí nikdy. Žádná četnost byla u otázky číslo 1 s odpovědí vždy. Největší bodové skóre 91 bodů získala otázka „Mám rád/a „domácí atmosféru“. Nejmenší bodové skóre 26 bodů získala otázka „Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou.“ Celkové bodové skóre získané za dotazník životní styl v roce 2018 je **374** bodů.

Tabulka 25 Životní a sociální podmínky u studentů v roce 2018

Životní a sociální podmínky		Odpovědi studentů z roku 2018				
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	Celkem (bodové skóre)
1	Všechny mé věci mají své místo	14	15	10	0	82
2	Mám rád/a „domácí atmosféru“	22	9	7	1	91
3	Mám pocit, že bych doma potřeboval/a více prostoru	20	9	8	2	31
4	Můj byt/dům je čistý a úhledný	7	15	14	3	65
5	Když jsem doma, mám možnost v klidu odpočívat	13	15	10	1	79
6	Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou.	24	8	3	4	26
Celkem		100	71	52	11	374

Zdroj: vlastní

V roce 2018 byla nejpoužívanější odpovědí u dotazníku symptomů odpověď občas s četností 104. Naopak nejméně používaná odpověď byla vždy s četností 20. Největší četnost 22 byla u otázky číslo 7 s odpovědí nikdy. Žádná četnost byla u otázek s čísly 3 a 4 s odpovědí vždy. Největší bodové skóre 60 bodů získala otázka „Cítím se unavený a pociťuji nedostatek energie“. Nejmenší bodové skóre 23 bodů získala otázka „Trpím nespavostí.“ V roce 2017 studenti v rámci stresu měli nejvíce symptomy nedostatku energie a bolesti hlavy. Celkové bodové skóre získané za dotazník životní styl v roce 2018 je **270** bodů.

Tabulka 26 Symptomy u studentů v roce 2018

Symptomy		Odpovědi studentů z roku 2018				
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	Celkem (bodové skóre)
1	Pocítuji napětí v šíjových a zádových svalech	14	12	8	5	43
2	Bolívá mě hlava	7	17	11	4	51
3	Mívám bolesti břicha	16	14	9	0	32
4	Mívám rychlý tep (někdy spojený s bušením srdce)	12	18	9	0	36
5	Mívám poruchy paměti	20	15	2	2	25
6	Cítím se unavený a pocítuji nedostatek energie	5	16	10	8	60
7	Trpím nespavostí	22	12	4	1	23
Celkem		96	104	53	20	270

Zdroj: vlastní

Dotazníky Životního stylu, Životních a sociálních podmínek a symptomů za rok 2019

V roce 2019 u dotazníku životního stylu byla nejpoužívanější odpověď nikdy s celkovou četností 188. Nejméně byla používanější odpověď vždy s četností 19. Největší četnost 65 je u otázky číslo 3 s odpovědí nikdy. Žádná četnost je u otázky číslo 3 s odpovědí často. Největší bodové skóre 165 bodů získala otázka „Mám koníčka, u kterého relaxuji“. Velmi blízko bodově s 163 body byla otázka „V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin“. Nejmenší skóre 10 bodů získala otázka „Když jsem nervózní, vezmu si uklidňující prostředky“. Celkové bodové skóre za dotazník životního v roce 2019 je **784** bodů.

Tabulka 27 Životní styl u studentů v roce 2019

Životní styl		Odpovědi studentů z roku 2019				Celkem (bodové skóre)
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	
1	Délka spánku odpovídá mé potřebě	16	29	24	4	130
2	Jím v pravidelnou dobu	15	24	29	5	122
3	Když jsem nervózní, vezmu si uklidňující prostředky	65	7	0	1	10
4	Jím ve spěchu	11	46	14	2	80
5	V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin	34	24	13	2	163
6	Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch	9	27	33	4	114
7	Mám koníčka, u kterého relaxuji.	38	17	17	1	165
	Celkem	188	174	130	19	784

Zdroj: vlastní

V roce 2019 u dotazníku životních a sociálních podmínek byla studenty nejpoužívanější odpověď nikdy s celkovou četností 204. Nejméně používaná odpověď byla vždy s četností 18. Největší četnost 52 je u otázky číslo 6 s odpovědí nikdy. Žádná četnost je u otázky číslo 2 s odpovědí vždy. Největší bodové skóre 170 bodů získala otázka „Když jsem doma, mám možnost v klidu odpočívat“. Nejmenší skóre 33 bodů získala otázka „Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou“. Celkové bodové skóre za dotazník životního v roce 2019 je **704** bodů.

Tabulka 28 Životní a sociální podmínky u studentů v roce 2019

Životní a sociální podmínky		Odpovědi studentů z roku 2019				
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	Celkem (bodové skóre)
1	Všechny mé věci mají své místo	27	20	22	4	143
2	Mám rád/a „domácí atmosféru“	30	25	18	0	158
3	Mám pocit, že bych doma potřeboval/a více prostoru	33	31	5	4	53
4	Můj byt/dům je čistý a úhledný	25	26	20	2	147
5	Když jsem doma, mám možnost v klidu odpočívat	37	26	7	3	170
6	Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou.	52	14	2	5	33
Celkem		204	142	74	18	704

Zdroj: vlastní

Dotazník symptomů za rok 2019 je zpracovaný u hypotézy č. 2. Celkové bodové skóre získané za daný rok u dotazníku Symptomů je **338** bodů.

Dotazníky Životního stylu, Životních a sociálních podmínek a symptomů za rok 2020

V roce 2020 u dotazníku životního stylu měla největší četnost 370 odpověď občas a nejmenší četnost 79 odpověď vždy. Největší četnost 112 měla otázka číslo 3 s odpovědí nikdy. Nejmenší četnost 6 měla otázka číslo 3 s odpovědí vždy. Největší bodové skóre 310 bodů dostala otázka „V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin“. Velmi blízko bodově s 303 body byla otázka „Mám koníčka, u kterého relaxuji“. Nejmenší bodové skóre 56 bodů dostala otázka „Když jsem nervózní, vezmu si uklidňující prostředky“. Celkové bodové skóre u dotazníku životního stylu za rok 2017 je **1578** bodů.

Tabulka 29 Životní styl studentů v roce 2020

Životní styl		Odpovědi studentů z roku 2020				
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	Celkem (bodové skóre)
1	Délka spánku odpovídá mé potřebě	36	58	40	15	264
2	Jím v pravidelnou dobu	22	47	61	19	221
3	Když jsem nervózní, vezmu si uklidňující prostředky	112	24	7	6	56
4	Jím ve spěchu	26	91	21	10	163
5	V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin	67	39	31	12	310
6	Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch	34	53	53	9	261
7	Mám koníčka, u kterého relaxuji.	52	58	31	8	303
	Celkem	349	370	244	79	1578

Zdroj: vlastní

V roce 2020 u dotazníku životních a sociálních podmínek měla největší četnost 356 odpověď nikdy a nejmenší četnost 50 odpověď vždy. Největší četnost 86 měla otázka číslo 6 s odpovědí nikdy. Nejmenší četnost 2 měla otázka číslo 2 s odpovědí vždy. Největší bodové skóre 326 bodů dostala otázka „Mám rád/a domácí atmosféru“. Nejmenší bodové skóre 96 bodů dostala otázka „Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou“. Celkové bodové skóre u dotazníku životního stylu za rok 2017 je **1467** bodů.

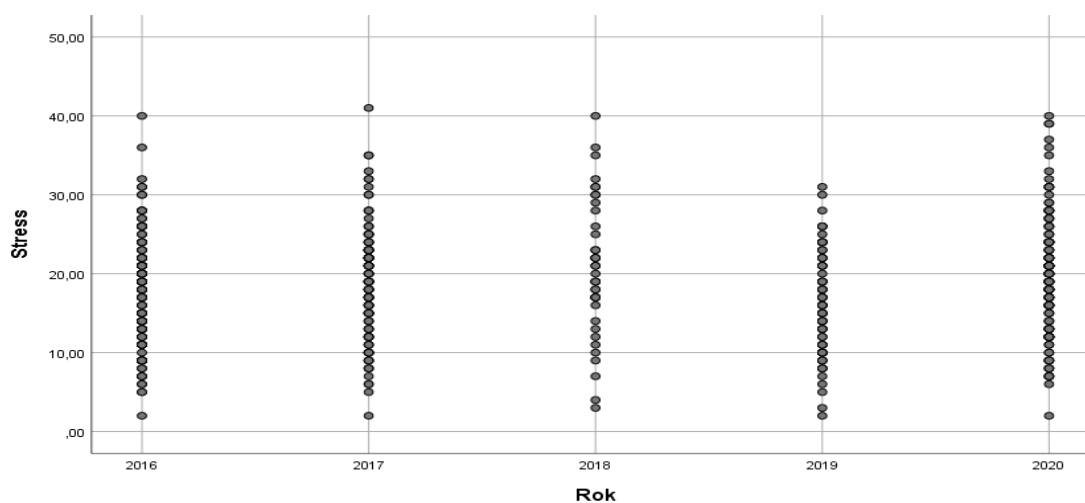
Tabulka 30 Životní a sociální podmínky u studentů v roce 2020

Životní a sociální podmínky		Odpovědi studentů z roku 2020				
		Nikdy (četnosti)	Občas (četnosti)	Často (četnosti)	Vždy (četnosti)	Celkem (bodové skóre)
1	Všechny mé věci mají své místo	48	52	41	8	289
2	Mám rád/a „domácí atmosféru“	64	51	32	2	326
3	Mám pocit, že bych doma potřeboval/a více prostoru	52	54	26	17	157
4	Můj byt/dům je čistý a úhledný	45	55	40	9	285
5	Když jsem doma, mám možnost v klidu odpočívat	61	49	33	5	314
6	Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou.	86	39	15	9	96
Celkem		356	300	187	50	1467

Zdroj: vlastní

Dotazník symptomů za rok 2020 je zpracovaný u hypotézy č. 2. Celkové bodové skóre získané za daný rok u dotazníku Symptomů je **986** bodů.

Graf 13 Bodový graf – roky a stres (ZS+ZSP+S)



Zdroj: vlastní

Tabulka 31 Regresní analýza – stres (rok 2016, 2017, 2018, 2019, 2020)

R: 0,058
R ² : 0,003
N _{celkově} : 538
F (z ANOVA): 1,805
Signifikance (z ANOVA): 0,180

Zdroj: vlastní

Tato hypotéza byla testována pomocí regresivní analýzy v programu SPSS Statistics od společnosti IBM. Máme tedy dvě proměnné a to jsou Roky a Stres. Proměnná Stres představuje dotazníky Životní styl + Životní a sociální podmínky + Symptomy. Celkově na tuto otázku odpovědělo 538 studentů. R² říká, jak je silný regresní vztah mezi proměnnými v této hypotéze. Pokud toto číslo vynásobíme 100, tak získáme koeficient determinace. Číslo R² u této regresní analýzy vychází **0,003**. Mezi proměnnými je skoro nulový regresní vztah. Hodnota F je **1,805** a Signifikance je **0,180**. Signifikance je větší než 0,05 tedy vypočítaný regresní model není dobrý/vhodný. Celkové bodové skóre za jednotlivé roky je **4001** bodů za rok 2016, **3416** bodů za rok 2017, **1010** bodů za rok 2018, **1826** bodů za rok 2019 a **4031** bodů za rok 2020. V grafu 13 můžeme i vidět, že mezi jednotlivými roky nedochází k žádnému velkému vývoji úrovně stresu mezi jednotlivými roky. Dochází k malému zvýšení jen mezi roky 2016 a 2017. Tedy jednotlivé roky nijak neovlivňují vývoj úrovně stresu a hypotéza č. 5 **nebyla potvrzena**.

6 Shrnutí

Dotazníkového šetření v této diplomové práci se zúčastnili studenti z Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 549 studentů z let 2016 – 2020. Za jednotlivé roky se jedná v roce 2016 o 152 (27,7 %) studentů, v roce 2017 o 133 (24,2 %) studentů, v roce 2018 o 39 (7,1 %) studentů, v roce 2019 o 73 (13,3 %) studentů, v roce 2020 o 152 (27,7 %) studentů. V rámci pohlaví se jednalo o 293 (53,4 %) mužů, 240 (43,7 %) žen a 16 (19 %) studentů nevyplnilo pohlaví žádné. Můžeme vidět, že v rámci pohlaví se jednalo o vyrovnanější skupiny pohlaví. Ohledně otázky věku odpovědělo pouze 465 studentů z 549. Absolutní a relativní četnost u jednotlivých věků je u 17 let se jedná o 2 (0,4 %) studenty, u 18 let se jedná o 1 (0,2 %) studenta, u 19 let se jedná o 171 (31,1 %) studentů, u 20 let se jedná o 183 (33,3 %) studentů, u 21 let se jedná o 72 (13,1 %) studentů, u 22 let se jedná o 13 (2,4 %) studentů, u 23 let se jedná o 13 (2,4 %) studentů, u 24 let se jedná o 7 (1,3 %) studentů, u 25 let se jedná o 1 (0,2 %) studenta, u 27 let se jedná o 1 (0,2 %) studenta, u 32 let se jedná o 1 (0,2 %) studenta. Největší počet studentů je ve věkové skupině 19 a 20 let. Forma studia se u toho výzkumu neřešila. Všichni studenti jsou z prezenční formy studia. Z hlediska oboru bylo největší zastoupení z oboru Informačního managementu, ze kterého bylo 273 (49,7 %) studentů. Z ostatních oborů se jednalo o 120 (21,8 %) studentů z oboru Finančního managementu, 112 (20,4 %) studentů z oboru Managementu cestovního ruchu, 24 (4,4 %) studentů z oboru Ekonomika a management, 13 studentů z oboru Aplikované informatiky. Obor vůbec nevyplnilo 7 studentů.

Hypotézy, které se v diplomové práci nachází, byly zpracovány pomocí programů Excel od společnosti Microsoft a SPSS Statistics od společnosti IBM.

Hypotéza č. 1 řeší, **zdali studenti FIM UHK během posledních pěti let (2016 – 2020) používali častěji pozitivní copingové strategie než negativní copingové strategie.** U této hypotézy se využíval dotazník Zacházení se stresem. Z tohoto dotazníku byly nejdůležitější otázky skupiny B (malcopingové strategie) a C (copingové strategie). U tohoto dotazníku bylo na výběr mezi odpověďmi nikdy, občas, často, vždy. Tyto odpovědi byly následně bodovány za – 0 bodů,

občas – 1 bod, často – 2 body, vždy – 3 body. Body se následně sečetly a celkové skóre ukázalo, kterou strategii nejvíce studenti využívají. U této hypotézy byla jedna velká skupina studentů a porovnávaly se jejich strategie za posledních 5 let. Hypotéza byla testována pomocí Wilcoxon Signed Rank Test. Signifikance u této hypotézy byla zjištěna **0**. Signifikance je menší než 0,05. U této hypotézy máme nalezený statisticky významný rozdíl. Celkové bodové skóre je u copingových strategií **5653** bodů a u malcopingových **3207** bodů. Rozdíl získaných bodů mezi malcopingovými a copingovými strategiemi je **2446** bodů. Copingové strategie mají **větší** bodové skóre než strategie malcopingové. Tato hypotéza byla na hladině významnosti 5 % **potvrzena**.

Hypotéza č. 2 řeší, zdali se **psychosomatické symptomy u studentů FIM UHK v období pandemie v roce 2020 zvýšily oproti roku 2019**. U této hypotézy se využíval dotazník Symptomů. Studenti si mohli vybírat mezi odpověďmi nikdy, občas, často a vždy. Tyto odpovědi byly bodovány za nikdy – 0 bodů, občas – 1 bod, často – 2 body a vždy – 3 body. Tyto body se následně sčítaly a podle výsledků lze zjistit, která skupina měla větší projev symptomů. Pro tuto hypotézu byly vytvořeny dvě skupiny studentů a to za rok 2019 a 2020. Tato hypotéza byla testována pomocí Mann-Whitney U Test. Signifikance u této hypotézy byla zjištěna **0**. Tedy p-hodnota je menší než 0,05. Hypotéza má statisticky významný rozdíl. Celkové bodové skóre je u roku 2019 **338** bodů a v roce 2020 je to **986** bodů. V roce 2020 je **větší** bodové skóre než v roce 2019. Tato hypotéza byla na hladině významnosti 5 % **potvrzena**.

Hypotéza č. 3 řeší, zdali **od roku 2016 do roku 2020 se u studentů FIM UHK zhoršil problém se spánkem**. U této hypotézy se využila otázka „*Délka spánku odpovídá mé potřebě*“ z dotazníku Životního stylu. Studenti mohli u této otázky vybírat mezi odpověďmi nikdy, občas, často, vždy. Jednotlivé odpovědi se bodovaly za nikdy – 3 body, občas – 2 body, často – 1 bod, vždy – 0 bodů. Čím větší bodové skóre bylo za daný rok za tuto otázku, tak tím se jednalo o horší spánek, který neodpovídal potřebě studentů. V rámci této hypotézy byly vytvořeny skupiny studentů za jednotlivé roky tedy 2016, 2017, 2018, 2019, 2020. Jsou tady dvě proměnné rok a problém se spánkem. Tato hypotéza byla testována pomocí regresní analýzy. Číslo R^2 u této regresní analýzy vychází **0,001**. Mezi proměnnými

je skoro nulový regresní vztah. Hodnota F je 0,606 a Signifikance je 0,437. Signifikance je větší než 0,05 tedy vypočítaný regresní model není dobrý/vhodný. Celkové bodové skóre za jednotlivé roky je **286** bodů za rok 2016, **228** bodů za rok 2017, **69** bodů za rok 2018, **100** bodů za rok 2019 a **264** bodů za rok 2020. Jednotlivé roky nijak neovlivňují růst problému se spánkem a hypotézu č. 3 **nemůžeme potvrdit.**

Hypotéza č. 4 řeší, zdali **v období pandemie roku 2020 ženy měly vyšší frustrační toleranci než muži.** U této hypotézy se využíval dotazník Frustrační tolerance. V dotazníku Frustrační tolerance je na výběr mezi odpověďmi ANO x NE. U této hypotézy se řešil počet kladných odpovědí. Čím měl student více kladných odpovědí, tím u něj byla hodnocena lepší a vyšší frustrační tolerance. V rámci této hypotézy byly vytvořeny dvě skupiny z pohlaví. Tato hypotéza byla testována pomocí Mann-Whitney U test. Signifikance u této hypotézy byla vypočtena **0,502**. P-hodnota je tedy větší než 0,05 a u této hypotézy není nalezen statisticky významný rozdíl. Celková četnost odpovědí ANO byla u žen **831** a u mužů **869**. U mužů tedy bylo o 38 **více** odpovědí ANO než u žen. Hypotéza se na hladině významnosti 5 % může **zamítnout.**

Hypotéza č. 5 řeší, zdali **u studentů na FIM UHK se úroveň stresu během let 2016-2020 zvyšovala.** V rámci této hypotézy se vyhodnocovala úroveň stresu za jednotlivé roky tedy 2016, 2017, 2018, 2019, 2020. U této hypotézy se využily dotazníky Životní styl, Životní a sociální podmínky a Symptomy. U všech dotazníků se mohlo vybírat mezi odpověďmi nikdy, občas, často, vždy. U dotazníku životního stylu se u otázek 1,2,5,6,7 hodnotilo bodově za odpovědi nikdy – 3 body, občas – 2 body, často – 1 bod, vždy – 0 bodů. Naopak u otázek 3,4 se v dotazníku životního stylu hodnotilo nikdy – 0 bodů, občas – 1 bod, často – 2 body, vždy – 3 body. U dotazníku životních a sociálních podmínek se hodnotily otázky 1,2,4,5 bodově za nikdy – 3 body, občas – 2 body, často – 1 bod, vždy – 0 bodů. Naopak se hodnotilo u otázek 3,6 v dotazníku životních a sociálních podmínek za nikdy – 0 bodů, občas – 1 bod, často – 2 body, vždy – 3 body. U dotazníku symptomů se hodnotily všechny odpovědi u otázek za nikdy – 0 bodů, občas – 1 bod, často – 2 body, vždy – 3 body. Při sečtení celkového bodového skóre za tyto 3 dotazníky v rámci jednoho roku se zjistí, jakou úroveň stresu studenti daný rok měli. Tato

hypotéza byla testována pomocí regresní analýzy. Byly tam proměnné roky a stres (ZS + ZSP + S). Číslo R^2 u této regresní analýzy vychází **0,003**. Mezi proměnnými je skoro nulový regresní vztah. Hodnota F je **1,805** a Signifikance je **0,180**. Signifikance je větší než 0,05 tedy vypočítaný regresní model není dobrý/vhodný. Studenti v rámci jednotlivých let, kdy byl jejich rok studia, získali **4001** bodů za rok 2016, **3416** bodů za rok 2017, **1010** bodů za rok 2018, **1826** bodů za rok 2019 a **4031** bodů za rok 2020. Jednotlivé roky nijak neovlivňují vývoj úrovně stresu směrem nahoru a hypotéza č. 5 se **nepotvrdila**.

7 Diskuze

Stres je téma dnešní doby a naštěstí se o něm a jeho zvládání mluví stále více. Dělalí se na toto téma nejrůznější odborné studie a stresem se zabývají různé odborné i neoborné instituce po celém světě. Stres ale nemusí být brán jenom jako něco špatného, ale může také člověku s něčím pomoci, anebo mu pomůže dosáhnout lepších výsledků. Začíná být i větší snaha od univerzit stres u studentů řešit a zabývat se jím. Přesto článek *Stále více studentů provází duševní potíže, interní poradny škol jejich nápor nezvládají* od Nikol Kovářkové (2019) upozorňuje na problémy duševního zdraví u studentů vysoké školy a také nedostatku odborné pomoci těmto studentům.

Tématem stresu se již autorka této diplomové práce zabývala v bakalářské práci s názvem *Výzkum stresových faktorů u vysokoškolských studentů podle oboru studia* (2019). V bakalářské práci se soustředilo pouze na jeden školní rok a hledaly se hlavně rozdíly mezi jednotlivými obory. V této diplomové práci se zaměřuje na to, jak se stresové faktory a stres vyvíjí v rámci různého univerzitního prostředí (během posledních pár let). Do hypotéz kromě srovnání jednotlivých let bylo i zahrnuto působení pandemie koronaviru v roce 2020. Proběhly již výzkumy, které se zabývaly, jak pandemie působila po mentální stránce na studenty. Podle článku *Impact of COVID-19 on the mental health of US college students* od Jenny Lee et al. (2021) studenti amerických škol měli v době pandemie zvýšenou úzkost a depresi. V době pandemie se také zjistila větší míra symptomů pro závažná duševní onemocnění. Některé další výzkumy došly k podobným závěrům jako výzkum u studentů amerických škol.

Z obecných otázek, které jsou zpracovány v praktické části, jsou zajímavé otázky pohlaví, věku a oboru. Z hlediska pohlaví v letech 2016-2020 celkově studovalo více mužů než žen. Pokud bychom to řešili v rámci jednotlivých let, tak v roce 2016 a 2018 studovalo více žen než mužů. Celkově větší počet mužů může být dán tím, že na Fakultě informatiky a managementu je velmi oblíbený obor Informační management a studuje ho větší množství mužů než žen. Tento obor má také v jednotlivých letech kromě roku 2018 největší početní zastoupení studentů. Informaticky zaměřené obory často studuje více mužů než žen. Může to být dáno

náročností daných oborů a také neatraktivností pro studium. Podle článku *Na VŠ roste podíl žen v technických oborech, ubývá tam mužů* od ČVUT (2015) začíná zájem o technické obory u žen stoupat. Přestože u této diplomové práce převažovali v celkovém zastoupení muži, tak pokud bychom brali celkové zastoupení v rámci všech vysokých škol, tak dle manuálu *Gender ve vysokoškolském kurikulu* od Ireny Smetáčkové (2015) převažovaly v procentuální zastoupení ve studiu bakalářských a magisterských oborů ženy. Podle věku bylo největší zastoupení studentů v letech 19 a 20. Toto je dáno tím, že velká většina studentů pokračuje ve studiu vysoké školy ihned po dostudování střední školy.

Hypotéza č. 1 řeší, zdali studenti FIM UHK během posledních pěti let (2016 – 2020) používali častěji pozitivní copingové strategie než negativní copingové strategie. Tato hypotéza byla na hladině významnosti 5 % potvrzena. Velké množství studentů během posledních 5 let používali častěji copingové strategie než malcopingové. Tato hypotéza byla použita i v bakalářské práci *Výzkum stresových faktorů u vysokoškolských studentů podle oboru studia* (2019) od autorky této diplomové práce. Autorku této diplomové práce při vymýšlení hypotéz napadlo, že by bylo zajímavé porovnat posledních 5 let a zjistit, zdali dojde ke stejnému výsledku jako v práci bakalářské, kde se řešil pouze jeden studijní rok. Výsledek, že hypotéza byla potvrzena, můžeme brát jako za uspokojivý z hlediska zvládání stresu na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. Studenti by se měli snažit využívat copingové strategie pro zvládání stresu i následující roky. Nejoblíbenější copingová strategie byla u studentů strategie snažit se situacím porozumět a na základě toho jednat. Další byla, že dělají něco, co je těší. Mezi oblíbenou malcopingovou strategií u studentů bylo podceňovat se a kritizovat. Podceňování je problém a studenti by se měli snažit ho nějak řešit a přijít třeba dle knihy *Přestaňte se podceňovat!* od Tomáše Nováka (2005), proč se to u nich děje a jak to řešit.

Hypotéza č. 2 řeší, zdali se psychosomatické symptomy u studentů FIM UHK v období pandemie v roce 2020 zvýšily oproti roku 2019. Tato hypotéza se na hladině významnosti 5 % potvrdila. Studenti ovlivnilo šíření viru, přísná izolační opatření i úprava fungování vysokých škol. Kvůli tomu studenti v roce 2020 v době pandemie byli více ve stresu a pociťovali více symptomů stresu. Podle

článku *College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion* od Chunjiang Yang et al. (2021) by se mělo zvyšovat povědomí o vlivu vzdělání doma na tělesné i duševní zdraví studentů. Školy by měly být už na další pandemii připraveny a poskytnout tak efektivní výuku bez nadměrného zatěžování studentů. Určitě by měly probíhat další studie na toto téma. Problém se stresem u studentů není jen v České republice, ale po celém světě. Například v USA podle článku *Depression, Anxiety, Loneliness Are Peaking in College Students* od Kat J. McAlpine (2021) polovina studentů na podzim roku 2020 z výzkumného souboru 33 000 vysokoškoláků pociťovala depresi a/nebo úzkost. Duševní zdraví u studentů mělo negativní dopady na jejich studijní výkonnost. Podle tiskové zprávy *Vysokoškolští studenti během první vlny pandemie koronaviru* od Sociologického ústavu Akademie věd ČR probíhal výzkum studentů i v České republice v rámci zapojení Sociologického ústavu AV ČR s Fakultou sociálních věd UK do mezinárodní iniciativy Antwerp University COVID-19 International Student Well-Being Study (C19 ISWS). Ve výzkumném týmu byli Jan Klusáček (SOÚ AV ČR), Michaela Kudrnáčová (SOÚ AV ČR) a Petr Soukup (FSV UHK). Do toho výzkumu se zapojilo 7 univerzit a jednou ze zapojených byla i Univerzita Hradec Králové.

Hypotéza č. 3 řeší, zdali od roku 2016 do roku 2020 se u studentů FIM UHK zhoršil problém se spánkem. U této hypotézy se využila z celého dotazníku Životního stylu pouze otázka „*Délka spánku odpovídá mé potřebě*“. Tato hypotéza nebyla potvrzena, protože nedošlo k ovlivnění růstu spánku mezi jednotlivými roky. Je zajímavé, že dokonce v roce 2020 bylo lepší (nižší) bodové skóre než v roce 2016. Muselo by se tedy udělat jiné porovnání než pouze na základě rozdílu jednotlivých let. V bakalářské práci *Výzkum stresových faktorů u vysokoškolských studentů podle oboru studia* (2019) od autorky této diplomové práce se řešil syndrom únavy mezi obory informatickými a ostatními v rámci jednoho studijního roku. I tady byly skupiny vyrovnanější a nebyl mezi nimi nalezen velký rozdíl. Tedy je vidět, že spánek je u všech studentů stejně špatný a nezáleží moc na oboru ani studijním roku. Nejpoužívanější odpověďmi za jednotlivé roky byly odpovědi občas a často. Autorka si myslí, že skvělý výsledek by byl, kdyby studenti v největší počtu zaškrtovali odpovědi často a vždy, protože podle článku *A Student's Guide to*

Managing Stress od Thomas Broderick (2021) je spánek jedním z nedůležitějších prvků, jak zvládat stres a zlepšit si náladu.

Hypotéza č. 4 řeší, zdali v období pandemie 2020 ženy měly vyšší frustrační toleranci než muži. Tato hypotéza se nepotvrdila na hladině významnosti 5 %. Autorku této diplomové práce zajímalo, zdali se v době pandemie změnila nějak u studentů frustrační tolerance a mělo to na studenty vliv v rámci rozdílu jejich pohlaví. Protože například podle článku *Stressors and Reactions to Stressors Among University Students* od Shaher Hamaideh (2011) některé studie ukázaly, že studentky mají více stresorů a reagují na stres jinak než muži. Zjistilo, že u této hypotézy distribuce frustrační tolerance je stejná napříč pohlavími. Dokonce muži získali v závěru o trošku větší počet bodů než ženy. Zajímavé je, že v dotazníku frustrační tolerance se obě pohlaví shodla na otázku, že jsou hrdá, pokud práci zvládnou rychleji než ostatní. Frustrační toleranci podle článku *How to Deal With Low Frustration Tolerance* od Amy Morin (2020) ovlivňuje spíše věk, osobnost, dědičné vlivy, mentální onemocnění, systém víry a další. Tedy místo zaměření na pohlaví by se v budoucích výzkumech u hypotézy frustrační tolerance mělo zaměřit na jedno zmíněné v daném článku a zkoumat to. Určitě i tak je pro studenty důležité, aby se snažili svoji frustrační toleranci zvýšit pomocí přijetí těžkých situací, cvičení tolerance a další.

Hypotéza č. 5 řeší, zdali u studentů na FIM UHK se úroveň stresu během let 2016-2020 zvyšovala. V rámci této hypotézy se vyhodnocovala úroveň stresu za jednotlivé roky tedy 2016, 2017, 2018, 2019, 2020. Tuto hypotézu nelze potvrdit, protože nedošlo ovlivnění růstu úrovně stresu mezi jednotlivými roky. Je zajímavé, že rok 2016 a 2020 mají jen o pár bodů jiné bodové skóre, ačkoliv v roce 2020 studenti pociťovali více symptomů. I když bodové skóre ukazuje, nějaké změny v úrovni stresu mezi jednotlivými roky, přesto nedochází ke zvyšování, což je dobrý výsledek z hlediska psychologie. V budoucích výzkumech by se spíše muselo zaměřit, zdali je úroveň stresu u studentů ovlivněna něčím jiným než roky. Studenti by se měli snažit svoji úroveň stresu snižovat. Podle článku *Effective Stress Relievers for Your Life* od Elizabeth Scott (2021) lze stres snižovat cvičením, procházkou v přírodě, zdravým životním stylem a další.

8 Závěr

V diplomové práci bylo za cíl zjistit, jak se stres vyvíjí v rámci různého univerzitního prostředí (během posledních pár let) a zdali se stres postupem času u studentů zhoršuje. Jak se studenti během posledních pár let vyrovnávají se stresem a jak na něj stres působí. Dále ve výzkumu je také zahrnut rok 2020, kdy probíhala pandemie COVIDU-19. Jestli docházelo k velkému ovlivnění působení stresu na studenty oproti předcházejícím letům, kdy pandemie nebyla. Data, která jsou v diplomové práci použita, byla získána formou dotazníkového šetření. V této práci jsou použita data od roku 2016 až do roku 2020. Data byla analyzována a hypotézy byly testovány pomocí programu Excel od Microsoft a SPSS Statistic od IBM.

V teoretické části diplomové práce jsou tři hlavní kapitoly s názvy Stres, Zvládání stresu, Stres a pandemie koronaviru. Kapitola Stres obsahuje podkapitoly Co je to stres, Stresory, Stresová reakce, Stres a jeho působení na jiné systémy v těle. U této kapitola je snaha obecně vysvětlit stres a jak funguje. U podkapitoly Stresory jsou také vysvětleny a popsány stresory u studentů vysoké školy. Kapitola Zvládání stresu obsahuje podkapitoly Copingové strategie, Obranné mechanismy ega, Relaxační techniky, Jak zvládají stres studenti vysoké školy. Poslední kapitola Stres a pandemie koronaviru se zabývá COVIDEM-19. Také se v této kapitole popisuje nárůst stresových faktorů v období pandemie.

V praktické části je zpracován výzkum diplomové práce. Tento výzkum proběhl formou dotazníkového šetření v rámci předmětu Psychologie I. Data zpracována v praktické části jsou z dotazníků Zacházení se stresem, Frustrační tolerance, Vulnerabilita, Životní styl, Životní a sociální podmínky, Symptomy. Hypotézy byly testovány pomocí Mann – Whitney U test, Wilcoxon Signed Rank test a Regresní analýzy.

Hypotéza č. 1 se zabývala tím, zdali studenti FIM UHK během posledních pěti let (2016 – 2020) používali častěji pozitivní copingové strategie než negativní copingové strategie. Celkové bodové skóre získané za copingové strategie bylo 5653 bodů a za malcopingové strategie 3207 bodů. Rozdíl získaných bodů mezi malcopingovými a copingovými strategiemi bylo 2446 bodů. U této hypotézy došlo

k potvrzení na 5 % hladině významnosti. Hypotéza č. 2 se zabývala tím, zdali se psychosomatické symptomy se u studentů FIM UHK v období pandemie v roce 2020 zvýšily oproti roku 2019. Celkové bodové skóre získané u roku 2019 bylo 338 bodů a u roce 2020 to bylo 986 bodů. V roce 2020 je větší bodové skóre o 648 bodů než bodové skóre získané u roku 2019. U této hypotézy došlo k potvrzení na 5 % hladině významnosti. Hypotéza č. 3 se zabývala tím, zdali od roku 2016 do roku 2020 se u studentů FIM UHK zhoršil problém se spánkem. Vypočítaný regresní model u této hypotézy nebyl dobrý. Získané body za jednotlivé roky byly 286 bodů za rok 2016, 228 bodů za rok 2017, 69 bodů za rok 2018, 100 bodů za rok 2019 a 264 bodů za rok 2020. Jednotlivé roky nijak neovlivňují růst problému se spánkem a hypotézu č. 3 nemůžeme potvrdit. Hypotéza č. 4 se zabývala tím, zdali v období pandemie roku 2020 ženy měly vyšší frustrační toleranci než muži. Celková četnost odpovědí ANO byla u žen 831 a u mužů 869. U mužů tedy bylo o 38 více odpovědí ANO než u žen. Hypotéza se na hladině významnosti 5 % zamítáme. Hypotéza č. 5 se zabývala tím, zdali u studentů na FIM UHK se úroveň stresu během let 2016-2020 zvyšovala. Vypočítaný regresní model nebyl dobrý. Získané body za jednotlivé roky byly 4001 bodů za rok 2016, 3416 bodů za rok 2017, 1010 bodů za rok 2018, 1826 bodů za rok 2019 a 4031 bodů za rok 2020. Jednotlivé roky nijak neovlivňují vývoj úrovně stresu směrem nahoru a hypotéza č. 5 se nepotvrdila.

Ne všechny hypotézy byly potvrzeny. Přesto autorka si myslím, že diplomová práce splnila svůj účel. Poukázala na možnosti dalšího výzkumného šetření. Diplomová práce ukázala, jak studenti bojují se svým stresem. Také tato práce ukázala, že pandemie COVIDU-19 měla nějaký vliv na studenty. U dvou hypotéz byl prokázán statisticky významný rozdíl.

Stres jen tak mezi lidmi nezmizí. Bude tady stále i v budoucnosti. Záleží pouze na lidech, jak vysoká úroveň daného stresu bude. Lidé by se měli naučit s ním více bojovat a najít si vhodné strategie pro jeho zvládnutí. Pokud člověk stres nezvládá, neměl by se stydět vyhledat odbornou pomoc. Je důležité, aby se také objevilo mezi lidmi více optimismu. Lidé by se měli naučit i ve špatných situacích hledat něco dobrého. Vždy se mohou stát nečekané a hrozné události, které mohou ovlivnit celé národy lidí. Je důležité mít kolem sociální podporu od lidí, kteří nás

ve špatných životních událostech podpoří. Stres ale neznamená pouze něco špatného. Stres může člověka povzbudit k lepším výsledkům a k dokončení určité práce.

Studenti mají často problém se stresem, protože nezvládají ten tlak, který je na ně při studiu vysoké školy vyvíjen. Mnoho studentů často i svůj stres nevnímá a podceňují ho. Studenti by se měli naučit dobrý time management. Pokud se toto naučí, tak budou lépe zvládat organizovat školu i svůj život. Každý student se také musí naučit pro něj vhodné copingové strategie.

I v budoucnosti by měl probíhat nadále výzkum stresu u studentů vysoké školy. Zdali dokáží při stresu využít vhodné copingové strategie. Měly by také probíhat další výzkumy vlivu pandemie koronaviru na studenty. Dopady z pandemie mohou dobíhat i následující roky. Je důležité také řešit, jak je možné zvýšit pro studenty odbornou pomoc, které je často na školách málo. Přesto se mnoho škol snaží provádět různé akce nebo prezentace na téma stres a jak se s ním vyrovnat. Velkým problémem, který bude v budoucnosti, je nadměrné množství času stráveného u moderních technologií. Je proto důležité u studentů podporovat zdravý životní styl a pořádat na škole akce podporující tento styl. Pokud školy dokáží pro studenty vytvořit to nejlepší studijní prostředí, tak studenti budou odvádět skvělé výsledky a budou méně ve stresu.

Seznam použité literatury

- [1] BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010, 137 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1874-6.
- [2] BROCKERT, Siegfried a Lukáš STRAŠÍK. *Ovládnání stresu*. Praha: Melantrich, 1993, 139 s. ISBN 80-7023-159-9.
- [3] CLEGG, Brian. *Stress management*. Brno: CP Books, 2005, 111 s. ISBN 80-251-0617-9.
- [4] CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 205 s. ISBN 80-7178-465-6.
- [5] JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Přeložil Dagmar TOMKOVÁ. Praha: Portál, 2007, 156 s. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.
- [6] KOHOUTEK, Rudolf. *Osobnost a sebepoznání studentů*. Brno: Cerm, 1998, 99 s. ISBN 80-7204-087-1.
- [7] KOHOUTEK, Rudolf. *Osobnost a sebepoznání studentů*. Brno: Cerm, 1998, 99 s. ISBN 80-7204-087-1.
- [8] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994, 190 s. ISBN 80-7169-121-6.
- [9] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
- [10] MORRISON, Val and Paulm BENNETT. *Introduction to Health Psychology*. Fourth edition. Harlow, United Kingdom: Person Education Limited, 2016, 680 s. ISBN 978-1292003139.
- [11] NEŠPOR, Karel. *Přirozené způsoby zvládnání stresu*. Praha: Raabe, 2019, 144 s. ISBN 978-80-7496-443-5.
- [12] NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2012, 884 s. ISBN 978-80-262-0083-3.

- [13] NOVÁK, Tomáš. *Přestaňte se podceňovat*. Praha: Grada, 2005. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-1165-6.
- [14] SEAWARD, Brian Luke. *Managing stress*. Jones & Bartlett Learning, 2017. 584 s. ISBN 978-1284126266.
- [15] STRNADOVÁ, Věra. *Kurz psychologie I: přehled základních témat moderní psychologie*. Čtvrté aktualizované vydání. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015, 309 s. ISBN 978-80-7435-568-4.
- [16] ULRICHOVÁ, Monika. *Člověk, stres a osobnostní předpoklady: souvislost osobnostních rysů a odolnosti vůči stresu*. Ústí nad Orlicí: Oftis ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Hradec Králové, 2012. ISBN 978-80-7405-186-9.
- [17] VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena a Radkin HONZÁK. *Stres, eustres a distres. Interní medicína pro praxi*. Solen, 2008, 10 (4), s. 188-192.

Jiné zdroje:

- [1] American Psychological Association. Stress effects on the body. *American Psychological Association* [online]. American Psychological Association, © 2021 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.apa.org/topics/stress/body>
- [2] ANISMAN, Hymie, HAYLEY, Shawn a KUSNECOV, Alexandr. Stressor Processes and Effects on Neurobiological Functioning. *The Immune System and Mental Health* [online]. Academic Press, 2018, 700 s. [cit. 2021-06-30]. ISBN 9780128113516. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00110-5>
- [3] BLUM, Scott et al. Coping. *Encyclopedia of Human Behavior (Second Edition)* [online]. Academic Press, 2012, s. 596-601. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375000-6.00110-5>
- [4] BÖKE, Bilun Naz at al. Stress and coping patterns of university students. *Journal of College Student Development* [online]. 2019, vol. 60 (1), s. 85-103. [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1353/csd.2019.0005>
- [5] BUDINSKÁ, Leona. *Výzkum stresových faktorů I vysokoškolských student podle oboru studia*. Hradec Králové, 2019. Bakalářská práce (Bc.) Univerzita Hradec Králové, Fakulta informatiky a management, Katedra management. Dostupné z: <https://theses.cz/id/w5lpoj/STAG91034.pdf>
- [6] BRITANNICA, Inc. Defense mechanism. *Encyclopedia Britannica* [online]. 31. ledna 2020 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/defense-mechanism>.
- [7] BRODERICK, Thomas. A Student's Guide to Managing Stress. *Find the Best Online College or University for You! | BestColleges* [online]. BestColleges.com a Red Ventures Company, © 2021 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.bestcolleges.com/resources/balancing-stress/>
- [8] BURGESS, Lana. General adaptation syndrome: What it is, stages and examples. *Medical and health information* [online]. 28. listopadu 2017 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z:

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/320172?c=831744757834>

- [9] CORY-SLECHTA, Deborah A. Enduring Behavioral and Brain Impacts of Prenatal Stress and Childhood Adversity and Their Potential Multigenerational Consequences. *Advances in Neurotoxicology* [online]. Academic Press, vol. 2, 2018, s. 265-300 [cit. 2021-06-30]. ISSN 2468-7480. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/bs.ant.2018.03.007>
- [10] CRONKLETON, Emily. 10 Breathing Techniques for Stress Relief and More. *Verywell Mind - Know More. Live Brighter* [online]. 9. května 2019 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/breathing-exercise>
- [11] HAMAIDEH, Shaher H. Stressors and Reactions to Stressors Among University Students. *International Journal of Social Psychiatry* [online]. 2011, vol. 57 (1), s. 69-80 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: [10.1177/0020764009348442](https://doi.org/10.1177/0020764009348442)
- [12] HE, Feng et al. Coronavirus disease 2019: What we know?. *Journal of Medical Virology* [online]. 2020, vol. 92 (7), s. 719-725 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/jmv.25766>
- [13] HOLAHAN, C. J., RAGAN, J. D. a MOOS, R.H. Stress. *Reference module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology* [online]. Elsevier, 2017 [cit. 2021-06-30]. ISBN 9780128093245. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.05724-2>
- [14] CHEATHAM, L. Carol et al. Declarative memory in abused and neglected infants. *Advances in Child Development and Behavior* [online]. 2010, vol. 38, s. 161-182 [cit. 2021-06-30]. ISSN 0065-2407. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-374471-5.00007-6>
- [15] IBM. SPSS Statistics. *IBM SPSS Statistics* [online]. IBM, ©2021 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.ibm.com/products/spss-statistics>
- [16] JAVED, Bilal et al. The coronavirus (COVID-19) pandemic's impact on mental health. *The International Journal of Health Planning and Management* [online]. 2020, vol. 35 (4), s. 1-4 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1002/hpm.3008>

- [17] JENNINGS, Kerii Ann. 16 Simple Ways to Relieve Stress and Anxiety. *Healthline: Medical information and health advice you can trust* [online]. 28. Srpna 2018 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/nutrition/16-ways-relieve-stress-anxiety>
- [18] KHADEMIAN, Fatemeh et al. An investigation of depression, anxiety, and stress and its relating factors during COVID-19 pandemic in Iran. *BMC Public Health* [online]. 2021, vol. 21, s. 1-7 [cit. 2021-06-30] . Dostupné z: <https://bmcpublikehealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-021-10329-3#citeas>
- [19] KOUŘIL, Petr a Slavomíra FERENČUHOVÁ. “Smart” quarantine and “blanket” quarantine: the Czech response to the COVID-19 pandemic. *Eurasian Geography and Economics* [online]. 2020, vol. 61 (4-5), s. 587-597 2021 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/15387216.2020.1783338>
- [20] KOVÁCS, Krisztina J., MIKLÓS, Ildikó H. a BALI, Balázs. Psychological and physiological stressors. *Techniques in the Behavioral and Neural Sciences*. Elsevier, vol. 15, 2005, s. 775-792. ISSN 0921-0709. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/S0921-0709\(05\)80041-0](https://doi.org/10.1016/S0921-0709(05)80041-0)
- [21] KOVÁŘÍKOVÁ, Nikol. Stále více studentů provází duševní potíže, interní poradny škol jejich nápor nezvládají. *E15.cz – Byznys, politika, ekonomika, finance, události* [online]. 15. Září 2019 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.e15.cz/the-student-times/stale-vice-studentu-provazi-dusevni-potize-interni-poradny-skol-jejich-napor-nezvladaji-1362350#>
- [22] LEE, J., SOLOMON, M., STEAD, T. et al. Impact of COVID-19 on the mental health of US college students. *BMC Psychology* 9 [online]. 2021, 95 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00598-3>
- [23] MALIK, Sam. Stress Management Tips for Students. *Mental disorders and mental illness* [online]. Psych Central and Red Ventures Company, © 2021

- [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://psychcentral.com/blog/stress-management-tips-for-students#1>
- [24] MAYO CLINIC STAFF. Meditation: A simple, fast way to reduce stress. *Mayo Clinic* [online]. Mayo Foundation for Medical Education and Research, ©2021 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858>
- [25] MAYO CLINIC STAFF. Stress relief from laughter? It's no joke. *Mayo Clinic* [online]. Mayo Foundation for Medical Education and Research, ©2021 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>
- [26] MCALPINE, Kat J. Depression, Anxiety, Loneliness Are Peaking in College Students. *The Brink | Boston University* [online]. 17. února 2021 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.bu.edu/articles/2021/depression-anxiety-loneliness-are-peaking-in-college-students/>
- [27] MCLEOD, Saul. Defense Mechanisms. *Simply Psychology* [online]. 2020 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.simplypsychology.org/defense-mechanisms.html>
- [28] MCLEOD, Saul. What is the Stress Response?. *Simply Psychology* [online]. 2010 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.simplypsychology.org/stress-biology.html>
- [29] Microsoft. Tabulkový software Microsoft Excel. *Microsoft 365* [online]. Microsoft, © 2021 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.microsoft.com/cs-cz/microsoft-365/excel>
- [30] MOREY, Jennifer N. et al. Current Directions in Stress and Human Immune Function. *Current opinion in psychology* [online]. 2015, vol. 5, s. 13-17 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.007>
- [31] MORIN, Amy. How to Deal With Low Frustration Tolerance. *Verywell Mind - Know More. Live Brighter* [online]. *Verywell Mind - Know More. Live Brighter* [online]. 9. března 2020 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z:

<https://www.verywellmind.com/how-to-deal-with-low-frustration-tolerance-4780883>

- [32] MURISON, Robert. The neurobiology of stress. *The neuroscience of pain, stress, and emotion: Psychological and clinical implications* [online]. Elsevier Academic Press, 2016, s. 29-49 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800538-5.00002-9>
- [33] Na VŠ roste podíl žen v technických oborech, ubývá tam mužů. *Zpravodajská servis – České vysoké učení technické v Praze* [online]. České vysoké učení technické, © 2015 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://aktualne.cvut.cz/zpravy-z-medii/20180719-na-vs-roste-podil-zen-v-technicky-oborech-ubyva-tam-muzu>
- [34] PIETRANGELO, Ann. The Effects of Stress on Your Body. *Healthline: Medical information and health advice you can trust* [online]. 29. března 2020 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/stress/effects-on-body>
- [35] RAYPOLE, Crystal. Income Loss, Financial Stress, and COVID-19. The American Institute of Stress [online]. 17. Listopadu 2020 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.stress.org/income-loss-financial-stress-and-covid-19>
- [36] REESE, Nathan. 10 Simple Ways to Relieve Stress. *Healthline: Medical information and health advice you can trust* [online]. 2. července 2019. [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/10-ways-to-relieve-stress>
- [37] SCOTT, Elizabeth. Effective Stress Relievers for Your Life. *Verywell Mind - Know More. Live Brighter* [online]. 8. ledna 2020 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/tips-to-reduce-stress-3145195#short-term-stress-relief-strategies-you-can-do-anywhere>
- [38] SINCLAIR, Robert et al. Caught between Scylla and Charybdis: How Economic Stressors and Occupational Risk Factors Influence Workers' Occupational Health Reactions to COVID-19. *Applied Psychology* [online]. 2020, vol. 70 (1), s. 85-119. [cit. 2021-03-15]. Dostupné z:

<https://doi.org/10.1111/apps.12301>

- [39] SINGH, Jaspreet a Jagandeep SINGH. COVID-19 and its impact on society. *Electronic Research Journal of Social Sciences and Humanities* [online]. 2020, vol. 20 (1), s. 168-172 [cit. 2021-03-15]. ISSN 2706-8242. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/340769976_COVID_-_19%27s_Impact_on_the_Society
- [40] SKINNER, Ellen a GEMBECK-ZIMMER, Melanie. Coping. *Encyclopedia of Mental Health (Second Edition)* [online]. Academic Press, 2016, s. 350-357 [cit. 2021-03-15]. ISBN 9780123977533. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00036-7>
- [41] SMETÁČKOVÁ, Irena. Gender ve vysokoškolském kurikulu. *NKC – gender a věda* [online]. Praha, 2015 [cit. 2021-03-15]. Dostupné z: <https://genderaveda.cz/wp-content/uploads/2017/10/manual-gender-v-kurikulu-final.pdf>
- [42] STANBOROUGH, Rebecca. How to Change Negative Thinking with Cognitive Restructuring. *Healthline: Medical information and health advice you can trust* [online]. 2. února 2020 [cit. 2021-03-15]. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/cognitive-restructuring>
- [43] STEPHENS, Mary Ann a WAND, Gary. Stress and the HPA Axis: Role of Glucocorticoids in Alcohol Dependence [online]. *Alcohol Res*, 2012, vol. 34, s. 468-483 [cit. 2021-03-15]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/350972225_Effect_of_Glucocorticoid_Receptor_Antagonism_on_Alcohol_Self-Administration_in_Genetically-Selected_Marchigian_Sardinian_Alcohol-Preferring_and_Non-Preferring_Wistar_Rats
- [44] Stress in college students: how to cope. *Western Governors University - online College / WGU*. [online]. Western Governors University, © 2021 [cit. 2021-03-15]. Dostupné z: <https://www.wgu.edu/blog/stress-college-students-2019-how-to-cope1902.html#openSubscriberModal>

- [45] Stresory. *Moodle - Česká zemědělská univerzita v Praze (CZU)*[online]. KPs, © 2009 [cit. 2021-03-15]. Dostupné z:
<https://moodle.czu.cz/scorms/EPE71E/PS003/resources/43.Stresory.htm>
- [46] STORLIE, Timothy A. Person-Centered Communication and Stress: The Eight C-Calmness. *Person-Centered Communication with Older Adults* [online]. Academic Press, 2015, s. 109-129 [cit. 2021-03-15]. ISBN 9780124201323. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-420132-3.00007-6>
- [47] YANG, Chunjiang et al. College student's stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PLOS ONE* [online]. 2021, vol. 16 (2), s. 1-16 [cit. 2021-03-15]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>
- [48] YARIBEYGI, Habib et al. The impact of stress on body function: A review. *EXCLI journal* [online]. 2017, vol. 16, s. 1057-1072 [cit. 2021-03-15]. Dostupné z: <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>
- [49] YE, Baojuan et al. Stressors of COVID-19 and stress consequences: The mediating role of rumination and the moderating role of psychological support. *Children and Youth Services Review* [online]. 2020, vol. 118 (2), s. 1-8 [cit. 2021-03-15]. Dostupné z:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0190740920309816?via%3Dihub>

Seznam obrázků

Obr. 1 Faktory ovlivňující odolnost	11
Obr. 2 Stresové osy SAM a HPA	17
Obr. 3 Obecný adaptační syndrom	19

Seznam tabulek

Tabulka 1 Škála životních událostí	8
Tabulka 2 Přehled rozložení studijních roků dle četností	47
Tabulka 3 Přehled rozložení pohlaví dle četností	48
Tabulka 4 Přehled rozložení věku u respondentů	50
Tabulka 5 Přehled rozložení studentů dle oboru studia	52
Tabulka 6 Přehled rozložení studentů dle oboru studia a pohlaví	55
Tabulka 7 Stresové reakce	57
Tabulka 8 Špatné strategie zvládání stres (malcopingové strategie)	58
Tabulka 9 Vhodné způsoby zvládání stresu (copingové strategie)	59
Tabulka 10 Wilcoxon Signed Rank Test – malcoping a coping (od 2016 – 2020) .	60
Tabulka 11 Symptomy u studentů v roce 2019	61
Tabulka 12 Symptomy u studentů v roce 2020	62
Tabulka 13 Mann-Whitney U Test – symptomy (rok 2019, 2020)	63
Tabulka 14 Délka spánku odpovídá mé potřebě – četnosti a bodové skóre	64
Tabulka 15 Regresní analýza – ZS1 (rok 2016, 2017, 2018, 2019, 2020)	65
Tabulka 16 Frustrační tolerance – četnosti ANO i NE u pohlaví	67
Tabulka 17 Mann-Whitney U Test – frustrační tolerance (muži, ženy).....	69
Tabulka 18 Životní styl u studentů v roce 2016	70
Tabulka 19 Životní a sociální podmínky u studentů v roce 2016	71
Tabulka 20 Symptomy u studentů v roce 2016	72
Tabulka 21 Životní styl u studentů v roce 2017	73
Tabulka 22 Životní a sociální podmínky v roce 2017	74
Tabulka 23 Symptomy u studentů v roce 2017	75
Tabulka 24 Životní styl u studentů v roce 2018	76
Tabulka 25 Životní a sociální podmínky v roce 2018	77

Tabulka 26 Symptomy u studentů v roce 2018.....	78
Tabulka 27 Životní styl u studentů v roce 2019	79
Tabulka 28 Životní a sociální podmínky v roce 2019	80
Tabulka 29 Životní styl u studentů v roce 2020	81
Tabulka 30 Životní a sociální podmínky u studentů v roce 2020	82
Tabulka 31 Regresní analýza – stres (2016, 2017, 2018, 2019, 2020)	83

Seznam grafů

Graf 1 Rozložení respondentů dle studijního roku	47
Graf 2 Přehled rozložení pohlaví pomoci relativní četnosti	48
Graf 3 Přehled pohlaví respondentů dle jednotlivých letch	49
Graf 4 Přehled rozložení věku respondentů	50
Graf 5 Přehled rozložení dle věku v jednotlivých letech	51
Graf 6 Přehled rozložení studentů dle oboru studia	53
Graf 7 Přehled rozložení studentů dle oboru v jednotlivých letech	54
Graf 8 Přehled rozložení studentů dle oboru studia a jejich pohlaví	55
Graf 9 Celkové bodové skóre u macopingu a copingu	59
Graf 10 Celkové bodové skóre získané u symptomů za roky 2019 a 2020	62
Graf 11 Bodový graf – roky a délka spánku odpovídá mé potřebě	64
Graf 12 Frustrační tolerance četnosti ANO za rok 2020	68
Graf 13 Bodový graf – roky a stres (ZS + ZSP + S)	82

Přílohy

1) Dotazník vulnerability

Test – Skóre vulnerability vůči stresu (Jak jsem vůči stresu citlivý?)

(upraveno dle Beecha, 1987)

vulnerabilita – zranitelnost, citlivost vůči stresovému podnětu

1	Musím často vyhledávat lidi, kteří by mi rozmluvili mé "černé myšlenky".	ANO	NE
2	Musím přiznat, že moje nálada je velmi proměnlivá. Někdy se cítím dost rozrušený, aniž by se stalo něco, co tento pocit vyvolalo.	ANO	NE
3	Mám sklon být příliš citlivý na kritiku nebo nevlídné poznámky.	ANO	NE
4	Dost často trpím pocity viny bez skutečného důvodu.	ANO	NE
5	Často se cítím dost napjatý/á a vzrušený/á.	ANO	NE
6	Čas od času bývám nejistý/á, rozčilený/á a utrápený/á.	ANO	NE
7	Dost snadno se stávám podrážděným či špatně naloženým.	ANO	NE
8	Jsem ustaraný a mám sklon vidět černé stránky věcí.	ANO	NE
9	Mám sklon probírat minulé problémy a myslet na to co se stane.	ANO	NE
10	Stávám se velmi nervózní, když se něco nedaří.	ANO	NE
11	Mám sklon příliš se podceňovat a srovnávat se s druhými lidmi ve svůj neprospěch.	ANO	NE
12	Nespím příliš dobře a cítím se unavenější než druzí.	ANO	NE

2) Dotazníky Frustrační tolerance, Zacházení se stresem, Životní styl, Životní a sociální podmínky, Symptomy

Pro všechny tyto dotazníky platí (Upraveno dle: Micková, E. a kol.: Nepodléhejte stresu, Manuál poradce pro práci s videoprogramem, Regionální zaměstnanecká agentura, Ostrava 2004)

Frustrační tolerance

1	Umím si odhadnout práci a nepociťuji nutkání pořádně promýšlet všechny náležitosti.	ANO	NE
2	Je pro mě samozřejmostí vycházet a uznávat lidi, kteří mají jiné názory než já.	ANO	NE
3	Raději sám/a přijmu plnou zodpovědnost, než abych se o ni dělil/a s druhými.	ANO	NE
4	Umím se soustředit na jednu věc a přitom vyčistit mysl od jiných věcí, i když jsou také důležité.	ANO	NE
5	Jsem hrdý/á na to, když práci zvládnou rychleji než většina ostatních.	ANO	NE
6	Jasně vymezení času na úkol je pro mne velmi důležité.	ANO	NE
7	Obvykle se snažím poradit si s problémy účelným a systematickým způsobem.	ANO	NE
8	Do práce se pouštím vždy s plnou vervou.	ANO	NE
9	Rád soutěžím – v práci i jinde.	ANO	NE
10	Vím, že jsem stejně dobrý/á jako kdokoliv jiný.	ANO	NE
11	Když řeším nějaký problém, obvykle doufám, že to dobře dopadne.	ANO	NE
12	Věnuji práci hodně času z vlastního rozhodnutí.	ANO	NE
13	Obvykle umím rozdělit problém na zvládnutelné části.	ANO	NE
14	Mohu počítat s podporou své rodiny a přátel.	ANO	NE
15	Jsem velmi ctízádnostivý/á.	ANO	NE
16	Občas mívám více práce, než jsem schopen zvládnout.	ANO	NE
17	Mám tendenci podílet se na mnoha různých nápadech a plánech.	ANO	NE

Zacházení se stresem – mé chování ve stresové situaci

		Nikdy	Občas	Často	Vždy
A	Přepadá mě úzkost	0	1	2	3
B	Rozčiluji se, své pocity musím ze sebe vykřičet	0	1	2	3
C	O svém stresu mluvím se svými kolegy	0	1	2	3
A	Mám vztek	0	1	2	3
B	Snažím se k problému k jeho souvislostem nevracet	0	1	2	3
C	Vracím se k minulým zkušenostem	0	1	2	3
C	Snažím se situaci porozumět a na základě toho něco udělat	0	1	2	3
B	Propadám panice	0	1	2	3
A	Mám pocit křivdy	0	1	2	3
B	Užívám uklidňující prostředky	0	1	2	3
A	Pociťuji zklamání	0	1	2	3
B	Podceňuji se, kritizuji se	0	1	2	3
C	Koupím si něco pro potěšení	0	1	2	3
A	Cítím se mizerně	0	1	2	3
B	Pláču, upadám do apatie, lituji se	0	1	2	3
A	Jsem nespokojený/á	0	1	2	3
C	Dělám něco, co mě těší	0	1	2	3
A	Pociťuji napětí	0	1	2	3
B	Více jím nebo více kouřím	0	1	2	3
C	Setkám se s přáteli	0	1	2	3

Životní styl

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Délka spánku odpovídá mé potřebě	3	2	1	0
2	Jím v pravidelnou dobu	3	2	1	0
3	Když jsem nervózní, vezmu si uklidňující prostředky	0	1	2	3
4	Jím ve spěchu	0	1	2	3
5	V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin	3	2	1	0
6	Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch	3	2	1	0
7	Mám koníčka, u kterého relaxuji	3	2	1	0

Životní a sociální podmínky

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Všechny mé věci mají své místo	3	2	1	0
2	Mám rád „domácí atmosféru“	3	2	1	0
3	Mám pocit, že bych doma potřeboval více prostoru	0	1	2	3
4	Můj byt/dům je čistý a úhledný	3	2	1	0
5	Když jsem doma, mám možnost klidně odpočívat	3	2	1	0
6	Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou	0	1	2	3

Symptomy

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Pocituji napětí v šijových a zádových svalech	0	1	2	3
2	Bolívá mě hlava	0	1	2	3
3	Mívám bolesti břicha	0	1	2	3
4	Mívám rychlý tep (někdy spojený s bušením srdce)	0	1	2	3
5	Mám normální paměť	3	2	1	0
6	Cítím se unavený a pocituji nedostatek energie	0	1	2	3
7	Trpím nespavostí	0	1	2	3

Zadání diplomové práce

Autor: Bc. Leona Budinská

Studium: I1900294

Studijní program: N0688A140001 Informační management

Studijní obor:

Název diplomové práce: Výzkum stresových faktorů vzhledem k odlišnému univerzitnímu prostředí

Název diplomové práce AJ: Research of stress factors due to different university environment

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl práce: Cílem práce je výzkum stresových faktorů u vysokoškolských studentů a jejich vývoj během sledovaného období na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové

Osnova:

Úvod 1. Stres 2. Zvládání stresu 3. Stres a pandemie koronaviru 4. Výzkumná metodologie 5. Výsledky 6. Shrnutí 7. Diskuze 8. Závěr

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010, 137 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1874-6.

JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Přeložil Dagmar TOMKOVÁ. Praha: Portál, 2007, 156 s. Rádcí pro zdraví. ISBN 978-80-7367-211-9.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2012, 884 s. ISBN 978-80-262-0083-3

PELCÁK, Stanislav. *Stres a syndrom vyhoření*. Vydání první. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015, 75 s. ISBN 978-80-7435-576-9.

STRNADOVÁ, Věra. *Kurz psychologie I: přehled základních témat moderní psychologie*. Čtvrté aktualizované vydání. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015, 309 s. ISBN 978-80-7435-568-4.

Garantující pracoviště: Katedra managementu,
Fakulta informatiky a managementu

Vedoucí práce: PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 15.10.2020