



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Diplomová práce

Sekundární prevence stresu studentů
Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v
Českých Budějovicích

Vypracovala: Bc. Hana Vondrášková
Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice 2021

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Master Thesis

Secondary stress prevention of the
Pedagogical Faculty students of the University
of South Bohemia in České Budějovice

Author: Bc. Hana Vondrášková
Supervisor: Doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice 2021

Bibliografická identifikace:

Jméno a příjmení autora: Bc. Hana Vondrášková

Název diplomové práce: Sekundární prevence stresu studentů Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

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

Rok obhajoby diplomové práce: 2021

Abstrakt: Obsahem diplomové práce je výzkum účinnosti zdravých a nezdravých antistresových technik u studentů učitelství, zároveň zmapování vztahu příklonu k pozitivním či negativním copingovým strategiím vzhledem k ročníku studia a studovaném semestru. Práce se dále zabývá technikami neužívanými a vztahem pohlaví k volbě specifické zdraví prospěšné copingové strategie. Vyhodnocení probíhalo pomocí dvoufázového dotazníkového šetření na bázi Likertových škál vlastní konstrukce. Výstupem práce je odhalení účinnosti a četnosti užívání technik, potvrzení některých vzájemných vztahů a praktická tabulka alternativ k malcopingu určená univerzitním studentům.

Klíčová slova: stres; sekundární prevence; copingové strategie; účinnost copingových strategií; stress management; psychické zdraví učitelů; psychické zdraví studentů; zvládání zátěže; studijní úspěšnost; škola a stres; zdravý životní styl

Bibliographical identification:

Author's first name and surname: Bc. Hana Vondrášková

Title of the master thesis: Secondary stress prevention of the Pedagogical Faculty students of the University of South Bohemia in České Budějovice

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice.

Supervisor: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

The year of presentation: 2021

Abstract: The content of the diploma thesis is the research of the effectiveness of healthy and unhealthy anti-stress techniques in teacher students, as well as mapping the relationship of inclination to positive or negative coping strategies in connection with the year of study and the studied semester. The thesis also deals with unused techniques and the relationship of gender with the choice of a specific health-beneficial coping strategy. The the course of the evaluation was on the basis of two-phase questionnaire survey based on Likert scales of our own design. The results of the thesis is to reveal the effectiveness and frequency of the use of techniques, to confirm some interrelationships and to introduce practical table of alternatives to malcoping for university students.

Keywords: stress; secondary prevention; coping strategies; effectivity of coping strategies; stress management; mental health of teachers; mental health of students; stress management; academic success; school and stress; healthy lifestyle

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

V Českých Budějovicích, 2021

Podpis:.....

Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala vedoucímu diplomové práce docentovi PaedDr. Emilu Řepkovi, CSc. za jeho trpělivost, pochopení a nadhled, který do řešení problematiky přinesl. Slova díky si též zaslouží mé kolegyně, jež se mnou práci diskutovaly a ochotně poskytovaly cenné rady. Děkuji samozřejmě i všem respondentům za jejich odpovědi a paní Doc. Mgr. Aleně Nohavové, Ph.D., která mi výrazně pomohla s realizací výzkumu. V neposlední řadě patří také veliké díky mé rodině a přátelům, bez jejichž pomoci se všemi každodenními těžkostmi by tato práce vznikla jen stěží.

Obsah

1.	Úvod	7
2.	Teoretická část	8
2.1	Stres.....	8
2.1.1	Stresová reakce a stresory.....	9
2.1.2	Příznaky stresu.....	11
2.1.3	Stres, zdraví a kvalita života.....	13
2.1.4	Životní styl a stres.....	15
2.1.5	Individuální rozdíly v prožívání stresu.....	16
2.1.6	Důsledky stresu.....	18
2.2	Stres u studentů.....	20
2.2.1	Specifické stresory studentů.....	22
2.2.2	Faktory stresu studentů učitelství.....	25
2.2.3	Stres a studijní úspěšnost.....	27
2.2.4	Vliv stresu na rizikové chování studentů.....	28
2.3	Stres u učitelů.....	30
2.3.1	Profese učitele.....	31
2.3.2	Stres a zátěž v učitelské profesi.....	32
2.3.3	Syndrom vyhoření.....	34
2.4	Prevence stresu.....	36
2.4.1	Sekundární prevence.....	37
2.4.2	Strategie zvládání stresu.....	38
2.4.3	Metody zvládání stresu.....	40
2.4.4	Zvyšování psychické odolnosti.....	41

2.4.5	Nevhodné způsoby zvládání stresu.....	43
2.4.6	Vhodné antistresové techniky.....	44
2.4.7	Současné výzkumy stresu studentů a jeho prevence.....	46
2.5	Cíl práce.....	48
2.5.1	Výzkumné otázky.....	49
3.	Praktická část.....	50
3.1	Charakteristika výzkumu.....	50
3.1.1	Výzkumné hypotézy.....	50
3.1.2	Design výzkumu.....	51
3.1.3	Teoretické základy dotazníku.....	52
3.1.4	Popis výzkumného souboru.....	55
3.1.5	Etika výzkumu.....	56
3.1.6	Metoda výzkumu.....	57
3.2	Postup výzkumu.....	58
3.2.1	Administrace dotazníků.....	58
3.2.2	Metodika.....	58
3.3	Výsledky šetření.....	70
3.3.1	Pořadové škály.....	70
3.3.2	Účinnost antistresových technik.....	75
3.3.3	Volné odpovědi.....	75
3.3.4	Neznalost a nevyužití technik v závislosti na ročníku.....	76
3.3.5	Vztah mezi ročníkem a účinností pozitivních technik.....	77
3.3.6	Preference technik v závislosti na ročníku a semestru.....	78
3.3.7	Hodnocení antistresových technik ženami a muži.....	79

3.4	Zhodnocení hypotéz a výzkumných otázek.....	80
3.4.1	Grafická interpretace výsledků.....	84
3.4.2	Celkové zhodnocení a shrnutí.....	86
3.4.3	Návrh řešení.....	87
3.5	Diskuse.....	88
4.	Závěr.....	90
4.1	Referenční seznam.....	92
4.2	Přílohy.....	95
4.3	Seznam tabulek a grafů.....	95

1. ÚVOD

Jednadvacáté století s sebou vedle výrazného technologického pokroku přineslo také změny na poli vnímání zdraví, hlavně pak v péči o něj. Změnily se především vnější faktory ovlivňující zdraví. Tam, kde dříve organismus strádal nedostatkem potravy dnes skomírá vlivem špatných stravovacích návyků a tam, kde dříve lidské tělo tížilo vyčerpání se dnes projevují onemocnění podpořená nedostatkem pohybu. Nad všemi těmito faktory se v životě moderního člověka tyčí stres. Toto postavení zastává, jelikož se může pojit, způsobovat či podporovat vznik většiny fyzických i psychických onemocnění.

Sekundární prevenci stresu studentů učitelství na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích je záhodno se věnovat proto, že stres je faktorem, jehož přemíra nejenže negativně ovlivňuje zdravotní stav organismu, ale jelikož je stres součástí života člověka a zkouškové období patří mezi zátěžové situace, lze předpokládat, že ovlivní také studijní úspěšnost. Vzhledem ke zjištěnému průměru dostudování českých vysokých škol dostupnému z internetové stránky *ceskovdatech.cz* činí průměr úspěšného dokončení vzdělání na veřejných vysokých školách 61 %, přičemž úspěšnost studentů Jihočeské univerzity dosahuje k roku 2020 59,6 %, tedy ji považujeme za reprezentativní příklad.

Cílem práce je zjistit, jakým způsobem se studenti ke stresu staví, kterých technik v boji s ním užívají a jak tyto techniky hodnotí z hlediska jejich účinnosti. Zjišťován je také přirozený progres studentů ve vztahu ke stresu vzhledem k jejich věku, ročníku studia a semestru. Zkoumat copingové strategie studentů je podstatné z důvodu náročnosti vysokoškolského studia, která může při nedostatečné prevenci stresu a špatné práci s ním vést k budování nezdravých návyků a následnému poškození zdraví. Je třeba zjistit, k jakým antistresovým metodám se studenti uchylují a jsou-li nepřilíš zdraví prospěšné, nabídnout jim minimálně stejně funkční pozitivní alternativu a tím dopomoci ke zvýšení jejich studijní úspěšnosti a zároveň životní spokojenosti.

Práce se specificky zaměřuje na studenty učitelských oborů, protože učitelé jsou těmi, v jejichž rukou leží vzdělání nových generací, a právě schopnost duševní hygieny adeptů učitelství je jedním ze základních kamenů jejich psychické obrany před náročností tohoto zodpovědného povolání. Výsledky výzkumu mohou využít také praktikující učitelé, jeho přínos tkví i v prevenci syndromu vyhoření a poskytuje navíc určitý náhled do postojů a životního stylu mladých dospělých.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1 STRES

Slovo stres bylo do českého jazyka převzato z angličtiny, svůj kořen však nachází v latinském slově stringo (strinxi, stringere). Významem těchto slov je utahovat, zadržovat nebo svírat. Kniha o duševním zdraví J. Melgosa Zvládni svůj stres! uvádí, že pojmu prvně užil Hans Selye, který si cestu k němu zkrátil přes latinské slovo dostress (úzkost), jež připravil o předponu. Později se snažil přiřknout stresu řecké slovo pons, avšak pojem již byl silně zažitý a nový termín se neuchytil. To potvrzuje fakt, že je stres dobře známý většině lidí, je běžnou součástí života.

Stres byl v průběhu zkoumání množstvím odborníků definován různými způsoby. Jednotlivé definice se zaměřují na rozličné aspekty stresu, na prvním místě uvádíme definici založenou na nepopiratelných fyziologických faktech, tedy definici Hanse Selyeho: „*Stres je výsledek interakce (vzájemné činnosti) mezi určitou silou působící na člověka a schopností organismu odolat tomuto tlaku*“ (Selye in Křivohlavý, 1994, s. 10). Tato definice je nejobecnější a nehovoří o stresu prožívaném, zaměřuje se na tlak a nikoli na vnitřní svíravý pocit, který stres doprovází. Psychickou stránku stresu naopak zohledňuje například Machač (1984). O stresu se vyjadřuje jako o stavu projevujícím se zvýšenou aktivací organismu a po psychické stránce silným vzrušením. Machač nedefinuje stres jako ryze negativní reakci, nýbrž uvádí i pozitivní formu stresu, eustres. Eustres způsobuje napětí, jež motivuje jedince k činnosti, aktivace organismu zlepšuje schopnosti člověka. Jedná se o pnutí, které jedinec pociťuje ve vztahu k příjemným věcem, například před svatebním obřadem. Negativní forma stresu je nazývána distresem a právě ten bude v této práci zkoumán.

Existenci eustresu ve své definici z roku 1968 opomíjí Čáp a Dytrych, kteří o stresu hovoří pouze jako o obtíži, zátěži, břemenu, tlaku nebo nátlaku na osobu či věc, a to ve smyslu fyzikálním, biologickém, psychologickém nebo sociologickém. O stres se dále zajímají například Paynová a Whittaker. V knize Klíč k úspěšnému studiu nejen na vysoké škole z roku 2007 popisují jeho vznik takto: „*Na jedince jsou kladeny určité nároky a v případě, že se nároky vycházející z jedincova nitra střetnou s vnějšími situacemi, dochází ke střetu, který způsobuje stres.*“

Tito autoři též stojí za definicí stresu, s níž pracuji jako se stěžejní, jelikož vyzdvihuje důležitost rovnováhy mezi požadavky a schopnostmi, která je v kontextu stresu dlouhodobějšího charakteru pojícího se s vysokoškolským studiem podstatná. „*Stres lze popsat jako způsob, jak člověk reaguje na tlaky, se kterými se setkává v každodenním životě. Stres vzniká v ohrožujících nebo náročných situacích, při nichž člověk vnímá nerovnováhu mezi vnějšími nároky a svými schopnostmi se s těmito nároky vypořádat*“ (Payne & Whittaker, 2007, s. 247.)

Stejně tak, jako existuje množství pojetí stresu dle toho, z jakého úhlu pohledu je na něj nahlíženo, popisuje také Oldřich Matoušek ve svém díle Pracovní stres a zdraví několik jeho typů. Hovoří o stresu akutním, posttraumatickém a chronickém. Akutní stres přichází náhle a jeho prožívání nemá dlouhého trvání, může však být velmi intenzivní. Pro stres posttraumatický je příznačné, že se projevuje se zpožděním ve chvíli, kdy již samotný podnět, jež stresovou situaci vyvolal, dotýčného přímo neohrožuje. Bývá intenzivní a narušuje kvalitu života, má přetrvávající charakter, nejdelším trváním se však vyznačuje stres chronický. Chronický stres je tím, který je vzhledem k cílům této práce zkoumán. Chronický stres je způsoben neutuchajícími podněty, jenž není snadné či vhodné ze života vyloučit, svou trvalostí poškozují zdraví a snižují výkonnost.

V kontextu předpokládaných nároků kladených na vysokoškolské studenty je možné přítomnost chronického stresu předpokládat. S určitým napětím a zátěží se studenti potýkají po celou dobu studia. Stres je přirozenou součástí života člověka, eustres či distres provází téměř každou ne ryze odpočinkovou činnost, a právě proto je esenciální vědět, jak se bránit jeho negativním účinkům a jak využít jeho účinků pozitivních.

2.1.1 Stresová reakce a stresory

Stres nestojí v životě člověka jako samostatný pojem, není stavem, který by nastával náhle a bez příčiny. Existenci reakce při vystavení pokusných zvířat dráždivým podnětům prvně zaznamenal I.P. Pavlov. Pavlov popsal fyziologickou změnu, při níž se organismus myši mobilizoval za přispění aktivace sympatického nervového systému. Hluběji se stresem zabýval W. Cannon, jenž popsal stresovou reakci jakožto sympatoadrenální, tedy závislou na hormonech sympatiku a adrenalinu (Křivohlavý, 2003). Cannon vymezil dvě odlišné reakce na stresovou situaci, které mohou nastat. Jsou jimi Fight or Flight, tedy útok či útěk.

V životě moderního člověka se jen zřídka jedná o skutečný útok či útěk, tyto reakce se projevují spíše nefyzicky. V případě boje se může jednat o horlivou snahu studenta shromáždit materiály a studovat celou noc, ale též o ironizaci či dokonce patologickou autoagresi. V případě útěku se může stresovaný odreagovávat sněním, ale také například opustit povolání, student univerzitu (Pugnerová a Kvintová, 2016, s. 38). Tato stresová reakce je řízena autonomním nervovým systémem, to znamená, že je na vůli nezávislá. Stresové reakci z tohoto důvodu není možné zabránit a vznikající stres se rozhodnout přestat vnímat.

Stresová reakce měla a z určité části má i dnes své opodstatnění. Kadlčík (2004) se o stresové reakci nevyjadřuje jako o škodlivé, lidské tělo je na ni plně uzpůsobeno, za škodlivou považuje odpověď psychickou i fyzickou na stres nadlimitního charakteru, který není jedinec schopen zvládnout. Projevy stresové reakce jsou pro osobu prožívající stres taktéž stresující, tedy organismus nadměrně vyčerpávají (Honzák et al., 2005). To je jedním z největších rizik stresu u studentů, eustres se mění na distres a přestává být užitečný, stává se překážkou.

Jak dochází k adaptaci organismu na stres popisuje Generální adaptační syndrom H. Selyeho. Nejprve nastává poplachová reakce. Jedná se o chaotickou šokovou reakci. Útok, obrana ani útěk ještě nebyl realizován, do krve se však uvolňuje adrenalin, glukóza a další látky, kterých je využito ve fázi rezistence – odolávání. V této fázi je pro zvládnutí stresu využíváno i energetických zásob. Organismus je na vrcholu aktivity. Pokud se nepodaří se situaci vypořádat, přichází fáze vyčerpání, jež může někdy připomínat fázi poplachovou, zdroje jsou však již vyčerpány, není možné se adaptovat a organismus se poškozuje. Z hlediska tělesného se lidské tělo generálním adaptačním syndromem snaží obnovit ztracenou homeostázu. (Selye in Křivohlavý, 1994).

Vedle tělesné reakce na stres reaguje organismus člověka také z hlediska psychologického. Tuto psychologickou reakci lze rozdělit na reakci kognitivní, emocionální a behaviorální. Reakce kognitivní je nejčastěji zastoupena pesimistickými představami, starostmi, strachem. Myšlení je částečně ochromeno a racionalita je omezena. Emocionální reakce se projevuje změnami nálad, u nichž převládá úzkostné ladění, ale také popudlivost, vyskytuje se též denní snění. Behaviorální reakce se ve většině případů opírá o nezdravé pokusy o zažehnání stresu. Může jít o nikotinismus, požívání alkoholu, vyhýbání se povinnostem a jejich odkládání.

Častá je také nepozornost a riskantní chování (Atkinson, 2003). Stres je způsobován faktory, které jsou subjektivně vnímány jako ohrožující či dráždivé. Tyto faktory jsou nazývány stresory. „*Stresor je činitel, podnět různého charakteru, který působí zátěžově.*“ (Švingalová, 1999, s. 11). Ačkoli jsou některé stresory společné větším skupinám lidí, například vysokoškolské zkoušky, každý jedinec vnímá míru stresu plynoucí z daného stresoru jinak. Zatímco někteří jedinci prožívají zátěž silně, jiní nemusí vůbec. Menší každodenní stresory, takzvané daily hassles, bývají mnohdy podceňovány, ačkoli se mohou kupit a působit při jejich nakupení jako stresor silný (Křivohlavý, 1994). Častý bývá také rozvoj menších stresorů v návaznosti na stresor silný. (Neúspěch ve zkoušce – změna plánů na víkend – osamělost).

Existuje více možností dělení stresorů, nejvíce dimenzí však dle našeho názoru pokrývá dělení stresorů na vnější a vnitřní. Vnější stresory mohou být charakteru fyzikálního (chlad, hlad, hluk) nebo sociálního (hádky, úmrtí, neshody). Vnitřní stresory jsou poté vázány k vlastnímu prožívání jedince. Ty jsou obvykle tříděny na tělesné (bolest, nemoc, únava) a psychické (úzkost, obavy, zodpovědnost) (Hartl, Hartlová, 2000). Stresory je dále možno hodnotit jako ministresory, v tom případě se jedná o zátěž mírnou a makrostresory, které jsou nebezpečnými, posouzení náročnosti jednotlivých reálných skutečností se však individuálně liší. Poté stejně jako stres můžeme dělit na akutní a chronický, i stresory jsou rozdělovány podle toho, zda působí pouze krátkodobě, nebo ztěžují život člověka dlouhodobě. Opakem stresorů jsou dle Křivohlavého salutory, tedy faktory, které posilují kvalitu života, zdraví a podporují duševní rovnováhu.

2.1.2 Příznaky stresu

Působení stresu si ne vždy může zasažený člověk uvědomovat, své tělesné příznaky často přičítá bakteriálnímu či virovému onemocnění. Bankhofer se vyjadřuje tak, že současný člověk z větší části pozbyl takzvané somatické inteligence. To znamená, že nedokáže již naslouchat svému tělu tak, jak se předpokládá, že toho byli dříve lidé schopni a nevidí či přehlíží zcela zjevné příčiny svého narušeného zdravotního stavu (Bankhofer, 2009). Právě proto je důležité projevy stresu znát a sledovat. Příznaky stresu jsou značně individuálního charakteru, proto se příznaky dvou osob prožívajících stejnou měrou stejnou stresovou situaci mohou různit.

Zatímco jeden učitel bude na stresující podmínky ve škole reagovat migrénami a výkyvy nálad, druhý bude trpět potížemi s trávením a poruchami spánku. Projevy stresu jsou dle Hladkého bezprostředními, akutními a krátce trvajících reakcemi vznikajícími v situaci, která klade určité nároky na člověka. (Hladký, 1993). Stres se manifestuje v rovině fyziologické, emoční a behaviorální. Z hlediska fyzického se stresová reakce dle Oldřicha Matouška vně projevuje jako: „Zvýšení svalového napětí, krevního tlaku, tepové frekvence, štěpení zásob energetických zdrojů, zejména cukrů a tuků, nadměrné vylučování hormonů, z nich nejznámější je adrenalin. Obvykle se též zvýší dechová frekvence, frekvence mozkových vln, vylučování serotoninu.“ (Matoušek, 2003).

O fyzických projevech stresu hovoří také Míček a Zeman. Jmenují příznaky jako svírání rukou, nutkavou tendenci se vyprázdnit, pocit sucha v hrdle, pocení dlaní, bušení srdce, hrbení ramen a napětí v šíji. V rovině emoční se poté dle těchto autorů stres projevuje jako přehnaná starostlivost, pocit nervozity, snížené soustředění, pochybnosti o sobě samém, negativní myšlenky, vzrušení a nervozita. Výrazně nebezpečné může být zakořenění takovýchto stavů, studenti si mohou na život ve stresu zvyknout a nadměrné obavy, které ho provázejí, je neopustí ani poté, co stresor přestane působit – promítnou se do dalších stránek jejich života. Tělesné a psychické příznaky se kombinují, prolínají a ovlivňují těžce okolím pozorované chování.

Chování symbolizuje behaviorální složku příznaků stresu. Může jít například o tendenci řešit vnitřní napětí zvýšenou spotřebou alkoholu a tabákových výrobků či o dráždivost při kontaktu s druhými, ale také o nepozornost. Projevy v chování mohou výrazně narušovat studijní a pracovní úspěšnost. Všemi druhy příznaků stresu se také zabývá Mayerová, která je popisuje ve své knize z roku 1997 *Stres, motivace a výkonnost*. Mezi fyziologické příznaky zařazuje zatím nejmenované jako: sevření za hrudní kosti, plynatost, bolesti břicha a nechutenství, menstruační poruchy, bolesti páteře, záchvatovité bolesti hlavy, dvojité vidění a nezáměr o sex. Tyto příznaky na tělesné úrovni výrazně ovlivňují kvalitu života a v mnohých případech mohou být špatně diagnostikovány a nevhodně léčeny například ortopedy či neurology.

Mezi emocionálními příznaky Mayerová jmenuje neschopnost projevit náklonnost a nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav. Z behaviorálních projevů, jež uvádí, vybíráme pro účely této práce ty, které mohou narušit průběh studia, nebo být překážkou ve vykonávání učitelské profese.

Jsou jimi: nerozhodnost, menší spolehlivost a výkonnost, nezájem o práci, nekvalitní pracovní výsledky, vyhýbání se zodpovědnosti a poruchy spánku.

2.1.3 Stres, zdraví a kvalita života

Mládí, období vysokoškolských (nejen) učitelských studií a stejně tak práce pedagoga, obé by ideálně mělo být radostné, naplňující a tím pádem zdraví podporující, o to více pak když se jedná o životní role (student, učitel), kterých se člověk zhostí na poměrně dlouhou dobu. Opakované vystavování stresovým situacím, chronický stres a zátěž, kterou neošetřený nadměrný tlak způsobuje, nepůsobí negativně jen na sociální a kariérní sféru života člověka, ale také na jeho zdraví, škodí tedy celé Křivohlavým definované bio-psycho-sociální jednotě organismu. Prevencí stresu se v praktické rovině dle Jara Křivohlavého zabývá především psychologie zdraví. Křivohlavý v publikaci Psychologie zdraví z roku 2003 uvádí, že právě psychologie zdraví se zabývá tím, „s kterými stresory je třeba bojovat (a proč) a které faktory nám mohou pomoci.“

Úkolem učitele, jenž vychovává žáky ke zdravému životnímu stylu, je nabídnout jim ověřené funkční metody pomáhající zvyšovat kvalitu života a sám by takových měl užívat i proto, aby šel dobrým příkladem. Dle Joshiho tkví hlavní nebezpečí stresu v tom, že urychluje stárnutí organismu. Stresová odpověď je velmi rozsáhlou a komplikovanou reakcí těla, která v krátkém časovém úseku uvede organismus do stavu připravenosti a ostražitosti. Ovlivňuje přitom různorodé orgánové systémy, této silné nárazové reakce se účastní v podstatě celé tělo. Dochází-li k takové reakci neúměrně často, tělo se opotřebovává a zkracuje se tedy jeho životnost (Joshi, 2007).

Závažné je taktéž působení stresu na tělesný metabolismus. Stresová reakce, jejímž původním významem je snaha o záchranu života, upřednostní vyživení orgánů umožňujících útok či útěk před trávením a dalšími procesy, které probíhají v době, kdy tělo setrvává v klidu. Tyto rozběhnuté procesy musí být zastaveny bez toho, aby řádně proběhly a tělo se tak unavuje. Při samotné stresové reakci je k využití připraveno daleko více energie, nežli je potřeba. Pokud není nijak aktivně využita a projevy stresu v sobě jedinec jen utlumí, v oběhovém systému kolují nevyužité mastné kyseliny a glukóza, což tělo velmi zatěžuje (Joshi, 2007). Podstatný vliv má stres na zdraví i z hlediska psychického, zvláště pak pakliže je charakteru přetrvávajícího může být základem vzniku psychických nemocí (Honzák et al., 2005). V mnohých případech stojí za prvotním projevem poruch úzkostných, panických a depresivních.

Je tomu tak proto, že stresová reakce vyvolává silný pocit úzkosti a strachu podobný tomu, který je vlastní duševním patologiím, nadměrnému strachu je proto třeba předcházet péčí o zdraví a celkovou kvalitu života. Pro nahlédnutí do tématu kvality života je dobré si připomenout definici zdraví. Jaro Křivohlavý definuje zdraví jako: „*celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých.*“ (Křivohlavý, 2003). Kvalita života je cílem péče o zdraví, tedy je zvýšení kvality života také cílem antistresové prevence.

V publikaci Vladimíra Kebzy Psychosociální determinanty zdraví se v souvislosti s kvalitou života uvádí dvě základní dimenze: dimenze objektivní pohody a subjektivní pohody. Při snaze objektivně zhodnotit kvalitu svého života je třeba čerpat mimo vlastních pocitů také z hodnocení druhých, jelikož osobní dojmy jsou velmi subjektivní a bývají z velké části založeny na srovnání a zkušenosti, jíž nemusí jedinec oplývat. Kvalita života se kupříkladu může jevit dostatečná i za předpokladu života pod tlakem a užívání nevhodných antistresových metod, po zkušenosti s omezením zátěže a správnou prací se stresem by dotyčný ovšem hodnotil svůj předchozí stav odlišně (Křivohlavý, 2003).

Pohodou jako takovou se poté zabývá umění žít, wellbeing, které souvisí s hnutím wellness, jež spočívá ve směřování k žití plnohodnotným životem a těšení se plnému fyzickému i psychickému zdraví. Zátěži narušující kvalitu života jsou podle Paynové právě stresující životní události. Takovou událostí může být začátek studia na vysoké škole, zvládnutí či nezvládnutí studia semestru, v učitelské profesi například reflexe po vysvědčení, třídní schůzky. Životní událost může způsobit změnu perspektivy úhlu pohledu na danou situaci (na výsledku zkoušky nezáleží), změnu hodnot (peníze jsou podstatnější nežli pracovní nespokojenost), změnu smyslu života a priorit (dostudovat, stát se učitelem), zabrzdění rozvoje a stagnaci (dřívější úkoly ztrácejí význam, hlavní je adaptace na panující situaci) a vážné ohrožení zdraví (zvyšuje se riziko onemocnění) (Payne a kol, 2007). Jak stresující událost na člověka zapůsobí je ovlivňováno různými faktory, přičemž to, jak se stresem budeme nakládat, je jedním z faktorů ovlivnitelných.

2.1.4 Životní styl a stres

Zdá se, že někteří lidé se se stresem v životě setkávají častěji nežli jiní. V určitých případech tomu tak skutečně je. Život si pro některé přichystal náročnější životní situace nežli pro jiné, či se lidé sami vydávají po životních cestách zahrnujících například náročné studium a povolání se zvýšeným stresovým rizikem, často však stres jako nadměrný vnímáme z hlediska subjektivního. To se stává v první řadě v případech, kdy odolnost člověka vůči stresu není vysoká a i překážky posuzované druhými jako drobnější vnímá velmi intenzivně. Tato citlivost vůči stresu je někdy způsobována, ovlivňována i podporována životním stylem. Ve druhé řadě se lidé se stresem zvýšeně potýkají proto, že situace vyvolávající stres vlastním přičiněním nevědomky zhoršují či zhoršují svou reakci na ně, která by bez tohoto vnějšího zásahu měla daleko mírnější průběh. I v tomto případě je na vině životní styl. Beze změny životního stylu jsou antistresové techniky pouze dočasným řešením.

Životní styl je dle Petra Saka a Karolíny Sakové: „*souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování.*“ (Sak; Saková, 2004). Životní styl může zahrnovat skutečnosti neutrální, zdraví prospěšné či zdraví škodlivé. My se v této práci zaměříme na životní styl z hlediska zdravotního v souvislosti se stresem. V současnosti jsou na člověka kladeny vysoké nároky co se pracovního, rodinného i soukromého života týče (Kebza; Šolcová, 2004). Tyto nároky a snaha vyhovět jim přispívá k vytváření nezdravých životních návyků, proto je v první řadě nutné změnit postoj sám k sobě, svým aspiracím a cílům. Přizpůsobit se rychle se měnící době a uspět v ní například bez konzumace velkého množství kávy a bez práce přes noc vyžaduje jistou vynalézavost a cílevědomou péči o zdraví.

Na škodlivé životní styly se váží specifické stresory a naopak. Životní styl založený na pití alkoholu nebo užívání drog vede ke vzniku stresorů jako je strach o zaměstnání či bydlení a stresory jako je ztráta bydlení či zaměstnání mohou vést k životnímu stylu založeném na konzumaci drog a alkoholu (Švamberk Šauerová, 2018). Studenti učitelství mohou v období zkoušek inklinovat například k životním stylům stereotypním skládajícím se z nekonečného nahlížení do skript. V takovém případě se stresem stává izolace, osamělost, nedostatek aktivit a pohybu. Dalším častým schématem nezdravého životního stylu u studentů učitelství a mladých učitelů je životní styl související se zvýšeným pracovním nasazením.

Přepřacovaným lidem chybí dostatek spánku, odpočinku a pravidelnost ve stravě. V takovém případě je tělo oslabeno a stresu podléhá velmi snadno (Řehulka, 2006). Při snaze o udržování zdravého životního stylu je přitom podle Míčka a Zemana nutné se především zaměřit na tři oblasti – stravu, odpočinek a pohyb. Ve stravě je vhodné vystříhat se přejídání i hladovění a dbát na dostatečný přísun vody, uhlohydrátů, tuků, bílkovin a vitamínů. Střídmý by měl člověk být s kávou, alkoholem, uzeninami, bílým pečivem a pozor by měl dát také na přeslazení. Stresovaný člověk má podle autorů zvýšenou potřebu vitamínů C, E, A, D, B2, B5, a B6.

Hlavní příčinou stresu často bývá neschopnost odpočívat. Odpočinek je pro udržení zdravého životního stylu kriticky nutnou komponentou. Po každé hodině fyzické či duševní práce by mělo následovat nejméně pět minut odpočinku. Odpočinek je třeba chápat nikoli jako útlum veškeré aktivity, odpočívat je třeba aktivně, má se jednat o zábavovou činnost odlišnou od práce. Fyzicky pracující relaxují činnostmi duševními, učící se studenti poté činnostmi fyzickou, například protažením se. Co se samotného spánku týče, podstatné je sledování biorytmů. Velké oslabení, náchylnost ke stresu i k nemocem způsobují výkyvy takzvaného spánkového hormonu melatoninu. Vnitřní hodiny seřizené nikoli podle slunce, nýbrž podle světla počítače stojí za nejedním zdravotním problémem (Brodský, 2014).

Ke zdravému životnímu stylu neodmyslitelně patří pohyb, který díky hormonům štěstí, endorfinům, jenž jsou při něm vylučovány do krve, sportujícímu pomáhá bojovat se stresem, únavou i nemocí, ale také uvolňuje nahromaděnou energii, zlepšuje vnímání sebe sama a přináší množství dalších benefitů, jako je například zlepšení kvality spánku. (Míček; Zeman, 1992). Aby nedostatek pohybu nebyl faktorem vzniku či prohloubení stresu, měl by člověk provozovat pohybovou aktivitu, která ho těší, minimálně 3,5 hodiny týdně.

2.1.5 Individuální rozdíly v prožívání stresu

Prožívání stresu a to, jak na jednotlivé osoby působí, se liší v závislosti na individuálních faktorech. Stejně jako se pod stejnou mírou fyzikálního tlaku budou různé typy kovů různým způsobem ohýbat, tak i lidé jsou obdařeni rozdílnými stupni odolnosti vůči stresu. Stres prožívají jinak muži a jinak ženy, rozdílně na něj budou reagovat lidé staří a lidé mladí. Staří lidé jsou kupříkladu vlivem involučních procesů více zranitelní nežli lidé v produktivním věku.

Citliví na stres jsou vzhledem k hormonálním změnám také dospívající, méně ohrožené jsou děti a dospělí. Muži mají jako historičtí lovci a bojovníci předpoklad k typické stresové reakci založené na bázi útoku nebo útěku, při níž je primárně aktivován kardiovaskulární systém, ženy jsou však tělesně uzpůsobené spíše k ochraně skupiny potomků, proto je u nich oběhová reakce účelně tlumena a naopak je zvýšena gastrointestinální aktivita, což v moderní době vede k tomu, že stresovaní muži trpí více problémy s oběhovým systémem, zatímco ženy s trávením (Witkinová, 2009). PhDr. Václava Nývltová uvádí, že: „*Stresu více podléhají lidé s intenzivnějším emočním prožíváním a lidé s chronicky oslabenou tělesnou a psychickou odolností. Tito lidé také dříve a intenzivněji na sobě pocítují účinek všech antistresových metod.*“ (Nývltová, 2014).

Z hlediska genetického je třeba zmínit například vliv temperamentu. Do sebe uzavřený a samotářský člověk bude pravděpodobně prožívat stres hůře nežli společenská osobnost, která se o své strasti dělí s druhými. Ke stresu náchylnější osoby často sdílí určité osobnostní charakteristiky. Jsou jimi například potřeba mít vlastní chování i prožívání plně pod kontrolou. Tato vlastnost mnohdy vede k potlačování nepříjemných reakcí a následné překypění neuvolněného stresu se může projevit i jako nemoc tělesná, stres somatizuje. V zaměstnání se jedná o osoby, které vedou spíše jednostranný životní styl – jsou například velmi zaměřené na práci, nejsou schopny odpočinku. (Blahušová, 2005).

V knize Lidský stres od Vratislava Schreibera z roku 2000 se uvádí dělení osob dle jejich schopnosti snášet stres v kombinaci s náchylností ke stresem podmíněnému onemocnění na typ A a B. Typ A tvoří osoby iniciativní a bojovné se sklony k workoholismu. U takových lidí se stres podílí na vzniku kardiovaskulárních chorob. Typ B představují jedinci utlumení, neprůbojní, spíše flegmatického založení. Ti mají sklony k nádorovým onemocněním. Užívání tohoto dělení již není příliš časté, lze si však díky němu utvořit představu o tom, jaké přístupy k životu jsou rizikovější. Člověk může být vůči stresu náchylnější i krátkodobě bez výše zmíněných psychických předpokladů. Pokud bude například student trpět hladem, nedostatkem spánku nebo hormonálními výkyvy, podlehne stresu daleko pravděpodobněji. Odolnost proti stresu je oproti tomu odvislá od skutečností, jako je styl myšlení a řešení problémů, genetické předpoklady, prostředí, ve kterém člověk žije či úroveň sociálních dovedností (Praško, Prašková, 2007). Pro tuto odolnost je užíváno pojmu resilience.

Přesným překladem anglického termínu je nezdolnost, houževnatost, odolnost. Resilience je označením pro dispozice, které ovlivňují odolnost jedince proti stresogenním vlivům. Faktory, které fungují jako podpůrné prostředky pro posílení resilience jsou dle Kebzy a Šolcové především optimismus, tělesná kondice a spiritualita, důležitou roli ale také sehrává systém sociální opory, inteligence, vlastní síla vůle a pevné rodinné zázemí v dětství. Specifičtěji pojatá resilience je poté koncepce osobní tvrdosti, hardiness. Hardiness může být v jistém smyslu chápána také jako odolnost a otužilost. Pojmům je možné rozumět tak, že resilience je schopností situaci ustát a hardiness zajišťuje, že se v podstatě člověka ani příliš nedotkne.

Křivohlavý pomocí dotazníkového šetření doložil tři dimenze, které odolnost tvoří. Je jimi výzva (challenge), ztotožnění se (commitment) a schopnost kontroly (control) (Křivohlavý, 1994). Výzva souvisí se změnou myšlení, v našem případě by ideálně studenti učitelství měli chápat vysokoškolskou zátěž jako výzvu a případný neúspěch jako motivaci ke zdokonalení. Měli by vnímat, že je možné situaci změnit třeba tím, že vynaloží větší studijní úsilí. Ztotožnění se se na studenty vztahuje jako oddanost svým zásadám. Aby se v rámci studia stali odolnějšími, měli by mít jasně vymezené cíle i způsoby, jak jich dosáhnout. Neměli by dopustit, aby stresor narušil jejich zdraví prospěšnou rutinu, například spánek, pobyt venku, klidný oběd, přitom by však měli zůstat pracovití a složité úkony neodkládat. Schopnost řízení a kontroly je na studenty aplikovatelná například skrze udržování dobrého přehledu v událostech akademického roku, v termínech, v časovém harmonogramu studia a odpočinku například pomocí různých seznamů a listů.

2.1.6 Důsledky stresu

Zdraví je valnou většinou lidí považováno za nejdůležitější životní hodnotu, která však může být působením stresu výrazně poškozena. Od obecného popisu negativních účinků stresu se nyní dostáváme ke zcela konkrétním důsledkům, jenž se mohou projevit v poměrně časných letech života. Jedná se o civilizační onemocnění či pakliže je stres jejich hlavním původcem, psychosomatické choroby. Taková onemocnění vznikají v závislosti na životu v moderní společnosti a jsou z velké části podmíněny změnami v lidské psychice (Nakonečný, 2004). Mezi velice časté stresem podmíněné nemoci patří imunitní deficity, které vedou k častým infekčním nákazám.

Časté jsou infekce dýchacích cest a horečnatá onemocnění, snížená imunita ale také hrozí rozvojem chorob autoimunitních jako je onemocnění štítné žlázy, astma, diabetes, revmatoidní artritida či potravinové alergie a nesnášenlivosti. Dalšími nemocemi, za kterými může stát stres, jsou onemocnění pohybového aparátu – bolesti kloubů, šlach a řezavé bolesti svalů i bolestivost pohybu. Velice častým projevem stresu je výsev akné a jiných vyrážek bez dermatologicky objasnitelného původu. Mezi výrazně nebezpečná onemocnění mající souvislost s životním stylem patří choroby oběhové soustavy jako onemocnění srdce, arytmie, vysoký krevní tlak, ale také další kardiovaskulární poruchy, například angina pectoris, která postihuje převážně osoby s psychicky náročným zaměstnáním, jež zároveň trpí sníženou mírou sebeúcty a pocitu beznaděje.

Dalšími dlouhodobými a špatně léčitelnými důsledky stresu jsou poruchy spánku a bolesti hlavy – například migrény, ale také poruchy zraku – dvojité vidění a neschopnost se soustředit na jednu věc. Poměrně běžné jsou též poruchy v intimní oblasti jako je impotence, bolestivá menstruace nebo neplodnost. Téměř samostatnou kapitolou by mohly být poruchy trávení, jelikož vředová žaludeční choroba je jednou z nejznámějších stresových nemocí. Zažívání stres poškozuje i tím, že způsobuje nevolnosti, zvracení, plynatost a křečovitě bolesti břicha s průjmem (Křivohlavý, 1994). Záludností stresových nemocí je těžko odhalitelný původce. Hledat řešení zdravotních obtíží v práci se stresem často bývá až poslední možností.

Z psychických onemocnění může být důsledkem stresu rozvoj deprese, zvláště pokud stresovaná osoba neovládá asertivní jednání a úkoly navíc nedokáže odmítnout. Pro studenty může být zvláště nebezpečným psychickým důsledkem stresu narušení sebevědomí. Studijní nároky někdy mladé dospělé tlačí na hranice jejich možností a případný neúspěch poté může mít výrazný dopad na jejich sebepojetí a vést k rozvoji komplexu méněcennosti (Atkinson, 2003). Studentům také zvýšeně hrozí rozvoj posttraumatického stresu. Po vykonání závažné zkoušky stále prožívají stavy napětí, mohou přetrvávat trávící potíže i nespavost (Cungi, 2001). Dle Vašiny jsou zcela nejzávažnějšími stresovými nemocemi vředové nemoci, hypertenze, nádorová onemocnění a ischemická choroba srdeční (srdeční nedokrevnost). (Vašina, 1998). Nepřímým účinkem stresu je poté poškození zdraví nevhodným jednáním, jehož se lidé pod jeho vlivem dopouštějí, jako je nestřídmé pití alkoholu, nikotinismus, nadměrná konzumace kofeinových nápojů a jídla nebo zneužívání léků.

2.2 STRES U STUDENTŮ

Vysokoškolští studenti, jejichž zdraví je předmětem této práce, spadají podle Slavíka do skupiny takzvaných netradičních studentů. Za tradiční studenty jsou považovány děti a dospívající, zatímco v případě studentů vysokých škol se již jedná o mladé dospělé. (Slavík, 2012). Vzhledem k omezené době státem stanovené přípravy na výkon povolání, po kterou může student čerpat výhody související s tímto statutem, je předpokládán věk dokončení vysokoškolských studií 26 let. Dokud si jedinci udržují status studenta a mimo studia neplní žádné další nové sociální role shodné s dospělým, postrádají zkušenosti a finančně jsou závislí na svých rodinách, nejedná se ještě o dospělost v pravém slova smyslu, Jeffrey Arnett proto přišel s konceptem takzvané *emerging adulthood*, česky vynořující se dospělosti. Adolescentní období a ranná dospělost se dle tohoto konceptu přesouvá od 18 let až ke 25. roku života (Tanner, Arnett and Leis, 2009).

V období vynořující se dospělosti již student plně ovládá abstraktní schopnosti myšlení, intelektové předpoklady jsou na velmi vysoké úrovni, paměťové strategie se ale ještě utváří (Vágnerová, 2012). Při posuzování dospělosti je mimo faktorů tělesných a psychických dobré pomyslet i na faktory sociální. Mladá dospělost přináší specifické životní změny. Vlivem života v moderní společnosti dochází k mísení životních plánů (partnerství, manželství, založení rodiny, koupě domu) a snah o úspěch v kariéře (studiu, zaměstnání), což na mladého dospělého klade veliké nároky. Jejich vývojovými úkoly jsou: upevnění identity, identifikace s rolí dospělého, produktivní orientace a upřesnění vlastních cílů (Langmeier; Krejčířová, 2006). Naplnit tyto vývojové úkoly může být ve spojitosti s vysokoškolským studiem podstatně komplikovanější.

Vývojový úkol má tendence na studiu z velké části záviset. Mladý člověk se studiem připravuje na život, vytváří základ pro budoucnost, upevňuje svou identitu, student pedagogiky se například začíná definovat jako učitel. Neúspěch ve studiu v takovém případě může vést k vynucené změně životního směřování. Sociální role vysokoškolského studenta v sobě na rozdíl od role žáka střední školy, která představuje ještě nezralého jedince bez zkušeností, obsahuje určitou prestiž, jež se mnohdy stává součástí identity jedince. Představa nedosažení cíle a nutnosti začínat znovu od začátku může být ve vyhocených případech stresující i na úrovni existenciální krize.

Vysokoškolské studium je obvykle v jednom akademickém roce rozděleno na dva semestry, letní a zimní. Tyto semestry jsou zakončeny zkouškami, jež se pro řadu studentů stávají velkým zdrojem stresu. Mimo období zkoušek je v průběhu akademického roku na studenty kladeno ještě množství dalších náročných průběžných úkolů, pod jejichž tíhou stresu podléhají. Nedostatečná schopnost studentů stresu odolávat je dle Čapka spojena také se systémem českého školství, který nerozvíjí studenty způsobem, jenž by směřoval k osvojení vhodných copingových strategií. Chybí především trénink kreativního myšlení a mentální flexibility. Strategie učení, které si vysokoškolští studenti osvojili na nižších stupních vzdělávání, například memorování, jsou pro studium na vysoké škole nevhodné, proto se studenti prvních ročníků vysokých škol mohou do stresových situací dostávat častěji, nežli studenti ročníků vyšších (Čapek, 2010).

Lze předpokládat, že vysokoškoláci budou v určitém smyslu nadprůměrní. Rysem společným nadaným jedincům je podle Stehlíkové perfekcionismus. Perfekcionismus zároveň úzce souvisí se stresem i se syndromem vyhoření. Tato vlastnost spočívá ve snaze po dosažení bezchybného výkonu. O dokonalost se perfekcionisté snaží převážně u sebe, ale v některých případech ji vyžadují i po druhých. Kladení přehnaných nároků na výsledky vlastní práce vede k pokřivení vztahu k sobě samému. Student postrádá zdravou úroveň pýchy, sebeúcty a sebelásky. Perfekcionističtí lidé jsou jen málokdy spokojeni s vlastními (byť dobrými) výkony a kladné hodnocení druhých přijímají s nedůvěrou. Pomyslným protipólem perfekcionismu je prokrastinace. Prokrastinaci považujeme za poměrně nový pojem, jehož je používáno pro chorobné odkládání povinností. Jako o faktoru ovlivňujícím stres studentů o ní hovoří Grunerová v publikaci z roku 2016.

Grunerová rozvíjí myšlenku akademické prokrastinace, již definuje jako neschopnost studenta splnit požadavky kladené fakultou ve vymezeném časovém termínu a to přestože má všechny rozumové, informační, časové i motivační předpoklady pro to požadavkům vyhovět. Odkládání práce působí studentům nesnáze a dostává je do stresových situací, jedná se však o zlovyk, kterého je obtížné se zbavit a to především vzhledem k podstatě jeho vzniku.

Dle Milgrama je hlavní motivací prokrastinace strach ze selhání, nízké sebevědomí studentů, náročnost úkolu a jeho neatraktivnost. (Milgram et al., 1995 cit. dle Sliviaková, 2007). Stres je pro studenty v určité míře prospěšný právě proto, že pomáhá v boji s prokrastinací, v ideálním případě má schopnost podněcovat k vykonání práce. Problémem se stává, pakliže neúměrně vyčerpává a práci komplikuje. Vysokoškolský stres obvykle lépe snášejí studenti pocházející z rodinného prostředí, které nebylo příliš protektivní a studenti z úplných rodin s příznivým klimatem (Paulík, 2017). Na mnohých vysokých školách, včetně Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, funguje v rámci pedagogické fakulty vysokoškolská psychologická poradna. Student se v případě prožívání stresu může dostavit na konzultaci vedenou vzdělaným odborníkem v této problematice.

2.2.1 Specifické stresory studentů

Zabýváme-li se konkrétními stresory studentů, je důležité mít (zvláště u mladých dospělých) na paměti podstatnost toho, jak ke stresu přistupují a jak sami sebe hodnotí. Prožívání stresu je ovlivněno motivací ke studiu – zda se jedná o motivaci vnitřní, tedy o vlastní rozhodnutí studovat, vlastní cíle a vůli, či o motivaci vnější – například přání rodičů, touha někomu se zavděčit. Vnitřní motivace předpovídá existenci stresorů na bázi ega jako je hrozba pocitu vlastní nedostatečnosti nebo ztráta sebeúcty, v případě vnější motivace bývá podstatou stresu tlak okolí. Není-li studium dobrovolné, může být stresorem i sama škola bez ohledu na to, zda výuka klade na studenta nároky vysoké či nízké (Paulík, 2016).

Stres studentů se běžně pojí se změnami, které v životě soukromém i studijním v tomto věkovém období nastávají. Stresem zvýšeně trpí studenti prvních ročníků v souvislosti s adaptací na univerzitní život, na nový styl učení, výuky a prostředí. Z předchozích stupňů vzdělávání jsou studenti většinou zvyklí na pevné vedení učitelem, jasně vymezené hranice a kontrolu, oproti tomu se jako vysokoškoláci stávají rovnocennými dospělými, což s sebou vedle práv přináší množství povinností. Nejvýraznější z těchto nových studijních povinností je vlastní zodpovědné řízení studijní aktivity. Aby studenti byli schopni sebekontroly a práce s časovým rozvrhem, dokázali si samostatně tvořit soustavný přehled o všem, co se v průběhu akademického roku děje a měli studium pevně pod kontrolou, musí oplývat určitou mírou cílevědomosti.

Důležitá je také dostatečná úroveň sebekázně a pečlivosti. Přístupem založeným na takové míře samostatnosti jsou mladí často zaskočení a aklimatizace je pro ně stresující. To dokládá především skutečnost, že dle Goldmana a Wonga jsou studenti druhých a dalších ročníků stresováni podstatně méně (Goldman a Wong, 1997). Někteří studenti teprve s přijetím na vysokou školu prvně opustili své rodné město a trvalé bydliště u rodičů vyměnili za vysokoškolskou kolej. Pakliže se s takovou změnou prostředí člověk setkává až v ranné dospělosti bez žádné předchozí zkušenosti, může prožívat velký šok pramenící z kompletní změny životního stylu. Stát se samostatným jedincem a úspěšně absolvovat semestr jsou dva náročné (avšak v tuto dobu nikoli jediné) životní úkoly.

Stresory studentů lze různými způsoby kategorizovat. Jejich dělení představuje například Urbanovská, která je sumarizuje do kategorií stresorů výkonových a interpersonálních, vypouští však stresory subjektivní a osobnostní. Přehledné členění hlavních stresorů studentů je dále součástí výzkumné práce Martyna Denscombe, profesora de Montfordské univerzity, z roku 2010. Zde jsou stresory rozděleny na ty plynoucí z osobnostních předpokladů, z mezilidských vztahů, rodiny, učiva a učitele. Existují i podrobnější dělení, potřeby této práce však výše zmíněné dělení pokrývá. Nepříznivým předpokladem ze strany studenta může být například zmíněný perfekcionismus či prokrastinace, také ale porucha soustředění nebo studentův zdravotní stav. Psychická i fyzická oslabení, nespavost, nemoc a domácí rekonvalescence brání studentovi v přítomnosti na přednáškách a seminářích, ten tak zameškává látku a ztrácí v ní přehled. Stresory plynou též z nevhodného životního stylu, kupříkladu z monotónnosti či nevyhovujícího bydlení, stravování a pěstování zlovyků.

Mezilidské vztahy čítají problémy partnerské, které v tomto kritickém věkovém období nabývají na důležitosti, ale také vztahy s akademickými kolegy. Najít své místo ve skupině je pro mladé dospělé zásadní z důvodů sociálních (navázání partnerství, přátelství), ale také vzhledem k osobním cílům (kolektivní úkoly, vzájemná spolupráce, pomoc). Stresory mající svůj základ v rodinném prostředí se týkají například ekonomické závislosti studentů na rodině. Plná finanční podpora mladých dospělých je pro rodinu náročná, studenti se již silně zabývají finančními záležitostmi. Množství z nich v průběhu studií dochází do zaměstnání, a tak se přidávají stresory spojené s prací. Pracovní činnost je v kombinaci s denní formou studia vyčerpávající a vyžaduje pevné zdraví a psychickou odolnost.

Roli hraje také ztížený přístup k emocionální podpoře. Studenti se ocitají odtrženi od svých středoškolských přátel, kontakt s rodinou je též citelně omezen. V takovém případě se může objevit osamělost a pocity bezradnosti. Problematické též bývá vysoké očekávání rodiny, které zvyšuje strach z neúspěchu, nejpodstatnějším stresorem studentů je však učivo a výuka sama s přesnějším zaměřením na zkoušení a testování. Nejmarkantnější míru zátěže studenti pociťují, pakliže je množství práce vyšší, nežli je jedinec schopen za daný čas kvalitně odvést (Křivohlavý, 1994). Co se zkoušení týče, studenti vnímají jako výrazně stresující ústní podobu ověřování znalostí. Přímý kontakt s vyučujícím a kolokviální výstupy, s nimiž nemá množství studentů žádné nebo jen málo zkušeností, s sebou přináší problematiku trémy a strachu ze selhání, zatímco anonymita písemného zkoušení nabízí určitý komfort. V případě očekávání těžkostí by studenti měli před výstupem absolvovat přechodí psychickou přípravu.

Velké množství učiva a dílčích semestrálních úkolů znamená časový pres, nedostatek spánku a omezení volného času. Typickým stresorem studentů jsou ultimáta, příliš vyučovacích hodin, bezprostředně na sebe navazující výukové bloky a časově náročná domácí příprava, jež neponechává dostatek času pro relaxaci a tolik potřebný kontakt s blízkými. Stresory mající spojitost s učitelem mohou být povahy osobní, jako například individuální neshody s vyučujícím, názorová nedorozumění, pocit nespravedlnosti, nebo poté stresory obecnějšího rázu jako je nedostatečný kontakt s učitelem, nízká intervence a pomoc ze strany učitele, nedostatečný mentoring a vedení studenta. K takovýmto potížím dochází především, je-li učební skupina široká a učitel rezignuje na individuální přístup.

Závěrem je třeba podotknout, že chronický stres studentů nesouvisí toliko s jednorázovým očekáváním zkoušky a jejím následným úspěšným či neúspěšným absolvováním, jako právě s dlouhodobou zátěží. Několikaleté náročné studium na vysoké škole za takový typ zátěže lze považovat. Řehulka se k přetěžování vyjadřuje tak, že: „*Přetěžování je výsledkem spíše dlouhodobé náročné činnosti než činnosti krátkodobé, ale mimořádné intenzivní, bereme-li v úvahu dva hlavní znaky zátěžové činnosti, a to buď její intenzitu nebo dlouhodobost. Přitom je přirozené, že v konkrétní zátěži s oba tyto faktory v určitém poměru doplňují.*“ (Řehulka, 1987).

2.2.2 Faktory stresu studentů učitelství

Stresory studentů všech fakult a oborů se sobě podobají, zároveň však mají svá specifika. Faktory stresu studentů pedagogických fakult, tedy budoucích učitelů, se od ostatních liší v závislosti na specifické skladbě studijního plánu, který předpokládá určité psychické vlastnosti, kognitivní schopnosti a předchozí úroveň vzdělání. Studenti pedagogických oborů také absolvují praktickou výuku, jež se od teoretické výrazně liší, vyžaduje také odlišné schopnosti. Studenti učitelství jsou připravováni na výkon práce s lidmi. Pracovat v přímém kontaktu s druhými je stresující i z hlediska akademické přípravy na tuto skutečnost. Stres studentů učitelství je stejně jako stres samotných učitelů dle Kyriacou dán komplexem interakcí mezi copingovými strategiemi, osobností člověka a prostředím (Kyriacou, 2001).

Stejně jako plyne stres učitelů též z nedocenění učitelského povolání (viz. dále), je zdrojem stresu studentů učitelství to, že je studium pedagogických oborů někdy chápáno jako méně náročné a studenti se dostávají do situací, ve kterých musí přítomnost zátěže obhajovat. Zvýšeně se s tímto problémem potýkají adepti učitelství mužského pohlaví, a to hlavně vzhledem k feminizaci tohoto oboru a stále přítomnému fenoménu genderové nevyrovnanosti. Stres studentů učitelství plyne také z nedostatečné spolupráce mezi jednotlivými katedrami, která je dle Šimoníka nezřídka problémem. Studium učitelství je velmi specifické v tom, že pojímá předměty odborné oborové, předměty související s aprobací, předměty pedagogické i psychologické, ale také filosofické, přičemž některé z nich jsou od učitelské praxe velmi odtržené, odborné zařazení studentů je opomíjeno a chybí informace o praktickém využití daných poznatků v praxi.

Není výjimkou zařazení matematicko-statistických předmětů do povinné či povinně volitelné části studijního plánu kupříkladu budoucích učitelů českého jazyka. Užitečnost takových předmětů je sporná, nesporná však je skutečnost, že slabiny výrazně jazykově talentovaných studentů a studentů humanitních oborů jsou právě předměty matematicko-technické, přítomnost takových v jejich studijním rozvrhu je tedy sama o sobě velice stresující. Pozice budoucího učitele klade nároky nejen na znalostní stránku, ale posuzovány jsou také osobnostní kvality adepta. Očekává se, že student učitelství půjde příkladem, jeho chování bude za všech okolností správné.

Hodnocen je například způsob jeho veřejného vystupování, upravován styl studentovy mluvy – preferován je spisovný jazyk. Studenti učitelství jsou vedeni k seberozvoji zaměřenému na charakterové vlastnosti. Vědomostí a mravní rysy učitele, ke kterým jsou studenti důsledně vedeni, jsou známy pod názvem profesní etika, jehož užívá Masarik ve svém díle Edukátor a jeho komunikativne kompetencie z roku 2003. Osobnost učitele by dle ní měla pojímat vlastnosti jako: dostatečná sebekontrola, vysoká frustrační tolerance, z morálně-volní stránky zásadovost, čestnost, spravedlivost, dále pracovní vlastnosti jako asertivita, individuální přístup, důslednost, také však intelektové vlastnosti – logika, kreativita a organizační schopnosti. Studenti učitelství se téže musejí naučit kontrolovat své emoce, být taktní a pedagogicky optimističtí. Podstatný je i rozvoj morálních vlastností jako je pedagogický takt, úcta a sebedůvěra Masarik (2003).

Tyto vlastnosti si studenti učitelství osvojují a prohlubují v rámci mnohých pedagogických a psychologických kurzů i seminářů. Je záhodno konstatovat, že osobnostní rozvoj je velice složitou disciplínou vyžadující plnou angažovanost jedince. Jedná se o další neměřitelné, avšak velmi potřebné nároky, které jsou na studenty učitelství kladeny. Dále jsou studenti zatíženi stresem spojeným se smysluplností. Lépe se osoba vyrovnává se zátěžovou situací, pakliže spatřuje její smysluplnost, studenti učitelství však mnohdy kupříkladu věnují neúměrnou pozornost úspěchu u zkoušky z předmětu v souvislosti se kterým zároveň vnímají pocit zbytečnosti a praktické nevyužitelnosti. Toto se dále promítá do života mladých učitelů – množství z nich ve své následné pedagogické praxi nevyučuje předměty, které vystudovala.

Zátěž plynoucí z náročnosti studia mohou budoucí učitelé vnímat zvýšeně také vzhledem k pocitu rozčarování plynoucího z nenaplnění představ, se kterými se ke studiu učitelství hlásili. Studenty skloňovaný nedostatek praktické výuky je jedním z nejmarkantnějších problémů v této oblasti. Studenti učitelství v rámci svého vzdělávání mnohdy stanou před školní třídou až v navazujících magisterských studijních programech a to bez ohledu na to, že mnozí do učitelské praxe odcházejí již s bakalářským diplomem a žádnou praktickou zkušeností. Budoucí učitelé mohou z těchto důvodů trpět stresem s kořeny v trémě, nervozitě a neustálé nejistotě, zda je právě tato profese pro ně tím pravým (Šimoník, 1995).

2.2.3 Stres a studijní úspěšnost

Hovoříme-li o studijní úspěšnosti, mluvíme o hlavním cíli většiny studentů. Ačkoli není měření studijní úspěšnosti v kontextu stresu a zdraví zkoumanou proměnou dotazníku, který je základem praktické části této práce, pro podložení potřeby předložit právě studentům nejfunkčnější antistresové techniky jsme si dovolili tuto kapitolu alespoň teoreticky zahrnout a zdůraznit hlavní pilíře propojení stresu s úspěchem ve studiu. Hošek uvádí, že strach z neúspěchu je jedním z nejpodstatnějších stresorů studentů (Hošek, 2003; Payne & Whittaker, 2007).

Vzhledem k fyzické reakci těla na stres je zřejmé, že právě stres je podstatným faktorem při posuzování výkonu studenta. Bylo by nepřirozené, kdyby jedinec při zátěžové akademické situaci nebo před ní, jakou je například zkouška, nepocíťoval nervozitu, napětí nebo strach. V mnohých případech je tento tlak vítaným pomocníkem při přípravě na překonání překážky. Již v předchozích kapitolách byly skloňovány termíny eustres a distres. Eustres vede k požadovanému nabuzení organismu. Student mobilizuje své síly, tělesné struktury začnou pracovat výkonněji a tento stres ho odkloní od prokrastinace a přiměje k intenzivnímu studiu. Stres má stimulační sílu a dle Praška „*zlepšuje soustředění, paměť, mobilizuje energii k možnému řešení*“ (Praško, 2003).

Jinak o stresu hovoří Paynová a Whittakerová. Připomínají, že dlouhodobý stres je naopak velkou překážkou. Vyvolává negativní myšlení, znepříjemňuje vnímání reality a odklání racionalitu. Mnohé psychické účinky stresu tedy výkonost razantně snižují. Je třeba také připomenout účinky stresu na psychické procesy. Jaro Křivohlavý říká, že pakliže je zátěž dlouhodobá, glukokortikoidy působící na hypokampus začnou účinkovat opačně – namísto zlepšení schopnosti zapamatování tuto schopnost snižují. Mimo to, že glukokortikoidy zhoršují schopnost zapamatování také oslabují výkonnost imunitního systému i výkonost obecně. U stresovaných studentů se objevuje větší unavitelnost. Ti pak nejsou schopni důkladné přípravy. To pro studenta znamená, že se učí pouze krátkodobě s nízkým objemem zapamatovaných informací. Tím je jeho studijní úspěšnost negativně ovlivněna (Křivohlavý, 2003). Se stresem mají souvislost také dílčí studijní neúspěchy. Největší stresory studentů, vysokoškolské zkoušky, vyvolávají silné stresové reakce. Na tělesné úrovni se může jednat například o nevolnosti a zažívací potíže. Takové skutečnosti mohou snadno zabránit studentovi zkoušku konat, na univerzitní půdě se dostavit či u zkoušky vydržet až do jejího konce.

V případě ústního zkoušení podněcuje stres pocity strachu, který dokáže jedince zcela ochromit. Selhává vybavovací schopnost i sama schopnost produkce řeči, přičemž je nasnadě, že nehovořící student zkoušku nesloží. Stresem přítomným při vysokoškolském studiu se dále zabývají Provazníková a Schneiderová. Ty zmiňují jako společného jmenovatele potíží souvisejících se stresem poruchy adaptace. Na úrovni psychické jmenují především poruchy koncentrace jako je nepřesnost a nepozornost, ale také poruchy myšlení a energetické deficity. Je zřejmé, že tyto předpoklady potřebné pro zdárné zakončení studia jsou oslabeny a student se dostává do nevýhodného postavení.

Dochází také ke změnám hodnotové orientace. Jedinec trpící distresem se snaží od stresoru oprostít, zvláště pak je-li stres doprovázen i fyzickými příznaky. Neutěšenost psychického zdraví, pakliže student nezvyšuje svou psychickou odolnost, snižuje motivaci ke studiu a stresovaný namísto zvládání a překonání stresoru často volí únikové strategie, v tomto případě zanechání studia a opuštění univerzity (Provazníková; Schneiderová, 2005).

2.2.4 Vliv stresu na rizikové chování studentů

Se stresem se vyrovnáváme různými způsoby. Coping, tedy to, jak si s náročnými situacemi poradíme, pojímá mnohé prospěšné i neprospěšné strategie. Kopecká mezi základními copingovými strategiemi jmenuje takové jako je řešení problému, rozumové přeznačkování situace, vyjádření emocí, vyhledání sociální opory, vyhýbání se problémům a únik do fantazie. Jednou z podob vyhýbání se problému nebo úniku je rizikové chování. Rizikové chování bychom mohli popsat jako chování, které vede k nárustu aktivit, jež mají neblahý dopad jak na jedince, tak i na společnost (Kopecká, 2015).

Pro potřeby této práce se nebudeme rizikovým chováním zabývat z hlediska adiktologického, které klade důraz na skutečnosti jako užívání drog, alkoholu či patologické hráčství, ovšem zahrneme škodlivé stravovací návyky, rizikovou fyzickou aktivitu a sociální chování. Rizikové chování, které je podmíněno stresem plynoucím z vysokoškolského studia, je maladaptivní copingovou strategií, jež může přinášet krátkodobou úlevu, z dlouhodobého hlediska však hrozí rozvojem mnohých psychických, fyzických i sociálních onemocnění. K rizikovému chování se mladí dospělí často uchylují jako k metodě, která jim pomůže odpočívat.

Subjektivně jsou schopni se díky ní psychicky uvolnit, nemyslet na stresor, zlepšit své mentální a sociální schopnosti. K rizikovému chování často přistupují jako k experimentu, od něhož si slibují zvýšení výkonnosti, takové chování však většinou vede k opaku – studenti nezvládají své studijní ani pracovní povinnosti. Mezi mírnější projevy rizikového chování patří takové chování, které nezahrnuje užívání v prvopodstatě škodlivých či nelegálních látek. Takovým chováním může být u mužů kupříkladu neuvážená fyzická aktivita, u žen poté přejídání se. Mladí muži se mohou věnovat riskantním sportům, přetěžovat se či pod tlakem podléhat tendencím k fyzické agresi. Ženy naopak projevují agresi související se stresem spíše verbálně, nebo se uchylují k pasivně agresivnímu jednání (Křivohlavý, 2010).

V průběhu zkouškového období se vysokoškolští studenti začínají chovat rizikově především vzhledem ke zvýšené konzumaci alkoholu a spotřebě cigaret, přičemž rizikovější jsou v tomto případě dívky (Zdobnická, 2017). Z výzkumu Zdobnické vyplývá, že ve stresujících částech akademického roku se spotřeba cigaret a tabákových výrobků u studentů zvýšila o 7,7% oproti zbytku roku. K alkoholu i cigaretám mají mladí dospělí volný přístup. Alkohol je součástí volnočasových aktivit studentů, je přítomný například na oslavách začátku či konce akademického roku, jeho užívání je normalizováno, proto může být v případě stresu pití jednou z prvních rizikových aktivit, jichž se začnou studenti dopouštět.

Alarmující je u vysokoškoláků nadužívání léčiv a jiných látek ovlivňujících psychiku a to především v okolí zkouškového období. Jak uvádí Výroční zpráva o stavu ve věcech drog z roku 2017, mladí dospělí se uchylují k užívání psychofarmak, která jim pomáhají zvládat stresové situace, přičemž se příliš neřídí doporučeným dávkováním. Studenti také vcelku hojně užívají stimulanty. Vedle společensky akceptované kávy či méně akceptovaných energetických nápojů podporují své myšlení nootropickými léky určenými pro starší pacienty trpícími úbytkem mozkových funkcí. Vzhledem k prokázanému nárůstu spotřeby těchto látek ve zkouškovém období je zjevné, že jejich užívání souvisí se studijním stresem. Malcoping, tedy nebezpečné strategie užívané v boji se stresem, nejsou striktně zaměřeny pouze na uživatelství, ale také na způsoby chování k okolí i k sobě samému. Kopecká jmenuje také strategie jako sociální izolace, sebeobviňování a sebekritika, které jsou dlouhodobě škodlivé z hlediska psychického. Narušují duševní rovnováhu a vztahy s okolím.

2.3 STRES U UČITELŮ

Téma stresu jsme se v rámci této práce rozhodli vztáhnout k povolání učitele především proto, že studenti pedagogických fakult jsou primárně právě pro toto zaměstnání připravováni. Povolání učitele je náročné především z hlediska psychického, budoucí pedagogové by s tímto měli předem počítat a již v průběhu svého studia se naučit zdravím prospěšným technikám, které jim pomohou stres zvládat. Stres v profesi učitele je velmi specifický, ovšem když si uvědomíme, v čem toto povolání spočívá a zaměříme se na druhy učitelských stresorů a rizik jako je syndrom vyhoření, získáme ucelenější pohled na to, jak by mohla nedostatečná práce se stresem ovlivnit nejen průběh studia jedince, ale také jeho následný pracovní život a též je později možné odlišit prospěšné techniky, jejichž osvojení bude mít přesah i do kariérní oblasti.

Učitelský stres je takový druh stresu, který vzniká v přímé souvislosti s výkonem učitelské profese. Povolání učitele má oproti jiným pracovním zařazením některé výhody, které jsou poměrně často zmiňovány příslušníky jiných pracovních odvětvích. Prázdniny, v porovnání kupříkladu s pracovníci továren v převaze nízká fyzická zátěž a poměrně krátká pracovní doba – to vše může vyvolávat dojem snadnosti učitelského povolání, ovšem každodenní kontakt s totožnými žáky, vztahová rovina a zodpovědnost společně s rozsáhlou přípravou zasahující i do soukromého volného času učitele dokládá významnou psychickou zátěž, již učitelé prožívají. Dle výzkumů Řehulky je psychofyzická zátěž a její významné dopady na tělesné zdraví u učitelů prokázána (Řehulka, 2006).

Stres je v profesi učitele přítomen především vlivem velkého množství požadavků a nároků, které jsou na ně kladeny. Učitelé se setkávají s nároky ze strany žáků, kteří vyžadují přístupné zprostředkování učiva, ale také emocionální oporu a navíc kladou nároky i na samotnou osobnost učitele. S dalšími nároky se učitel setkává ve vztahu k rodičům, kteří vyžadují odlišné jednání, odlišný přístup i způsob vysvětlování a podpory. Požadavky jsou kladeny také ze strany spolupracovníků, jelikož být zaměstnancem školy znamená být součástí produktivního týmu, který musí vhodně spolupracovat. V neposlední řadě se pak jedná o vedení a společnost, obé má o učiteli a jeho práci svou vlastní představu, která práci učitele ovlivňuje (Keller, 2006).

2.3.1 Profese učitele

Povolání učitele je velmi specifické. Učitel řídí celý proces edukace a nese část zodpovědnosti za to, jak vzdělané a vycované budou další generace, které budou ovlivňovat nejen vlastní životy, ale také vývoj našeho státu, potažmo směřování světa. V moderním pedagogickém slovníku nalezneme profesi učitele definovanou následovně: „*Učitel – obecně osoba podněcující a řídící učení jiných osob, vzdělavatel. Jeden z hlavních aktérů vzdělávacího procesu, profesně kvalifikovaný pedagogický pracovník, vykonávající učitelské povolání*“ (Průcha, 2013, s. 326). Učitel je prostředníkem, který nejenže zajišťuje znalosti, dovednosti a postoje, ale také připravuje žáky na uplatnění v životě, vede k ideálům a hodnotám, také umožňuje a zprostředkovává komunikační procesy a pomáhá žákům s formováním jejich osobností.

Profese učitele prošla rozsáhlým vývojem. S prvními učiteli se žáci setkávali již v dobách působení šamanů, kdy právě šamani byli nositeli moudrosti. Současná podoba profese učitele se vyvíjela ve starověkých státech jako je Egypt, Čína nebo Indie. První školy vznikaly ve starověkém Řecku a Římě. Je nasnadě, že profese učitele prošla velkým množstvím reforem a změn. V současnosti není (jako v určitých jednotlivých fázích svého vývoje) profese učitele spjata jen s výukou dětí ze zámožných rodin, netýká se pouze předání trivia, nenahrazuje rodinnou výchovu, ale vymezuje ve výchově své místo (Průcha, 2013). Současná charakteristika profese učitele se dále rozlišuje podle jeho kvalifikace a pedagogické způsobilosti. Kvalifikace učitele je dána praxí a formálním vzděláním dle podmínek státu, pedagogická způsobilost poté zahrnuje osobnostní předpoklady pro výkon tohoto, trůfáme si tvrdit náročného, povolání. Mimo to, že musí být učitel vzdělaný, musí být také zdravý, být bezúhonný a ovládat jazyk, jímž komunikuje se studenty.

Učitel musí naplňovat množství kompetencí, které jsou uvedeny v rámcových vzdělávacích programech. Patří mezi ně například: vytváření klimatu třídy, samotná realizace vyučovací jednotky, udržování kázně, diagnostika žáků, plánování a příprava vyučovací jednotky, reflexe pedagoga k celému vyučovacímu procesu a k žákům, hodnocení prospěchu žáků, řízení vyučovací jednotky i celého procesu vyučování a mnohé další (Podlahová, 2004).

Christian Caselmann uvádí, že profese učitele je postavena na umění vzdělávat a na umění vychovávat, zároveň by měl učitel žáky vést k seberozvoji a kreativnímu myšlení, užívat má i vlastních zkušeností. Vzhledem k tomu, zda učitel považuje ve své profesi za důležitější samotné vzdělávání nebo navázání hlubšího vztahu se žákem a jeho výchovu se učitelé dělí v první řadě na logotropy, v druhém případě na paidotropy. Učitel má mít zároveň takové vlastnosti, které odpovídají pedagogickému osobnostnímu profilu.

Ideální vlastnosti učitele se snažil doložit například Paul A. Witty, který vycházel z výzkumu výroků žáků o ideálním učiteli. Žáci uváděli vlastnosti jako smysl pro humor, důslednost nebo trpělivost a přívětivost. Co se samotného přístupu k žákům týče, z výsledků vyplynulo, že žáci nejvíce oceňují přítomnost demokratického vztahu, vzájemné pochopení – tedy i chápání obvyklých problémů žáka a velmi kladně hodnotí spravedlnost a široké zájmy učitele. Oceňují, pakliže učitel umí také užívat pochvaly. (Podlahová, 2004).

2.3.2 Stres a zátěž v učitelské profesi

Stres a zátěž v učitelské profesi je výrazným faktorem ovlivňujícím kvalitu práce učitele, jeho zdravotní stav, pozitivní vztah k žákům i k profesi jako takové. Stres je také častým důvodem změny pracovní orientace začínajících učitelů, kteří z praxe velmi záhy odchází. Dle Kyriacou: „*O učitelském stresu hovoříme, když se učitelé cítí rozzlobení, deprimovaní, nervózní a zklamaní, když cítí úzkost nebo napětí v důsledku nějaké skutečnosti, která souvisí s jejich pedagogickou prací* (Kyriacou 2004 s.151). Řehulka a Řehulková uvádí, že učitelé svou profesi nehodnotí jako přílišně fyzicky náročnou, náročnost se odráží více v rovině psychické.

Psychická zátěž učitelů se poté ještě rozrůžňuje na zátěž sensorickou, mentální a emocionální. Sensorická zátěž souvisí se zatížením smyslovým. Učitel musí být stále ve střehu. Na jeho sluch i zrak jsou kladeny velké požadavky. Sluch učitele je zatížen prací v hlučném prostředí a zrak je nadužíván například vzhledem k nárokům na četbu prací žáků či dlouhodobé přípravy hodiny na počítači. Mentální a emocionální stránka stresu v učitelské profesi poté vychází ze specifických stresorů pojících se s pracovním kolektivem, místem výkonu práce, náplní práce, hodnocením práce a postoji veřejnosti. Paynová nachází v profesi učitele osm tříd zdrojů stresu.

Hovoří o zvládnání času, struktuře autority, chování žáků, profesionalitě, způsobilosti a jistotě, byrokratických překážkách, vztazích mezi spolupracovníky a pracovních podmínkách. Učitelé mohou být prací výrazně přehlčeni hlavně proto, že pracují i v domácím prostředí a čas věnovaný přípravě vyučovacích hodin je ohraničen jen teoreticky. Ve skutečnosti každá příprava končí, když je dokončena, což se odvíjí od náročnosti jednotlivých hodin.

Problémem je též kritika učitelů společností, v jejichž očích je často učitel viněn neúspěchy žáka, zatímco žákovy úspěchy jsou přičítány jen jemu. Tato jednostranná zodpovědnost a vystavení na odiv veřejnosti může být výrazně stresující. Učitelé též trpí nedoceněností této náročné profese. Stresorem bývá i vysoký počet žáků ve třídě, sestavení hodinového rozvrhu nebo nízký plat. Průcha, Walterová a Mareš pak jmenují ještě další stresory, které jsou pro profesi učitele typické. Jedná se například o rychlé změny vzdělávacích projektů a organizace školy, vyrušující žáci se špatnými postoji k práci, nepřilísné výhledy na zlepšení a kariérní posun nebo konflikty s kolegy (Průcha, Walterová, Mareš, 2003).

Učitelé trpí zvýšenou mírou stresu vzhledem ke kontaktu s různými sociálními skupinami a společenskými vrstvami jako jsou žáci, pedagogický kolektiv nebo rodiče. Stejně jako jsou různorodé sociální skupiny, v nichž či na něž učitel působí, poměrně roztržštěna je i náplň práce pedagoga. Od učitelů se očekává, že budou mentory, jednateli, nositeli moudrosti, zároveň budou působit na žáky výchovně a motivačně, budou je umět usměrnit a ukáznit i řešit problémy, navíc se však v souvislosti s učitelem počítá s uměním práce v administrativní oblasti. Vedení údajů, zápisů a organizování schůzek je časově velmi náročné, od podstaty učitelské profese odkloněné a proto mnohdy stresující (Šimoník, 1995).

Přestože je profese učitele stresující především z hlediska psychického, nemůžeme zapomínat ani na stránku fyzickou. Fyzicky náročná je práce učitele hlavně s ohledem na hlas. Potíže s hlasivkami, hlasem a krkem nejsou u učitelů ničím výjimečným, jelikož učitel působí z velké části jako řečník a jeho práce je na hlasu závislá stejně jako práce televizních hlasatelů a herců, na rozdíl od nich se však učitelé organizovaně žádné péči o hlas nevěnují (Řehulka & Řehulková, 1998). Co se zátěže psychického rázu týče, měli by učitelé umět využívat psychohygieny, ve školách by jim měly být k duševní relaxaci vyhrazeny například oddychové místnosti.

Učitelé by měli umět využívat podpory svého okolí například v rámci společenských schůzek sloužících ke sdílení myšlenek a pocitů z výuky. Dle průzkumů vedených v roce 2001-2002 státním zdravotním ústavem a Českomoravským odborovým svazem pracovníků školství vnímá necelých 80 % učitelů vysokou psychickou zátěž spjatou se svým povoláním a se somatickými problémy z této zátěže plynoucích se potýká přibližně 60% učitelů, subjektivní psychické potíže poté uvádí až 75% učitelů (Řehulka, 2006).

2.3.3 Syndrom vyhoření

Kontext této práce si žádá pohlédnout také na problematiku syndromu vyhoření, jelikož ten se může stejně silně uplatňovat jak u studentů, tak také u učitelů a se stresem úzce souvisí, přesněji řečeno dlouhodobý stres je jedním z hlavních činitelů tohoto syndromu. Henning a Keller definují syndrom vyhoření tak, že: „*Syndrom vyhoření lze popsat jako duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi. Tento stav ohlašuje celá řada symptomů: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně i tělesně unavený. Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života. Vyhoření většinou není důsledkem izolovaných traumatických zážitků, nýbrž se objevuje jako plíživé psychické vyčerpání*“ (Hennig; Kelller, 1996).

Syndrom vyhoření může být základem studijní i kariérní neúspěšnosti. Sekundární prevence stresu a celkové dodržování přiměřeného zdravého životního stylu jsou velkými pomocníky v boji proti rozvoji tohoto syndromu. Souvislost syndromu vyhoření se stresem lze názorně doložit porovnáním stresorů v učitelské profesi s příčinami syndromu vyhoření a charakteristiky vysokoškolského studenta či začínajícího učitele s typickými osobnostními rysy jedince inklinujícího k syndromu vyhoření. Weber mezi příčinami syndromu vyhoření uvádí nezdravý životní styl, nedostatek pohybu a nezdravé stravování, tedy skutečnosti související se stresem a případným malcopingem, mentální, emocionální a fyzické přetěžování, jež je zároveň základem chronického stresu studentů, opuštěnost a samotářství nebo rutinu a rutinní život, přičemž to jsou zároveň stresující změny, které studenti zažívají při vstupu do vysokoškolských studií a následně v průběhu zkouškového období. Baštecká ve své knize *Klinická psychologie v praxi* z roku 2003 rozděluje příčiny syndromu vyhoření na psychické, tělesné, organizační a společenské.

Ty, které se přímo týkají začínajících učitelů a studentů učitelství jsou z hlediska psychického například ztráta smyslu práce, nevhodné strategie zvládnání stresu a to především neúčinné nakládání s časem, nadužívání léků, přejídání se či nadměrná konzumace alkoholu. Na tělesné úrovni poté celkově nezdravý způsob života. V kontextu organizace se pak jedná o problémy s prostředím nebo nedostatečnou pomoc vedení. Hennig a Keller se poté vyjadřují o individuálních faktorech, které jsou spjaty s rozvojem syndromu vyhoření. Uvádí odhodlanost a pevnou vůli, neschopnost přiznat porážku, přehnanou sebedůvěru, odpor k pravidlům, rozhodnost, přesvědčenost o své soběstačnosti a co se pak vysokoškolských studentů týká zvýšeněji poté již vzpomínaný perfekcionismus, přeorganizovanost a vynakládání veškerého úsilí k dosažení úspěchu (Hennig; Keller, 1996). Souvislost stresu s postavením žáka nebo učitele je tedy vcelku markantní.

Vysokoškolští studenti by se pomocí sekundární prevence stresu měli naučit se s distresem vyrovnávat, protože syndrom vyhoření vede k vyhýbavosti ve vztahu k lidem a práci jako takové, což u studenta znamená vynechávání lekcí, odkládání zkoušek, u učitelů poté omezení kontaktu s žáky i kolegy, častou nemocnost, lpění na pravidlech a ztrátě citlivosti pro potřeby druhých, omezování spolupráce s kolegy, k pocitům vyčerpání a odosobnění, důrazu na postavení, formální pravomoci a mzdu, ale nikoli na samotnou náplň studia/zaměstnání, práci je také věnováno minimum energie a přesto je vyčerpávající. Žádný z těchto projevů není slučitelný s představou o osobnosti ideálního učitele a také nekorespondují s úspěšným průběhem studia, proto je třeba proti nim bojovat.

2.4 PREVENCE STRESU

Zvládání stresu by mělo být chápáno jako součást základní prevence mnohých onemocnění. V boji se stresem je prevence účinným pomocníkem. Aby studenti zmírnili dopad stresorů na jejich psychiku, mohou se věnovat množství stres zmírňujících činností či upravit svůj život tak, aby se v něm míra stresové zátěže snížila. Ottův slovník naučný uvádí, že prevence je pěstování takových opatření, která vedou k předcházení nežádoucímu jevu, zároveň ke snižování pravděpodobnosti jeho výskytu. Je důležité si uvědomit, že stres je, na rozdíl od nemoci stavem, který přináší i pozitiva jako je tělesná i psychická aktivace, proto k němu v rámci prevence nelze přistupovat jako k jevu zcela nežádoucímu, preventivně však je třeba zakročit, jedná-li se o chronický distres. Důležitým pojmem je také nespecifická prevence.

Nespecifická prevence je prevencí chování, které vede k sociálním problémům. Tato prevence je založena na rozvoji osobnosti, přijmutí zodpovědnosti za vlastní zdraví. Nespecifická prevence vychází ze skutečnosti, že člověk sám je vybaven řešit problémy, kterým v životě čelí, neměl by se jim vyhýbat, měl by vědět, jak vlastním chováním stav ovlivnit. Chronický stres patří mezi sociální fenomény. Jeho příčiny, jak bylo uvedeno v předchozích částech práce, souvisí s chováním, prožíváním a myšlením jedince, zároveň také s okolnostními životními faktory, s trochou nadsázky však lze říci, že společně s každou nepříjemně prožívanou skutečností existuje také řešení, které může zátěžovost stresoru zmírnit, zmírnit jeho prožívání, modifikovat situaci tak, aby nebyla stresující či ji bez závažných následků pro dobro vlastního zdraví opustit. Z toho důvodu a také proto, že stres přichází v mnoha formách a podobách, jeho prevence spadá pod prevenci nespecifickou.

Základem nespecifické prevence je především informování, podání poučení a nabídnutí prospěšných variant chování. Výsledky této diplomové práce jsou ve své podstatě návodem k praktikování nespecifické stresové prevence. Specifická prevence je poté zdravým životním stylem s minimalizací rizik onemocnění. Ke stresu je preventivně možné přistupovat skrze dodržování zásad zdravého životního stylu, vhodné je ale také užívání terapeutických prostředků. Podstatná je znalost principů psychohygieny. Svůj denní režim mohou studenti v souvislosti s pravidly psychohygieny upravit tak, aby přesněji vyměřovali dobu strávenou prací a dobu vyplněnou volnočasovými aktivitami.

Měli by dostatečně odpočívat – a to i aktivně na čerstvém vzduchu, dopřávat si vhodnou míru spánku a zdravou, vitamínově bohatou stravu (Řehulka, 1987). Je známo, že prevencí stresu je taktéž otevřená efektivní komunikace. S pravidly prevence stresu pracuje například S. Bartůňková. Jsou jimi: poznat sám sebe a své možnosti, naučit se ovládat své emoce, stanovovat si dosažitelné cíle, rozpoznat stresory a odhalit nastávající stresovou situaci, přijmout obtíže a nedat se odradit, upravit životní styl, redukovat škodliviny a dostatečně relaxovat, mít dostatek pohybové aktivity a věnovat se zájmům, používat antistresové techniky. Roviny, ve kterých je možné v případě vystavení stresu preventivní opatření aplikovat jsou dle Karla Nešpora rovina osobní, sociální a rovina prostředí.

Co se roviny osobní týče, v ní se může student nebo učitel věnovat takovým aktivitám, jimiž sám bez vnější pomoci dokáže tlak stresu zmírnit, například meditaci nebo sportu. V rovině sociální si může pomoci skrze sociální oporu poskytovanou druhými. Rovinu prostředí je poté možno pozitivně ovlivnit aktivní nápravou vztahů s okolím, změnou místa či jeho zpříjemněním (Bartůňková, 2010). Bartůňková dále ve spojitosti s prevencí stresu hovoří o tom, že je nutné změnit styl myšlení. Preferovaný styl myšlení nazývá myšlením salutogenním, které spočívá v důvěře v sebe samého, v dostatečné orientaci v okolním světě i vlastním životě a především v pocitu smysluplnosti. O potřebě změny postoje k sobě samému, pěstování zdravého sebepečení a sebevědomí hovoří také Křivohlavý, který v rámci prevence stresu vyzdvihuje používání takzvaných stresových deníků, v nichž se má student věnovat sebereflexi a pěstování pozitivního myšlení.

2.4.1 Sekundární prevence

Prevenci lze rozlišit na tři základní druhy – prevenci primární, sekundární a terciální. Jednotlivé druhy se od sebe liší podle toho, v jaké fázi problému preventivní zákrok přichází. Primární prevence hledá způsoby, kterými je možné předcházet nepříznivým stavům. V našem případě tedy vzniku distresu. Klíčovou úlohu v rámci primární prevence hraje psychohygiena, jež se zabývá podporou psychického zdraví. Jedinec, jehož psychické zdraví je dostatečně utužováno se dokáže se stresovými podněty vyrovnávat snáze. Celková změna životního stylu směrem ke zkvalitnění života je podstatná pro budování osobnosti.

Studenti, zvláště pak budoucí učitelé, by se měli zásadami primární prevence řídit, jedná se však o dlouhodobé směřování, jehož výsledky nelze očekávat v rámci dní. V případě silných pocitů stresu pramenících ze zátěže vnímané v průběhu zkouškového období působí primární prevence příliš obecně. Cítí-li již na sobě student příznaky distresu, přichází na řadu prevence sekundární. Sekundární prevence je takovou prevencí, která se zaměřuje na již probíhající negativní jev. Zabraňuje jeho silení, zmírňuje dopady a zároveň se stále snaží tento jev odstranit. Tento typ prevence je ve větší míře využíván rizikovými skupinami, v případě stresu jsou to lidé, kteří se do stresových situací dostávají častěji nežli jiní. Z hlediska povolání mezi takové patří právě učitelé. Jelikož ve spojitosti se zkouškovým obdobím pracujeme již se stresem existujícím, mělo by být primárním cílem studentů zabránit jeho šíření a páchání škod na psychice, ve vztazích i akademických úspěších.

Pod sekundární prevencí můžeme zahrnout například trénink resilience, rozvíjení stres managementu – stres management usiluje o zvýšení emoční inteligence, rozvoj sebepoznání a péči o člověka pod výkonovým tlakem. Dosahuje toho skrze antistresové techniky. Další radou, již sekundární prevence pomáhá se stresem je věnovat zvýšenou pozornost time managementu. Pod sekundární prevencí spadají také mnohé uvolňovací techniky a také pozitivní strategie zvládnání stresu jako adaptace nebo coping (Medina, 2011).

Terciální prevence již počítá s tím, že škodlivá situace jedince nějakým způsobem poškodila, v případě stresu například studenta mohla postihnout nemoc nebo nesložil zkoušku. Sekundární prevence se zaměřuje na to, aby se podobný výsledek již neopakoval, zároveň se snaží zmírnit všechny negativní dopady. Terciální prevence bývá obvykle lékařsky řízena, jedná se kupříkladu o ordinaci léčiv.

2.4.2 Strategie zvládnání stresu

Strategie zvládnání stresu lze shrnout pod pojmy adaptace nebo coping. Adaptovat se jedinec může poměrně snadno na zátěžové situace běžného typu, které nepředstavují přílišnou stresovou zátěž. Oproti tomu coping se zaměřuje na zvládnání takových situací, které lze hodnotit jako výrazně psychicky náročné. Tímto způsobem rozlišuje adaptaci od copingu například Křivohlavý v publikaci Jak zvládat stres z roku 1994. Pod pojem coping je možno zahrnout veškeré strategie, jichž jedinec užívá pro zvládnání stresu.

Patří sem tedy strategie zdraví prospěšné, ovšem i ty neprospěšné. Vyrovnávání se se stresem, které zahrnuje nevhodné či nebezpečné strategie je nazýváno malcopingem. Strategie malcopingu jsou velmi různorodé a jejich užití se odráží od osobnosti jedince a její koherence. Copingové strategie mimo strategií samotných zahrnují také obranné mechanismy. Těchto mechanismů existuje několik desítek. Obranné mechanismy pomáhají jedinci psychicky zvládat zátěžovou situaci, nehledí však na následky takového zvládání. Obranné mechanismy, které jsou ve stresových situacích užívány, jsou například potlačení vnímání stresové situace, její vytěsnění či zapomenutí, projekce, pomocí které dochází k přenášení nebo odůvodnění úspěchu i neúspěchu někým mimo osobu stresovaného, popření, aneb vsugerování neexistence problému. Vhodnějším řešením je sublimace, která se projevuje inklinací k náhradní činnosti.

Znáмым obranným mechanismem je též identifikace, jejíž podstatou je ztotožnění se s někým, kdo zažívá či zažíval situaci podobnou. Mnozí lidé využívají racionalizace neboli rozumového zdůvodnění neúspěchu. Neúspěch je možné také kompenzovat úspěchem v jiné oblasti. Někdy dochází k bagatelizaci, při níž má jedinec tendence ubírat problému na důležitosti. Nevhodným způsobem obrany, zvláště pak v případě studentů, je rezignace. Mimo obrany existují také strategie vedoucí k aktivnímu zvládání. Křivohlavý jmenuje strategie zvládání stresu uvedené Lazarusem. Jedná se o strategii napadení útočnicka a strategii posilování vlastních zdrojů síly.

Kebza strategie rozlišuje podle skupin, do nichž spadají, a to na strategie orientované na emoce a strategie orientované na problém. Orientace na emoce je založena na zvládání situací skrze práci s osobním prožíváním. Díky pozitivním emocím je překonávání překážek snazší. Strategie orientované na problém přímo míří k řešení problémů a k odstranění stresoru. Poslední skupinou strategií jsou postupy vyhýbavého zvládání. Užívat pozitivní rozměry copingu zvládne jedinec, pokud k tomu má osobní zdroje. Těmito zdroji mohou být vlastnosti, dovednosti nebo schopnosti, ale také zdroje zvenčí spočívající kupříkladu v sociální opoře.

Zvláštním vnitřním zdrojem zvládání majícím souvislost s osobností jedince je umístění kontroly – Locus of Control a osobní nezdolnost – hardiness. Umístění kontroly může být dvojího typu – vnitřní a vnější. Vnitřní Locus of Control značí pocit, že jedinec drží situaci pevně v rukách a může ji vlastním konáním ovlivnit. Vnější Locus of Control se projevuje pocitem vnější neovlivnitelnosti situace.

Za příčinu neúspěchu jsou obvykle označeny okolnosti. Křivohlavý hovoří taktéž o jednotlivých způsobech eliminace problému. Stresovaná osoba může například využít hledání informací. Zvýšení informovanosti o stresové situaci pomáhá člověku se v ní lépe orientovat a tato orientace zvyšuje možnost jejího úspěšného zdoání. Vhodné je také vyhledat pomoc okolí, především blízkých osob. Inhibice neboli vyhnutí se nepříjemnostem, které není možné zcela obejít, může být taktéž chápána jako pozitivní. Je také možné pokusit se o rychlou a přímou eliminaci stresorů či zaměřit se na vlastní vnitřní procesy. Jedinec se může snažit o otevřenou komunikaci, hledání jiných způsobů zdoání problému a zvážení vlastního postoje k situaci.

Co se postupů zaměřených na vlastní prožívání týče, v prvé řadě je možné změnit vlastní životní styl a snažit se o to, aby tento životní styl byl zdravý. Vhodné je také si postup řešení problémů naplánovat, udržet si od stresové situace určitý emoční odstup, změnit postoj k samotné situaci – například najít ve stresové situaci pozitiva, emoční podporu může poskytnout okolí. Svůj vliv má téže víra různého druhu. V neposlední řadě existuje množství antistresových technik lišících se účinností (Křivohlavý, 1994).

2.4.3 Metody zvládnání stresu

Benefiční zvládnání stresu vyžaduje znalost strategií a technik, které jsou v dané situaci účinné. V publikacích různých autorů (Melgosa, Bankhofer, Bartůňková, Křivohlavý, ...) je možno objevit množství dle účinnosti nedělených doporučení, jedná se však o zásady, které mohou s velkou pravděpodobností studentům i učitelům od stresu ulevit. Silně zastoupena je relaxace, a to aktivní i pasivní, tělesná cvičení, správné stravování, využívání podpory druhých, komunikace s druhými, psaní do deníku, ale také žití podle zásad asertivity. K těmto doporučením přidává Jaro Křivohlavý techniky jako sebereflexe, protistresová dechová relaxace a zrání osobnosti, o nich více dále (Křivohlavý, 1994).

Pokud hovoříme o tom, které strategie výrazně pomáhají se zvládnáním stresu, nesmíme vynechat pojmenování problému, sestavení priorit a následnou práci s time managementem. Dobře zvládnutý time management je nepřekonatelným pomocníkem v boji se stresem studentů, jelikož právě potíže s časovou organizací patří mezi největší stresory života studenta (Brodský, 2014). Tady je na místě připomenout Paretovo pravidlo, a to, že 20% vynaloženého úsilí přinese 80% výsledku.

Metody zvládání stresu je možné shrnout pod antistresové programy. S touto koncepcí pracuje ve svém díle například Švingalová. Jedná se o techniky fyzické nebo psychické relaxace, jíž je docíleno sugescí či imaginací. Fyzické uvolnění mohou zprostředkovat metody jako je spánek, cvičení nebo pobyt v přírodě, psychické uvolnění poté poslech hudby, aromaterapie, malba. Rychlé relaxace lze dle Cungiho dosáhnout bedlivým sledováním vlastních myšlenek, vlastního dechu, zaměřením své pozornosti dovnitř. Dále se Cungi kladně vyjadřuje o benefitech pozitivního myšlení v boji se stresem. Pozitivnímu myšlení je možno se naučit, a to například častým přemýšlením o vlastních úspěších, o tom, čeho jsme již v životě dosáhli (Cungi, 2001).

Od stresu se dokáže jedinec okamžitě osvobodit pomocí smíchu. Dle studie Mary P. Bennett dokáže smích uvolnit tělo, potlačit úzkost, zlepšuje náhled na život, pozitivně aktivizuje organismus, zvyšuje průtok krve tělem a působí na tkáně – tím se smích stává prevencí onemocnění a také zvyšuje obranyschopnost. Je dobré ho trénovat úmyslně, například před zrcadlem. I uměle vyvolaný smích má na tělo blahodárné účinky. Podobně účinně působí mazlení se s domácími zvířaty nebo tělesný kontakt s partnerem. Dochází k vyplavování hormonu oxytocinu, který stojí za metabolickými ději vyvolávajícími pozitivní city k druhým, což zároveň vede k odbourání stresových pocitů. Posunout svůj psychický stav pozitivním směrem lze také pěstováním pocitu vděčnosti – kladením důrazu na každodenní maličkosti i podstatné skutečnosti, za které jsme vděční. Práce s pocitem vděčnosti pomáhá uvědomit si v životě důležité věci a obnovit vnitřní klid (Jeffrey J. Froh, 2007).

2. 4.4 Zvyšování psychické odolnosti

Zvyšovat psychickou odolnost, tedy zároveň také odolnost proti stresu, je možné za pomoci různých technik. Ke zvyšování odolnosti napomáhají odlišným jedincům odlišné techniky, určité z nich jsou však společné většímu množství lidí. Základním kamenem zvyšování psychické odolnosti je duševní hygiena. Duševní hygiena je: „*Nauka o tom, jak se chránit před duševními závadami (difícilitami) a duševními poruchami, jak upevňovat duševní zdraví a rozvíjet adekvátní a optimální fungování duševní činnosti*“ (Kohoutek, 2008). V souladu s principy duševní hygieny lze psychickou odolnost zvýšit sebevýchovou a sebepoznáním.

Zachování duševního zdraví spočívá v otevřeném vztahu k druhým lidem, schopnosti zhodnotit důležitost úkolů, kontrolou intenzity vlastních reakcí na podněty, rozlišováním domněnek od skutečnosti, samostatnosti a kladném sebehodnocení. Jednotlivými součástmi psychohygieny, které jsou základem psychicky odolné osobnosti jsou: spánek, relaxace, pohyb a výživa. Zdraví prospěšný spánek by u dospělého člověka měl trvat zhruba osm hodin, výrazně kratší, ale i delší doba spánku zdravotní benefity neskýtá. Vhodné je uléhat přibližně v deset hodin večer, v první polovině noci má spánek nejsilnější regenerační schopnost. Spánek i doba probouzení by měla být pravidelná. Kvalitu spánku narušuje alkohol a těžké jídlo před spaním, večere by měla být konzumována 2-3 hodiny před usnutím. Nevhodné je také užívání léků na spaní, nejsou-li přímo indikovány onemocněním, narušují schopnost snění, které je důležité pro třídění myšlenek a tedy duševní klid (Míček a Zeman, 1992).

Relaxace není se spánkem totožná, jedná se převážně o bdělé relaxační techniky spočívající ve vědomém uvolňování těla, dělání pauz, přerušování toku myšlenek ke stresujícím skutečnostem. Relaxovat je důležité v pohodlném oblečení. Vhodnými cvičeními jsou jóga, autogenní trénink spočívající ve vědomém uvolňování částí těla nebo meditace. Účinné je využívat relaxační hudby a relaxovat v klidném prostředí. Relaxaci je výhodné propojit se správným dýcháním – nadechovat se nosem do břicha a vydechovat ústy (Švamberk Šauerová, 2018).

Pohyb jak je známo způsobuje vyplavování hormonů štěstí, endorfinů, do krevního řečiště. Fyzicky náročná aktivita může tělesně vyčerpávat, ale zároveň přináší psychické uvolnění. Pohybové aktivity jsou různorodého charakteru, výkonové sporty pomáhají odpoutat pozornost od zátěže všedního dne, kolektivní sporty přinášejí kontakt s druhými a sociální podporu, méně fyzicky náročné sporty působí blahodárně na prokrvení těla a nezpůsobují fyzické vyčerpání. Při výběru pohybové aktivity je třeba brát v potaz vlastní tělesnou kondici. Pohyb nikdy nesmí přesahovat síly jedince, v takovém případě by způsobil stres (Frej, 2004).

Neopomenutelná je také zdravá a pravidelná strava. Strava musí být vitamínově a minerálově bohatá, měla by obsahovat především vitamíny skupiny B, C a E, dále pak látky jako železo, magnezium, zinek, chrom, vápník a draslík. Je důležité nejíst ve spěchu, ale vyhradit si na jídlo čas, stravu konzumovat pomalu. Strava musí být vyvážená a doplňovaná o čistou vodu. Té by měl člověk vypít 20-40 ml na kilogram tělesné váhy. Podstatné je nehladovět, ale ani se nepřejídat.

2.4.5 Nevhodné způsoby zvládnání stresu

Způsoby zvládnání stresu, které můžeme označit za draví škodlivé a tím pádem nevhodné jsou i přes jejich škodlivost mnohými využívány. Křivohlavý uvádí, že je tomu tak především proto, že tyto způsoby zvládnání stresu poskytují úlevu okamžitou, zatímco kupříkladu změna životního stylu přináší ovoce až po čase. Na stresové situace někteří jedinci reagují zvýšenou spotřebou tabákových výrobků či konzumací alkoholu, která je v případě pravidelného stresového pití riziková i v malé míře, jelikož může vést k rozvoji závislosti. Výrazně nebezpečným pro fyzické i psychické zdraví jedince je řešení zátěžové situace užíváním drog a jiných nelegálních uvolňujících prostředků.

Mezi nevhodné způsoby zvládnání stresu spadají také některé obranné mechanismy. Jak bylo předesláno, obranné mechanismy mění vnímání skutečnosti jedincem a mohou narušovat jeho vztahy s okolím i se sebou samým. Společným znakem nevhodných způsobů zvládnání stresu je to, že stresor nepomáhají odstranit, ani nejsou řešením, k němuž je možné se vracet dlouhodobě a opakovaně. Poskytují pouze krátkodobý oddych, za který jedinec mnohdy platí neúměrnou cenu. Nevhodné antistresové techniky, jež jsou obsahem praktické části této práce, jsou kouření a užívání psychotropních látek, (kam spadá například marihuana), které má na prožívání stresu neblahý vliv. Mimo riziko závislosti hrozí také snížení odolnosti proti stresu, zdravotní komplikace a postupný rozvoj psychických potíží (Kellerová, 2007).

Další negativní technika vychází z maladaptivních copingových strategií, je jí distancování se od ostatních – vyhledávání samoty, tedy sociální izolace, která vede k nedostatečné emocionální opoře a stresová situace se tak stává hůře snesitelnou (Blahušová, 2005). Přetěžující snaha splnit všechny úkoly najednou vychází z nebezpečných sklonů k perfekcionismu, jenž hrozí pozdějším rozvojem syndromu vyhoření. Jedná se o přetěžující multitasking. Nerozložit si práci v čase odporuje zásadám time managementu, který výrazně doporučuje si naopak práci rozdělit a dělat pauzy (Brodský, 2014). Zabývání se problémy druhých pro potřebu odsunutí řešení problémů vlastních je další z řady maladaptivních strategií, v tomto případě se jedná o sublimaci či také bagatelizaci. Tyto strategie nevedou k překonání stresoru, slouží pouze k odložení řešení.

Následující užitou zdraví neprospěšnou maladaptivní strategií je zdůvodňování neúspěchu vnějšími okolnostmi. Toto souvisí s vnějším Locus of control, jde o racionalizaci. Nevhodnou strategií je také hledání zadních vrátek. Namísto vypořádání se se stresem jedinec přemýšlí, jak by ze situace vyvázl. Takové myšlení nevede k řešení, jedinec do něj totiž nemusí vkládat snahu, jde o částečnou formu rezignace (Mayerová, 1997). Další v práci užitou negativní technikou je ztotožňování se s osobami, které situaci nezvládly – jde o následování negativních vzorů. Následuje vybíjení agrese na neživých hmotných věcech. To způsobuje majetkovou újmu, snižuje schopnost sebekontroly jedince, destruktivní chování se může snadno přeorientovat na předměty vyšší hodnoty či obrátit proti sobě/druhým (Kadlčík, 2004). Začít se chovat odlišně, nežli jak se cítím, je metodou, která vede k potlačení negativní reakce, tím pádem k hromadění stresu, jenž se somatizuje.

Tristní je také pití alkoholu, rizikem závislosti a tělesných onemocnění hrozí především jeho zvýšená konzumace, ovšem i mírnější pití, zvláště pak ve stresových situacích, vede k pěstování si návyku řešení stresu omámením myšlení, od čehož není ke zvyšování dávek nebo četnosti (v případě silnějšího stresoru) daleko. Přejídání se především sladkými nebo nezdravými potravinami vede k rozvoji onemocnění, přičemž i stresové přejídání se potravinami zdravými má neblahé účinky na psychiku, jedná se o nezdravé postoje ke stravování (Zdobnická, 2017). Maladaptivní technikou je také ventilování problémů na druhé ve smyslu vybíjení si negativních pocitů na blízkých osobách. Tato technika narušuje sociální vztahy a proto je škodlivá. Poslední v praktické části práce zmiňovanou zdraví neprospěšnou technikou je hledání fyzické útěchy bez zájmu o partnerství, tím je myšleno především rizikové sexuální chování. Časté střídání partnerů, nacházení úlevy v sexuálním aktu hrozí návykem promiskuity, závislosti a vystavení se nebezpečí pohlavně přenosných chorob.

2.4.6 Vhodné antistresové techniky

Zdraví prospěšné antistresové techniky užití v praktické části práce jsou: udělat si přehled, využívat pozitivního sociálního porovnání ve smyslu kladných vzorů, vizualizovat si průběh zkoušky, kontrolovat tok myšlenek aby směřoval k pozitivnímu myšlení, ve stravě dbát na dostatečný příjem vitamínů a minerálů, užívat metod autogenního tréninku, odreagovat se a uvolnit se pomocí fantazie, aromaterapie nebo meditace, dále pak aktivně vyhledávat sociální oporu u blízkých.

Dále pak techniky jako trávení času v přírodě, vystavování se fyzické zátěži, poslech hudby, psaní do deníku a také kvalitní spánek. Udělat si přehled je důležité hlavně z hlediska time-managementu. Strukturování a systematizace práce vede k lepšímu přehledu v situaci, k minimalizaci stresu a úspěšnému zdolání překážek. K systematizaci práce a zlepšení přehledu v situaci lze dojít pomocí nejrůznějších metod. Těmi známými jsou: vytváření seznamů, hierarchizace důležitosti, rozdělení si úkolů, vyčlenění pracovního a odpočinkového času (Lüdecke, Kerstin Kraska, 2007). Technika využívání sociální podpory je velice účinnou, jelikož přináší rozvahu, duševní klid a zároveň vede k uvolnění negativních emocí vhodným způsobem. Při zvládání zátěžových situací a překonávání stresorů je vhodné obrátit se na druhé také z důvodu využití rad, ulehčení práce a aktivního odpočinku v rámci sociální skupiny.

Vizualizovat si průběh zkoušky je vhodné hlavně proto, že opakované setkávání se se stresorem v bezpečném prostředí vlastní představivosti zvyšuje pravděpodobnost adaptivních strategií při skutečném kontaktu se stresem. Vizualizace zvyšuje psychickou odolnost vůči konkrétní situaci (Bankhofer, 2009). Dostatečný příjem vitamínů a minerálů, ať již pomocí stravy nebo vitamínových doplňků, zvyšuje tělesnou odolnost a zlepšuje fyzický stav. Odstraňuje únavu a působí preventivně v souvislosti se stresogenními onemocněními. Metody autogenního tréninku jsou metodami vedoucími k tělesnému i psychickému uvolnění v případě akutně prožívaného stresu. Metody pomáhají nastolit či znovu obnovit vnitřní klid, uvolňují napětí a zlepšují soustředěnost, což přispívá k aktivnímu zdolání stresové situace.

Fantazie, imaginace a denní snění jsou formami aktivního mentálního odpočinku. Zlepšují náladu a nastolují pozitivní myšlení. Aromaterapie v rámci boje se stresem působí na podvědomé ladění organismu. Vyvolává příjemné pocity, uvolňuje tělo i mysl. Taktéž pomáhá relaxovat, zklidnit se. Meditace je poměrně známým prostředkem směřujícím ke komplexnímu zlepšení psychického stavu jedince. Dlouhodobě vede k nalezení vnitřního klidu, zlepšuje postoj k sobě samému i k vnějšímu světu a zároveň přispívá k vyšší orientaci v problému. Sociální porovnání v pozitivním směru představuje způsob, jakým mohou stresované osoby nacházet pozitivní vzory, uvědomovat si zvládnutelnost situace a také zvýšit vlastní sebevědomí (Křivohlavý, 1994). Procházka v přírodě a pobyt v přírodě působí blahodárně na fyzický i psychický stav člověka. Aktivní způsob odpočinku slouží k takzvanému „vyčištění hlavy“.

Pomocí fyzické zátěže je možné vybit nahromaděnou frustraci a agresivitu, fyzická zátěž zbavuje jedince přebytečné tenze, zároveň přispívá k lepšímu prokrvení těla. Maximalizuje fyzické síly na základě vyplavování hormonů, které jsou potřebné ke zdolání stresové situace (Blahušová, 2005). Poslech hudby má nezastupitelný vliv na náladu, působí psychicky povzbudivě, vyvolává příjemné pocity. Jedinec se při poslechu hudby odreaguje. Poslech hudby může zvýšit výkon.

Psaní do deníku je způsobem úlevy od tíživých situací. Přispívá ke zpřehlednění situace, ke kontrole vlastních myšlenek. Využívání deníku patří mezi terapie. Expresivní vyjádření myšlenek obrazně stresovou situaci uzavírá a osoba se poté může soustředit na překonání překážky (Witkinová, 2009). Kvalitní spánek je v práci se stresem nenahraditelnou pomocí, jelikož dovoluje stresované osobě načerpat další energii. Ve spánku dochází k třídění myšlenek, odpočatý organismus je výrazně lépe schopen stresu odolávat (Cungi, 2001).

2.4.7 Současné výzkumy stresu studentů a jeho prevence

Výzkumů, které se věnují stresu u studentů a jeho prevenci existuje mnoho, avšak výzkum, jenž by se specificky zaměřoval na posuzování účinnosti pozitivních antistresových technik v porovnání s účinností malcopingu se ani vzhledem k důkladnému pátrání nepodařilo dohledat, tato práce však mapuje i další problematiky, které již mezi současnými výzkumy zařazeny jsou. Z výzkumů souvisejících se stresem studentů, vlivem stresu na život, zdraví a jeho řešení skrze vhodné a kontraproduktivní copingové strategie jsme po uvážení vybrali čtyři studie.

První takovou studií je práce Jacqueline Britz a Erica Pappase, která mapuje korelaci mezi stresem a nezdravými návyky studentů, již zpracovali členové akademické obce univerzity Jamese Madissona v Harrisonburgu, USA. Dále poté případovou studii, jež zkoumá užité strategie zvládání školního stresu studentů postgraduálního studia, jejímiž autory jsou Quadir Bukhsh a Abid Shahzad z Islámské univerzity v Bahawalpuru. Třetí zvolená studie se zabývá strategiemi a nástroji pro měření a zvládání stresu univerzitních studentů, za níž stojí Věra Strnadová a Petr Voborník z Univerzity v Hradci Králové. Poslední zvolenou prací je výzkum Evy Urbanovské, představitelky Univerzity Palackého v Olomouci, která se zabývala strategiemi zvládání stresu u středoškolské mládeže.

Studie Jacqueline Britz a Erica Pappase pochází z roku 2010 a byla publikována v *Undergraduate Research Journal for the Human Sciences*, Volume 9. Studie hodnotila souvislost stresu s nezdravými návyky u 124 studentů prvních ročníků univerzity všeobecného vzdělávacího oboru, jejichž věkový průměr byl 18 let. Dotazníkovou formou byly získány údaje o zdrojích stresu, reakcích studentů na něj, jeho míře a nezdravých návycích studentů. Studie dospěla k závěru, že hlavními příčinami stresu studentů jsou akademická zátěž plynoucí především ze špatného time managementu. Zároveň potvrdila korelaci vysoké stresové zátěže s nezdravými návyky, z nichž do popředí výrazně vystupovaly škodlivé stravovací návyky, snížené množství spánku a jeho poruchy.

Blízkovýchodní případová studie Quadira Bukhshe a Abida Shahzada byla publikována v roce 2011 v odborném deníku *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. Cílem studie bylo zjistit běžné příznaky stresu studentů, určit jeho příčiny a odhalit techniky zvládnání stresu užívané studenty. Za vzorek bylo vybráno 200 univerzitních studentů, přičemž se jednalo o 50 studentů pedagogické fakulty, 50 studentů fakulty islámského učení, 50 studentů přírodovědecké fakulty a 50 studentů fakulty filosofické. Respondenti spadali do různých věkových kategorií a byli oběho pohlaví. Jako testovacího nástroje bylo užito škálového dotazníku. Z výzkumu vyplynulo, že studenti nejčastěji trpěli příznaky jako je únava, bolest hlavy, svalové napětí, potížemi se soustředěním a pamětí.

Testovaní uvedli, že se cítí podráždění a vnímají sucho v ústech. Jako příznak stresu naopak neuváděli ztrátu chuti k jídlu, nýbrž jeho zvýšenou konzumaci. Za příčiny stresu studenti označili zkoušky, špatný time management, nepochopení výkladu a konkurenční univerzitní prostředí. Dále z výzkumu vyplynulo, že studenti stres zvládali za pomoci vyvážené stravy, podpory blízkých a díky tělesným cvičením. Pomáhalo jim také odreagovat se provozováním hobby nebo sledováním televize. Velmi nápomocným se ukázal být faktor humoru a vnitřní akceptace toho, že některé věci nelze změnit.

Věra Strnadová a Petr Voborník svou studii publikovali v zápisu konference ICICTE: International Conference on Information Communication Technologies in Education a to v roce 2017. Výzkum probíhal od září 2011 do ledna 2016 a zúčastnilo se ho 1513 respondentů průměrného věku 20 let.

Mezi počty žen a mužů byly jen statisticky nevýznamné rozdíly. Těmto respondentům byly předloženy dotazníky frustrační tolerance, zvládnání stresu, životního stylu, životních a sociálních podmínek, psychosomatických příznaků stresu a dotazník stupně zranitelnosti vůči stresu. Dle procentuálního výsledku byli jednotlivci přiřazeni k zónám stresu. Výzkum prokázal, že nadpoloviční většina respondentů se po celý školní rok pohybuje v optimální třetí stresové zóně, nepocítují tedy příznaky stresu jako závažné a častěji nežli malcopingových strategií užívají zdravých strategií zvládnání stresu. Nejčastějším psychosomatickým příznakem byla únava a nedostatek energie.

Poslední sledovaný výzkum, tedy výzkum Evy Urbanovské z Olomoucké univerzity, byl uskutečněn roku 2009 a vyšel v odborné publikaci Škola a zdraví pro 21. století – Aktuální otázky výchovy ke zdraví. Aplikován byl dotazník SVF 78 pro starší adolescenty. Výzkumu se účastnilo 619 studentů ve věkovém rozpětí 15-20 let, z toho 257 chlapců a 362 dívek. Jednalo se o rovnoměrně zastoupené žáky gymnázií a středních odborných škol. Výzkum doložil, že nejčastěji užitou strategií pro překonání stresu je strategie kontroly, která vede k přehledu nad situací a zvýšení kompetence k jejímu řešení. Žáci volili spíše sebeinstrukci (dodávání si odvahy) nežli kontrolu situace. Dalšími častými strategiemi byly strategie vyhýbání se a strategie sociální podpory. Negativní strategie se ukázaly být nejméně častými, zcela minimálně byla zastoupena strategie rezignace.

2.5 CÍL PRÁCE

Tato akademická práce si klade cíle trojího typu. Nejpodstatnějším cílem a hlavním záměrem výzkumu je zjistit účinnost antistresových technik, které žáci užívají, a to jak zdraví prospěšných, tak také neprospěšných, zdraví škodlivých. Staví proti sobě numericky ohodnocené účinnosti negativních technik se stejně či obdobně účinnými technikami pozitivními. Touto účinností se práce zabývá z hlediska sekundární prevence, jejím širěji pojatým cílem je zjistit, jaké pozitivní techniky překonání stresu jsou vzhledem k sekundární prevenci nejúčinnější. Práce si poté klade za cíl tyto účinné techniky s prokazatelnými pozitivními dopady srovnat s uvolňujícími metodami nezdravými a zdůraznit tak možnost volby strategie, jež skýtá zdravotní benefity před strategií, která může zdraví potenciálně poškodit. Toto srovnání práce poskytne skrze tabulku nespecifické prevence, která má potenciál materiálu určeného přímo studentům.

Může se stát pomocníkem studentů trpících stresem souvisejícím se zkuškovým obdobím. Poslouží i začínajícím učitelům inklinujícím k malcopingu, jelikož jim nabídne vhodnou, stejně účinnou alternativu. Vedlejším cílem, jenž si práce klade, je zmapovat zastoupení pozitivního a negativního přístupu studentů učitelství k řešení stresových situací a zjistit, zda existuje vztah mezi ročníkem studia, pohlavím, studovaným semestrem zakončeným zimním či letním zkuškovým obdobím s tím, zda zvolí benefiční copingovou strategii nebo se přikloní k malcopingu.

Třetím dílčím cílem práce je její teoretický přesah do učitelské profese. Práce si klade za cíl zjistit, v jaké míře užívají zdraví prospěšných copingových technik studenti posledních ročníků v porovnání s technikami nezdravými, jelikož u těchto studentů předpokládáme existenci určitých pedagogických zkušeností. Tato skutečnost nám pomůže v rozšíření povědomí o tom, s jakou schopností užití technik sekundární prevence stresu budou začínající učitelé přicházet do vzdělávacích institucí.

2.5.1 Výzkumné otázky

Práce si v první řadě klade otázky zaměřené na účinnost antistresových technik. Jsou pozitivní, zdraví prospěšné antistresové techniky účinnější, nežli techniky zdraví neprospěšné? Předpokládáme že pozitivní techniky jsou účinnější. Poskytují zdraví prospěšné techniky dostatečnou alternativu k malcopingu? Předpokládáme, že pozitivní techniky mohou zdraví neprospěšné techniky svou účinností nahradit či předčit. Jmenují studenti další techniky, jež osobně vnímají jako účinné, jež v dotazníku zahrnuté nebyly a jak hodnotí jejich účinnost? Předpokládáme, že respondenti doplní vlastní techniky, jejichž účinnost zhodnotí. Které vhodné a nevhodné techniky studenti hodnotí jako nejúčinnější a které hodnotí jako nejméně účinné? Snažíme se o zmapování těchto technik. Které pozitivní a negativní copingové techniky studenti neznají (a proto) nepoužívají? Předpokládáme, že respondenti neznají všechny uvedené techniky.

Jelikož práce mapuje i korelaci charakteristik studentů s příklonem k prospěšnému copingu a malcopingu, klade si současně otázky: Existuje vztah mezi ročníkem studia respondentů a tím, jakou účinností hodnotí pozitivní techniky? Předpokládáme existenci takového vztahu na základě akademických zkušeností a věkové vyspělosti starších studentů. Goldman a Wong hovoří o tom, že studenti druhých a vyšších ročníků jsou stresováni méně.

Přistupují studenti posledních ročníků při boji se stresem spíše k pozitivním strategiím nebo k negativním? Předpokládáme, že studenti 4. a 5. ročníků řeší stres pomocí zdraví prospěšných strategií častěji nežli studenti ročníků prvních a to z důvodu Paulíkem uváděné náročné adaptace prvních ročníků. Přiklánějí se v rámci jednotlivých zkouškových období studenti spíše k vhodným či nevhodným copingovým strategiím? Předpokládáme, že studenti, jejichž stres souvisel s letním zkouškovým obdobím budou využívat více pozitivních copingových strategií bez ohledu na jejich ročník studia, a to hlavně z důvodu předchozí zkušenosti (zimní zkouškové období) s tímto akademickým stresorem. Dále se ptáme: Existuje vztah mezi pohlavím studentů a zvolenou copingovou strategií? Předpokládáme, že vztah neexistuje.

3. PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Výzkum účinnosti antistresových technik v rámci sekundární prevence stresu u studentů se odehrával pomocí kvantitativního výzkumu založeného na dotazníkové metodě. Analyzovány byly škálové otázky a volné odpovědi respondentů. Dotazníky byly poté statisticky vyhodnoceny, přičemž byla zahrnuta explanace volných odpovědí. Výsledkem výzkumu jsou srovnávací tabulky účinných zdraví prospěšných antistresových technik stojících v kontrastu k užívaným negativním antistresovým technikám a zároveň náhled do stávající úrovně sekundární prevence stresu studentů učitelství s apelem na rozšíření preventivních programů mezi populaci studentů učitelských oborů.

3.1.1 Výzkumné hypotézy

Hlavní výzkumné hypotézy

H0: Zdraví neprospěšné techniky jsou účinnější nežli techniky zdraví prospěšné.

H1: Benefiční antistresové techniky jsou účinnější nežli techniky zdraví neprospěšné.

H0: Zdraví prospěšné techniky neposkytují dostatečnou alternativu k malcopingu.

H2: Zdraví prospěšné techniky poskytují dostatečnou alternativu k malcopingu.

Dílčí výzkumné hypotézy

H0: Studenti nejmenují další antistresové techniky v dotazníku neuvedené.

H3: Studenti jmenují další antistresové techniky v dotazníku neuvedené.

H0: Studenti znají a využívají všechny antistresové techniky.

H4: Některé antistresové techniky studenti neznají nebo je nevyužívají.

H0: Studenti čtvrtých až pátých ročníků nehodnotí pozitivní antistresové techniky jako účinnější nežli studenti ročníků prvních.

H5: Studenti čtvrtých až pátých ročníků hodnotí pozitivní antistresové techniky jako účinnější nežli studenti ročníků prvních.

H0: Studenti 4. a 5. ročníků nevolí zdraví prospěšné copingové strategie častěji nežli studenti ročníků 1–3.

H6: Studenti 4. a 5. ročníků volí zdraví prospěšné copingové strategie častěji nežli studenti ročníků 1-3.

H0: Neexistuje vztah mezi ročníkem ani zkouškovým obdobím a volbou zdraví prospěšné copingové strategie.

H7: Existuje vztah mezi ročníkem, zkouškovým obdobím a volbou zdraví prospěšné copingové strategie.

H0: Existuje vztah mezi pohlavím studentů a volbou antistresové metody.

H8: Neexistuje vztah mezi pohlavím studentů a volbou antistresové metody.

3.1.2 Design výzkumu

Design výzkumu sekundární prevence stresu studentů učitelství Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích je z hlediska strategické úrovně výzkumem kvantitativním. Jedná se o statistický průzkum postojů studentů učitelství k pozitivním a negativním antistresovým technikám a hodnocení jejich účinnosti, jde tedy o neexperimentální fixní design v podobě statistického šetření. Je prováděn na studentech prvních až pátých ročníků pedagogických fakultních oborů. Dochází ke sběru údajů o věku respondentů, jejich pohlaví, aktuálním semestru a ročníku studia.

Taktická úroveň výzkumu byla naplněna užitím dotazníkové metody šetření. Jednalo se o dvoufázový dotazník vlastní konstrukce v podobě dvou Likertových škál zaznamenávajících účinnost pozitivních a negativních copingových strategií. Vypovídající hodnoty obou dotazníků byly komparativně srovnány.

Jednotlivé dotazníky byly analyzovány kombinací rámcové analýzy (volné odpovědi studentů) a statistické analýzy (volby z předem daných odpovědí). Dále byla zkoumána závislost mezi proměnnými: ročník studia a užití pozitivních antistresových metod, ročník studia a použití negativních antistresových metod, zimní semestr a užití pozitivních antistresových metod, zimní semestr a použití negativních antistresových metod, letní semestr a použití pozitivních antistresových metod, letní semestr a použití negativních antistresových metod, pohlaví a volba specifické strategie.

3.1.3 Teoretické základy dotazníku

Dvoufázový dotazník vytvořený pro potřeby tohoto výzkumu zachycuje postoje studentů učitelství k antistresovým technikám, respektive míru jejich účinnosti. Je vystaven na bázi Likertovy škály s textovým vyjádřením otázky. Likertova škála je obvykle užívána k měření postojů, ke stejnému účelu byla využita i v rámci tohoto výzkumu. Dotazník byl vytvořený za pomoci nástroje Microsoft Forms. Dotazníkové otázky byly uvedeny výzvou k vyplnění informací o věku, ročníku studia, pohlaví a nejaktuálnějšímu semestru, k němuž se budou odpovědi vztahovat. Respondenti byli zároveň poučeni o míře zkoumané zátěže – zkouškové období. Aby bylo zamezeno nepřesným výsledkům, respondenti byli zvláště upozorněni, aby se nevyjadřovali k technikám, s nimiž nemají žádnou zkušenost a aby v případě, že negativních technik neužívají, tuto fázi dotazníku zcela vynechali.

Před samotným zadáváním dotazníku byla provedena pilotní studie. Dotazník byl předložen 10 studentům magisterských učitelských studijních programů oboru psychologie. Tito studenti formou diskuse poskytli k dotazníku komentář vedoucí k úpravě některých formulací otázek usnadňující jejich pochopení respondenty.

První fáze dotazníku se zaměřovala na funkčnost malcopingových strategií. Skládala se z 15 položek a 5 volných odpovědí. Hodnotící škály obsahovaly následujících 5 možností:

1. Vůbec mi vlastně nepomáhá
2. Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere
3. Nedovedu zhodnotit
4. Ve většině případů mi pomáhá
5. Vždy mi pomůže

Možnost číslo 1 indikuje naprostou neúčinnost techniky. Obsahuje výraz „vlastně,“ který by měl již v rámci vyplňování dotazníku vést respondenta k sebezpytu, uvědomění si marnosti chování, jehož se dopouští. První a druhá možnost zařazuje techniku v různé míře mezi neúčinné. Možnost 3 může značit poloviční účinnost i neúčinnost, jde v tomto případě o spekulativní účinnost techniky. Možnosti 4 a 5 indikují v různé míře účinnost techniky, přičemž možnost 5 značí plnou účinnost techniky. Možnosti hodnocení jsou formulovány výrazivem studentům blízkým.

Techniky:

1. Kouřit.
2. Distancovat se od ostatních a prožívat nepříjemné pocity sám/sama.
3. Pokusit se splnit všechny stresující úlohy najednou.
4. Zabývat se spíše problémy druhých, abych na vlastní nemusel/a myslet.
5. Případný neúspěch již dopředu zdůvodňovat okolnostmi jako je složitost úkolu, jeho nespravedlivost atd.
6. Snažit se na stresující skutečnost vůbec nemyslet.
7. Hledat zadní vrátka pro případ, že by se stresující skutečnost stala neúnosnou.
8. Ztotožňovat se s osobami, které podobnou situaci nezvládli, ale přesto vedou spokojený život.
9. Vybíjet si agresi na neživých hmotných věcech, například něco rozbít.
10. Užívat psychotropní látky.
11. Začít jednat odlišně, nežli jak se cítím, vrstvit na stres jiné emoce.
12. Pít alkohol.
13. Jíst mnoho sladkých či nezdravých potravin.
14. Ventilovat napětí tak, že jsem nepříjemný/á na někoho druhého.
15. Vyhledávat fyzickou útěchu a uvolnění u osob, které mě tělesně přitahují
– bez zájmu o partnerství.

Při tvorbě otázek bylo pro zvýšení pochopení a zdůraznění osobního přístupu namísto trpného rodu, kdy je podmětem otázky neurčité „ono“ použito formy infinitivu. Obsah výpovědi tvořily do běžné, studentům blízké řeči, přeformulované obvykle odborně popisované malcopingové strategie a obranné mechanismy ega. Výběr spočíval v rešerši (v teoretické části práce uvedených) odborných zdrojů a následné využití těch negativních metod, na nichž se autoři jednotlivých publikací shodovali.

Tyto metody byly uvedeny v minimálně třech literárních dílech. Na místa posledních pěti položek mohli respondenti dle libosti uvést a ohodnotit další negativní techniky, které užívají a v dotazníku zahrnuty nebyly. Druhá část dotazníku zkoumala účinnost pozitivních copingových strategií. Konstrukcí se shodovala s předchozí částí v pěti možnostech volby hodnocení, v počtu technik a počtu pěti volných polí pro možné doplnění a zhodnocení dalších neuvedených technik.

Techniky:

1. Proti stresu mi pomáhá udělat si přehled. Třeba tím, že si povinnosti seřadím dle náročnosti (nebo jiného systému), či si sepíši seznam, z něhož splněné odškrtnám.
2. Proti stresu mi pomáhá vzpomenout si na osoby, které stejnou či podobnou stresovou situaci úspěšně překonaly.
3. Proti stresu mi pomáhá zbavit se strachu a to tím, že si představuji, jak bude zřejmě zkouška probíhat.
4. Proti stresu mi pomáhá sledovat své myšlenky a dávat pozor na to, aby byly pozitivní.
5. Proti stresu mi pomáhá dbát na dostatečný příjem vitamínů a minerálů.
6. Proti stresu mi pomáhá soustředit se na jednotlivé části svého těla a představovat si, jak jsou těžké a uvolněné.
7. Proti stresu mi pomáhá ponořit se do vlastní fantazie a přemýšlet nad něčím příjemným.
8. Proti stresu mi pomáhá relaxovat za pomoci vůní, například si zapálím vonné svíčky.
9. Proti stresu mi pomáhá věnovat se meditaci.
10. Proti stresu mi pomáhá popovídat si o problémech s někým blízkým.
11. Proti stresu mi pomáhá vydat se na procházku do přírody.
12. Proti stresu mi pomáhá fyzická zátěž či vysilující manuální aktivita, například posilování nebo plení záhonu.
13. Proti stresu mi pomáhá poslech hudby.
14. Proti stresu mi pomáhá psát, například do deníku.
15. Proti stresu mi pomáhá dopřát si kvalitní relaxační spánek.

Pro sestavení daných technik bylo využito tří publikací zabývajících se bojem proti stresu a antistresovými metodami. Jmenovitě: Nejlepší techniky proti stresu od Lüdecke, Kerstin Kraska z roku 2007, 30 Způsobů, jak se zbavit stresu z roku 2009 autorů Bankohfera Hademara a Hubera Johannese a Jak zvládat stres od Jara Křivohlavého z roku 1994. Uvedené zdroje byly srovnány a techniky, které se shodovaly napříč publikacemi byly do dotazníku zakomponovány. Formulace výpovědí byla přizpůsobena laickému jazyku respondentů, nebylo využito odborné terminologie.

Aby bylo respondentům usnadněno pochopení významu, byly techniky uvedeny do kontextu každodenního života. Namísto pojmu aromaterapie bylo využito popisu činnosti – relaxace pomocí vůní, například vonných svíček. Namísto pojmu autogenní trénink: „soustředit se na jednotlivé části svého těla a představovat si, jak jsou těžké a uvolněné“ atd. Ve formulacích se skrývají další techniky: desenzibilizace, imaginace, pozitivní bilance činností, kvalita organizování, uvědomělé dýchání a další. V závěru dotazníku byli respondenti vyzváni, aby se podělili o cokoli, co je při vyplňování dotazníku napadlo.

3.1.4 Popis výzkumného souboru

Subjekty výzkumu tvořili studenti oboru učitelství Jihočeské Univerzity v Českých Budějovicích. Součástí výzkumu se mohli stát studenti bakalářských a magisterských studijních programů různých odborných aprobací i forem studia. Základní soubor byl zvolen záměrně, výběr z tohoto souboru byl učiněn náhodně a nestratifikovaně. Konečný výzkumný vzorek obsahoval 101 respondentů, z toho 30 mužů (30,3%), 70 žen (70,7%) a 1 respondent (1,01%) označil své pohlaví za jiné. Věk studentů se pohyboval v rozmezí od 19 do 27 let, z toho:

31,31% studentů prvních ročníků

29,29% studentů druhých ročníků

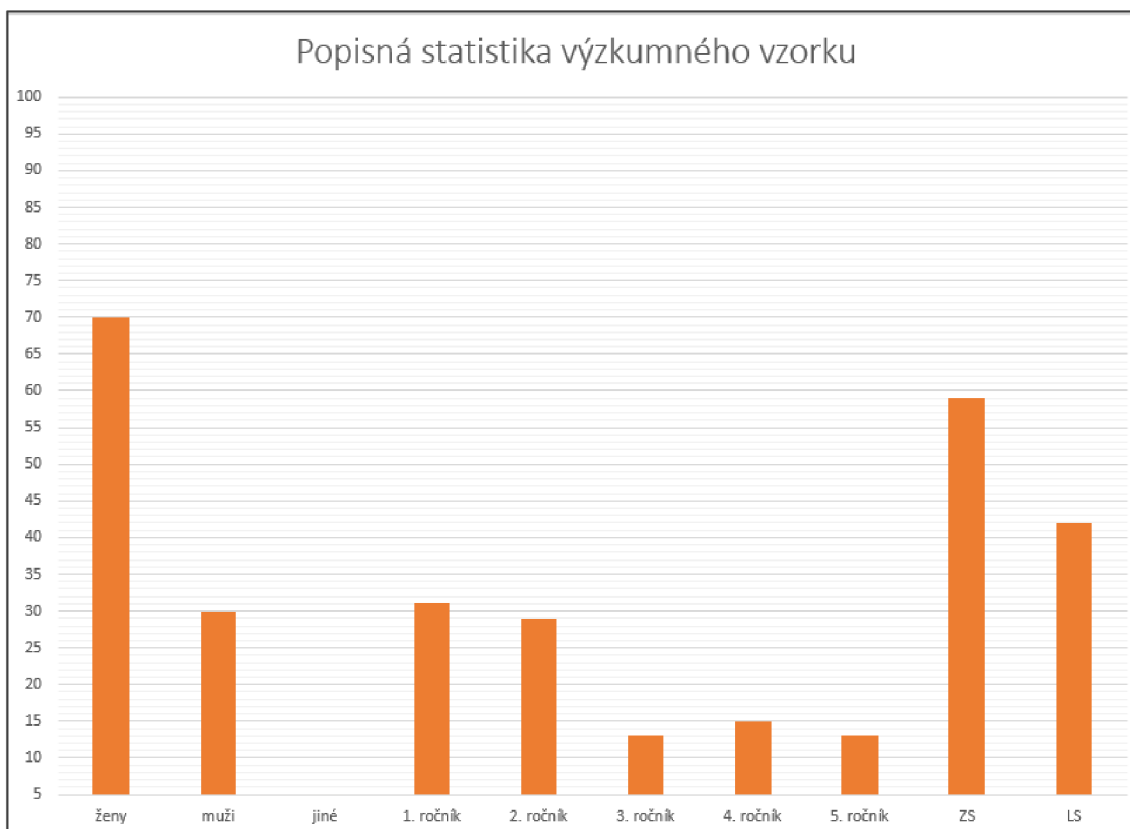
13,13% studentů třetích ročníků

15,15% studentů čtvrtých (1. navazujících magisterských) ročníků

13,13% studentů pátých (2. navazujících magisterských) ročníků

Z celkového počtu 101 studentů za své vypovídající nejaktuálnější zkouškové období zvolilo zimní zkouškové období 59 respondentů, letní zkouškové období poté 42 respondentů. Deskriptivní charakteristika vzorku je znázorněna na grafu číslo 1.

Na vodorovné ose jsou uvedeny proměnné – jednotlivé charakteristiky. Na svislé ose jsou uvedeny četnosti – jejich zastoupení.



Graf č. 1: Deskriptivní statistika vzorku proměnných

3.1.5 Etika výzkumu

Výzkumu se účastnili pouze plnoletí studenti vysokoškolských oborů. Všichni participanti projevili souhlas s účastí na výzkumu. Tato účast byla dobrovolná. Studenti byli osloveni skrze univerzitní e-mailové adresy, které jsou známy pouze studentům Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích a členům akademické obce. Získané údaje byly anonymního charakteru, pro potřeby výzkumu nebylo nutné sbírat údaje o jménu, bydlišti ani jiné citlivé informace. V případě, že respondenti projevili zájem o výsledky výzkumu, měli možnost dobrovolně uvést svou e-mailovou adresu, na kterou výzkumná zjištění obdrželi. Se všemi získanými údaji bylo nakládáno jako s citlivými informacemi a nebylo jich užito mimo potřeby této práce.

3.1.6 Metoda výzkumu

V této části práce budou popsány jednotlivé metody, které byly ve výzkumu použity. Popis jednotlivých zvolených metod vychází z odborné metodologické literatury, jež je uvedena v referenčním seznamu práce.

Metoda indukce

Tato metoda nám dovoluje z konkrétních zjištěných faktů stanovit obecné tvrzení o chování a preferencích dané zkoumané skupiny. (Vávrová, 2014).

Metoda komparace

Metoda komparace pomáhá stanovit shodné a rozdílné prvky zkoumaných jevů, poskytuje možnost srovnání. (Drábová, Zubíková, 2012).

Metoda syntézy

Tato metoda slouží k vysvětlení chování zkoumané části populace (studenti učitelství, začínající učitelé) na základě chování zkoumaných jednotlivců jako součástí tohoto systému. Metoda byla užita proto, že vzhledem k výsledkům výzkumu je možné posoudit chování části celku, ale chování celé sociální skupiny je neznámé. (Sojka, Rais, Dostál, 2005).

Sběr dat byl prováděn náhodně a nestratifikovaně, jde o takzvaný dostupný výběr. Jedná se o kvantitativní výzkum prováděný statisticky pomocí nástroje pro zpracování dat Microsoft Office Excel a nástroje Statistica 12. Data byla částečně zpracována také pomocí nástroje pro zadávání dotazníku Microsoft Forms. Dotazník byl distribuován e-mailovou cestou. Pro statistické výpočty byl použit neparametrický Mann-Whitneyův U-test zjišťující souvislosti mezi proměnnými na hladině významnosti 0,05. Dále poté srovnávací tabulka založená na procentuálním výstupu Microsoft Forms, pořadové škály a výpočty četností. Vztahová rovina byla prozkoumána pomocí Pearsonova závislostního testu se stanovenou hladinou významnosti 0,05. Když vysoké hodnoty jedné proměnné korelují s obdobnými hodnotami druhé proměnné, jedná se o kladnou korelaci. Když nízké hodnoty jedné zkoumané proměnné korelují s vysokými hodnotami druhé proměnné, jde o korelaci zápornou. Korelace blízká nule vypovídá o vzájemné nezávislosti zkoumaných proměnných.

Výstup výzkumu je zaznamenán v rámci tabulek a grafů, samotné výsledky jsou také vyhodnoceny, popsány a vysvětleny.

3.2 POSTUP VÝZKUMU

3.2.1 Administrace dotazníků

Dotazník byl opakovaně zasílán na náhodně vybrané e-mailové adresy studentů pedagogické fakulty. Rozlišovacím faktorem určujícím studenty pedagogické fakulty byla internetová doména @pf.jcu.cz, přičemž místní adresy studentů a tedy výběr jednotlivých respondentů byl proveden náhodně za užití abecedního řazení počátečních písmen e-mailových adres a následného výběru nabízených. Dotazník byl v deseti kolech odeslán celkovému počtu 265 různých studentů náhodných ročníků i aprobací. Navracených dotazníků bylo 101 a všechny navracené dotazníky byly do výzkumu zahrnuty.

3.2.2 Metodika

Výzkumné šetření bylo prováděno v průběhu roku 2021. Ke sběru dat docházelo v období zimního i letního semestru a zároveň v rámci letního i zimního zkouškového období, respektive od 1.1.2021 do 30.5.2021. Sběr dat byl prováděn průběžnou dotazníkovou formou. Průměrná doba vyplňování dotazníku čítala 28 minut. Došlo k operacionalizaci proměnných – textové vyjádření odpovědí bylo převedeno do číselných hodnot. Nejprve jsme zjišťovali, které techniky jsou nejméně a které nejvíce účinné. Číslice 2 značí nejvyšší účinnost techniky, -2 poté nejnižší.

2 Výrok	3 Matematické vyjádření
1. Vůbec mi vlastně nepomáhá	-2
2. Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	-1
3. Nedovedu zhodnotit	0
4. Ve většině případů mi pomáhá	1
5. Vždy mi pomůže	2

Tabulka č. 1: Matematické vyjádření hodnot

Pomocí výzkumného nástroje Microsoft Forms, který již při vyplňování dotazníku sbírá údaje o respondentech jsme zjistili, jaká procentuální část studentů se přiklonila k jednotlivým výrokům.

Negativní antistresové techniky byly poté v programu Microsoft Excel umístěny naproti jejich procentuálním výměrám v jednotlivých výrocích o účinnosti. Pomocí řadícího nástroje byla procenta voleb každé z technik v dané kategorii účinnosti seřazena od největšího po nejmenší. Vznikly tak pořadové škály. Vysoké pořadí v kategoriích účinnosti 2 a 1 značí vysoce účinnou techniku, vysoké pořadí v kategorii 0 značí techniku, jejíž účinnost je spekulativní a vysoké umístění v kategoriích -2 a -1 značí techniky, které studentům příliš nebo dokonce vůbec nepomáhají.

Toto bylo provedeno pro techniky negativní i techniky pozitivní. První pětice nejvíce užívaných technik byly znázorněny a analyzovány využitím barevné škály programu excel. Barevná škála pomocí zelených šipek směřujících vzhůru značí techniky nejvíce užívané. Pakliže šipka stejné barvy označuje vícero technik v jednom sloupci, určuje statisticky málo významný rozdíl mezi nimi. Oranžové šipky směřující vpravo značí střední využívání techniky, červené šipky směřující dolů označují techniky, které se procentuální výměrou již statisticky významně oddalují od nejužívanější techniky. Zvýrazněny byly také poslední dvě techniky. Toto zvýraznění indikuje techniky v každé kategorii účinnosti nejméně užívané.

Náhled do analýzy první části dotazníku dále pod značením Tabulka č. 2: Četnost a účinnost užití negativních antistresových technik. Náhled analýzy druhé části dotazníku dále pod značením Tabulka č. 3: Četnost a účinnost užití pozitivních antistresových technik. Procentuální výměry účinností negativních antistresových technik byly poté zprůměrovány pomocí nástroje pro výpočet aritmetického průměru. Průměry byly následně v tabulce analyzovány pomocí datových pruhů. Tabulka k náhledu dále pod názvem Tabulka č. 4: Průměry účinnosti negativních antistresových technik. Stejným způsobem byl analyzován výstup druhé části dotazníku zabývající se pozitivními antistresovými technikami, shrnut je v rámci tabulky č. 5: Průměry účinnosti pozitivních antistresových technik.

negativní technika	2+	negativní technika	1+
přejídání se	↑ 16	rezignace	↑ 37,3
negativní vzory	⇒ 13,2	vytěsnění	↑ 34,6
rezignace	⇒ 12	negativní vzory	⇒ 34,2
sociální izolace	↓ 8,2	sociální izolace	↓ 29,4
sublimace	↓ 8	sublimace	↓ 28
pití alkoholu	7,7	přejídání se	26,7
destruktivní chování	7,5	přetěžující multitasking	26,4
racionalizace	6,8	pití alkoholu	26,2
přenos agrese	6,3	riziková sexualita	24,2
vytěsnění	6,2	kouření	22,7
přetěžující multitasking	5,6	potlačení agrese	22,2
riziková sexualita	4,8	racionalizace	16,4
kouření	3	přenos agrese	12,5
potlačení agrese	1,6	destruktivní chování	7,5
psychotropní látky	0	psychotropní látky	5,1
negativní technika	0	negativní technika	-1
psychotropní látky	↑ 39	sociální izolace	↑ 42,4
riziková sexualita	⇒ 29	sublimace	⇒ 37,3
kouření	⇒ 27,3	racionalizace	⇒ 32,9
rezignace	↓ 22,7	přenos agrese	↓ 27,5
potlačení agrese	↓ 20,6	vytěsnění	↓ 27,2
přetěžující multitasking	19,9	přejídání se	26,7
destruktivní chování	19,4	pití alkoholu	24,6
přenos agrese	18,8	negativní vzory	22,4
racionalizace	16,4	přetěžující multitasking	20,8
negativní vzory	14,5	potlačení agrese	20,6
pití alkoholu	13,8	kouření	19,7
sublimace	8	destruktivní chování	17,9
přejídání se	8	riziková sexualita	14,5
sociální izolace	5,9	rezignace	10,7
vytěsnění	4,9	psychotropní látky	10,2
negativní technika	-2		
destruktivní chování	↑ 47,8		
psychotropní látky	↑ 45,8		
přenos agrese	↓ 35		
potlačení agrese	↓ 34,9		
přetěžující multitasking	↓ 33,3		
pití alkoholu	27,7		
racionalizace	27,4		
kouření	27,3		
vytěsnění	27,2		
riziková sexualita	26,3		
přejídání se	22,7		
sublimace	18,7		
rezignace	17,3		
negativní vzory	15,8		
sociální izolace	14,1		

Tabulka č. 2: Četnost a účinnost užití negativních antistresových technik

pozitivní technika	2+		pozitivní technika	1+	
pobyt v přírodě	↑	49,5	sociální opora	↑	49,6
poslech hudby	↑	49,5	time management	↑	48,9
fyzická aktivita	↑	46,7	pozitivní vzory	↓	43,8
sociální opora	↓	37,5	relaxační spánek	↓	43
relaxační spánek	↓	34,9	imaginace	↓	41,6
time management		26,1	poslech hudby		37,6
imaginace		22,5	pobyt v přírodě		35,1
pozitivní vzory		20,2	vizualizace		29,7
aromaterapie		10,4	fyzická aktivita		29,3
příjem vitamínů a minerálů		10,3	aromaterapie		28,6
psaní do deníku		9,1	uvědomělé pozitivní myšlení		23,9
vizualizace		8,8	příjem vitamínů a minerálů		21,8
uvědomělé pozitivní myšlení		6,8	meditace		17,9
meditace		5,1	autogenní trénink		17,3
autogenní trénink		4	psaní do deníku		11,7
pozitivní technika		0	pozitivní technika		-1
příjem vitamínů a minerálů	↑	35,9	uvědomělé pozitivní myšlení	↑	29,5
meditace	⇒	29,5	vizualizace	⇒	24,2
psaní do deníku	⇒	27,3	pozitivní vzory	⇒	22,5
autogenní trénink	↓	24	psaní do deníku	↓	20,8
aromaterapie	↓	22,1	meditace	↓	17,9
uvědomělé pozitivní myšlení		17	autogenní trénink		16
vizualizace		11	sociální opora		15,5
relaxační spánek		10,5	příjem vitamínů a minerálů		14,1
fyzická aktivita		9,8	time management		13
imaginace		9	aromaterapie		13
pozitivní vzory		6,7	imaginace		12,4
time management		6,5	pobyt v přírodě		12,4
sociální opora		2,1	fyzická aktivita		10,9
pobyt v přírodě		2,1	poslech hudby		8,6
poslech hudby		1,1	relaxační spánek		7
pozitivní technika		-2			
autogenní trénink	↑	38,7			
psaní do deníku	⇒	31,2			
meditace	↓	29,5			
vizualizace	↓	26,4			
aromaterapie	↓	26			
uvědomělé pozitivní myšlení		22,7			
příjem vitamínů a minerálů		17,9			
imaginace		14,6			
pozitivní vzory		6,7			
time management		5,4			
relaxační spánek		4,7			
fyzická aktivita		3,3			
poslech hudby		3,2			
sociální opora		1			
pobyt v přírodě		1			

Tabulka č. 3: Četnost a účinnost užití pozitivních antistresových technik

PRRŮMĚR ÚČINNOSTI NEGATIVNÍCH TECHNIK	
2+	7,126666667
1+	23,56
0	17,88
-1	23,69333333
-2	28,08666667

Tabulka č. 4: Průměry účinnosti negativních antistresových technik

PRRŮMĚR ÚČINNOSTI POZITIVNÍCH TECHNIK	
2+	22,76
1+	31,98666667
0	14,30666667
-1	15,85333333
-2	15,48666667

Tabulka č. 5: Průměry účinnosti pozitivních antistresových technik

Na základě informací z tabulek četnosti a účinnosti, zároveň také vzhledem k porovnání pozitivní a negativní dimenze antistresových technik je možné vytvořit přehlednou tabulku alternativ zdraví prospěšných technik k malcopingu, která je praktickým výstupem této práce. Podrobněji o preventivní tabulce v kapitole Grafická interpretace výsledků. V rámci výzkumu došlo k analýze volných odpovědí respondentů. Tato analýza byla provedena kvalitativně za principů logické indukce. Vzhledem ke znalosti účinnosti a četnosti pozitivních i negativních technik můžeme z konkrétních tvrzení respondentů usuzovat obecné zákonitosti. Výpovědi respondentů byly přeformulovány s ohledem na úpravu pravopisu a stylistiku vyjádření. Negativní techniky, které studenti uváděli, jsou následující:

1. Účinnost 2: Agresivní řízení automobilu
2. Účinnost 1: Agresivní odbíjení míče o zeď
3. Účinnost 2: Samomluva o příčinách stresu
4. Účinnost -2: Útlum aktivit, ulehnutí a plná koncentrace na stres
5. Účinnost -1: Omezení přísunu potravin na minimum
6. Účinnost 0: Obracení se k bohu či jiné entitě
7. Účinnost 1: Distrakce hraním počítačových her
8. Účinnost 0: Distrakce sledováním televize

Všechny respondenty uváděné nezdravé techniky je vzhledem k jejich významu možné přiřadit k rozšířenému obsahu některé z technik uvedených. V případě 1. a 2. techniky se jedná o destruktivní chování, které se v kategorii účinnosti 2 objevilo na sedmém místě z 15, v kategorii 1 na 14. místě z 15. Technika samomluvy by spadala do rozšířené platnosti sociální izolace, která v kategoriích účinnosti 1 i 2 obsadila čtvrté místo četnosti. Technika číslo 4 spadá společně s technikou 6 pod rezignaci, obracení se k bohu dále hovoří o vnějším locus of control. Technika rezignace se v kategorii účinnosti -2 objevila na 7. místě a v kategorii 0 na místě čtvrtém. Pátá technika omezení přísunu potravin je nezdravým přístupem ke stravování fungujícím na podobném emocionálním základu jako přejídání se, které se pod účinností -1 v tabulce nachází na šestém místě. Techniky 7 a 8 spadají pod vytěsnění, jenž se v účinnosti 1 a 0 umístilo na 2. a 15. místě. Pozitivní techniky, které studenti uváděli v dalších možnostech jsou:

1. Účinnost 2: Společenské pití alkoholu
2. Účinnost 2: Antistresové omalovánky
3. Účinnost 1: Vybarvování a kresba
4. Účinnost 1: Vymalovávání a kreslení
5. Účinnost 1: Horká koupel a pobyt ve vodě
6. Účinnost 2: Kontakt s domácími mazlíčky
7. Účinnost 1: Pozorování domácích mazlíčků
8. Účinnost 2: Jóga
9. Účinnost 1: Hra na hudební nástroj
10. Účinnost 1: Čas strávený s přítelem
11. Účinnost 2: Čas strávený s kamarády
12. Účinnost 2: Společná příprava na zkoušku s přáteli
13. Účinnost 1: Pobyt mezi lidmi
14. Účinnost 2: Představa stírání negativních vrstev z těla
15. Účinnost 2: Vytvoření seznamu úkolů
16. Účinnost 2: Nakupování
17. Účinnost 2: Vaření oblíbeného jídla

Některé ze jmenovaných technik bylo možné zařadit do rozšířené platnosti technik v dotazníku uvedených. Technika číslo 8, jóga, je úzce spjata s meditací, která byla na hladině účinnosti 2 zařazena na 14. místě. Technika 9 popisuje rozšířené účinky hudby, která se na hladině účinnosti 1 objevila na šestém místě. Techniky 10, 11, 12 a 13 spadají pod sociální oporu, jež je v účinnostní míře 2 umístěna na 4 místě, v míře 1 na místě prvním. Technika 14 spadá pod techniku imaginace, která se v účinnosti 2 umístila na 7. místě. Patnáctá technika popisuje time management, který se v tabulce účinnosti 2 umístil na místě šestém. Dvě techniky, které studenti uvedli jako pozitivní, není vhodné mezi ně řadit. Jsou jimi pití alkoholu ve společnosti a nakupování. K těmto aktivitám by neměl jedinec přistupovat vyprovokován stresem, v opačném případě hrozí adikcí.

Techniky 3, 4 a 5 sdružují arteterapii, která v možnostech dotazníku uvedena nebyla, hodnocena je však pozitivně. Technika 5 popisuje relaxační účinky vody, jež v práci taktéž zahrnuty nebyly. Techniky 6 a 7 popisují principy animoterapie či zooterapie, která je v praxi užívána, ale v dotazníku zahrnuta nebyla. Technika 17, tedy vaření oblíbeného jídla působí pozitivně na emoční systém člověka, součástí dotazníku nebyla.

Význam byl přiřknut taktéž zmapování pozitivních technik, k nimž se alespoň jeden respondent nevyjádřil. Toto souvisí se zmapováním toho, které pozitivní a negativní techniky jsou respondenty při hodnocení vynechávány. Můžeme v takovém případě vzhledem k instrukcím pro vyplnění dotazníku předpokládat, že respondent, který techniku nehodnotil jako účinnou ani neúčinnou danou techniku nezná, nebo ji nikdy nepoužil. U respondentů byly volby účinností 15 pozitivních technik bodově ohodnoceny, přičemž techniky, ke kterým se respondent nevyjádřil, získaly hodnocení X. Počty X byly ve sloupcích sečteny, tak vznikl přehled o neznalých technikách. Získané údaje jsme zpracovali do podoby tabulky nevyužívaných technik, dále pod značením Tabulka č. 6: Neznámé techniky. Číslo značí počet studentů techniku z hodnocení vynechávajících. V tabulce neznámých technik je červeně zvýrazněna nejméně známá technika a žlutě další techniky, které byly vynechávány.

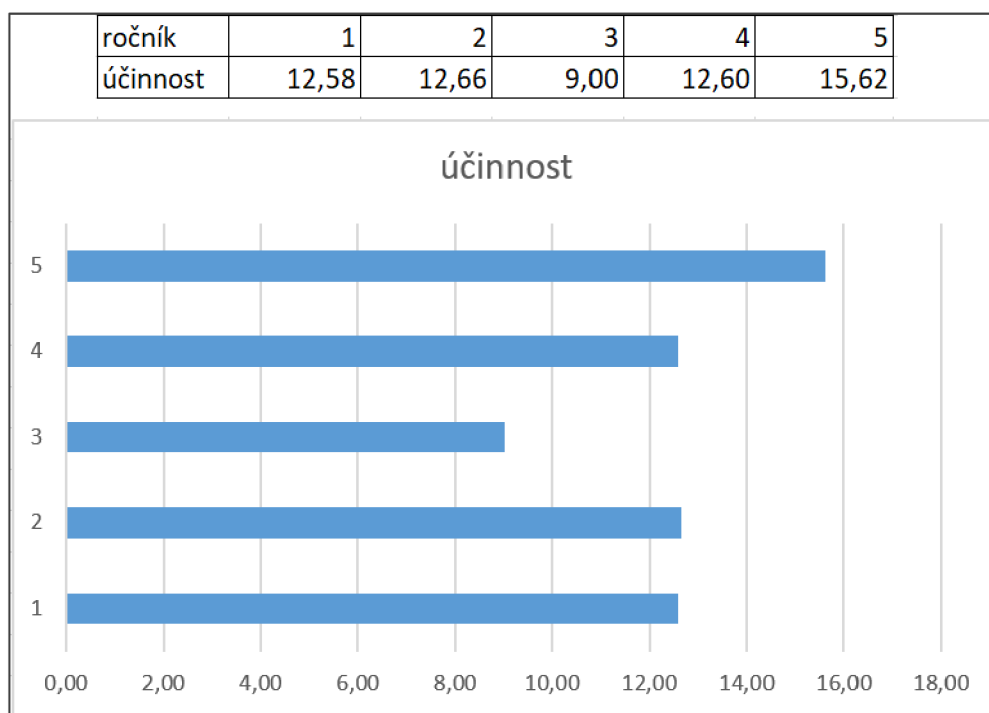
zdravá technika	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
neznalost	9	10	10	13	21	22	12	23	22	4	4	7	8	22	15
nezdravá technika	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
neznalost	35	16	29	26	27	20	26	25	34	41	38	36	26	21	39

Tabulka č. 6: Neznámé techniky

Dále jsme zkoumali, zda existuje vztah mezi studovaným ročníkem a účinností pozitivních antistresových technik. K tomuto jsme využili Pearsonův korelační koeficient, jenž měří lineární závislost mezi dvěma proměnnými. K výpočtu jsme použili program Statistica 12. U každého jednotlivého studenta jsme sečetli body, které účinností 15 pozitivních technik udělil. Sloupec se součty bodů jednotlivých respondentů jsme postavili proti sloupci nesoucím údaj o jejich ročníku. Statistický test jsme prováděli na hladině významnosti 0,05. Výsledek k náhledu dále pod značením Tabulka č. 7: Korelace účinku pozitivních technik a ročníku studia. Souhrnné hodnocení technik studenta jsme poté zahrnuli do dalšího kroku zprůměrování jeho hodnocení s ostatními respondenty téhož ročníku. Průměry studentů jednotlivých ročníků jsme v programu Microsoft Excel vložili do tabulky a vytvořili skupinový pruhový graf sloužící k porovnání hodnot kategorií. Graf dále pod značením Graf č.2: Porovnání účinnosti zdravých technik mezi ročníky.

Korelace (Tabulka1)				
Označ. korelace jsou významné na hlad. $p < ,05000$				
N=101 (Celé případy vynechány u ChD)				
Proměnná	Průměry	Sm.odch.	ročník	účinnost pozitivních strategií
ročník	2,504950	1,397310	1,000000	0,269185
účinnost pozitivních strategií	4,534653	6,985076	0,269185	1,000000

Tabulka č. 7: Korelace účinku pozitivních technik a ročníku studia



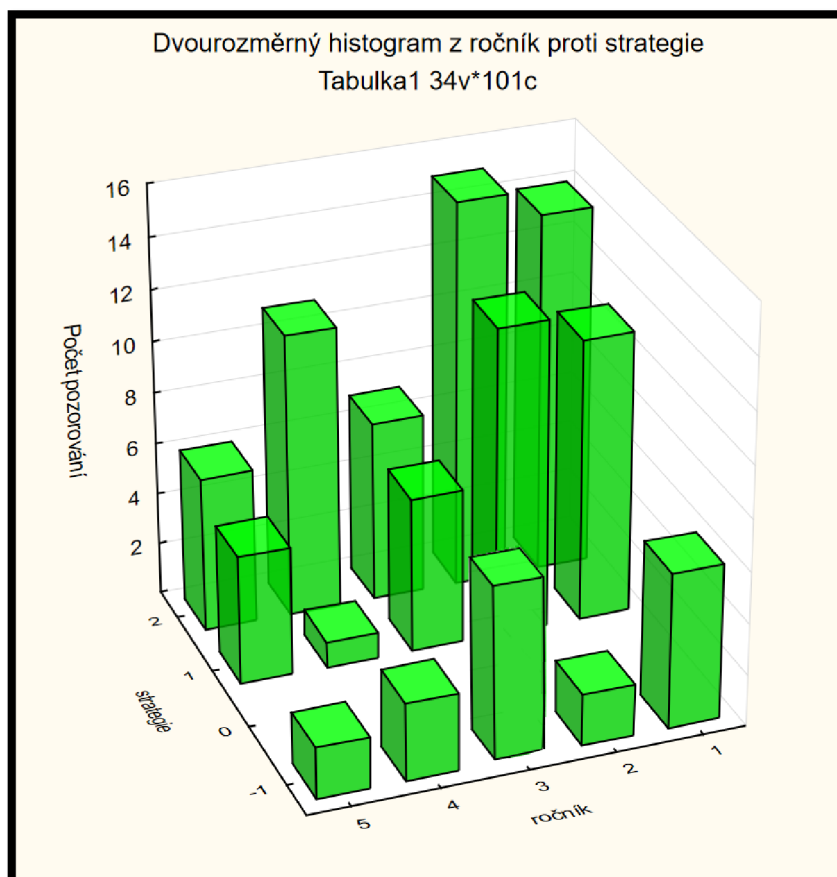
Graf č.2: Porovnání účinnosti zdravých technik mezi ročníky

Následně jsme posuzovali závislostní vztahy. Respondenti byli pomocí filtračního nástroje Microsoft Excel rozlišeni dle ročníků studia. Naším cílem bylo zjistit existenci vztahu mezi ročníkem a převažujícím výběrem copingových strategií a zároveň zodpovědět otázku, zda vyšší ročníky, respektive studenti čtvrtých a pátých ročníků, využívají zdraví prospěšné antistresové techniky častěji nežli studenti ročníků nižších. Současně jsme zjišťovali, jestli existuje vztah mezi studovaným semestrem a většinovým příklonem k pozitivním nebo negativním strategiím. Naším cílem bylo poté zmapovat, ve kterém semestru studia se respondenti k pozitivním antistresovým technikám větší měrou přiklánějí. U skupin respondentů každého ročníku byly volby účinností 15 pozitivních technik bodově ohodnoceny (+2 neúčinnější až -2 neúčinná). Techniky, ke kterým se respondent nevyjádřil započítány nebyly. Pro výpočet závislostí bylo využito statistického programu Statistica 12.

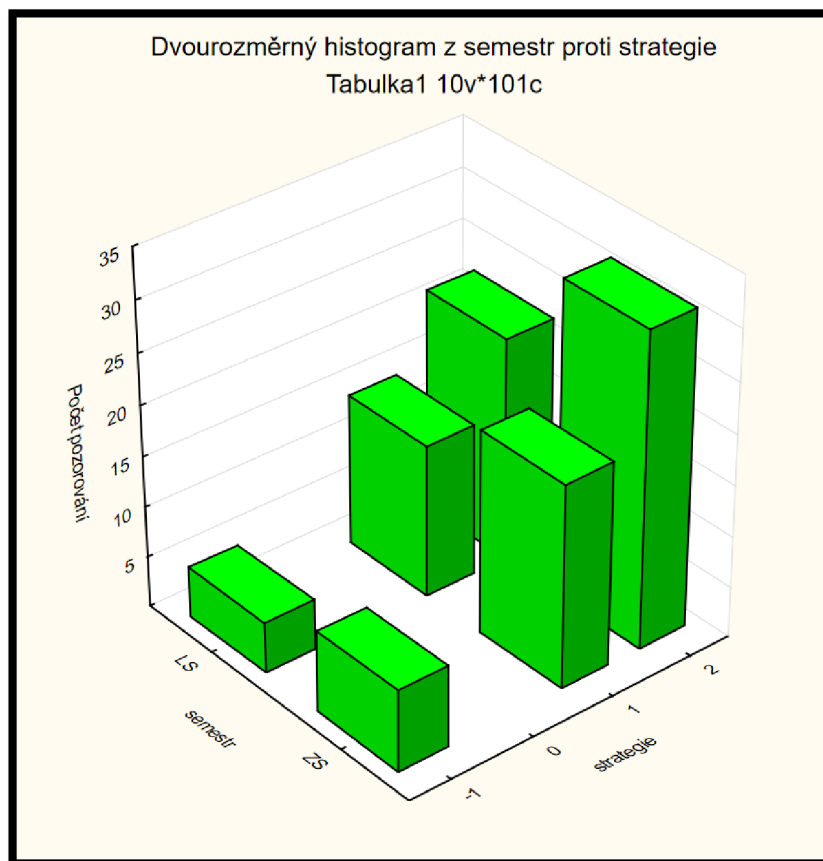
U každého jednotlivého respondenta jsme sečetli hodnocení negativních a pozitivních metod, k nimž se vyjádřil. Vzniklo 10 hodnotících sloupců – součty hodnocení 15 pozitivních metod respondenty 5 jednotlivých ročníků a součty hodnocení negativních metod respondenty 5 ročníků. Počty hodnocených metod jsme poté u každého respondenta porovnali. Pakliže respondent užil více pozitivních metod, byla jeho preferenci přidělena číslovka 1, v případě převahy negativních metod číslovka -1. Pokud se užití negativních a pozitivních metod u respondenta sobě rovnalo, bylo užito číslovky 2. Vznikly dva sloupce – sloupec obsahující 101 označení ročníků a sloupec obsahující 101 jednotlivých preferencí. Souvislost mezi ročníkem a převažující volbou strategií byla vyjádřena pomocí Mann – Whitneyova neparametrického U testu na hladině významnosti 0,05. Mann-Whitneyův test zkoumá rozdíly a vztahy mezi dvěma nezávislými proměnnými a proto jsme jeho pomocí odhalovali vztah mezi preferovanou strategií a ročníkem studia i mezi preferovanou strategií a semestrem. Výstup testu dále pod značením Tabulka č. 8: Mann-Whitneyův test vztahu ročníku, semestru a strategie. Výsledky zkoumání byly doplněny 3D histogramem hodnot, dále pod názvem Graf č. 3: Histogram ročníků a převažujících strategií a Graf č. 4: Histogram semestru a převažujících strategií.

Mann-Whitneyův U Test (w/ oprava na spojitost) (Tabulka1)										
Dle proměn. strategie										
Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$										
Proměnná	Sčet poč. skup. 1	Sčet poč. skup. 2	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn. skup. 1	N platn. skup. 2	2*1str. přesné p
ročník	2464,500	1451,500	821,5000	0,899448	0,368415	0,927415	0,353712	53	35	0,368061
semestr	2346,000	1570,000	915,0000	-0,102307	0,918513	-0,119650	0,904760	53	35	0,918954

Tabulka č. 8: Mann-Whitneyův test vztahu ročníku, semestru a strategie



Graf č. 3: Histogram ročníků a převažujících strategií



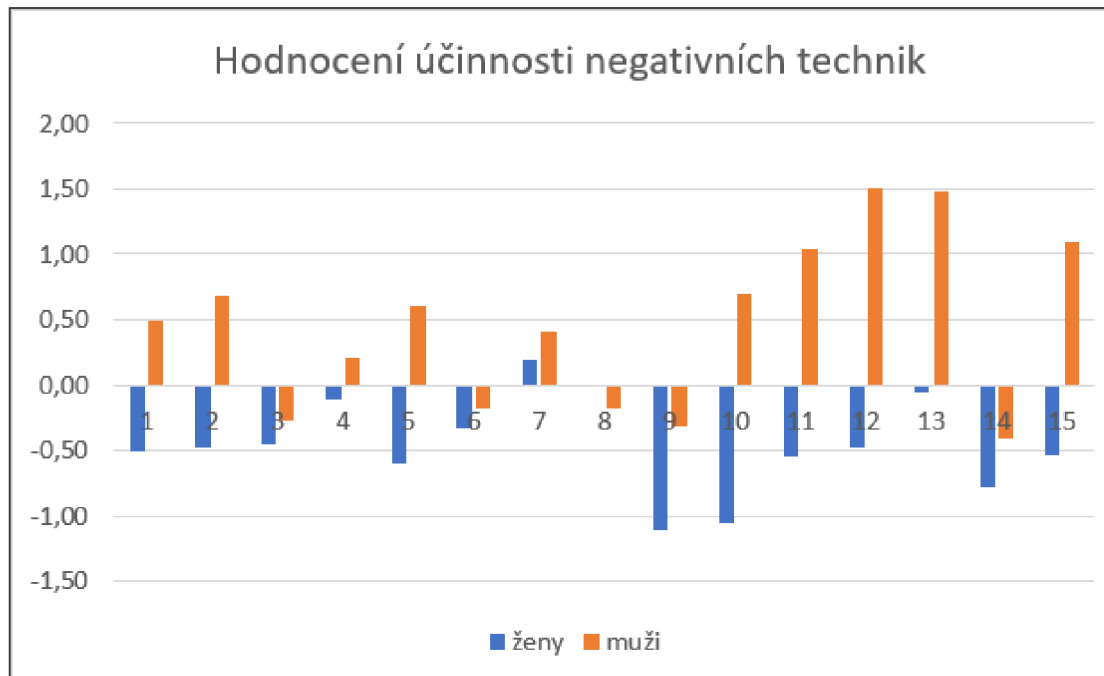
Graf č. 4: Histogram semestr a převažujících strategií

Poslední zkoumanou proměnou byl vztah mezi pohlavím studentů a hodnocením specifické antistresové metody jako účinné. Rozdělili jsme statistický soubor na dvě skupiny – na muže a ženy. Vynechali jsme jednoho respondenta, který určil své pohlaví jako jiné, jelikož tento údaj nebyl statisticky významný. Celkový počet hodnocených respondentů = 100. Ke každému z respondentů dané skupiny bylo v řádku přiřazeno bodové hodnocení technik, jehož jsme již využívali v rámci předchozích analýz, přičemž nehodnocená technika byla označena X. Bodová hodnocení jednotlivých technik jsme poté ve sloupcích zprůměrovali tak, abychom zjistili její hodnocení všemi respondenty dané skupiny. Vznikla tak tabulka sestávající se ze tří sloupců dat, první sloupec obsahoval očíslované techniky 1-15, druhý sloupec hodnocení účinnosti jednotlivých technik ženami, třetí sloupec hodnocení účinnosti jednotlivých technik muži. Stejným způsobem jsme vytvořili tabulku pro zdraví prospěšné i neprospěšné antistresové metody. Tabulky dále pod názvem Tabulka č. 9: Hodnocení účinnosti antistresových technik ženami a muži.

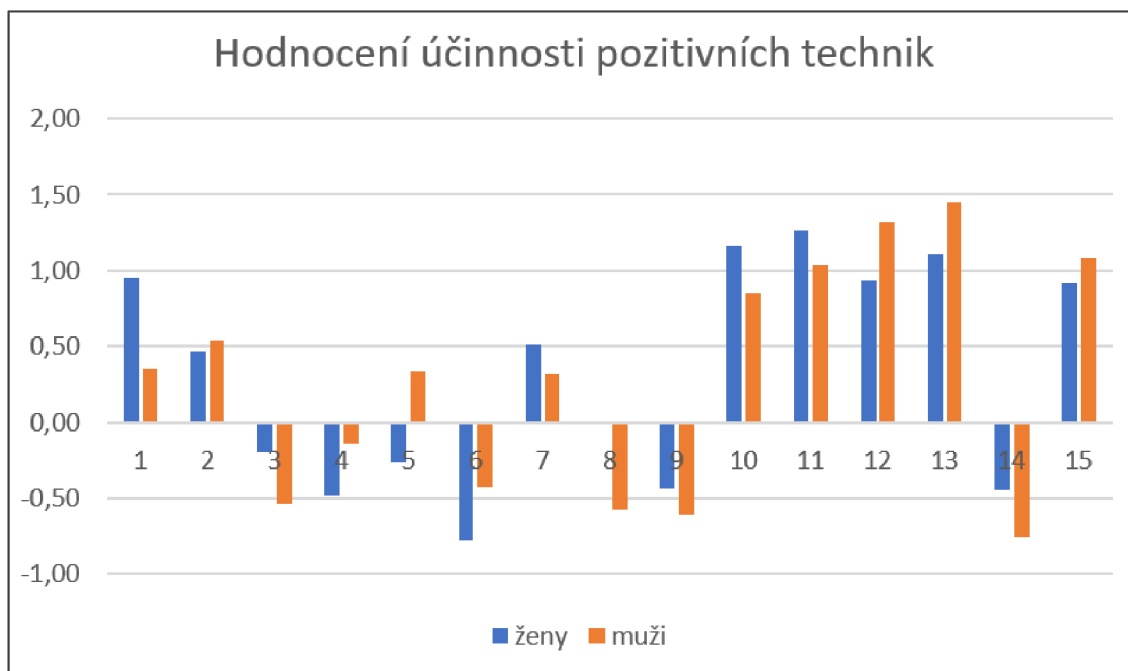
Výstupem tabulek jsou skupinové sloupcové grafy, které zpřístupňují přehledné srovnání. K náhledu jsou pod značením Graf č. 5: Účinnost negativních technik v kontextu pohlaví a Graf č. 6: Účinnost pozitivních technik v kontextu pohlaví.

pozitivní technika	ženy	muži	negativní technika	ženy	muži
1	0,95	0,36	1	-0,51	0,50
2	0,46	0,54	2	-0,48	0,68
3	-0,20	-0,54	3	-0,45	-0,27
4	-0,48	-0,14	4	-0,12	0,21
5	-0,26	0,33	5	-0,60	0,60
6	-0,78	-0,43	6	-0,33	-0,18
7	0,51	0,32	7	0,19	0,42
8	0,00	-0,57	8	-0,02	-0,18
9	-0,44	-0,61	9	-1,11	-0,32
10	1,16	0,85	10	-1,05	0,70
11	1,26	1,04	11	-0,55	1,04
12	0,94	1,32	12	-0,48	1,50
13	1,11	1,45	13	-0,06	1,48
14	-0,45	-0,76	14	-0,79	-0,41
15	0,92	1,08	15	-0,54	1,09

Tabulka č. 9: Hodnocení účinnosti antistresových technik ženami a muži



Graf č. 5: Účinnost negativních technik v kontextu pohlaví



Graf č. 6: Účinnost pozitivních technik v kontextu pohlaví.

3.3 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

3.3.1 Pořadové škály

Pořadové škály, které jsou obsahem tabulek číslo 2 a 3 vypovídají o v každé z kategorií účinnosti (+2 až -2) o nejčteněji užívaných technikách a nejméně často užívaných technikách. Z tabulek četnosti a účinnosti užití negativních antistresových technik je patrné, že nejčtenější negativní technikou, jíž respondenti užívají a hodnotí v 16 % případů jako vždy účinnou je technika přejídání se, neboli zvýšená konzumace především nezdravých potravin. Takové stravovací návyky zvyšují riziko kardiovaskulárních onemocnění, obezity a podporují vznik civilizačních onemocnění. V ostatních kategoriích neúčinnosti volilo tuto techniku podstatně vyšší procento studentů, což i přes její prvenství signalizuje její neúčinnost.

O místo nejčteněji užívané neúčinnější pozitivní techniky se dělí pobyt v přírodě s poslechem hudby. Obě techniky získaly 49,5 %. To považujeme za signifikantní důkaz účinnosti. Další dvě vcelku často užívané negativní techniky z kategorie 2+ jsou technika negativního vzoru (13,2 %) a technika rezignace (12%). Tato čísla již nejsou nikterak vysoká, což značí, že uvedené techniky pomohou jen malému procentu studentů. Oproti tomu pozitivní technika fyzické aktivity, která se objevila v účinnosti 2+ na druhém místě byla procentuálně ohodnocena 46,7 % a od prvních technik se vzdaluje jen nepatrně.

alo by se tedy říci, že všechny tři první pozitivní techniky – pobyt v přírodě, poslech hudby i fyzická aktivita jsou téměř polovinou respondentů hodnoceny jako takové, jež pomohou ve stresové situaci za každé okolnosti. Poslední dvě negativní techniky hodnocené výraznějším procentem studentů jsou sociální izolace (8,2 %) a sublimace (8 %). Od techniky přejídání se se procentem respondentů výrazně vzdalují. V případě pozitivních technik jsou posledníma dvěma zkoumanými technikami technika sociální opory (37,5 %) a technika relaxačního spánku (34,9 %). Negativní techniky jsou ve sloupci 2+ celkově hodnoceny nejnižšími počty studentů, lze tedy říci, že negativní techniky všeho druhu účinně pomáhají jen nepatrné míře respondentů.

Vyššího ohodnocení se negativní techniky dočkaly ve sloupci 1+ (Ve většině případů mi pomůže), kde se na prvním místě umístila rezignace (37,3 %). Toto zjištění je alarmující, jelikož vypovídá o inklinaci studentů ke snadnému vzdávání se. Zejména proto, že často hledají „zadní vrátka“ usuzujeme, že mohou trpět nedostatkem sebedůvěry. To, že respondenti nad stresovou situací rezignují podporuje také druhá nejhodnocenější technika vytěsnění (34,6 %). Studenti, kteří o svých možnostech a schopnostech zvládnout zkouškové období smýšlejí spíše negativně se těchto pocitů snaží zbavit pomocí vytěsnění, vytěsnění je však pouze krátkodobým řešením a boji se stresem z dlouhodobého hlediska nepomáhá, naopak snižuje možnost zdárného odstranění stresoru.

Na prvním místě pozitivních voleb studentů mezi technikami 1+ se umístila technika sociální opory (49,6 %), sociální opora je tedy účinnou technikou, která však nepomůže za každé okolnosti, což je dle našeho názoru dáno rozličnými individualitami respondentů, jejich sociálním zázemím a schopností opory využívat. Je vysoce pravděpodobné, že pobyt v přírodě společně s blízkými osobami je vůbec neúčinnější pozitivní antistresovou metodou. Na druhém místě tabulky se umístila technika time managementu (48,5 %), ve většině případů tedy studentům pomáhá udělat si přehled, pracovat s diářem, plánovat si úkoly a systematicky postupovat. Technika time managementu je v jistém smyslu opakem techniky vytěsnění. Na třetím místě pozitivní i negativní tabulky se umístily techniky spojené se vzory, a to technika negativních vzorů (34,2 %) a technika pozitivních vzorů (43,8 %), respondenti jsou tedy obrazně řečeno rozlišeni na dvě skupiny, a to na skupinu, která se inspiruje jedinci, kteří podobnou situaci úspěšně překonali a na studenty, kteří se shlížejí v osobách, jež situaci nezvládli a přesto dobře žijí.

K technice negativních vzorů se přiklání 34,2 procent studentů. Posledníma dvěma hodnocenými negativními technikami jsou techniky sociální izolace (29,4 %) a sublimace (28 %). Tyto techniky jsou od techniky rezignace již výrazně vzdáleny. Značně nebezpečnou je technika sociální izolace. Skýtá nebezpečí v podobě navršení stresu, osamělosti, vyčerpání a nevládnutí stresové situace, také somatizace stresu. Poslední dvě pozitivní techniky jsou relaxační spánek (43 %) a imaginace (41,6 %). Na rozdíl od prvních tabulek nejsou procenta užití technik studenty tak rozdílná, přesto však pozitivní techniky vystupují do popředí. Nejúčinnější pozitivní a negativní techniku od sebe dělí 12,3 %.

Nejméně se od sebe odlišují techniky sloupce 0, tedy techniky, jejichž účinnost nejsou studenti schopni potvrdit ani vyvrátit. V tomto případě je nejčtenější volenou technikou technika hodnocená 35,9 % respondentů. Jedná se o příjem vitamínů a minerálů. Z negativních technik se jedná o užívání psychotropních látek se 39 % užívaností. Z toho vyplývá, že více respondentů hodnotí psychotropní látky jako nejisté účinkem. Jelikož se měli respondenti vyjádřit pouze k technikám, jichž někdy užívali, je nasnadě upozornit na to, že 39 procent respondentů experimentujících s psychotropními látkami značí určitý populační problém. Jako problematičtější bychom hodnotili vysoké umístění užívání psychotropních látek v některé z pozitivních kategorií účinnosti, ovšem mezi technikami 2+ i 1+ se psychotropní látky umístily na posledních příčkách.

Studenti se nejsou schopni vyjádřit ani k účinnosti pozitivních technik jako je meditace (29,5 %) nebo psaní do deníku (27,3 %). Tyto techniky se také objevily v tabulce zcela neúčinných technik, a to hned na druhém a třetím místě. Najdeme je též mezi většinou neúčinnými technikami, a to na čtvrtém a pátém místě. Tato skutečnost je významnou informací, jelikož meditace i vedení deníku jsou v rámci práce se stresem proklamovanými technikami. Usuzujeme, že studenti pedagogických fakult nejsou ideální cílovou skupinou těchto technik. Poslední dvě vysoce užívané neurčité techniky ze seznamu negativních jsou riziková sexualita (29 %) a kouření (27,3 %). Předpokládáme, že se jedná o techniky, jichž studenti příležitostně využívají, ale nemají vysoká očekávání. Poslední dvě pozitivní techniky bez potvrzené účinnosti jsou technika autogenního tréninku (24 %) a technika aromaterapie (22,1 %). Technika aromaterapie nemusí být účinná v případě snížení čichových schopností, technika autogenního tréninku je oproti tomu vcelku moderní metodou uvolňování se. Autogenní trénink obsadil také první místo se 38 % respondentů v kategorii -2.

Jelikož se na prvních místech plné účinnosti vyskytly techniky jako je pobyt v přírodě a fyzická aktivita, je možné usuzovat, že mentální metody relaxace jako je autogenní trénink studentům přetíženým koncentrací a nároky na paměť neposkytují úlevu, kterou jim dokáže dodat fyzická aktivita. Poslední negativní technikou s nejistou účinností je technika potlačení agrese (20,6 %). Zaměříme-li se nyní na sloupec negativních technik, které ve většině případů respondentům nepomáhají, můžeme si povšimnout, že první místo obsadila technika sociální izolace, která se umístila i mezi technikami účinnými, v kategorii -1 ji však hodnotilo 42,4 % studentů. Mezi zcela neúčinnými technikami se sociální izolace vyskytla až na místě posledním, určitou účinností tedy tato technika oplývá, nikoli však signifikantní.

Prvenství mezi pozitivními technikami v kategorii -1 zaujalo uvědomělé pozitivní myšlení (29,5 %). Žádné jiné výrazné umístění tato technika nezískala, hodnotíme ji tedy jako méně účinnou. Dalšími dvěma málo účinnými negativními technikami jsou techniky sublimace (37,3 %) a technika racionalizace (32,9 %). Respondenti se k nim sic uchylují, pomáhají však jen výjimečně. Výjimečně nápomocná je také pozitivní technika vizualizace (24,2 %). Technika pozitivních vzorů (22,5 %) na třetím místě se nachází také v kategorii 1+ s výraznějším procentuálním zastoupením volby, proto tuto techniku hodnotíme jako spíše účinnou nežli neúčinnou. Poslední dvě častěji užívané negativní techniky jsou technika přenosu agrese (27,5 %) a technika vytěsnění (27,2 %). Technika vytěsnění je zároveň součástí technik sloupce 1+, kde získala vyšší procentuální zastoupení voleb, studenti tedy vytěsnění považují za spíše účinné nežli spíše neúčinné. Závěr často užívaných spíše neúčinných pozitivních technik tvoří již zmíněné psaní do deníku (20,8 %) a meditace (17,9 %). Pozitivní techniky jsou ve sloupci -1 hodnoceny celkem nejnižším počtem studentů, to znamená, že je celkově jako spíše neúčinné respondenti nehodnotí.

Poslední tabulka označená -2 se zabývala technikami zcela neúčinnými, ale respondenty přesto užívanými. Mezi negativními technikami nalezneme na prvním místě destruktivní chování (47,8 %). Téměř polovina studentů se někdy dopustila vybíjení si agrese na neživých hmotných věcech, aniž by toto bylo jakýmkoli způsobem účinné. V podobné míře (45,8 %) se respondenti uchýlovali k užívání psychotropních látek, taktéž bez žádného pozitivního výsledku. Tato vysoká procenta užití daných technik indikují nedostatečnou znalost a užívání technik zdraví prospěšných.

Jak již bylo řečeno, na 1. místě neúčinné pozitivní techniky se pro 38,7 % respondentů nachází autogenní trénink následovaný psaním do deníku (31,2 %). Další místa mezi negativními metodami obsazuje přenos agrese (35 %) a potlačení agrese (34,9 %). Vysoké zastoupení užívání technik spojených s agresivitou značí v jistém smyslu automatické emocionální jednání studentů, kteří snadno podléhají citovým stavům, a i přes neúčinnost techniky se podobného jednání dopouštějí. Jako neúčinná byla respondenty hodnocena také technika vizualizace (26,4 %), která vzhledem ke svému silnému zastoupení ve sloupci -1 působí spíše negativně ve smyslu podpoření nervozity. Poslední výraznější místo neúčinných technik obsadila aromaterapie (22,1 %). Zcela neúčinné negativní techniky uzavírá přetěžující multitasking, jehož se však dopouští 33,3 % respondentů.

Některé techniky byly hodnoceny pouze značně nízkým procentem studentů. Pakliže se takové techniky nevyskytly v dalších tabulkách na místech vyšších, můžeme usuzovat, že je vyzkoušelo jen malé množství studentů. Mezi vysoce účinnými technikami se na posledních dvou místech nachází meditace a autogenní trénink (5,1 % a 4 %), obě techniky se ale zároveň nacházejí na vysokých místech mezi technikami neúčinnými, nejedná se tedy o jejich neznalost. Stejně techniky obsadili poslední místa v kategorii +1 (17,3 % a 11,7 %). V tabulce technik s nejasnou účinností poslední místo obsadil pobyt v přírodě (2,1 %) a poslech hudby (1,1%). Jelikož tyto techniky obsadily první příčky technik vysoce účinných, značí tato procentuální výměra to, že je jako nejisté shledává jen nepatrné množství respondentů. V tabulce -1 se na spodních příčkách objevil poslech hudby (8,6 %), ten však obsadil druhé místo mezi technikami 2+. Nejméně volený byl také relaxační spánek (7 %) umístěný v kategorii 1+. Jako zcela neúčinný zvolil sociální oporu a pobyt v přírodě jen jeden respondent. Tento výsledek potvrzuje silnou účinnost daných technik.

V tabulce neúčinnějších negativních technik byly nejméně volenými technikami potlačení agrese (1,6 %) a psychotropní látky (0 %). Obě tyto techniky jsou k nalezení na vysokých místech v tabulkách nízkých účinností. V tabulce +1 nahradilo potlačení agrese destruktivní chování (7,5 %), psychotropní látky zde získaly 5,1 %. Jako nejistě účinnou studenti nejméně hodnotili sociální izolaci (5,9 %) a vytěsnění (4,9 %), obého bylo využito v jiných mírách účinnosti. Mezi spíše neúčinnými respondenti nevolili rezignaci (10,7 %), již hodnotili většinou jako spíše účinnou a psychotropní látky (10,2%), které hodnotili jako neúčinné.

Poslední příčky negativních technik byly obsazeny negativními vzory (15,8 %) a sociální izolací (14,1 %). Z procentuálního shrnutí málo hodnocených technik je patrné, že studenti většinu technik znají, využívají a panuje shoda v jejich zařazení k účinnosti.

3.3.2 Účinnost antistresových technik

Tabulky účinností negativních a pozitivních antistresových technik shrnují jejich účinnost v jednotlivých respondenty volených kategoriích, zároveň poskytují porovnání mezi technikami zdraví prospěšnými a technikami škodlivými. V kategorii účinnosti 2+ (Vždy mi pomůže) jsou pozitivní antistresové techniky hodnoceny průměrně 22,76 % studentů, techniky negativní 7,12 % studentů. Převaha účinnosti zdraví prospěšných technik je znatelná. Stejně výrazný rozdíl potvrzující účinnost pozitivních technik je zřejmý z kategorie 1+ (Ve většině případů mi pomůže). Zde jsou pozitivní techniky hodnoceny 31,98 % a negativní techniky 23,56 %. Menšího rozdílu dosáhla skupina 0 (Nedovedu zhodnotit), spíše však respondenti nedovedou zhodnotit techniky negativní (17,88 %), techniky pozitivní (14,30 %) jsou studentům účinností jasnější. Nezdravé techniky poté silně převažují v kategoriích neúčinnosti -1 (Ve většině případů mi nepomáhá) a -2 (Vlastně mi vůbec nepomáhá). V kategorii -1 dosáhly negativní techniky 23,69 % a 28,08 %, zatímco techniky zdravé 15,85 % a 15,48 %. Toto shrnutí účinností potvrzuje vyšší účinnost zdraví prospěšných technik před malcopingem.

3.3.3 Volné odpovědi

Analýza volných odpovědí podala impulz pro další výzkum tematiky, jelikož některé techniky součástí dotazníku nebyly a množství volných odpovědí respondentů zároveň mohlo být zahrnuto pod škálově hodnocenou otázku, respondenti však nespatořovali ve svém chování souvislost s hodnoceným výrokiem a tyto nezařazené volby mohou částečně ovlivňovat výstupy pořadových škál. Mezi zdraví neprospěšnými technikami mohla vyšší pozice dosáhnout kategorie destruktivního chování, která se mezi technikami s účinností 2+ v první pětici nejčastěji užívaných technik neumístila a mezi technikami s účinností 1+ se umístila na předposlední příčce, tedy mezi technikami málo volenými. Respondenti ve volných odpovědích na dvou místech uváděli agresivní chování s kladným hodnocením účinnosti, toto chování však chybně neidentifikovali jako vybíjení agrese na neživých hmotných věcech, můžeme tedy předpokládat mírně vyšší účinnost těchto technik nežli výzkum odhalil. Vyšší účinnost můžeme také předpokládat u sociální izolace.

Techniky rezignace ve volných odpovědích obsadily kategorii 0 a -2, zatímco v tabulce se umístily na předních pozicích účinného malcopingu. To značí, že tyto techniky mohou být méně účinné, nežli bylo zjištěno. Volná odpověď související s nezdravým stravováním by potenciálně mohla snížit účinnost uvedené negativní techniky přejídání se, hovoří o nutnosti rozšíření kategorie nezdravých antistresových metod souvisejících s příjmem potravy. Dva případy vytěsnění, jenž jsou součástí volných odpovědí, podporují pevnost stávajícího umístění technik ve výzkumné tabulce.

Volné odpovědi popisující pozitivní antistresové techniky v dotazníku neuvedené indikují nutnost zahrnutí arteterapie a animoterapie mezi hodnocené metody. Můžeme předpokládat, že tyto techniky mají potenciál vysoké účinnosti a jejich uvádění dává prostor dalšímu výzkumu jejich skutečné účinnosti. Jóga, jejíž účinnost byla ve volné odpovědi hodnocena jako vysoká dodává pohybový aspekt statické meditaci. Předpokládáme, že meditace doplněná o pohybové cvičení by se v kategorii plné účinnosti nemusela objevit na předposledním místě. Ještě vyššího hodnocení účinnosti by mohly dosáhnout také techniky imaginace a time managementu, které byly mezi volnými odpověďmi uvedeny.

Popsané techniky spadající pod sociální oporu a účinky hudby potvrzují vysoké pořadí v kategoriích účinnosti, které tyto techniky obsadily. Relaxace s využitím vody a vaření, které bylo mezi volnými odpověďmi uvedeno, by taktéž mohlo být předmětem dalšího zkoumání. Uvádění zdraví neprospěšných technik jako je stresové pití alkoholu a nakupování mezi technikami pozitivními značí nutnost edukace studentů v oblasti prevence a negativních účinků takového chování na tělesné a sociální zdraví.

3.3.4 Neznalost a nevyužití technik v závislosti na ročníku

Hodnoty tabulky neznámých technik jsou počty jednotlivých studentů. Jelikož bylo zkoumaných subjektů 101, počet studentů zároveň odpovídá procentuální výměře z celku. Z tabulky zkoumající neznámé a nevyužívané antistresové techniky vyplývá, že z technik zdraví prospěšných je studentům nejméně známá technika aromaterapie, se kterou předpokládáme jejich nejmenší zkušenost (nevyjádřilo se k ní 23 studentů). Následují tři techniky nehodnocené stejným počtem studentů (22) a to techniky autogenního tréninku, meditace a psaní do deníku. Signifikantně více vynechávanou zdraví prospěšnou technikou je také technika dostatečného příjmu vitamínů a minerálů (21 studentů).

V případě zdraví nepříliš prospěšných technik získala nejvýraznější postavení nejméně známé a užívané techniky technika užívání psychotropních látek (41 studentů). Následovala technika rizikové sexuality se 39 studenty, málo zkušeností mají respondenti také s technikami sublimace a pití alkoholu (38 a 35 respondentů). Nejméně známé negativní techniky uzavírá technika kouření, k níž se nevyjádřilo 35 studentů. Žádná z pozitivních ani negativních technik nebyla vynechána všemi respondenty.

3.3.5 Vztah mezi ročníkem a účinností pozitivních technik

Pearsonův korelační koeficient na hladině významnosti 0,05 přinesl výsledek $p=0,269$. Tento výsledek je vyšší nežli 0,05. To značí, že mezi ročníkem a účinností pozitivních technik existuje lineární vztah, jelikož je však tato hodnota blízká nule, nepovažujeme ho za vztah významný. Hlubší náhled do problematiky poskytuje skupinový pruhový graf. Maximální účinnost pozitivních technik u respondenta by v případě, že by všechny pozitivní techniky byly hodnoceny tak, že vždy pomohou by nabývala hodnoty 30. Z grafu je patrné, že jako nejúčinnější hodnotí zdraví prospěšné antistresové metody studenti ročníků pátých (15,62). Následují studenti ročníků druhých (12,66) čtvrtých (12,60) a prvních (12,58), rozdíly v účinnosti se mezi druhým a čtvrtým ročníkem pohybují pouze v řádu setin, mezi prvním a čtvrtým ročníkem v řádu desetin, rozdíly tedy nejsou nikterak markantní.

Výrazněji se od ostatních ročníků hodnocením účinnosti pozitivních technik odlišují studenti třetích ročníků, pro něž je průměrná účinnost pozitivních technik označena číslovkou 9. Potvrdilo se, že studenti pátých ročníků vnímají pozitivní techniky jako účinnější nežli studenti ročníků prvních, zároveň však bylo zjištěno, že studenti ročníků prvních se v hodnocení účinnosti pozitivních technik nenacházejí na posledním místě. Potvrdilo se také, že studenti ročníků čtvrtých hodnotí zdraví prospěšné metody lépe, nežli studenti ročníků prvních, pátým ročníkům se ale neblíží, na druhém místě se v účinnosti pozitivních technik po pátém ročníku umístil ročník druhý.

3.3.6 Preference technik v závislosti na ročníku a semestru

Mann-Whitneyův U-Test s p-hodnotami 0,368 u porovnání ročníku a preference pozitivních či negativních strategií a 0,904 u porovnání stresu a preference pozitivních či negativních strategií na hladině významnosti 0,05 nepotvrdil existenci spojitosti mezi ročníkem ani mezi semestrem a preferencemi strategií. Můžeme předpokládat, že preference strategií je spíše nahodilá a na semestru ani ročníku není závislá, roli mohou hrát spíše osobnostní charakteristiky respondentů. Stav preference technik poté podrobněji popisuje histogram ročníku a preference, díky kterému je možné postřehnout drobné rozdíly mezi ročníky. Je patrná nejvyšší četnost vyrovnaného příklonu k negativním i pozitivním antistresovým technikám a to u všech ročníků. Nejvíce se k vyrovnanému užití přikláněli studenti prvních a druhých ročníků, u studentů čtvrtých ročníku však tato volba nejsignifikantněji převažovala nad volbou pozitivních či negativních technik.

K pozitivním technikám se ve větší míře přiklonili studenti prvních, druhých a pátých ročníků, respondenti ročníků třetích a čtvrtých volili více strategií negativních nežli pozitivních. Pozitivních copingových strategií nejvíce užívali studenti ročníků druhých, neplatí tedy, že studenti čtvrtých a pátých ročníků užívají pozitivní strategie nejčastěji. Negativní copingové strategie byly nejméně časté u studentů ročníků pátých, zde převládaly strategie vyrovnané. Histogram semestru a převažujících užívaných strategií taktéž signalizuje převahu vyrovnaného užívání strategií pozitivních i negativních a to v obou semestrech. V období zimního zkouškového období užívají studenti pozitivních antistresových metod více nežli v letním semestru, užívají ale také více metod negativních nežli v letním semestru. Usuzujeme, že rozdíly mezi semestry jsou spíše dány nevyrovnaným počtem respondentů. Výsledná četnost by také mohla signalizovat, že v zimním semestru se studenti více na stres zaměřují a zkouší různé způsoby jeho zvládnutí, v letním semestru se chovají obdobně, ale vzhledem k přivyknutí studijnímu životu s nižší intenzitou.

3.3.7 Hodnocení antistresových technik ženami a muži

Z tabulky účinností jednotlivých antistresových technik ženami a muži vyplývá, že ženy spatřují oproti mužům vyšší účinnost technik jako je time management, vizualizace, imaginace, aromaterapie, meditace, sociální opora, pobyt v přírodě a psaní do deníku. Muži poté oproti ženám hodnotí jako účinnější techniky jako pozitivní vzory, pozitivní myšlení, dostatečný příjem vitamínů a minerálů, autogenní trénink, fyzická aktivita, poslech hudby a relaxační spánek. Nejúčinnější zdraví prospěšnou technikou hodnocenou ženami je pobyt v přírodě, u mužů je to poslech hudby. Nejméně účinnou technikou je pro ženy autogenní trénink, pro muže psaní do deníku.

Mezi negativními technikami spatřují ženy oproti mužům vyšší účinnost technik rezignace a negativních vzorů. Muži poté lépe hodnotí účinnost technik kouření, sociální izolace, přetěžující multitasking, sublimace, racionalizace, vytěsnění, destruktivní chování, psychotropní látky, potlačení agrese, pití alkoholu, přenos agrese, riziková sexualita. Z toho vyplývá, že muži celkově považují malcopingové strategie za účinnější nežli ženy. Negativní technika hodnocená ženami jako nejúčinnější je technika rezignace, u mužů je to technika pití alkoholu. Nejméně účinnou negativní antistresovou technikou je pro ženy technika destruktivního chování, u mužů se jedná o techniku přenosu agrese. Skupinové sloupcové grafy poskytují podrobnější náhled do problematiky. Z grafu účinnosti negativních technik vyplývají polární rozdíly pohledu na jejich účinnost. Muži hodnotí většinu technik jako účinných, ženy jako neúčinných. Shoda panuje pouze v případě neúčinnosti přetěžujícího multitaskingu, destruktivního chování a přenosu agrese. Shoda také panuje v účinnosti negativní techniky rezignace. Graf účinnosti pozitivních technik vykazuje vyšší shodu v jejich hodnocení, zcela odlišně hodnotí pouze techniku dostatečného příjmu vitamínů a minerálů, k níž se ženy vyjadřují jako ke spíše neúčinné a muži jako ke spíše účinné.

3.4 ZHODNOCENÍ HYPOTÉZ A VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

Vzhledem k souhrnu průměrů účinností technik nezamítáme hypotézu H1, benefiční antistresové techniky jsou účinnější nežli techniky zdraví neprospěšné. Pozitivní techniky vždy pomáhají ve 22,7% případů, negativní techniky vždy pomáhají v 7,12% případů. Tabulky popisující účinnosti jednotlivých pozitivních a negativních antistresových technik odpovídají na výzkumnou otázku zjišťující nejúčinnější a nejméně účinné pozitivní a negativní techniky tak, že:

Nejúčinnějšími zdravými technikami jsou:

Pobyt v přírodě	ve 49,5% účinný vždy, ve 35,1% účinný ve většině případů.
Poslech hudby	ve 49,5% účinný vždy, ve 37,6% účinný ve většině případů.
Fyzická aktivita	ve 46,7% účinná vždy, ve 29,3% účinná ve většině případů.
Sociální opora	ve 37,5% účinná vždy, ve 49,6% účinná ve většině případů.
Relaxační spánek	ve 34,9% účinný vždy, ve 43% účinný ve většině případů.

Nejméně účinnými zdravými antistresovými technikami jsou:

Autogenní trénink	ve 38,7 % zcela neúčinný, v 16 % většinou neúčinný.
Psaní do deníku	ve 31,2 % zcela neúčinné, ve 20,8 % většinou neúčinné.
Meditace	ve 29,5 % zcela neúčinná, v 17,9 % většinou neúčinná.
Vizualizace	ve 26,4 % zcela neúčinná, ve 24,2 % většinou neúčinná.
Aromaterapie	ve 26 % zcela neúčinná, ve 13 % většinou neúčinná.

Nejúčinnějšími zdraví škodlivými technikami jsou:

Přejídání se	v 16% účinné vždy, ve 26,7% účinné ve většině případů.
Negativní vzory	ve 13,2% účinné vždy, ve 34,2% účinné ve většině případů.
Rezignace	ve 12% účinná vždy, ve 37,3% účinná ve většině případů.
Sociální izolace	v 8,2% účinná vždy, ve 29,4% účinná ve většině případů.
Sublimace	v 8% účinná vždy, ve 28% účinná ve většině případů.

Nejméně účinnými zdraví škodlivými technikami jsou:

Destruktivní chování	ve 47,8% zcela neúčinné, v 17,9% většinou neúčinné.
Psychotropní látky	ve 45,8% zcela neúčinné, v 10,2% většinou neúčinné.
Přenos agrese	ve 25% zcela neúčinný, ve 27,5% většinou neúčinný.
Potlačení agrese	ve 34,9% zcela neúčinné, ve 20,6% většinou neúčinné.
Přetěžující multitasking	ve 33,3% zcela neúčinný, ve 20,8% většinou neúčinný.

Vzhledem k tomu, že výzkumy této práce umožnily tvorbu srovnávací tabulky alternativ k malcopingu, která je přílohou této práce, nezamítáme hypotézu H2, zdraví prospěšné techniky poskytují dostatečnou alternativu k malcopingu.

Analýza volných odpovědí respondentů odhalila existenci takových antistresových technik, které v dotazníku uvedeny nebyly a to z negativních technik další špatný stravovací návyk – omezení příjmu potravy, z pozitivních technik techniky arteterapie, animoterapie, jóga, vaření a relaxace pomocí vody. Tyto výsledky nezamítají hypotézu H3, studenti jmenují další antistresové techniky v dotazníku neuvedené. Volné odpovědi respondentů zároveň odpovídají na výzkumnou otázku účinnosti vlastních technik. Zjistili jsme, že studenti vlastní pozitivní antistresové techniky považují za účinné, arteterapie je účinná vždy nebo alespoň ve většině případů, stejně účinně hodnotí respondenti animoterapii. Relaxaci pomocí vody a jógu hodnotí respondenti jako ve většině případů účinnou. Vlastní negativní techniku omezení přísunu potravin hodnotí naopak studenti jako ve většině případů neúčinnou.

Vzhledem k tabulce neznámých technik, jež mapuje techniky, které respondenti nepoužívají nezamítáme hypotézu H0, jelikož nadpoloviční většina respondentů se vyjádřila ke všem nabízeným technikám, žádná z technik není nadpoloviční většině studentů neznámá, proto platí, že studenti znají a využívají všechny antistresové techniky.

Nejméně známými negativními technikami jsou:

Užívání psychotropních látek

Riziková sexualita

Sublimace

Pití alkoholu

Kouření

Nejméně známými pozitivními technikami jsou:

Aromaterapie

Psaní do deníku

Meditace

Autogenní trénink

Příjem vitamínů a minerálů

S ohledem na porovnání účinnosti pozitivních antistresových technik mezi ročníky v rámci skupinového pruhového grafu nezamítáme hypotézu H5, studenti čtvrtých až pátých ročníků hodnotí pozitivní antistresové techniky jako účinnější nežli studenti ročníků prvních. Účinnost u 5. ročníků získala 16,62 bodů z 50, u čtvrtých ročníků 12,60 bodů z padesáti, u prvních ročníků 12,58 z 50. Rozdíly jsou nepatrné, z tabulky i grafu však vyvstala informace o nízkém hodnocení pozitivních metod studenty 3. ročníků (9 bodů), na tyto studenty je tedy nejdůležitější se v rámci prevence zaměřit. Zároveň jsme zjistili pozitivní korelaci (0,269) mezi ročníkem studia a účinností pozitivních strategií, můžeme tedy potvrdit slabou statistickou významnost této proměnné.

Výzkum převahy voleb pozitivních nebo negativních copingových strategií napříč ročníky pomocí Mann-Whitneyova U-testu s výsledkem $p = 0,368$ nepotvrdil spojitost mezi studovaným ročníkem a příklonem ke strategiím určitého typu. Zároveň nezamítáme hypotézu H0, jelikož z grafu převažujících strategií vyplývá, že studenti 4. a 5. ročníků nevolí zdraví prospěšné copingové strategie častěji nežli studenti ročníků 1 - 3. V největších počtech volili studenti pozitivní i negativní antistresové strategie vyrovnaně, k pozitivním metodám se nejvíce přikláněli studenti ročníků prvních, k negativním studenti ročníků třetích a čtvrtých.

Mann-Whitneyův U-test s výsledkem $p=0,904$ dále nezamítá hypotézu H0, neexistuje vztah mezi ročníkem ani zkouškovým obdobím a volbou zdraví prospěšné copingové strategie. Studenti nejčastěji vyrovnaně využívají pozitivních i negativních strategií v obou semestrech.

Z tabulky účinnosti antistresových technik u mužů a u žen vyplývají rozdíly mezi pohlavím a volbou specifické copingové strategie, nezamítáme tedy hypotézu H0, existuje vztah mezi pohlavím studentů a volbou antistresové metody.

Zajímavé je porovnání s výzkumem Zdobnické která uvádí, že negativních technik kouření a konzumace alkoholu užívají jako antistresové metody ve větší převaze ženy, naše skupinové sloupcové grafy však odhalují vyšší účinnost těchto technik u mužů.

Pozitivní techniky ženami hodnocené jako účinnější

Pobyť v přírodě	účinnost 1,26
Sociální opora	účinnost 1,16
Time management	účinnost 0,95
Imaginace	účinnost 0,51
Vizualizace	účinnost 0,46
Aromaterapie	účinnost 0,00
Meditace	účinnost -0,44
Psaní do deníku	účinnost -0,45

Pozitivní techniky muži hodnocené jako účinnější

Poslech hudby	účinnost 1,45
Fyzická aktivita	účinnost 1,32
Relaxační spánek	účinnost 1,08
Pozitivní vzory	účinnost 0,36
Dostatečný příjem vitamínů a minerálů	účinnost 0,33
Pozitivní myšlení	účinnost -0,14
Autogenní trénink	účinnost -0,43

Negativní techniky ženami hodnocené jako účinnější

Rezignace	účinnost 0,19
Negativní vzory	účinnost -0,02

Negativní techniky muži hodnocené jako účinnější

Pití alkoholu	účinnost 1,50
Riziková sexualita	účinnost 1,09
Potlačení agrese	účinnost 1,04
Psychotropní látky	účinnost 0,70
Sociální izolace	účinnost 0,68
Racionalizace	účinnost 0,60
Kouření	účinnost 0,50
Sublimace	účinnost 0,21
Vytěsnění	účinnost -0,18
Přetěžující multitasking	účinnost -0,27
Destruktivní chování	účinnost -0,32
Přenos agrese	účinnost -0,41

3.4.1 Grafická interpretace výsledků

Výsledným výstupem této práce je praktická tabulka pozitivních alternativ ke zdraví škodlivým technikám, která je materiálem sloužícím nespécifické prevenci. Tuto tabulku jsme vytvořili na základě výsledků průzkumu využívání pozitivních a negativních antistresových technik a hodnocení jejich účinnosti, které je shrnuto v rámci tabulek četností a účinností technik, zároveň jsme také k tvorbě využili výsledků tabulky hodnocení účinnosti technik ženami a muži.

Vybrali jsme pěti nejčastěji užívaných negativních technik bez ohledu na jejich účinnost. Jednalo se o techniky přejídání se, rezignace, psychotropních látek, sociální izolace a destruktivního chování. Ty jsme doplnili o techniky nejvíce účinné. Vybrali jsme 2 nejúčinnější negativní techniky užívané muži – pití alkoholu a rizikovou sexualitu a 2 nejúčinnější techniky užívané ženami – rezignaci a negativní vzory, přičemž rezignace již zastoupena byla.

Výsledné techniky použité pro sestavení tabulky alternativ:

Přejídání se

Rezignace

Užívání psychotropních látek

Sociální izolace

Destruktivní chování

Pití alkoholu

Riziková sexualita

Negativní vzory

Proti nim jsme postavili 4 pozitivní techniky vycházející z tabulky četnosti a účinnosti, a to dvě nejčastěji užívané techniky ze sloupce „vždy mi pomůže“ a dvě nejčastěji užívané techniky ze sloupce „ve většině případů mi pomůže,“ tedy techniky pobytu v přírodě, poslechu hudby, sociální opory a time managementu. Ty jsme doplnili o dvě nejúčinnější techniky užívané ženami – imaginaci a vizualizaci a dvě nejúčinnější techniky užívané muži – fyzickou aktivitu a relaxační spánek.

Výsledné techniky použité pro sestavení tabulky alternativ:

Pobyt v přírodě

Poslech hudby

Sociální opora

Time management

Vizualizace

Imaginace

Fyzická aktivita

Relaxační spánek

Alternativy jsme k negativním technikám přiřadili dle smyslu kýženého uvolnění nebo vzhledem polární rozdílnosti obsahů daných technik. Tabulka pozitivních alternativ ke zdraví škodlivým technikám je přílohou této práce.

3.4.2 Celkové zhodnocení a shrnutí

Diplomová práce se skládá z teoretické a praktické části, část teoretická se zabývá podstatou stresu, postavením studenta, učitelským povoláním a specifickými projevy stresu společně se způsoby jeho zvládnání. Obsahuje také cíle práce a výzkumné otázky. Vycházeli jsme z odborné literatury, zároveň také z vlastních předpokladů a veřejně dostupných informací. Praktická část práce obsahuje rozbor tvorby dotazníku, podrobný popis výzkumu a jeho výsledky. Zahrnuty jsou statistické testy, grafy a tabulky. Přílohou práce je praktická tabulka určena nespecifické prevenci studentů.

Zodpověděli jsme výzkumné otázky. Nejúčinnější nezdravou antistresovou technikou je technika přejídání se (16%), nejúčinnější zdraví prospěšnou technikou je technika pobytu v přírodě 46,7%. Nejužívanější neúčinnou nezdravou technikou je technika destruktivního chování (47,8%), Nejužívanější neúčinnou zdraví prospěšnou technikou je technika autogenního tréningu (38,7%). Negativní techniky jsou jako účinné hodnoceny výrazně nižším procentem studentů. Nejméně známou pozitivní technikou je technika aromaterapie (23 respondentů), nejméně známou negativní technikou je technika užívání psychotropních látek (41 respondentů). Nejúčinněji technik užívají studenti pátých ročníků (15,62 bodů účinnosti ze 30), nejméně účinně je užívají třetí ročníky (9 bodů účinnosti ze 30).

Analyzovali jsme osm hypotéz, z nichž jsme nezamítli hypotézu H1, benefiční antistresové techniky jsou účinnější nežli techniky zdraví neprospěšné, nezamítli jsme ani hypotézy H2 a H3, zdraví prospěšné techniky poskytují dostatečnou alternativu k malcopingu, studenti jmenují další antistresové techniky v dotazníku neuvedené. Nezamítli jsme hypotézu H0, a tedy nepotvrdili hypotézu H4, z výzkumu vyplynulo, že studenti znají a využívají všechny antistresové techniky. Nezamítli jsme hypotézu H5, studenti čtvrtých až pátých ročníků hodnotí pozitivní antistresové techniky jako účinnější nežli studenti ročníků prvních. Dále jsme nezamítli hypotézu H0 a nepotvrdili tak hypotézu H6, z výzkumu plyne, že studenti 4. a 5. ročníků nevolí zdraví prospěšné copingové strategie častěji nežli studenti ročníků 1–3. Nezamítli jsme ani hypotézu H0 stojící proti hypotéze H7, platí, že neexistuje vztah mezi ročníkem ani zkouškovým obdobím a volbou zdraví prospěšné copingové strategie. U hypotézy H0 stojící proti hypotéze H8 platí že, existuje vztah mezi pohlavím studentů a volbou antistresové metody.

Mezi zajímavá zjištění vyplývající z výzkumu patří to, že Křivohlavým uváděná technika stresových deníků se neukázala být příliš účinnou. Ženy poté častěji dle Witkinové trpí potížemi s trávením, to může souviset s jejich vyšším příklonem k nezdravému stravování ve stresových situacích, k němuž se dle výzkumu ženy přiklánějí častěji nežli muži. Paulík hovoří o náročnosti adaptace prvních ročníků, tedy by první ročníky měly trpět stresem ve větší míře nežli ročníky vyšší, toto bylo výzkumem potvrzeno jen částečně, nejhorších výsledků dosahovaly ročníky třetí.

Výzkum hodnotíme jako úspěšný, podařilo se nám zodpovědět všechny výzkumné otázky a vyhodnotit všechny výzkumné hypotézy. Rozbor postupu výzkumu je součástí kapitoly Metodika, podrobnější popis výsledků výzkumu je součástí kapitoly Zhodnocení hypotéz a výzkumných otázek. Práce je završena diskusí a uzavřena závěrečnou kapitolou.

3.4.3 Návrh řešení

Vzhledem ke zjištěným skutečnostem navrhujeme zvýšit informovanost studentů o možnostech zdraví prospěšných alternativ k malcopingu například pomocí besed a diskusí s odborníky. Je třeba, aby studenti hlouběji pochopili smysl a obsah metod, zdraví prospěšné antistresové techniky mnohdy nepřinášejí účinky okamžité, ovšem při setrvání v aplikování dané metody přinášejí výsledky v dlouhodobém horizontu. Pozitivní antistresové metody nad nezdravými technikami převažují, jejich účinnost by však mohla být vyšší. Zvýšit by se mohla důrazem na správný postup aplikace takové metody, například u autogenního tréninku. Aby toho bylo docíleno, je třeba se samotnými metodami zabývat z praktické stránky.

Vzhledem k výsledkům výzkumu je také vhodné pravidelně zkoumat úroveň stresu studentů nejen ročníků prvních, ale klást důraz také na ohrožené ročníky třetí a čtvrté. Mohla by také existovat nabídka antistresových technik personalizovaná s ohledem na pohlaví, jelikož mezi výběrem technik ženami a muži jsou rozdíly, přičemž muži jsou výběrem malcopingových technik ohroženější. Důležité je také v rámci pedagogicko-psychologických předmětů zdůrazňovat negativní dopady malcopingu, jelikož z výzkumu vyplývá, že si studenti neuvědomují dlouhodobé důsledky nezdravého chování a některé malcopingové strategie za škodlivé nepovažují.

Nejčastější malcopingovou strategií je přemíra konzumace nezdravých potravin, proto by například ve školních kantýnách mělo být k dispozici více zdravých potravin a studenti by měli být informováni o vlivu vyvážené stravy na zvládnání stresu. Alarmující je také vysoké umístění techniky rezignace. Studentům dle našeho názoru chybí sebedůvěra, jejíž nedostatek vede k hledání „zadních vrátek“. U studentů by sebedůvěra v rámci překonávání zkoušek mohla být zvýšena zařazením tréninkových nehodnocených zkoušek, pomocí kterých by si studenti mohli ověřit své schopnosti. Ke zkoušce by poté přistupovali s větší jistotou a menší tendencí k únikovým strategiím. Důležité je také, především u prvních ročníků, naučit studenty zdravým zásadám time managementu a řízení jejich času. Jednotlivé vzdělávací instituce by tomu mohly přispět například zpřehledněním poskytovaných informací v rámci webových stránek a zlepšením plošného informování studentů o dění na akademické půdě.

3.5 DISKUSE

Současné výzkumy, které se zabývaly tématem stresu u studentů přinesly výsledky, jež je možné srovnávat s výstupy této práce. Jelikož žádný jiný výzkum nemapoval účinnost antistresových technik, je možné zaznamenat jen některé dílčí shody a rozdílnosti. Počet respondentů této práce byl také mnohem nižší nežli soubory porovnávaných výzkumů, je tedy třeba provést další zkoumání tematiky antistresových technik, aby se plně potvrdila platnost zjištěných skutečností. Americký výzkum Jacqueline Britz a Erica Pappase zjišťující souvislost stresu s nezdravými návyky studentů zjistil, že hlavními příčinami stresu je u studentů akademická zátěž plynoucí ze špatného time managementu. Vysoká zátěž poté koreluje s nezdravými návyky, z nichž v tomto výzkumu výrazně vystupovaly škodlivé stravovací návyky a snížené množství spánku.

Akademická zátěž byla v našem případě hlavním stresorem, jehož působení na příklon k pozitivním a negativním copingovým strategiím jsme pozorovali. Shoda mezi výzkumy panuje v předpokladu špatného time managementu jako činitele akademické zátěže. Z našeho výzkumu vyplývá, že pozitivní antistresová technika čítající hierarchizaci úkolů, systematizaci práce, vytváření seznamů a další všeobecné zásady time managementu se v kategorii většinové účinnosti objevila na místě druhém.

Zdraví neprospěšná technika, jež time management narušuje, jelikož symbolizuje akademickou prokrastinaci, tedy technika v rámci této práce podřazená názvu vytěsnění se v kategorii většinové účinnosti nachází taktéž na druhém místě. Tato skutečnost evokuje myšlenku vzájemné propojenosti. Zátěži plynoucí z vytěsňování povinností, prokrastinace a špatného time managementu lze zabránit nebo ji zmírnit právě vhodným time managementem, to znamená účelným zpřehledněním situace a systematickým plněním úkolů za využití diářů, plánů nebo seznamů úkolů. V tomto bodě americký výzkum doplňuje výzkum antistresových technik, dodává technice time managementu důležitosti. Zároveň se také výzkumy shodují v nejčastěji užívané zdraví neprospěšné technice a návyku, a to v nezdravém stravování, náš výzkum navíc zjistil, že k nezdravému stravování více inklinují ženy.

Stejnou korelaci můžeme nalézt i mezi naším výzkumem a výzkumem Quadira Bukshe a Abida Shahzada. Jejich výzkum zjišťoval příznaky stresu, jeho příčiny a techniky zvládnání. Z příznaků stresu je třeba vyzdvihnout zvýšenou konzumaci potravin, která se v tomto výzkumu potvrdila a převýšila omezení konzumace potravin. K totožnému výsledku dospěl výzkum této práce, ve které získala zvýšená konzumace nezdravých potravin první místo mezi účinnými negativními antistresovými technikami. Výzkum Bukshe a Shahzada se také shoduje v příčinách stresu s výzkumem Britz a Pappase v tom, že nejvíce stresující jsou pro studenty zkoušky a špatný time management. Výrazné umístění time managementu v naší práci již bylo doloženo.

Studenti dle výzkumu Islámské univerzity naopak ke zvládnání stresu užívají vyváženou stravu, podporu blízkých a tělesná cvičení, přičemž podpora blízkých byla v této práci pod heslem sociální opora zastoupena mezi nejúčinnějšími antistresovými technikami vždy účinnými na čtvrtém místě a mezi technikami většinou účinnými na místě prvním, to dokládá její významnost, přičemž shoda panuje i mezi účinky tělesné aktivity, která je mezi nejúčinnějšími technikami uvedena na třetím místě.

Další porovnávaný výzkum, tentokrát z českého prostředí, byl výzkum Věry Strnadové a Petra Voborníka. Zabýval se frustrační tolerancí, zvládnáním stresu, životním stylem, sociálními podmínkami, psychosomatickými příznaky a zranitelností. Vyplynulo z něj, že nadpoloviční většina respondentů častěji užívá pozitivních copingových strategií, přičemž totéž bylo potvrzeno výsledky této práce. Zdraví prospěšné antistresové techniky jsou nejen účinnější, ale také častěji užívané nežli techniky malcopingu.

Posledními srovnávanými výsledky jsou výsledky výzkumu Evy Urbanovské z Univerzity Palackého v Olomouci. Urbanovská zjistila, že nejčastější strategií zvládnání stresu je strategie kontroly a to především přehledu nad situací ve smyslu dodávání si odvahy, následovala technika sociální opory. Přehled nad situací byl v naší práci shrnut pod techniku time managementu a sociální opora získala nejvyšší umístění mezi technikami ve většině případů účinnými, můžeme se tedy s těmito výsledky ztotožnit. Urbanovská také uvádí, že nejčastější nevhodnou copingovou strategií je u studentů technika vyhýbání se. I v případě našeho výzkumu je technika vyhýbání se, již můžeme spatřovat v metodách vytěsnění a sublimace součástí pětice nejvíce užívaných negativních antistresových technik ve sloupci většinou účinných metod. Naopak se náš výzkum nemůže ztotožnit se zjištěním Urbanovské, že nejméně užívanou technikou je mezi studenty technika rezignace.

Tato metoda v našem případě obsadila první příčku četnosti v technikách většinou účinných a třetí četnostní příčku mezi technikami vždy účinnými. Usuzujeme, že rozdíl plyne z odlišného pohledu na problematiku rezignace. V případě naší práce bylo jako rezignace posuzováno hledání „zadních vrátek“, jelikož samotná, plně uskutečněná rezignace by již spadala pod terciální prevenci, a na zkoušku nebo studium by již bylo rezignováno. To se v případě hledání únikových cest nestalo, plánování úniku od stresové situace však dle našeho názoru hovoří o tendencích k rezignaci, proti kterým je třeba bojovat již v jejich prvopočátcích.

4. ZÁVĚR

Stresu u vysokoškolských studentů, volbě strategií, ke kterým se studenti přiklánějí a hodnocení účinnosti těchto strategií je všeobecně věnováno mnohem méně prostoru, nežli výzkumům stresu žáků základních a středních škol. Usuzujeme, že je tomu tak proto, že období dospívání, pro které většina autorů užívá definice WHO, jež ho stanovila jako rozpětí mezi 10-19 lety, je obdobím bouřlivých psychických i fyzických změn pojících se se sníženou frustrační tolerancí, tedy jsou adolescenti stresem ohroženi více, nežli dospělá populace. Studenti vysokých škol většinou spadají mezi mladé dospělé. Populace osob v produktivním věku je co se psychického i fyzického zdraví oproti dětem, dospívajícím a osobám v důchodovém věku často opomíjena, předpokládá se, že tyto osoby budou na vrcholu svých sil a se životními nároky si snadno poradí.

Vysokoškolští studenti se však z populace dospělých osob vydělují mnohými specifiky. Mezi tato specifika spadá především nezaopatřenost a odlišné životní úkoly, nežli plní dospělí. Období vynořující se dospělosti je dle našeho názoru nutné věnovat pozornost, jelikož právě v tomto období si budoucí učitelé, na něž byla tato práce zaměřena, vytvářejí psychohygienické návyky, kterých budou užívat při výkonu svého povolání i dále v životě. To, jakým technikám se naučí, může mít vliv na rozvoj syndromu vyhoření a opouštění pracovních míst ve vzdělávacích institucích.

V teoretické části této práce jsme se proto zabývali stresem a stresovou reakcí, příznaky stresu, vlivem stresu na kvalitu života, vztahem stresu a životního stylu, ale také individuálními rozdíly v prožívání stresu a jeho dopady na osobnost. Specificky jsme se odděleně věnovali stresu u studentů a stresu u učitelů, ovšem nikoli z pohledu stresu učitele a jeho žáka, nýbrž z pohledu stresu studenta-budoucího učitele. Popisovali jsme specifické stresory studentů učitelství, jeho vliv na studijní úspěšnost a rizikové chování, následně jsme zkoumali profesi učitele, to, jakou zátěž taková profese obnáší a věnovali se také tématu syndromu vyhoření. Poslední oddíl teoretické části práce jsme věnovali prevenci stresu, strategiím a metodám jeho zvládnutí.

V praktické části práce jsme zodpověděli výzkumné otázky a hypotézy, které jsme si stanovili. Hypotézy a výzkumné otázky jsme zodpověděli v kapitolách zhodnocení hypotéz a výzkumných otázek a celkové zhodnocení a shrnutí. Podařilo se nám naplnit hlavní i dílčí cíle práce, jenž jsme si stanovili. Zjistili jsme účinnost 30 technik, 15 zdraví prospěšných a 15 zdraví škodlivých a vytvořili tabulky četnosti a účinnosti. Zjištění účinnosti jsme využili k tvorbě tabulky nspecifické prevence určené přímo studentům. Zjistili jsme existenci vztahu mezi ročníkem studia a příklonem k pozitivním nebo negativním copingovým strategiím v tom smyslu, že studenti čtvrtých až pátých ročníků hodnotí pozitivní antistresové techniky jako účinnější nežli studenti ročníků prvních a že studenti 4. a 5. ročníků nevolí zdraví prospěšné copingové strategie častěji nežli studenti ročníků 1–3.

Dále jsme zjistili existenci vztahu mezi pohlavím a volbou specifické copingové strategie a nepotvrdili jsme vztah mezi zkouškovým obdobím s tím, zda zvolí benefiční copingovou strategii nebo se přikloní k malcopingu.

Poměrně nízká návratnost rozeslaných dotazníků dává prostor dalšímu průzkumu problematiky, který by nemusel být limitován jednou konkrétní vzdělávací institucí, výsledky by v budoucnu mohly být porovnány s výsledky dalších vysokých škol či odlišných studijních zaměření.

4.1 Referenční seznam

- Atkinson, R.L. (2003). *Psychologie*. Portál.
- Bankhofer, H. (2009). *30 způsobů jak se zbavit stresu*. Grada.
- Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Karolinum.
- Baštecká, B. (2003). *Klinická psychologie v praxi*. Portál.
- Bennett, M. P. (2011). *Multidimensional Factors Affecting Well-Being: A PNI Based Model for Therapeutic Nursing Intervention*. Western Kentucky university.
- Blahušová, E. (2005). *Wellness, fitness*. Karolinum.
- Brodský, J. (2014). *Time management*. Ústav práva a právní vědy.
- Cungi, Ch. (2001). *Jak zvládat stres*. Portál.
- Čapek, R. (2010). *Třídní klima a školní klima*. Grada.
- Čáp, J., & Dytrych, Z. (1968). *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Descombe, M. (2010). *The Good Research Guide: For Small-Scale Social Research Projects*. McGraw – Hill education.
- Frej, D. (2004). *Detoxikace těla a mysli*. Triton.
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2011). *Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents*. Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 12(2).
- Goldman, C. S., & Wong, E. H. (1997). *Stress and college students*. Education.
- Grunerová, M. (2006). *Akademická prokrastinace a její negativní dopady na vysokoškolské studenty*. Diplomová práce, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
- Hartlová, H., & Hartl, P. (2000). *Psychologický slovník*. Portál.

- Henning, C., & Keller, G. (1996). *Antistresový program pro učitele*. Portál.
- Hladký, A. (1993). *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Karolinum.
- Honzák, R., & Chromý, K. (2005). *Somatizace a funkční poruchy*. Grada.
- Joshi, V. (2007). *Stres a zdraví*. Portál.
- Kadlčík, M. (2004). *Osobnost v zátěži*. Institut pro místní správu.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Academia.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2004). *Komunikace a stres*. Státní zdravotní ústav.
- Kellerová K. (2017). *Droga jako stimul k učení* (Master's thesis, Masarykova Univerzita, Czech Republic). Zdroj:
https://is.muni.cz/th/ysyoi/Droga_jako_stimul_k_uceni.pdf
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Grada.
- Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Portál.
- Křivohlavý, J. (2010). *Stres a sestra: Příručka pro duševní pohodu*. Grada.
- Kohoutek, R. (2008). *Psychologie duševního vývoje*. MZLU v Brně.
- Kopecká, I. (2015). *Psychologie III*. Grada.
- Kyriancou, Ch. (2001). *Teacher Stress: Directions for future research*. Educational Review vol.53.
- Langmeier, J., and Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada.
- Machač, M. (1984). *Duševní hygiena a prevence zátěže*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Masarik, P. (2003). *Edukátor a jeho komunikativne kompetencie*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa.
- Matoušek, O. (2003). *Metody a řízení sociální práce*. Portál.
- Mayerová, M. (1997). *Stres, motivace a výkonnost*. Grada.
- Medina, J. (2011) *Pravidla mozku dítěte*. Computer Press.
- Melgosa, J. (1997). *Zvládni svůj stres*. Advent-Orion.

- Matoušek, O. (2003). *Pracovní stres a zdraví*. Výzkumný ústav bezpečnosti práce.
- Míček, L., & Zeman, V. (1992). *Učitel a stres*. Masarykova univerzita.
- Nakonečný, M. (2004). *Základy psychologie*. Academia.
- Nývltová, V. (2014). *Soft skills – stres a zvyšování psychické odolnosti pro uchazeče o zaměstnání*. Vysoká škola chemicko-technická v Praze.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Grada.
- Payne, E., & Whittaker, L. (2007). *Klíč k úspěšnému studiu nejen na vysoké škole*. Vutium.
- Podlahová, L. (2004). *První kroky učitele*. Triton.
- Praško, J., & Prašková, H. (2007). *Asertivitou proti stresu*. Grada.
- Provazníková, H., and Schneiderová, D. (2005). *Zátěž vysokoškolským studiem*. Projekt Zdravcentra.
- Průcha, J. (2013). *Pedagogický slovník*. Portál.
- Průcha, J., Walterová, E., and Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník*. Portál.
- Pugnerová, M., & Kvintová, J. (2016). *Přehled poruch psychického vývoje*. Grada.
- Řehulka, E. (2006). *Škola a zdraví 21 (1)*. Paido.
- Řehulka, E. (1987). *Otázky zatížení žáků*. Univerzita J. E. Purkyně v Brně.
- Řehulka, E., & Řehulková, O. (1998). *Problematika tělesné a psychické zátěže při výkonu učitelského povolání*. Psychologický ústav AV ČR Brno.
- Sak, P., & Saková, K. (2004). *Mládež na křižovatce*. Svoboda servis.
- Schreiber, V. (2000). *Lidský stres*. Academia.
- Slavík, M. (2012). *Vysokoškolská pedagogika*. Grada.
- Slivíaková, A. (2007). *Akademická prokrastinace ve vztahu k perfekcionismu*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Brno.
- Sojka, Z., Rais, K., & Dostál, P. (2005). *Pokročilé metody manažerského rozhodování*. Grada.

- Šimoník, O. (1995). *Začínající učitel*. Dotisk 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita.
- Švamberk Šauerová M. (2018). *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Grada.
- Švingalová, D. (1999). *Stres v učitelské profesi*. Technická univerzita v Liberci.
- Tanner, J. L., Arnett, J. J., & Leis, J. A. (2009). *Emerging adulthood: Learning and development during the first stage of adulthood*. In M. C. Smith & N. DeFrates-Densch (Eds.)
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Karolinum.
- Vašina, L. (1998). *Somatická psychoterapie - sanoterapie a základní ásány jako prevence stresu u vysokoškolských studentů*. Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity.
- Vávrová, P. (2014). *Vybrané aspekty interní komunikace v praxi personálního managementu*. Univerzita Palackého.
- Witkinová, G. (2009). *Jak přežít stres*. Práh.
- Zdobnická, N. (2017). *Užívání a dostupnost návykových látek u studentů vysokých škol* (Bachelor's thesis). Univerzita Hradec Králové, Hradec Králové, Czech Republic.
- Zubíková, Z., & Drábová, R. (2012) *Společenské vědy v kostce*. Fragment.

4.2 PŘÍLOHY

PŘÍLOHA 1: Tabulka pozitivních alternativ k malcopingu

PŘÍLOHA 2: Dotazník diplomové práce

4.3 SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Graf č. 1: Deskriptivní statistika vzorku proměnných	s.56
Tabulka č. 1: Matematické vyjádření hodnot	s.58
Tabulka č. 2: Četnost a účinnost užití negativních antistresových technik	s.60
Tabulka č. 3: Četnost a účinnost užití pozitivních antistresových technik	s.61
Tabulka č. 4: Průměry účinnosti negativních antistresových technik	s.62
Tabulka č. 5: Průměry účinnosti pozitivních antistresových technik	s.63
Tabulka č. 6: Neznámé techniky	s.64
Tabulka č. 7: Korelace účinku pozitivních technik a ročníku studia	s.65
Graf č.2: Porovnání účinnosti zdravých technik mezi ročníky	s.65

Tabulka č. 8: Mann-Whitneyův test vztahu ročníku, semestru a strategie	s.67
Graf č. 3: Histogram ročníků a převažujících strategií	s.67
Graf č. 4: Histogram semestru a převažujících strategií	s.68
Tabulka č. 9: Hodnocení účinnosti antistresových technik ženami a muži	s.69
Graf č. 5: Účinnost negativních technik v kontextu pohlaví	s.69
Graf č. 6: Účinnost pozitivních technik v kontextu pohlaví.	s.70

PŘÍLOHA 1

Tabulka pozitivních alternativ k nezdravým antistresovým technikám	
<p><i>Tabulka je součástí diplomové práce Bc. Hany Vondráškové na téma Sekundární prevence stresu u studentů Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích z roku 2021.</i></p>	
<p><u>Nezdravá technika</u> Přejídání se Proč škodí</p> <p>Riziko nadváhy a přidružených onemocnění, budování nezdravého vztahu k jídlu, vznik závislosti. Je jedním z aspektů rozvoje syndromu vyhoření.</p>	<p><u>Alternativa</u> Pobyt v přírodě Jak pomáhá</p> <p>Poskytuje fyzické i psychické uvolnění, zlepšuje imunitu a zdravotní stav, pomáhá k utřídění myšlenek.</p>
<p><i>účinnost</i> Přejídání je účinné v 16% Pobyt v přírodě ve 49,5% účinnější u žen.</p>	
<p><u>Nezdravá technika</u> Psychotropní látky Proč škodí</p> <p>Riziko rozvoje psychických chorob, ztráty sociálního postavení, tělesných onemocnění a vzniku závislosti. Zhoršuje působení stresu, snižuje schopnost zvládnutí situace.</p>	<p><u>Alternativa</u> Poslech hudby Jak pomáhá</p> <p>Vyplavuje pozitivní emoce, snižuje napětí, uvolňuje a pomáhá relaxovat.</p>
<p><i>účinnost</i> Rezignace je účinná ve 12 %, imaginace ve 22,5%, účinnější u žen.</p>	
<p><u>Nezdravá technika</u> Sociální izolace Proč škodí</p> <p>Způsobuje smutek, osamělost, přetížení a s ním spojená psychosomatická onemocnění. Snižuje schopnost zvládnutí situace.</p>	<p><u>Alternativa</u> Time management (seznamy, plány) Jak pomáhá</p> <p>Zvyšuje přehlednost situace a pravděpodobnost zvládnutí úkolu, vytváří volný čas pro odpočinek a sociální kontakt. Je prevencí syndromu vyhoření.</p>
<p><i>účinnost</i> Psychotropní látky jsou účinné v 0 %, poslech hudby ve 49,5%, účinnější u mužů.</p>	
<p><u>Nezdravá technika</u> Destruktivní chování (rozbíjení předmětů) Proč škodí</p> <p>Způsobuje hmotnou újmu, nesprávný sociální návyk, snižuje schopnost sebekontroly.</p>	<p><u>Alternativa</u> Fyzická aktivita Jak pomáhá</p> <p>Vzbuzuje pozitivní emoce, pocit síly, aktivní vybití negativních pocitů, příznivý vliv na tělesné i duševní zdraví, zlepšení kvality spánku.</p>
<p><i>účinnost</i> Sociální izolace je účinná v 8,2%, time management ve 26,5%, účinnější u žen.</p>	

<p><u>Nezdravá technika</u> <i>Destruktivní chování (rozbíjení předmětů)</i> Proč škodí</p>	<p><u>Alternativa</u> <i>Fyzická aktivita</i> Jak pomáhá</p>
<p>Způsobuje hmotnou újmu, nesprávný sociální návyk, snižuje schopnost sebekontroly.</p>	<p>Vzbuzuje pozitivní emoce, pocit síly, aktivní vybití negativních pocitů, příznivý vliv na tělesné i duševní zdraví, zlepšení kvality spánku.</p>
<p><i>účinnost</i> Destruktivní chování je účinné v 7,5 %, fyzická aktivita ve 46,7%,</p>	
<p><u>Nezdravá technika</u> <i>Pití alkoholu</i> Proč škodí</p>	<p><u>Alternativa</u> <i>Relaxační spánek</i> Jak pomáhá</p>
<p>Riziko zdravotních komplikací, závislosti, zhoršuje prožívání stresu, snižuje mentální schopnosti.</p>	<p>Ozdravný pro tělo i ducha, utřídí myšlenky, zlepšuje koncentraci. Je důležitým prvkem psychohygieny.</p>
<p><i>účinnost</i> Pití alkoholu je účinné v 7,7 %, relaxační spánek ve 34,9%, účinnější u mužů.</p>	
<p><u>Nezdravá technika</u> <i>Riziková sexualita</i> Proč škodí</p>	<p><u>Alternativa</u> <i>Sociální opora (přátelé, rodina)</i> Jak pomáhá</p>
<p>Riziko pohlavně přenosných chorob, narušení sociálních vztahů a emočního prožívání.</p>	<p>Získání rad, pomoci a jistoty, pozitivní vliv na sebevědomí, psychický odpočinek.</p>
<p><i>účinnost</i> Riziková sexualita je účinná ve 4,8 %, sociální opora ve 37,5 %, účinnější u žen.</p>	
<p><u>Nezdravá technika</u> <i>Negativní vzory (ohlížení se na osoby, které situaci nezvládli a přesto nějak žijí)</i> Proč škodí</p>	<p><u>Alternativa</u> <i>Vizualizace (představa průběhu situace)</i> Jak pomáhá</p>
<p>Snižuje motivaci ke zvládnutí situace, způsobuje životní neúspěšnost.</p>	<p>Vede k emoční připravenosti, snižuje nervozitu a citlivost vůči stresu, zvyšuje pravděpodobnost zvládnutí situace.</p>
<p><i>účinnost</i> Negativní vzory jsou účinné ve 13,2 %, vizualizace v 8,8 %, účinnější u žen.</p>	

PŘÍLOHA 2

Dotazník pro studenty Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Dobrý den, jmenuji se Hana Vondrášková a jsem studentkou navazujícího učitelského magisterského programu Výchova ke zdraví a Psychologie. Obracím se na vás se žádostí o vyplnění tohoto dotazníku, jenž je součástí mé diplomové práce na téma sekundární prevence stresu u studentů. Jeho cílem je zmapovat účinnost uznávaných pozitivních technik zvládání stresu v porovnání s technikami z hlediska zdravotního méně vhodnými. Dotazník do jisté míry zkoumá antistresové metody obecně, avšak primárně zvoleným stresorem je období zkoušek, nevyplňujte jej proto s myšlenkou na stresory výrazně silnější. Dotazník vám nezabere příliš času, vyplňujte jej ovšem prosím pečlivě a upřímně. Veškeré vámi uvedené údaje jsou anonymního charakteru a bude s nimi zacházeno jako s důvěrnými informacemi. V případě zájmu o výsledek výzkumu uveďte e-mail, na nějž vám bude zaslán, v opačném případě e-mail neuvádějte.

Váš e-mail:

Mnohokrát děkuji za ochotu ke spolupráci a Váš čas.

S poděkováním a pozdravem

Bc. Hana Vondrášková

(e-mail: Hankawo@seznam.cz)

I. Věk

II. Ročník studia

III. Do jakého semestru spadalo vaše poslední zkouškové období? (ZS/LS)

Vybranou odpověď označte zakřížkováním čtverce.

IV. Pohlaví

muž

žena

V. Myslím, že jsem-li ve stresu, užívám k jeho zvládání pouze odborníky doporučené, zdraví příznivé metody.

ano

ne

Jestliže jste na předchozí otázku odpověděli **ne**, pokračujte nejprve k instrukcím a vyplnění tabulky číslo 1, poté dále k instrukcím a vyplnění tabulky č.2. Pokud jste na předchozí otázku odpověděli **kladně**, pokračujte rovnou k instrukcím a vyplnění tabulky číslo 2.

TABULKA ČÍSLO 1

Instrukce k vyplnění tabulky číslo 1.

NEPŘÍLIŠ VHDNÉ ČI ZDRAVÍ NEPŘÍLIŠ PROSPĚŠNÉ ANTISTRESOVÉ METODY

Z vybraných vypsanych zdraví nepřilíš prospěšných antistresových aktivit zvolte ty, které občas používáte. **Zcela vynechte a nevyjadřujte se k těm, které nepoužíváte vůbec.** Zakřížkováním příslušného pole na škále ohodnoťte jejich účinnost. Pokud to bude možné, snažte vybírat prostřední neutrální odpověď co nejméně. Pakliže se věnujete i jiným aktivitám, jež vypsány nejsou, využijte prosím posledních pěti políček dotazníku – do levého sloupce doplňte činnost či metodu, k níž se uchylujete, pakliže se cítíte ve stresu a následně svou techniku ohodnoťte na vodorovné škále vpravo dle toho, jak vám ve skutečnosti pomáhá se uvolnit. K případnému dovysvětlení své volby využijte poznámkového prostoru na konci dotazníku. Pro větší přehlednost uveďte číslo otázky, k níž se vyjadřujete.

Co mi pomáhá proti stresu, ovšem není to příliš vhodné/zdraví prospěšné.	Jak moc mi popsaná technika pomáhá.				
	1	2	3	4	5
Rozbíjení oken	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Neutrální postoj	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomáhá

Vzor vyplnění

Co mi pomáhá proti stresu, ovšem není to příliš vhodné/zdraví prospěšné.	Jak moc mi popsaná technika pomáhá.				
	1	2	3	4	5
1. Kouřit.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu hodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
2. Distancovat se od ostatních a prožívat nepříjemné pocity sám/sama.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu hodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
3. Pokusit se splnit všechny stresující úlohy najednou.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu hodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
4. Zabývat se spíše problémy druhých, abych na vlastní nemusel/a myslet.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu hodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
5. Případný neúspěch již dopředu zdůvodňovat okolnostmi jako je složitost úkolu, jeho nespravedlivost atd.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu hodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže

TABULKA ČÍSLO 1

6. Snažit se na stresující skutečnost vůbec nemyslet.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu hodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
7. Hledat zadní vrátka pro případ, že by se stresující skutečnost stala neúnosnou.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu hodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
8. Ztotožňovat se s osobami, které podobnou situaci nezvládli, ale přesto vedou spokojený život.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu hodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
9. Vybíjet si agresi na neživých hmotných věcech, například něco rozbít.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu hodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
10. Užívat psychotropní látky.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu hodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
11. Začít se chovat odlišně, než jak se cítím, vrstvit na stres jiné emoce.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu hodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
12. Pít alkohol.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu hodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
13. Jíst mnoho sladkých či nezdravých potravin.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu hodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
14. Ventilovat napětí tak, že jsem nepřijemný/á na někoho druhého.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu hodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
15. Vyhledávat fyzickou útechu a uvolnění u osob, které mě tělesně přitahují, bez zájmu o partnerství.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu hodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže

16.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
17.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
18.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
19.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
20.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže

Prostor pro vaše poznámky

POTŘEBUJETE-LI SVÉ VOLBY DOVYSVĚTLIT, SDĚLIT MYŠLENKY ČI SE VYJÁDŘIT K JINÉMU ASPEKTU DOTAZNÍKU, VYUŽIJTE PROSÍM NÁSLEDUJÍCÍ ŘÁDKY.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TABULKA ČÍSLO 2

Instrukce k vyplnění tabulky č. 2.

VHODNÉ A ZDRAVÍ PROSPĚŠNÉ ANTISTRESTOVÉ METODY

V levém podélném sloupci si přečtete výrok o antistresové aktivitě a následně ohodnoťte zaškrtnutím pole křížkem, jak moc vám pomáhá. **Vynechte ty**, které jste ani jedenkrát **nezkoušeli**. Pokud to bude možné, snažte vybírat prostřední neutrální odpověď co nejméně. Pakliže jste zkoušeli nebo pravidelně používáte ještě jiné antistresové metody, které považujete za zdravé a v tabulce nejsou uvedeny, využijte prosím posledních pěti políček – do levého sloupce vepište o čem se jedná a na škále ohodnoťte, jak vám metoda, s níž jste se setkali pomohla/pomáhá. K případným poznámkám využijte vymezeného prostoru na konci dotazníku. Pro větší přehlednost uveďte číslo otázky, k níž se vyjadřujete, můžete se ale podělit o cokoli, co vás při vyplňování dotazníků napadlo.

	1	2	3	4	5
Pakliže se cítím ve stresu, pomáhá mi jít si zaběhat.	Zcela nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Neutrální postoj	Spíše souhlasím	Zcela souhlasím

Vzor vyplnění

Vhodná antistresová metoda, kterou jsem již někdy užil/užila.	Jak moc mi popsaná technika pomáhá				
	1	2	3	4	5
1. Proti stresu mi pomáhá udělat si přehled. Třeba tím, že si povinnosti seřadím dle náročnosti (nebo jiného systému), či si sepiši seznam, z něhož splněné odškrtnávám.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
2. Proti stresu mi pomáhá vzpomenout si na osoby, které stejnou či podobnou stresovou situaci úspěšně překonaly.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
3. Proti stresu mi pomáhá zbavit se strachu a to tím, že si představuji, jak bude zřejmě zkouška probíhat.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
4. Proti stresu mi pomáhá sledovat své myšlenky a dávat pozor na to, aby byly pozitivní.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
5. Proti stresu mi pomáhá dbát na dostatečný příjem vitamínů a minerálů.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže

TABULKA ČÍSLO 2

6. Proti stresu mi pomáhá soustředit se na jednotlivé části svého těla a představovat si, jak jsou těžké a uvolněné.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
7. Proti stresu mi pomáhá ponořit se do vlastní fantasie a přemýšlet nad něčím příjemným.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
8. Proti stresu mi pomáhá relaxovat za pomoci vůní, například si zapálím vonné svíčky.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
9. Proti stresu mi pomáhá věnovat se meditaci.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
10. Proti stresu mi pomáhá popovídat si o problémech s někým blízkým.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
11. Proti stresu mi pomáhá vydat se na procházku do přírody.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
12. Proti stresu mi pomáhá fyzická zátěž či vysilující manuální aktivita, například posilování nebo plnění záhonu.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
13. Proti stresu mi pomáhá poslech hudby.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
14. Proti stresu mi pomáhá psát, například do deníku.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže
15. Proti stresu mi pomáhá dopřát si kvalitní relaxační spánek.	Vůbec mi vlastně nepomáhá	Spíše mi nepomáhá, ale občas to zabere	Nedovedu zhodnotit	Ve většině případů mi pomáhá	Vždy mi pomůže

