

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Copingové strategie studentů závěrečných bakalářských ročníků
Pedagogické fakulty v Olomouci**

Petr Hoffmann

Olomouc 2024

Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.

Anotace

Jméno a příjmení:	Petr Hoffmann
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2024

Název práce:	Copingové strategie studentů závěrečných bakalářských ročníků Pedagogické fakulty v Olomouci
Název v angličtině:	The Coping Strategies of Final-Year Bachelor Students at the Faculty of Education in Olomouc
Zvolený typ práce:	Výzkumná práce
Anotace práce:	Bakalářská práce se věnuje problematice copingových strategií u studentů závěrečných bakalářských ročníků Pedagogické fakulty v Olomouci. Hlavním cílem práce je zjistit a analyzovat stresové faktory a copingové strategie, které aktuálně u těchto studentů převládají. Práce se zaměřuje na nejčastější stresory a stresovou problematiku obecně. Představuje způsoby, jak stresové situace zvládat, ale také, jaké může mít stres dopady na lidský organismus na několika úrovních. Zároveň také práce nastíní specifika studentské komunity včetně univerzitních stresorů. Praktická část následně představí vlastní výzkum, který zjišťoval a reflektoval zastoupení copingových strategií mezi studenty závěrečných bakalářských ročníků Pedagogické fakulty v Olomouci dle standardizovaného dotazníku SVF 78.
Klíčová slova:	stres, coping, homeostáza, vysokoškolské studium, univerzitní stresory, adaptace, pozitivní a negativní copingové strategie, kvantitativní výzkum, dotazník, SVF 78

Anotace v angličtině:	The thesis addresses the issue of coping strategies among the students of final bachelor's programs at the Faculty of Education in Olomouc. The main goal of the thesis is to identify and analyze stress factors and coping strategies currently prevalent among these students. The work focuses on the most common stressors and general stress issues. It presents ways to manage stress situations as well as the potential impacts of stress on the human organism at several levels. It also outlines the student community including university stressors. The practical part introduces original research that investigated and reflected the representation of coping strategies among students of final bachelor's programs at the Faculty of Education in Olomouc using the standardized SVF 78 questionnaire.
Klíčová slova v angličtině:	stress, coping, homeostasis, university studies, university stressors, adaptation, positive and negative coping strategies, quantitative research, questionnaire, SVF 78
Přílohy vázané v práci:	Bez příloh
Rozsah práce:	71 stran
Jazyk práce:	čeština

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

Jméno a příjmení: Petr HOFFMANN
Osobní číslo: D210563
Adresa: Zdeňka Štěpánka 1878/2, Ostrava – Poruba, 70800 Ostrava 8, Česká republika
Téma práce: Copingové strategie studentů závěrečných bakalářských ročníků Pedagogické fakulty v Olomouci
Téma práce anglicky: The Coping Strategies of Final-Year Bachelor Students at the Faculty of Education in Olomouc
Jazyk práce: Čeština
Vedoucí práce: Mgr. Veronika Kavková, Ph.D.
Katedra psychologie a patopsychologie (PDF)

Zásady pro vypracování:

Cíl teoretické části:

Cílem teoretické části bude zhodnocení aktuálních poznatků a přístupů k problematice zátěžových faktorů, akademického stresu, ale především copingových strategií. Během úvodních kapitol budou uvedeny příčiny, zdroje a mechanismy zátěžových situací s akcentem na oblast stresu. Prostřední část se věnuje konkrétně akademickým stresorům, které jsou stěžejní a nezbytné pro cíl celé práce. Práce také rozvede teoretický rámec využití jednotlivých metod a přístupů, jak se se stresovými situacemi vyrovnávat. Copingovým strategiím tak bude věnován značný prostor teoretické části, která se pokusí vymezit základní terminologii, vyčlenění, ale také klasifikaci jednotlivých metod. Dále bude práce zaměřena na identifikaci a strukturalizaci těchto strategií s ohledem na jejich účinnost a efektivnost.

Cíl praktické části:

Cílem praktické části bude zjistit, jaké využívají studenti závěrečných ročníků bakalářského studia v Olomouci copingové strategie na redukci akademického stresu. Zdáli je aktivně aplikují v každodenním životě, a jestli u nich převažují spíše pozitivní nebo negativní mechanismy. Šetření se bude provádět dotazníkovou metodou s cílem získat data od vhodného vzorku respondentů z řad závěrečných ročníků bakalářských programů na Pedagogické fakultě v Olomouci. Následně bude vytvořena analýza získaných dat, komparace s teoretickým rámcem a vyhodnocení celé práce v rámci diskuze. Případně bude také navrženo, jak nové dílčí poznatky mohou posloužit budoucím studentům. Celá práce bude shrnuta v závěru práce.

Zásady pro vypracování:

- Konzultace tématu a dalšího postupu tvorby odborného textu s vedoucím práce.
- Vyhledání a prostudování literatury, která poslouží jako informační zdroj k tématu práce.
- Vypracování obsahu a teoretické části, včetně koncepce a hierarchizace kapitol.
- Nastavení základní terminologie, vymezení výzkumného problému a formulace výzkumného cíle.
- Vytvoření koncepce výzkumné části; tvorba dotazníku a dílčích položek.
- Oslovení vhodného vzorku respondentů z řad závěrečných bakalářských programů na Pedagogické fakultě v Olomouci.
- Distribuce a realizace dotazníkového šetření s vybranými respondenty.
- Vyhodnocení výsledků v rámci diskuze na základě analýzy získaných dat.
- Shrnutí teoretické a praktické části včetně návrhu na implementaci poznatků či potřebu budoucího výzkumu v rámci závěru práce.

Seznam doporučené literatury:

BARTŮŇKOVÁ, Staša. Stres a jeho mechanismy. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.
JANKE, Wilhelm a ERDMANNOVÁ, Gisela. Strategie zvládnání stresu – SVF 78. Praha: Testcentrum, 2003.
KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN isbn80-200-1307-5.
KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

PNULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.
ŠVINGALOVÁ, Dana. *Kapitoly z psychologie*. Vyd. 2., upr. Liberec: Technická univerzita, 2006. ISBN isbn80-7372-043-4.
VAŠINA, Lubomír a STRNADOVÁ, Věra. *Psychologie osobnosti I*. 3. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN isbn9788070414910.

Stav schvalování: Vedoucím katedry schválen studentův podklad VŠKP

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

Podpis vedoucího pracoviště:

Datum:

Poděkování

Chtěl bych velice poděkovat své vedoucí práce Mgr. Veronice Kavkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, připomínky, pochopení a vstřícný přístup během konzultací na mé bakalářské kvalifikační práci. Dále bych rád poděkoval své přítelkyni Barboře, mé mamince, tátovi a bratrovi za neutuchající podporu a lásku. Rovněž děkuji za podporu ostatním členům rodiny a svým přátelům. V neposlední řadě nesmím zapomenout poděkovat svým respondentům a kolegům z fakulty, kteří si našli pár minut svého volného času a dopomohli tak ke vzniku této práce.

Prohlášení

Svědomitě prohlašuji, že jsem bakalářskou kvalifikační práci na téma: „*Copingové strategie studentů závěrečných bakalářských ročníků Pedagogické fakulty v Olomouci*“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucí kvalifikační práce a uvedl jsem všechny použité podklady, zdroje a literaturu.

V Ostravě dne 16. 4. 2024



.....

Obsah

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 Zátěžové faktory.....	11
1.1 Stres.....	11
1.1.1 Definice pojmu stres.....	11
1.1.2 Druhy stresu	13
1.1.3 Teoretické pojetí stresu	14
1.1.4 Zdroje stresu	15
1.1.5 Reakce na stres	19
1.1.6 Vliv dlouhodobého stresu na zdravotní stav	21
1.2 Jiné zátěžové faktory	22
2 Stres ve vysokoškolském prostředí	24
2.1 Generace Z	24
2.2 Univerzitní stresory	24
2.2.1 Nové prostředí a kolektiv	25
2.2.2 Finanční zázemí.....	25
2.2.3 Zkouškové období	25
2.2.4 Další akademické stresory	25
2.2.5 Prokrastinace	26
2.2.6 Stresory spojené se závěrem studia.....	26
2.3 Životní styl studentů.....	27
2.4 Poradenství na vysokých školách.....	28
2.4.1 Poradenství na PdF UPOL	28
3 Coping	30
3.1 Copingový styl a copingová strategie	30
3.1.1 Copingový styl	30
3.1.2 Copingová strategie.....	30
3.2 Coping vs adaptace.....	31
3.3 Ego-obranné mechanismy	31

3.3.1	Copingové strategie vs Obranné mechanismy	32
3.4	Copingové strategie	33
3.4.1	Modely zvládání stresové zátěže	34
3.4.2	Problémově vs Emočně orientovaný coping	35
3.4.3	Adaptivní a maladaptivní copingové strategie	36
3.4.4	Adaptivní neboli pozitivní copingové strategie	38
	PRAKTICKÁ ČÁST	40
4	Cíle výzkumu	40
4.1	Výzkumné otázky	40
5	Metodologie	41
5.1	Standardizovaný dotazník SVF 78	42
5.2	Konstrukce a subtesty dotazníku SVF 78	43
5.3	Průběh výzkumu	47
5.4	Výzkumný soubor	48
5.5	Metoda analýzy dat	51
6	Výsledky	53
	DISKUZE	59
	ZÁVĚR	63
	ZDROJE	66
	ELEKTRONICKÉ ZDROJE	69
	SEZNAM OBRÁZKŮ	71
	SEZNAM TABULEK	71
	SEZNAM GRAFŮ	71

ÚVOD

Moderní civilizace s sebou přinesla řadu výhod, o kterých se lidem dvě generace nazpět ještě ani nesnilo. Nicméně každá strana má svůj rub i líc, a stejně jakožto chytré smartphony, kapitalismus, globalizace a tlak na stále vyšší růst přinesl také civilizační problémy a strasti. Mezi určitě nejvíce skloňovaný faktor moderní doby je zajisté stres. Stres je fenomén, který se prolíná všemi vrstvami našeho každodenního života a představuje významný faktor ovlivňující naše psychické i fyzické zdraví. V moderní době se setkáváme se stresovými situacemi ve škole, v práci i během osobního života. Každý jedinec reaguje na stresové podněty odlišně, přičemž způsoby, jakými lidé stres zvládají, mohou výrazně ovlivnit kvalitu jejich života. Přetrvávající stres bez adekvátního zvládnutí může vést k vážným zdravotním komplikacím, včetně psychického vyčerpání a syndromu vyhoření. V extrémních případech, kdy jednotlivci nejsou schopni stres zvládat sami, se stává nezbytným vyhledání profesionální psychologické pomoci. Toto úvodní zamyšlení nad stresem podtrhuje jeho všudypřítomný charakter a nutnost najít pro něj účinné zvládnutí, což je klíčové pro zachování naší mentální i fyzické pohody. A právě účinné zvládnutí představují tzv. *copingové strategie* – strategie, které vědomě volíme v reakci na stresovou zátěž.

Jednou z nejvíce ohrožených skupin jsou právě studenti. Konstantní tlak na akademické výkony, zkoušky, zápočty, vstup do dospělosti a péče o sebe sama, finanční úskalí či nové socializace představují obrovský balast stresorů, kterým mladý člověk musí čelit. A právě toto téma mě velice zaujalo. Jak právě studenti, konkrétně již závěrečných bakalářských ročníků, reagují na stres a jaké strategie k jeho zvládnutí volí. Téma mé bakalářské kvalifikační práce tedy zní *Copingové strategie studentů závěrečných bakalářských ročníků Pedagogické fakulty v Olomouci*.

Po tomto úvodu přijde stěžejní teoretická část, bez jejíhož rámce a obsahu bychom se nemohli nikam posunout. Teoretická část obsahuje tři hlavní kapitoly. Zátěžové faktory – kde si definujeme stres, jaké známe jeho druhy, jaké mohou být jeho zdroje, reakce jedince či vliv dlouhodobého působení stresu na zdravotní stav. Okrajově ale také zmíníme i jiné zátěžové faktory, které mohou na člověka působit. Ve druhé kapitole se budeme zabývat konkrétněji stresem ve vysokoškolském prostředí. Probereme aktuální studentskou generaci Z, jaké známe univerzitní stresory, jaký je životní styl studentů a jaké fungují konkrétně na PdF UPOL poradenská pracoviště. V poslední, třetí kapitole, si velice komplexně načrtneme tematiku

copingu. Jaký je rozdíl mezi copingovým stylem a strategií, rozdíl mezi copingem a adaptací či copingem a obrannými mechanismy. Důležitou část také ponese podkapitola *3.4 Copingové strategie*, kde si popíšeme modely zvládnání stresové zátěže, problémově vs emočně orientovaný coping, adaptivní, ale také maladaptivní copingové strategie.

Praktická část přinese hlavní cíle výzkumu v čele s výzkumnými otázkami. Popíše komplexní metodologii kvantitativního výzkumu s akcentem na standardizovaný dotazník SVF 78. Dále tato část popíše průběh samotného výzkumu, jak je složen výsledný výzkumný soubor a představí také metody analýzy získaných dat. V poslední, šesté kapitole, si skrze grafické a tabulkové zpracování nastíníme výsledky, které přinesl výzkum na Pedagogické fakultě v Olomouci v tomto semestru.

Velice důležitou, ba-li nejdůležitější částí této práce bude Diskuze. V této kapitole si na několika stranách interpretujeme, a ještě více reflektujeme získaná data. Porovnáme je s výzkumy z minulých let, které probíhaly na jiných univerzitách a dostaneme tak komplexní náhled na tuto problematiku. Diskuze také představí limity a omezení studie, které jsou nutnou součástí každé výzkumné práce.

Na konci práce už přijde jen Závěr, kde zhodnotíme práci jako celek. Jak byla práce rozvržena, jak dává smysl jako komplexní výstup. V Závěru ještě okomentuje a budeme argumentovat limitům studie a navrhneme opatření či výzvu pro výzkum budoucí. V této části také připojím svůj osobní dojem na toto téma a celkovou práci, kterou jsem na tomto šetření odvedl. Poté už přijdou jen nutné appendixy, které budou tvořeny ze seznamu obrázků, tabulek, grafů a použitých zkratk.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Zátěžové faktory

Zátěžové faktory v sobě zahrnují široké spektrum různorodých situací a podnětů, které působí na jedince a vyvádějí jej z rovnováhy. Mezi nejvíce skloňovaný a užívaný pojem z této oblasti je **stres**. Speciální pozornost je tak v první kapitole věnována stresu, jakožto klíčovému zátěžovému faktoru, jehož definice, příčiny, projevy, reakce či dlouhodobé důsledky na organismus jsou zde důkladně nastíněny. Stres však není jediným zdrojem, který může zkomplikovat život a prožívání, proto v závěru kapitoly uvedeme i jiné faktory, které mohou působit zátěž. Tato kapitola tak obecně slouží jakožto základ pro pochopení mechanismů stresu a jeho provázanost s individuálními **copingovými strategiemi**, které budou dále rozvedeny v následující části práce.

1.1 Stres

Slovo stres k nám přišlo z angličtiny, kde *stress* znamená *napětí, tlak* či *zátěž* (Linhart, 2003). Pod tímto pojmem si ale každý představí něco jiného, nicméně stres si lze jednoduše představit jako dvousečnou zbraň – na jedné straně může sloužit jako hnací motor, který nás žene vpřed a stimuluje osobní růst. Na straně druhé se ale může stát zdrojem úzkosti a vyčerpání. V moderní civilizované společnosti je stres často vnímán jako nevyhnutelný doprovod každodenního života, a to od výzev v akademickém či profesním životě či jako faktor provázející osobní a vztahová dilemata (Clegg, 2005). Důležité ale je, že stres sám o sobě (stejně jako většina faktorů), není ani dobrý, ani špatný; jeho vliv lze pojmenovat a uchopit až v interakci s každým jednotlivcem. Je tedy velice zajímavé sledovat, jak pro jednoho stejná věc může působit jako zdroj motivace a pro druhého zase představovat téměř nepřekonatelnou překážku. Tato binární povaha stresu jen poukazuje na jeho rozmanitost a hluboký vliv na naše emocionální a fyzické blaho. Ruku v ruce tak zdůrazňuje nutnost rozvíjet efektivní strategie pro jeho zvládnutí. Na tomto pomezí hranice mezi stresory a našimi reakcemi mnohdy leží klíč k pochopení, jak můžeme stres přetransformovat ve svůj prospěch a zachovat si zdraví a štěstí ve světě plném výzev (Clegg, 2005).

1.1.1 Definice pojmu stres

Oscar Wilde ve svém klasickém díle *Obraz Doriana Graye* (1891) nastínil myšlenku, že „definovat, znamená omezovat“. Pokud ale chceme stres studovat, popsat, analyzovat a

následně metodologicky kvantifikovat, musíme si stanovit základní teoretický rámec. Slovo stres k nám sice přišlo z angličtiny, ale do vědecké a odborné terminologie tento pojem poprvé vnesl až americký fyziolog W. B. Cannon v roce 1914. Ten ale vycházel z latinského pojmu *stringo* či *stringere*, což znamená *stahovat* nebo *utahovat* (Musil, 2010). Přestože je stres v dnešní době velice nadužívaným pojmem, dle Bartůňkové (2010) si jej můžeme snadno představit jakožto soubor pocitů a reakcí, které člověk má v situacích, jež přímo či nepřímo narušují stav jeho rovnováhy v těle.

Český psycholog Jaro Křivohlavý také představil originální pojetí stresové definice. Dle něj (1994) lze stres vnímat jako součást obecného konceptu zátěže. Jedná se však ale o situaci, kdy intenzita zátěžových faktorů překročí jistý limit či hranici, na které již není organismus schopen danou situaci zvládnout pomocí základních mechanismů adaptace.

Podle Plamínka (2008) většinou stres prostupuje situacemi, které jsou obtížné, ohrožující či významně poškozují rovnováhu v organismu a stimulují změny v hormonálním, oběhovém či imunitním systému. Obecný výklad stresu vychází z mnoha okolností a zasahuje do všech psycho-bio-socio-spirituálně-ekologických systémů.

Indický lékař Vinay Joshi zase stres definuje jako „*vnitřní stav člověka, který je buď něčím ohrožován, nebo také ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.*“. Dále také rozebírá stav rovnováhy neboli **homeostázy**, která v těle udržuje určité hodnoty, jež by měly zabezpečit bezproblémové fungování lidského těla. Zároveň u situací, které by mohly homeostázu narušit, existují jednotlivé mechanismy, jež se pokouší s danou situací či problémem vyrovnat. Kromě reakce na aktuální problém ale mohou také tělo připravit na případné nebezpečí v budoucnu. (Joshi, 2007)

V odborně-terminologickém prostředí přináší také zajímavou definici Hartl a Hartlová (2010), kteří říkají, že stres je „*fyziologická odpověď organismu na nadměrnou zátěž neúnikového druhu, která vede ke stresové reakci*“.

Paulík (2017) zase říká, že lze stresové období popsat jako různě dlouhou časovou fázi, během které se člověk setkává s náročnými či ohrožujícími podněty a situacemi, které intenzivně zasahují do jeho psychické a fyzické pohody, a zároveň vedou k narušení jeho stavu rovnováhy. Tento stav tak vyvolává reakci, která překračuje běžné adaptační mechanismy.

Pocity stresu v dané situaci mohou být ovlivněny jak externími okolnostmi, tak interními predispozicemi jednotlivce.

Komplexní nazírání na problematiku stresu nastiňuje Švingalová (2006), podle které slouží stres jako soubor reakcí organismu na podněty či **stresory**, které narušují normální funkci organismu. Jedinec je vystaven takovému zatížení, o kterém pociťuje vlastní nedostatečnou adaptační kapacitu. Zde je tedy důležitá subjektivita emočního a kognitivního zpracování situace, a to, zda si člověk vykládá a prožívá jednotlivé podněty jako zátěžové.

1.1.2 Druhy stresu

Současně nejvíce uplatnitelné je dělení stresu na takzvaný *eustres* a *distres*. **Eustres**, také označován jako ten „dobrý stres“ ovlivňuje člověka pozitivním způsobem. Jedná se většinou o situace, kde je jedinec stimulován příjemnou událostí (např. výhra v loterii, svatba či adrenalinový sport). Daný stres motivuje a povzbuzuje jedince k lepším výkonům či dosažení určitého cíle (např. zkouška). Opakem eustresu je **distres**, který je považován za negativní a člověk jej vnímá jakožto zátěž. Jedná se např. o: úmrtí rodinného příslušníka či výpověď ze zaměstnání. (Baštěcká et al., 2015)

Na této pomyslné křivce můžeme však ještě přidat další dvě roviny dělení. Lze zde dosadit dělení na *hyperstres* – velmi silný stresor, který znatelně překračuje hranice adaptability jednotlivce a jeho schopnost se vyrovnat se stresem. A *hypostres* – situace vyvolávající malou odezvu a nedosahující běžné tolerance stresu. Lze si jej vyložit jako nízkou úroveň stresu. Jedná se zejména o plíživé vlivy monotónnosti, nudy, sensorické deprivace či frustrace. (Křivohlavý, 1994)

Stres lze ale také rozdělit z hlediska časového působení, a to na stres *akutní*, *chronický* a *intermitentní*. **Akutní stres** se vyznačuje neočekávanou a často život ohrožující událostí. Akutní stres tak prožívá jedinec čelící určité výzvě, kdy mobilizuje veškeré energetické rezervy pro okamžité přežití (Bartůňková, 2010). **Chronický stres** je dlouhodobě působící stresová zátěž. Na první pohled nevypadá energeticky namáhavě, nicméně v dlouhodobém horizontu může organismus dovést až k úplnému vyčerpání (zde např. *syndrom vyhoření*). **Intermitentní stres** je jakousi variací chronického stresu. Hlavní rozdíl je ale v tom, že jeho vliv se mění v čase, jelikož se objevuje a zase mizí (Matoušek, 2003).

1.1.3 Teoretické pojetí stresu

Existuje mnoho teorií, které se vztahují a snaží se najít jádro pudla příčiny stresu v organismu. Nicméně za hlavní průkopníky v této oblasti jsou dodnes považováni W. B. Cannon, H. Selye a R. S. Lazarus (Baštěcká et al., 2015). Přestože se jedná o velice staré koncepty, z důvodu jejich značného dopadu do dnešních dní je alespoň ve zkratce nastíním.

1.1.3.1 Biologické a fyziologické pojetí stresu

Již zmíněný americký fyziolog Walter Bradford Cannon v roce 1915 představil nám dodnes známé spojení „*fight or flight*“ (uteč nebo boj), jakožto behaviorální a biologickou reakci na ohrožení. V rámci výzkumu zjistil, že při vzniku emocí vzteku, strachu a úzkosti se zapojuje stejný sympatoadrenální systém. Kromě toho také přišel s konceptem *homeostázy* neboli rovnováhy, která představuje souhrn regulačních systémů, jejichž cílem je zajistit stálost fyziologických procesů (vnitřní teplota, krevní tlak etc.). Pokud je však homeostáza narušena, systémy se snaží o navrácení do původního stavu (Hjemdahl, Rosengren & Steptoe, 2011).

Další klíčovou postavou a významným přispěvatelem do teoretické koncepce stresu byl kanadský endokrinolog maďarského původu Hans Selye. Ve svých raných experimentech s krysami, které prezentoval ve článku pro časopis *Nature*, odhalil biologickou odpověď organismu na ohrožení zdraví, jež definoval jako *Obecný adaptační syndrom* (General Adaptation Syndrome = **GAS**). Tento syndrom, popisující univerzální reakci na různorodé stresory, rozčleňuje do tří fází:

- **1) Obecná poplachová reakce:** trvá 6-48 hodin a dochází zde k aktivaci obranných mechanismů organismu (bušení srdce, pokles krevního tlaku, snížení velikosti sleziny či lymfatických žláz) v důsledku aktivace sympatického nervového systému. Symptomy autor přirovnával k anafylaktickému šoku.
- **2) Rezistentní fáze:** začíná po 48 hodinách od stresové události, kde tělo mobilizuje své síly k odolávání stresu v takto dlouhodobém horizontu.
- **3) Fáze vyčerpání:** nastává, pokud stres dále přetrvává, přičemž organismus postupně ztrácí energii a prostředky až do fáze, kdy se vyčerpá.

Selye také zdůrazňuje, že adaptace na stres je nezbytná pro dosažení homeostázy – stavu relativní rovnováhy, která vyžaduje neustálé zvládání měnících se podmínek prostředí. Jeho práce, která původně vycházela z pozorování fyzických reakcí na stres, poskytuje základ pro pochopení, jak stres ovlivňuje nejen tělo, ale i psychiku, a jak jeho dlouhodobé působení může

vést k různým onemocněním, od psychických po fyzické, včetně kardiovaskulárních chorob či revmatoidní artritidy. (Selye, 1936)

1.1.3.2 Psychologické pojetí stresu

Richard Stanley Lazarus, americký psycholog, posunul pochopení stresu směrem k psychologickým procesům, když stres definoval jako dynamickou interakci mezi jedincem a jeho prostředím. Stresová reakce se tak začala chápat jako *transakce* (Lazarus, 1966). Tato transakce je zprostředkována kognitivním hodnocením, které určuje, zda situace představuje újmu, ohrožení, či výzvu, a následně, jaké zdroje jsou k dispozici pro její zvládnutí (Lazarus & Folkman, 1984). Lazarusův přístup je přelomový v tom ohledu, že stresová reakce nemusí být čistě kauzální reakcí na objektivní nároky, ale může vzniknout také jakožto důsledek individuální interpretace těchto nároků, které nemusí vycházet z aktuálního stavu věcí (např. v důsledku chybné interpretace, anticipace či zkreslení). Svou koncepci dělí na fyziologickou/biologickou a psychologickou, přičemž zdůrazňuje význam té druhé včetně **copingových strategií** pro udržení psychické rovnováhy (Lazarus & Folkman, 1987). Tímto pojetím otevřel cestu k hlubšímu pochopení, jak psychické procesy ovlivňují vnímání stresu a adaptaci na něj, čímž rozšířil pohled na stres daleko za biologické reakce definované v ranějších teoriích H. Selyeho.

1.1.4 Zdroje stresu

Zdroje stresu můžeme vyčlenit na **stresory** či **stresové situace**. Oba tyto pojmy jsou z části zaměnitelné, ale existuje mezi nimi drobné terminologické dělení.

1.1.4.1 Stresory

Dle *Psychologického slovníku* je stresor **vnější faktor**, který v těle organismu vyvolá stres či stresovou reakci. Mezi hlavní stresory patří hlad, podvýživa, existenční nouze, hluk, konflikty a traumata. Tyto situace vedou k frustraci, narušení homeostázy a následně ke stresu (Hartl & Hartlová, 2000).

Paulík (2010) ale druhým dechem dodává, že o tom, zdali se z potenciálních stresorů stanou reálné stresory, rozhoduje více proměnných. Podílí se na tom zejména subjektivní hodnocení a individuální nastavení jedince, ale zároveň také způsob, jak se s danou situací nebo zátěží vyrovnáme (coping, obranné reakce). Souvisí s tím také vnější podmínky, jako např. přítomnost dalších negativních životních událostí, denní nepříjemnosti, dosavadní stresová zkušenost, sociální podpora či status.

Obecně ale můžeme stresory chápat jako faktory nebo události, které u jedince vyvolávají stres, přičemž reakce na tyto stresory a schopnost vyrovnat se s nimi závisí na individuální duševní a tělesné odolnosti. Různí lidé mohou na stejnou stresovou situaci reagovat odlišně, což může vést buď k pozitivní adaptaci nebo k psychickým a fyzickým problémům. Stresory nemusí vycházet primárně z vnitřního stavu jedince, ale také z okolí. Nicméně vždy ale záleží, jak je daný člověk schopen těmto stresorům čelit. (Urbanovská, 2010)

Dělení stresorů

Je velmi obtížné určit dělení tak širokospektrálního pojmu, jako jsou stresory. Nicméně alespoň základní klasifikaci nabízí Strnadová (2015), která stresory dělí na:

- **fyzikální** (hluk, nadměrné teplo x chlad, otřes)
- **fyziologické** (hlad, nemoc, vyčerpání)
- **sociální** (přeplněná místnost, budoucí nejistota)
- **psychické** (konflikty s lidmi, nadměrné přemýšlení)

1.1.4.2 Stresové situace

Dle Švingalové (2006) jsou stresové situace výsledkem vzájemné interakce jedince a jeho životního prostředí, které jej vychyluje z rovnováhy.

Paulík (2017) zase popisuje stresové situace jako ty, kde je rozpor mezi **expozičními** a **dispozičními** faktory; tedy tam, kde jsou vlivy na jedince silnější, dlouho trvající nebo kumulované, než jaké jsou jeho dispozice a výkonová kapacita. Pugnerová s Kvintovou (2016) navíc dodávají, že stresové situace mohou narušit psychickou pohodu jedince a vyvolat v něm tak změny v prožívání, vystupování a uvažování.

1.1.4.3 Příklady stresových situací

Během dne se téměř každý setká s jistou mírou stresové zátěže. Stres se stal téměř neoddělitelnou součástí života, jelikož jeho zdrojem může být nespočetné množství různých situací. Některé přesahují běžný rámec zkušenosti každého z nás (např. válka, jaderná katastrofa, zemětřesení), jiné se zase odehrávají pouze jednomu člověku (stěhování, svatba, ztráta přítele). Navíc, jak už je zmíněno v podkapitole o dělení stresu, můžeme dělit stresory na akutní (pozdní příchod do nové práce) a chronické (dlouhodobé trápení se v manželství). Stres může být také intrapsychického rázu, pokud tkví v konfliktu neslučitelných motivů a přání v

daném jedinci. Obecně ale situace vnímané jako stresové lze dle učebnice Atkinsonové (2012) rozdělit na: *traumatické události*, *nekontrolovatelné* či *nepředvídatelné události*, *zásadní změny životních podmínek* či *vnitřní konflikty*. Na bázi této klasifikace zkusím stručně popsat jednotlivé kategorie, ve kterých leží nejčastější příčiny a zdroje stresové zátěže.

Traumatické události

Traumatické události, jako přírodní katastrofy (zemětřesení, hurikány) nebo činy vyvolané člověkem (napadení, znásilnění), představují výrazné zdroje stresu, které mohou mít jak okamžité, tak dlouhodobé psychické důsledky, včetně možnosti rozvoje posttraumatické stresové poruchy (Nolen-Hoeksema et. al., 2012). Tyto události, často náhlé a nečekané, narušují běžný životní rytmus a zanechávají u postižených hluboké stopy v podobě úzkosti, strachu, neklidu a mnoha dalších emocionálních reakcí (Morrison a Bennett, 2016). Reakce na trauma se mohou lišit, od počátečního šoku a zmatku až po dlouhodobé prožívání stresu, které může ovlivnit schopnost jedince plnit běžné úkoly a funkce. Vnímání a zvládání těchto situací závisí na individuálním hodnocení dané situace a na dostupných zdrojích pro coping, což výrazně ovlivňuje míru prožívaného stresu (Lazarus a Folkman, 1984).

Neovlivnitelné události

Naše vnímání a reakce na stres jsou do značné míry ovlivněny tím, zda si myslíme, že můžeme danou situaci ovlivnit. Pokud považujeme situaci za něco, co nemůžeme změnit (smrt blízkého člověka, vážná nemoc), prožíváme větší stres. Na druhou stranu pocit, že můžeme ovlivnit průběh události, může výrazně stres snížit, i když se o to ve skutečnosti nepokusíme. Například v experimentu Glasse a Singera (1972) měla jedna skupina účastníků možnost vypnout nepříjemný hluk tlačítkem narozdíl od skupiny druhé – aniž by jej však použili, účastníci první skupiny projevovali nižší úroveň stresu než ti bez této možnosti. Tato iluze kontroly naznačuje, že náš vnitřní pocit moci nad stresem má silný vliv na to, jak prožíváme danou stresovou situaci. (Nolen-Hoeksema et. al., 2012)

Nepředvídatelné události

Schopnost předvídat stresové události a připravit se na ně může výrazně snížit vnímání stresu a jeho negativní dopady na naši psychiku. Jedná se například o informování průběhu lékařského zákroku či popis adrenalinového sportu. Dokonce i experimenty (Abbott, Schoen a Badia, 1984) na laboratorních krysách prokázaly, že zvířata více preferují předvídatelné nepříjemné

podněty před nepředvídatelnými. Zároveň lidé, kteří vědí o bolestivém šoku dopředu, následně projevují nižší úroveň stresu. Tento princip, kdy se organismus na stresovou situaci může připravit, následně snižuje jeho škodlivé účinky. Je tedy aplikovatelný i v běžném životě, kdy předvídatelnost může zmírnit stres z potenciálně traumatizujících událostí. (Nolen-Hoeksema et. al., 2012)

Zásadní změny v životní situaci

Za průkopníky významu stresu v rámci osobního života jsou považováni američtí psychiatři Thomas Holmes a Richard Rahe. Ti v roce 1967 publikovali škálu životních událostí, která posuzuje míru stresu vyvolaného různými změnami v životě od méně významných událostí (přestupek) až po události velmi stresové (smrt partnera). Tato škála zároveň pracuje s hypotézou, že jako stresová může být považována i pozitivní událost, která ovšem vyžaduje jisté přizpůsobení (svatba). Přestože byla tato škála velikým přínosem, vyvolala také značnou kritiku. Kritici oponovali argumenty, že různí lidé reagují na jednu událost jiným způsobem nebo že někteří zase nepovažují příjemné změny jako stresové, ale spíše jako vzpruhu. Přestože se jedná o teorii a škálu velmi zastaralou a diskutovanou, jako jedna z mála nabízí velmi přehledné zpracování různých stresových událostí v rámci životní situace každého jedince. Pro lepší přehlednost níže vkládám tabulku s bodovou škálou. (Nolen-Hoeksema et. al., 2012)

Životní událost	Body	Životní událost	Body
Úmrtí partnera	100	Konflikty s tchány, zetěm, snachou	29
Rozvod	73	Mimofádný osobní čin nebo výkon	29
Rozvrat manželství (dočasný rozchod)	65	Změna práce manželky	26
Uvěznění	63	Vstup do školy či její ukončení	26
Úmrtí blízkého člena rodiny	63	Změna životních podmínek	25
Úraz nebo vážné zranění	53	Změna vlastních zvyklostí	24
Sňatek	50	Problémy a konflikty se šéfem	23
Ztráta zaměstnání	47	Změna pracovní doby či podmínek	20
Usmíření a přebudování manželství	45	Změna bydliště	20
Odchod do důchodu	45	Změna školy	20
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44	Změna rekreačních aktivit	19
Těhotenství	40	Změna církve	19
Sexuální obtíže	39	Změna sociálních aktivit	18
Přírůstek nového člena rodiny	39	Půjčka menší než 50 000 Kč	17
Změna zaměstnání	39	Změna spánkových zvyklostí	16
Změna finančního stavu	38	Změna v širší rodině (úmrtí, sňatky)	15
Úmrtí blízkého přítele	37	Změny stravovacích zvyklostí	15
Přefázení na jinou práci	36	Dovolená	13
Závažné neshody s partnerem	35	Vánoce	12
Půjčka vyšší než 50 000 Kč	31	Přestupek (např. dopravní) a pokuta	11
Termín splatnosti půjčky	30		
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29		
Syn nebo dcera opouští domov	29		

Tabulka 1: T. H. Holmes a R. H. Rahe /1967/: The Social Readjustment Rating Scale, Journal of Psychosomatic Research, sv. 11, č. 2, str. 213-218. © 1967, Elsevier Science. Přetištěno se svolením. In Nolen-Hoeksema, 2012.

Vnitřní konflikty

Stresory mohou mít podobu nejen skrze vnější události, ale často to bývají také vnitřní konflikty, kdy člověk čelí rozhodnutí mezi neslučitelnými cíli či potřebami. Tyto konflikty mohou být zdrojem stresu, protože volba jedné možnosti často znemožňuje dosažení možnosti druhé (účast na večírku x příprava na zkoušku). V současné moderní společnosti se nejčastěji jedná o konflikty:

- **Nezávislost versus závislost:** touha po samostatnosti se střetává s potřebou podpory druhých.
- **Důvěrný vztah versus osamělost:** přání mít blízkou osobu versus strach z odmítnutí či zranění.
- **Spolupráce versus soutěžení:** kolektivní spolupráce je v konfliktu s tlakem na individuální úspěch.
- **Impulzivnost versus morální normy:** přirozené pudy v rozporu s kulturně stanovenými pravidly a očekáváními společnosti.

Tento rozpor mezi vnitřními motivy může vyvolávat stres, a pochopení této dynamiky je klíčové pro nalezení vyváženého řešení konfliktů. (Nolen-Hoeksema et. al., 2012)

1.1.5 Reakce na stres

Už Newton (1687) kdysi tvrdil, že každá *akce vyvolá reakci*. Zde lze tuto analogii velmi dobře spatřit, jelikož jakýkoli faktor působící na jedince vyvolá okamžitou reakci organismu. U stresu to platí dvojnásob. V rámci přehlednosti zde nastíníme klasifikaci jednotlivých reakcí, podle toho, jestli mají základ v psychickém, behaviorálním či somatickém poli.

1.1.5.1 Psychická reakce na stres

Psychická reakce na stres se projevuje mnoha způsoby, od **úzkosti** a obav z nejisté budoucnosti až po **hluboké depresivní stavy**, kdy jedinec ztrácí zájem o dříve oblíbené aktivity a cítí se beznadějně. Nejčastější reakcí je podrážděnost a snížená trpělivost, což může vést ke zhoršení mezilidských vztahů. Někteří lidé se v důsledku stresu uzavřou do sebe, omezí sociální interakce a stáhnou se do svého vnitřního světa, což může vést k pocitům osamění a izolace. Stres může také vyvolat vztek a agresivní chování, kdy je neadekvátní reakce na stresovou zátěž ventilována emocionálními výbuchy, které mohou přerůst až v konflikty s okolím. Dalším důsledkem působení stresu může být apatie, kdy se jedinec cítí bezmocně a rezignuje na snahy

o zlepšení situace. Zvýšené vystavení stresu může vést k oslabení kognitivních funkcí, jako jsou paměť, koncentrace a rozhodování, což může mít negativní dopad na akademický nebo pracovní výkon. Dlouhodobé působení stresu bez efektivního zvládnání může vyústit v **psychosomatické symptomy**, kde se psychické napětí manifestuje skrze problémy a nemoci na somatické úrovni. To dále může přispět k rozvoji vážnějších psychických onemocnění, jako jsou úzkostné poruchy nebo klinická deprese. (Nolen-Hoeksema et. al., 2012)

1.1.5.2 Behaviorální reakce na stres

Behaviorální reakce se na stres se týká především **chování a jednání** lidí, kteří čelí stresové situaci. Tyto projevy lze kategorizovat do několika hlavních oblastí: změny v *pracovním/akademickém prostředí, denním režimu a nezdravé chování*. V pracovním/akademickém prostředí můžeme pozorovat častější absenci, nárůst pracovní neschopnosti, pokles kvality vykonávané práce, vyhýbání se zodpovědnosti či neetického jednání (např. podvádění). V rámci denního režimu může stres vést k zanedbávání fyzické aktivity, změnám ve spánkových návycích. Pod oblast nezdravé chování spadá například nepravidelné stravování či nespavost. Tyto behaviorální odpovědi na stres nejen ztěžují efektivní zvládnání stresových situací, ale mohou také přispět k vývoji dlouhodobějších zdravotních a psychických problémů. (Stock, 2010)

1.1.5.3 Somatická reakce na stres

Somatická reakce na stres probíhá na úrovni **fyziologických procesů**. Akutní somatickou reakci na stresovou zátěž jsme si již nastínili u syndromu GAS H. Selyeho, nicméně nebylo zmíněno ani zdaleka vše, protože stres působí téměř na všechny soustavy lidského organismu. Mezi somatické reakce na zvýšenou stresovou zátěž patří potíže pohybového aparátu projevující se svalovou bolestí, napětí či tlakem. Z gastroenterologického hlediska jde o nevolnost, zvracení či pálení žáhy. Srdeční symptomy se mohou projevit arytmií či bolestí na hrudi (s tím spojené projevy dušnosti). Mezi typické příznaky dále patří poruchy spánku, bolesti hlavy, migrény, slabost či chronická únava. V sexuální oblasti může stres způsobit frigiditu, impotenci či poruchy menstruačního cyklu. (Stock, 2010)

1.1.6 Vliv dlouhodobého stresu na zdravotní stav

V této sekci je uvedeno mnoho informací odkazující se na provedené vědecké výzkumy. Čerpal jsem ale především z učebnice Nolen-Hoeksema et. al., 2012, která je odbornou veřejností považována za důvěryhodný materiál. Dané výzkumy tedy nebudu v závěru práce již citovat, jelikož jsem obeznámen pouze s jejich interpretací ve zmíněné učebnici.

Dlouhodobé vystavení stresu může organismus značně oslabit a zvýšit jeho náchylnost k různým nemocem, protože neustálý stres vede k opotřebení těla, známému jako **alostatická zátěž**, což zahrnuje problémy jako žaludeční vředy, hypertenze a kardiovaskulární onemocnění. Chronický stres navíc **oslabuje imunitní systém**, snižuje jeho schopnost bojovat proti infekcím (Delahanty, Dougall, Browning, Hyman a Baum, 1998) a podle lékařů může být emocionální stres příčinou více než poloviny všech zdravotních komplikací.

Psychosomatické poruchy, kde emoce hrají klíčovou roli v rozvoji tělesných symptomů, jsou často mylně vnímány jako nepravé nemoci, avšak skutečnost je taková, že příznaky těchto onemocnění mají reálné fyziologické základy, včetně bolesti a poškození tkání. Výzkum v oblasti psychosomatické medicíny se zaměřuje na nemoci jako astma nebo hypertenze a zkoumá, jak specifické postoje k životním stresům a způsoby jejich zvládnutí ovlivňují jejich vznik. Předchozí studie naznačovaly, že určité životní postoje mohou být spojeny s konkrétními chorobami, ale tyto hypotézy často nebyly potvrzeny následnými výzkumy (Overmier a Murison, 1998), což ukazuje na složitost vztahu mezi psychikou a tělesným zdravím. Jedinou významnou výjimkou, kde byla prokázána souvislost mezi chováním a onemocněním, je vztah mezi tzv. *chováním typu A* (lidé se silným zaměřením na výkon) a ischemickou chorobou srdeční.

Chronický stres může přispět k **vzniku ischemické choroby srdeční**, přičemž dlouhodobá nadměrná aktivace organismu vede k postupnému ucpávání koronárních tepen plaky, což omezuje přísun kyslíku do srdce a může vyústit v angínu pectoris či infarkt myokardu. Ischemická choroba srdeční je ovlivněna genetickými predispozicemi (vysoký krevní tlak) a životním stylem (obezita, kouření). Výzkumy ukázaly, že stresové pracovní prostředí, zejména s vysokými nároky a nízkou mírou kontroly, zvyšuje riziko vzniku této choroby. U žen může jejich zdraví podobně ovlivnit složitý rodinný život. Experimenty na opicích zase naznačují, že sociální stresory, jako je narušení stabilní sociální struktury, mohou vyvolat aterosklerózu, zejména u dominantních jedinců v nestabilních skupinách.

Relativně nová oblast výzkumu se nazývá tzv. **psychoneuroimunologie**, která zkoumá vztah mezi psychikou, nervovým systémem a imunitním systémem. Hlavní zájem je soustředěn na otázku, jak stres může oslabit imunitu a zvýšit tak riziko nemocí. Správnost přesvědčení, že lidé ve stresu mají vyšší šanci na rozvinutí onemocnění (konkrétně nachlazení), prokázali ve svém experimentu Cohen, Tyrrell a Smith (1991). Zajímavostí také je, že již zmíněná schopnost kontrolovat stresové situace může zmírnit negativní dopad nejen na prožívání stresu, ale také vliv na imunitní systém. U stejného experimentu s krysami a kontrolou šoku, byla zároveň imunitní reakce úspěšnější než u těch krych, které tuto možnost neměli (Laudenslager et al., 1983). Psychická podpora a pocity kontroly nad situací zároveň mohou zpomalit postup rakovinného bujení (Spiegel, Bloom, Kraemer a Gottheil, 1989). Předpokládá se tedy, že negativní emoční stavy jako úzkost nebo deprese mohou přímo ovlivnit hladinu neurotransmiterů v mozku a tím zároveň imunitní reakce organismu. Přestože vztah mezi psychikou, nervovým systémem a imunitou je velice složitý, je velmi zřejmé, že psychické rozpoložení má zásadní vliv na fyzické zdraví. Další studie a výzkumy by tak mohly poskytnout lepší pochopení tohoto propojení a následné využití v léčbě. (Nolen-Hoeksema et. al., 2012)

1.2 Jiné zátěžové faktory

Hned v úvodu jsem psal o zátěžových faktorech, které bývají, ale nemusí být spojovány se stresem. Jedná se o mnohdy běžné situace, které mohou svou povahou a náročností přesáhnout únosnou hranici zátěže. Ve stručnosti v této kapitole nastíním jednotlivé faktory, jakými jsou problém, frustrace, konflikt, strach, úzkost, nemoc, bolest, strádání či krize. Výchozí literaturou k tomuto dělení bude *Psychologie lidské odolnosti* Karla Paulíka (2017).

- **Problém:** je stav, který vyžaduje řešení k odstranění nepříjemné situace, přičemž vyřešení vede k výzvám dalším a nevyřešení ke generaci dalšího stresu.
- **Frustrace:** je psychický stav, který vzniká, pokud nelze dosáhnout požadovaného cíle s ohledem na jeho důležitost a naléhavost. Může být vyvolána vnějšími či vnitřními překážkami a spouští reakce na škále od agrese po rezignaci.
- **Konflikt:** je střetem protikladů, názorů, cílů či přesvědčení, který je prožíván negativně a narušuje harmonii organismu. Dělíme jej na intrapersonální (uvnitř jedince) a interpersonální (v interakci s lidmi).
- **Strach a úzkost:** strach je intenzivní reakce na bezprostřední hrozbu, která je spojena s přímým nebezpečím a stimuluje organismus k útěku či obraně. Úzkost je obecnější pocit

nejistoty a obav z možných či budoucích hrozeb, který nemusí být vždy spojen v konkrétním podnětem. Úzkost je také prožívána dlouhodoběji.

- **Nemoc:** je stav narušení tělesných či duševních funkcí, který je v protikladu se zdravím a je ovlivněn kulturními a sociálními faktory. Chronické a nevléčitelné nemoci představují významnou životní zátěž.
- **Bolest a strádání:** bolest představuje nepříjemná vnímaný faktor, který je spojený s tělesnými a emočními prožitky, má obrannou i signální funkci a její chronická forma vede k pocitům beznaděje a bezmoci. Strádání je pojmem pro dlouhodobé či intenzivní bolestné stavy, které jedinec vnímá jako neřešitelné a nekonečné, často spojené s trýzní a utrpením.
- **Krize:** neboli kritický stav je situace, kdy zátěž přesahuje schopnost jedince se adaptovat. Tomuto stavu mohou předcházet akutní, kumulované nebo chronické krize, které jsou ovlivněny jednak psychosomatickým stavem jedince, ale také vnějšími vlivy, s odlišnými projevy a důsledky v závislosti na konkrétní fázi lidského života.

2 Stres ve vysokoškolském prostředí

V první kapitole jsme se pokusili uchopit teoretickou koncepci stresu jakožto velmi multifaktoriálního fenoménu s širokospektrálním přesahem. Nicméně tato práce se soustředí především na uchopení stresu v rámci vysokoškolského prostředí, konkrétně u studentů. **Studium** na vysoké škole probíhá primárně **mezi 20. a 30. rokem života**, a i přes tělesnou a kognitivní výkonnost typické pro tuto etapu často studenti vykazují horší zdravotní stav ve srovnání s nestudujícími vrstevníky (Schneiderová, 2002). V následující kapitole si tak nastíníme současnou generaci Z, v jejímž jádru leží dílek k pochopení značné části mozaiky. Následně definujeme, jaké máme druhy univerzitních stresorů, jaké jsou typické znaky životního stylu studentů, a jaké možnosti prevence či podpory nabízí Pedagogická fakulta UPOL svým studentům.

2.1 Generace Z

Každá generace je velice specifická, ale zároveň homogenní skupina, která se diferencuje od těch dalších, přičemž každá má své vlastní překážky a výzvy. A to od generace *Tiché*, přes dynamické *Husákovy děti* až po současné *Generace X, Y a Z*. Generace X (lidé narozeni mezi lety 1960 a 1980) se projevuje jako skupina s bohatými zkušenostmi a vzděláním, zaujímající významné pracovní pozice. Současně je pro ni typická emailová komunikace a schopnost využívat jak digitální, tak tradiční zdroje informací. Generace Y, často označovaná jako tzv. *Millennials* (narozeni 1980-1995) se adaptuje na digitální revoluci s lehkostí, využívá sociální sítě za účelem globálních propojení a adaptuje se na technologické novinky. Pro nás aktuálně nejdůležitější je však **Generace Z** (1995-2010), pro kterou je **digitální svět** včetně sociálních sítí téměř integrální součástí života a internet tak hlavním zdrojem informací. Přílišná propojenost současného světa a vliv sociálních sítí má však za následek slabší psychickou odolnost této generace, která se propisuje do zvládání stresové zátěže nejen na školách. (Juranová, 2018)

2.2 Univerzitní stresory

Univerzitní, též **akademické stresory** jsou takové stresory, které mají přímou souvislost se studiem, prací a pobytem na vysokých školách (Linhart, 2003). Ze zkušenosti každého studenta prvotní klid na začátku semestru v průběhu času vystřídá období zmatku s přibývajícím povinnostmi. Ty ale mohou také stimulovat k lepším výsledkům. Nicméně samotné studium na vysoké škole přináší řadu výzev přesahující rámec pouhých akademických nároků. Mnoho

stresorů si je ale velmi podobných pro všechny studenty stejnou měrou. Vždy nakonec ale záleží, jak se stresory dokáží vyrovnat a jak jim může pomoci daná univerzita. (Daňková a Fořtová, 2016)

2.2.1 Nové prostředí a kolektiv

Pro některé studenty představuje **poznávání nových lidí** na počátku semestru vzrušující zážitek, zatímco pro jiné může být navazování nových kontaktů zdrojem úzkosti a nepohodlí. Negativní emoce a **stesek po domově** mohou komplikovat vzájemnou komunikaci a navazování přátelských vztahů mezi spolužáky, což vede k osamělosti, která roztáčí spirálu dalších příkoří. (Schneiderová, 2022)

2.2.2 Finanční zázemí

Finance představují zásadní akademický stresor, který musí značná část studentů dohánět přivýdělkem na brigádách. Tato možnost ale může být omezena nevhodným rozvrhem. Tato prevence stresu z **nedostatku financí** ale může vést k opačnému efektu, kdy student zanedbává své studijní povinnosti. Malý finanční rozpočet má také za následek druhotné stresory, jako např. špatné zázemí, neplnohodnotnou životosprávu či nedostatek kvalitních studijních materiálů. (Schneiderová, 2022)

2.2.3 Zkouškové období

Zkouškové období na vysokých školách přináší vysokou míru stresové zátěže, zejména kvůli časovému tlaku a ohromujícímu objemu informací, které je třeba zpracovat (Schneiderová, 2002).

2.2.4 Další akademické stresory

Podle českého pedagogické psychologa Rudolfa Kohoutka (2018), lze rozdělit akademické stresory na další čtyři hlavní oblasti:

- **1) Nekompetentní výuka, zkoušení a hodnocení:** studenty frustruje nekompetentní výuka a neobjektivní hodnocení zkoušejícího podle aktuální nálady.
- **2) Neadekvátní přístup a vztah učitelů ke studentům:** zejména pokud je vyučující nepřijemný, ironický, hrubý, shazuje a ponižuje, což může negativně ovlivnit sebeúctu studentů.
- **3) Organizační nedostatky školy:** problémy s rozvrhy a nedostatkem míst na cvičeních a přednáškách.

- **4) Problémy se studijním oddělením:** neosobní komunikace, fronty či neochota ze strany studijního oddělení.

2.2.5 Prokrastinace

Prokrastinace je fenomén současné doby, který sice není primárně univerzitním stresorem, nicméně jeho zastoupení v současné době je tak silné, že je třeba jej alespoň lehce zmínit.

Původní slovo *procrastination* (=odkládání, otálení) přišlo z angličtiny a označuje chronickou inklinaci k **odkládání plnění povinností** a úkolů na pozdější dobu. Neznamená to ale, že člověk nic nedělá. Většinou dělá mnoho věcí, které jsou však velmi vzdálené úkolu, který by měl splnit jako první. Odkládání úkolů je však běžným jevem a nemusí být nutně negativní (např. vážné rozhodnutí), nicméně pokud se to stává častá a normální věc, může se jednat o problém s vážnými důsledky. (Gabrhelík, Vacek, Miovský, 2006)

Akademická prokrastinace je typická pro vysokoškolské studenty, kdy je často důsledkem samostatného plánování volného času a rozptýlení okolím, což vede k odkládání důležitých úkolů, jako je psaní seminárních prací či příprava na zkoušky. V České republice nicméně existuje pouze velmi omezené množství literatury zabývající se tímto tématem. (Grunová, 2015)

2.2.6 Stresory spojené se závěrem studia

Jelikož se výzkum této práce soustředí na studenty v závěrečném ročníku studia, pojďme si alespoň stručně představit významné stresory, kterým musí studenti v této fázi čelit. Konec studia představuje pro studenty obzvláště náročné období, jelikož jsou konfrontováni s nutností napsat a obhájit **kvalifikační práci** a úspěšně absolvovat **státní závěrečné zkoušky** (Ševčíková, 2015). Kvalifikační práce je v porovnání s ostatními studijními dílčími úkoly objemnější a komplexnější, což studentům klade vyšší nároky na samostatný výběr tématu, vyhledávání relevantních informací a někdy i provádění vlastního výzkumu. Mnozí studenti se tak při psaní kvalifikační práce poprvé setkávají s nutností realizovat vlastní výzkum, což zahrnuje aktivitu ve výzkumném terénu či komunikaci s respondenty. Navíc, neúspěch u státních závěrečných zkoušek či při obhajobě kvalifikační práce má obvykle vážnější důsledky než u standardních zkoušek, což vede k zvýšenějšímu stresu (Konečný, 1996). Dalším faktorem významného stresu pro studenty v závěrečných ročnících je také **rozhodování o dalším studiu** či **hledání zaměstnání** (Misra, McKean, West & Russo, 2000).

2.3 Životní styl studentů

Životní styl lze obecně zkoumat z několika různých úhlů pohledu a proměnných faktorů, jelikož se jedná o velice obecný pojem. Oblasti životního stylu jedince zahrnují volnočasové aktivity, sociální kontakty a zdraví prospěšné návyky, jako je nekouření, zdravá strava a pravidelný pohyb, které pozitivně ovlivňují jeho zdraví a schopnost zvládat stres. Na druhou stranu, rizikové chování, jako je užívání návykových látek (pro zlepšení výkonu) nebo nadměrná délka studia, nepatří do zdravého životního stylu. Přesto mnozí studenti usilují o zlepšení svého životního stylu prostřednictvím sportu, lepšího stravování a dostatečného spánku, i když se potýkají s rostoucím psychickým stresem, užíváním drog a často nepravidelným stravováním. (Valjent, 2010)

Stres mezi univerzitními studenty neustále roste, a proto je zásadní naučit je efektivním technikám zvládnání stresu, které jsou zakotveny v principech zdravého životního stylu. Studenti některých náročnějších oborů čelí vyššímu tlaku, což může negativně ovlivnit jejich životní styl a zvyšovat úroveň stresu ve srovnání s ostatními studenty. Reakcí na tuto situaci jsou na některých vysokých školách zaváděny kurzy zaměřené na propagaci zdravého životního stylu, které pokrývají témata od motivace a cvičení po výživu a techniky řízení stresu. (Jafari, 2017)

Zkoumat, jaký je životní styl studentů by tak bylo na další bakalářskou práci, nicméně se alespoň jednou takovou mohu inspirovat. V roce **2014** provedla Kateřina Strnadová na **Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích** dotazníkové šetření, které zkoumá životní styl studentů tamější fakulty. Šetření se zúčastnilo celkem **169 respondentů** ve věkovém rozmezí **19-35 let** v obou stupních studia. Výsledky zde velice stručně nastíním, abychom si udělali konkrétnější představu, jak jsou na tom studenti podobné fakulty. Drtivá většina denně věnovala 7-8 hodin spánku, přičemž s jeho kvalitou byla kromě 15 dotázaných rozhodně spokojena. Průměrná doba věnována studiu byla 21,95 hodin a brigádě 3,07 hodiny týdně. Volný čas nejčastěji trávili s partnerem, přáteli či rodinou společným sledováním filmů, společenskými nebo sportovními aktivitami. 40 % dotázaných souhlasilo s tvrzením, že jejich stravovací návyky jsou pravidelné, nicméně stravu nehodnotili jako příliš výživnou. Zajímavé bylo zjištění, kdy 77 % respondentů na pití alkoholu zaznačilo možnost „občas a dalších téměř 70 % dotázaných vůbec nekouřilo cigarety. 52 % nemělo zkušenost s drogami, s marihuanou to bylo 43 %. Rizikovému sexu se také vyhýbala značná část respondentů, kterých bylo 82 %. Pouhých 11 % však nezažívalo stresové situace oproti drtivé

většině 89 % dotázaných (na prvním místě studium). Techniky pro zvládání stresu však používalo necelých 10 % dotázaných. Za pozornost stojí i poslední vyhodnocující kritérium, které zjišťovali míru optimálního prospívání v oblastech života jako byla kvalita emocionálního prožívání, sociálních vztahů, sebeúcta, kompetence, míra zapojení do aktivit, spiritualita, smysluplnost a účelnost. V této sekci 48 % respondentů označilo své prospívání za optimální, na druhém místě 26 % pocívalo mírně sníženou míru optimálního prospívání. Studie měla své limity, nicméně jako reprezentativní vzorek nám může posloužit velice dobře. (Strnadová, 2014)

2.4 Poradenství na vysokých školách

Poradenství je profesionální činnost založená na **komunikaci mezi odborníkem a klientem**, jehož cílem je pomoci klientovi lépe porozumět a zvládat jeho krátkodobé či dlouhodobé obtíže. Cílem poradenských psychologů a pedagogů není změnit celou osobnost klienta, ale nasměrovat ho k lepšímu pochopení a řešení jeho problémů. První poradna na vysoké škole byla otevřena na Harvardské univerzitě v roce 1909 a od té doby se poradenství na vysokých školách rozšířilo i do České republiky, kde dnes působí poradenské služby rozličného zaměření. Univerzity se tím snaží přispět k rozvoji studentů, nejen v oblasti odborných znalostí, ale také v rozvoji kreativity či komunikačních dovedností. Vysokoškolské poradny se zaměřují na řadu oblastí, jako například informování o studiu, výběr profese či poradenství psychologické. (Kohoutek, 2018)

2.4.1 Poradenství na PdF UPOL

Jelikož se práce soustředí na výzkum u studentů Pedagogické fakulty v Olomouci, rozvedeme v této sekci možnosti poradenství na této fakultě. Tato fakulta totiž nabízí širokou škálu možností podpory pro své studenty. Jakožto výchozí zdroj byla použita rozcestníková stránka (*Pedagogická fakulta UP*, 2024), kde jsou uvedeny výchozí odkazy na dílčí webové platformy jednotlivých poradenských pracovišť, a proto již nebudou dále uváděny. Na PdF UPOL se jedná konkrétně o tato pracoviště:

- **Podpora pro první ročníky:** kde fakulta spravuje webovou platformu Učitel21, která nabízí spoustu informací (jak vyřídít ISIC, připojení k WIFI, fungování spolků, sociální sítě), organizuje setkávání či workshopy pro začínající studenty prvních ročníků.
- **Centrum inovací ve vzdělávání:** nabízí metodickou podporu v rámci praxí.

- **Centrum prevence rizikové virtuální komunikace:** je certifikované univerzitní pracoviště orientované na rizikové formy komunikace dětí a dospělých v prostředí internetu.
- **Centrum výzkumu zdravého životního stylu:** nabízí také poradenskou činnost zaměřenou na zdraví a rizikové faktory, prevenci chorob, výživu a stravovací návyky, řešení závislostí, problematiku reprodukčního zdraví či sexuálních a pohybovou výchovu.
- **Centrum podpory studentů se specifickými potřebami:** je celo-univerzitní zařízení, které poskytuje komplexní odborné poradenský, technický a terapeutický servis studentům se specifickými potřebami.
- **Vysokoškolská psychologická poradna:** poradna psychologické pomoci zajišťována členy katedry psychologie. Jedná se např. o řešení problémů v osobní a partnerské rovině, uvnitř rodiny, různé zdravotní obtíže, problémy spojené s plněním studijních povinností či zvládání náročných životních situací (onemocnění, úmrtí v rodině, rozvod, nesoulad ve výchově dětí, péče o postižené dítě, konflikty na pracovišti apod.)
- **Odbor kariérového poradenství:** pro oblast pedagogických věd, způsobilost vykonávat přímou pedagogickou či speciálně-pedagogickou činnost nebo studia ke splnění kvalifikačních předpokladů.
- **Vysokoškolská sociálně-právní poradna:** bezplatná sociálně-právní pomoc studentům a zaměstnancům PdF UPOL v oblastech jako např. interdisciplinární spolupráce při řešení výchovných problémů na školách, šikany, výživného, problémů s plněním povinné školní docházky, souběhu studia, delšího a dalšího studia, změny formy studia či poplatků za studium.
- **Metodické centrum pomoci studentům a začínajícím učitelům na PdF UP:** primárním účelem je řešení problémů se studiem, metodikou studia, studijních materiálů nebo obtíže při plánování zátěže ve zkouškovém období. (Pedagogická fakulta UP, 2024).

3 Coping

V první kapitole jsem sice nastínil koncept stresu a stresové zátěže, nicméně jsem záměrně vynechal pasáž o jeho zvládnání, což nás dovedlo právě ke **copingu**. Termín coping pochází z řeckého slova *colaphos*, volně přeloženo jako *přímý úder na ucho* nebo doslova *prát se*. Anglický význam slova *coping* leží v pojmech jako *zvládnout* či *se vypořádat*. Otec tohoto konceptu Lazarus coping definuje jako „*behaviorální, kognitivní anebo sociální odpověď, vztahující se k úsilí osoby regulovat (ve smyslu minimalizovat, překonávat nebo tolerovat) vnitřní nebo vnější tlaky, napětí vyplývající s transakcí osoby a prostředí*“ (Výrost & Slaměnik, 1998). Dle Hartla a Hartlové (2010, str. 88) se jedná o: „*schopnost člověka vyrovnat se (adekvátně) s nároky, které jsou na něj kladeny, případně zvládat nadlimitní zátěže; může mít podobu změny vnímání situace nebo změny postoje*“. Z těchto definic si lze vyložit, že pojem coping označuje proces, prostřednictvím kterého jedinci řeší a zvládají vnější a vnitřní požadavky, které jsou vnímány jako náročné nebo překračující jejich zdroje. Coping je tak pojem zastřešující celou oblast problematiky zvládnání stresu a stresové zátěže.

V této kapitole si uvedeme teoretické rozdíly mezi stěžejními pojmy spojenými s copingem, vysvětlíme si, jaký je rozdíl mezi copingem a adaptací či obrannými mechanismy, jak se copingové strategie dělí, a na závěr si uvedeme jednotlivé příklady adaptivních a maladaptivních copingových strategií.

3.1 Copingový styl a copingová strategie

3.1.1 Copingový styl

Lze chápat jako stabilní vzorec chování a prožívání, který jedinec uplatňuje ve stresových a náročných situacích, a je do značné míry ovlivněn jeho osobnostními vlastnostmi a predispozicemi. Copingový styl tedy představuje základní **tendenci jedince reagovat na stresové situace** specifickým, osobností podmíněným způsobem, což jej odlišuje od konkrétních copingových strategií, které jsou voleny situací specificky. (Paulík, 2017)

3.1.2 Copingová strategie

Je konkrétní **způsob**, jakým **jedinec reaguje** na stresovou situaci. Copingová strategie je také specifická detailnějším a situací více podmíněným přístupem k řešení daného problému než obecnější inklinace k určité tendenci v podobě copingového stylu. Tyto strategie zahrnují

kognitivní, emocionální a volní aspekty, kdy jedinec analyzuje možná řešení, zvažuje dopady na sebe a ostatní, a teprve až pak se rozhoduje pro konkrétní činnosti nebo chování. Copingová strategie je tedy zkušenostní a učením podmíněný soubor reakcí, které jedinec volí pro zvládnutí konkrétní stresové situace. (Lazarus & Folkman, 1984)

3.2 Coping vs adaptace

V rámci problematiky copingu je nutné definovat, a tím rozlišit pojem **adaptace**. Adaptace z (lat. *adaptio*) znamená *přizpůsobení*. Můžeme ji rozdělit na objektivní úroveň, která se týká přizpůsobení jedince v sociálních a pracovních kontextech, a subjektivní úroveň, jež odráží schopnost jedince přizpůsobit se v rámci osobních psychosociálních vztahů. Pojem je pro nás ale důležitý, protože v rámci psychologické adaptace se narodil od copingu snaží člověk vyrovnat se situací, která je pro něj v běžných mezích zvladatelná. Oproti tomu coping je užíván v nadlimitních situacích stresově zátěže, která vyžaduje značné úsilí (Křivohlavý, 1994). Z pohledu Lazaruse (1984) je adaptace definována tak, že se jedná o zvládnutí zátěže jako takové. V jiném pojetí lze říci, že coping je nejvyšší mírou adaptace.

3.3 Ego-obranné mechanismy

Sice není a ani nemůže být v silách této práce popsat do hloubky tuto velice komplexní problematiku, nicméně pokud se bavíme o teorii copingu, je více než důležité si alespoň krátce definovat **obranné mechanismy**. Prvotní koncepci tzv. ego-obranných mechanismů stanovil zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud v roce 1894 v jeho díle *Neuropsychózy obrany*. V průběhu let se celá idea měnila, největší rozkvět koncepce však přišel s rozpracováním této teorie Freudovou dcerou Annou Freud (Freud, 2023). Ego-obranné mechanismy jsou nevědomé procesy aktivované ve chvílích vnitřního konfliktu či vnějšího ohrožení. Tyto mechanismy zkreslují realitu, aby zmírnily stresovou zátěž a zachovaly tak integritu jedince. Obranné mechanismy nemohou změnit danou situaci, ale spíše upravují naše vnímání a vyhodnocení situace. Jejich používání může být v krátkodobém horizontu účinné pro rychlé snížení úzkosti. Dlouhodobě však nejsou příliš vhodnými strategiemi pro zvládnutí stresu, kvůli jejichž potenciálním rizikům vytvoření sebeklamu a falešného pojetí. To dále může vést k absenci schopnosti nadhledu nad vlastní situací a v extrémních případech přispívají k rozvoji duševních či psychosomatických onemocnění. (Vašina a Strnadová, 2009)

V roce 2002 Vašina na bázi Freuda a Anny Freudové popsal těchto šestnáct obranných mechanismů:

- **Agrese:** verbální či tělesné chování s cílem způsobit újmu
- **Hostilita:** sklon k nepřátelským agresivním impulzům
- **Únik:** tendence vyhýbat se stresujícími situacím či emocím
- **Potlačení:** vědomé vytěsnění nepříjemných myšlenek nebo pocitů z vědomí.
- **Vytěsnění:** nevědomé odstranění nepříjemných myšlenek a pocitů z vědomí.
- **Racionalizace:** použití sebe-ospravedlňování k logickému zdůvodnění neospravedlnitelného chování nebo pocitů.
- **Introjekce:** proces, při kterém si jedinec zvnitřňuje vnější normy a hodnoty.
- **Projekce:** připisování vlastních nepříjemných myšlenek, pocitů či motivací druhým.
- **Intelektualizace:** užití logiky a rozumu k vytvoření emocionálního odstupu od stresující situace.
- **Splývání:** sloučení s vnějším objektem nebo osobou za účelem snížení vnitřního napětí.
- **Retroflexe:** obrácení agresivních či jiných impulzů zpět na sebe samého.
- **Kompenzace:** překonání pocitu nedostatku nebo slabosti zvýšeným úsilím v jiných oblastech.
- **Substitute:** nahrazení původního, nepřijatelného impulsu jiným, sociálně přijatelnějším.
- **Sublimace:** přeměrování nepřijatelných impulsů do sociálně uznávaných aktivit.
- **Odčinění:** anulování předchozího chování nebo myšlenek považovaných za špatné.
- **Reaktivní výtvor:** projevování emocí, názorů nebo chování, které jsou přímým opakem skutečně cítěných nebo nežádoucích impulsů.

V současné době je objeveno přibližně 40 druhů obranných mechanismů Ego (Vašina a Strnadová, 2009).

3.3.1 Copingové strategie vs Obranné mechanismy

Copingové strategie a obranné mechanismy, ač mohou působit podobně, mají odlišnou povahu a účel. **Copingové strategie** jsou **vědomým procesem**, kdy jedinec aktivně hodnotí situaci a své možnosti, aby se efektivně vypořádal se stresovými situacemi. Tyto strategie jsou ovlivněné kognitivními procesy a volbou, tudíž jedinec má vědomou kontrolu nad tím, jakou formu zvládnutí si vybere. Na rozdíl od toho **obránné mechanismy** jsou **nevědomé reakce**, které mají základ v instinktivních impulsech jedince a aktivují se automaticky v reakci na vnímání hrozby. Tyto mechanismy chrání jedince (Ego) před nepříjemnými myšlenkami a pocity bez aktivního úsilí či uvědomění. Zatímco copingové strategie umožňují adaptaci a

řešení problémů, obranné mechanismy slouží primárně k ochraně psychické integrity, což může v určitých případech vést k odtržení z reality a sebe-klamu. Rozdíl mezi nimi tedy spočívá na úrovni vědomí, kontroly a účelu, s jakým jsou tyto procesy aktivovány a užity v rámci psychické regulace jedince. (Urbanovská, 2010).

Obranná reakce	Copingová strategie
Obsahují implicitní reakce	Obsahují explicitní reakce
Aktivovány intrapsychicky	Aktivovány prostředím, okolnostmi
Obtížněji pozorovatelné	Snadněji pozorovatelné
Jedinec si je někdy ani neuvědomuje	Jedinec je ovládá vůlí
Determinovány osobnostními rysy	Determinovány osobnostně i situačně
Základem je instinktivní chování	Základem jsou kognitivní procesy
Nepředchází zhodnocení situace	Předchází zhodnocení situace i vlastních možností
Výsledkem je automatické chování	Výsledkem je promyšlené chování

Tabulka 2: Obranné mechanismy a copingové strategie (Paulík, 2017)

3.4 Copingové strategie

Jak už jsme uvedli dříve, copingová strategie je vědomý proces adaptace na nadlimitní psychickou zátěž (Urbanovská, 2010). Zvládání stresu není vždy pouze jednorázová akce, ale často jde o **záměrnou** a opakovanou **snahu** minimalizovat nebo **eliminovat stres**, a to zejména v případě dlouhodobého tlaku. Lidé si také průběžně vyvíjejí a upravují své copingové strategie, a to na základě jejich účinnosti a zkušeností. Křivohlavý (2009) stručně charakterizuje šest hlavních znaků copingových strategií:

- *snížit úroveň ohrožení*
- *tolerance nepříjemných podnětů*
- *zachovat pozitivní sebeobraz*
- *zachovat emocionální rovnováhu*
- *efektivnější regenerace po prožití stresové události*
- *snaha zachovat sociální interakce*

3.4.1 Modely zvládání stresové zátěže

Již mnoho, nejen zahraničních psychologů se snažili blíže rozpracovat koncepci zvládání stresové zátěže. Jmenujme alespoň teorii Jana Křivohlavého, který zdůrazňuje důležitost rozlišování mezi ovlivnitelnými a neovlivnitelnými stresovými situacemi, přičemž navrhuje přijmout neovlivnitelné a aktivně řešit ovlivnitelné, což odráží dynamický proces rozhodování mezi pasivními a aktivními copingovými strategiemi v závislosti na individuálních a situacích podmíněných percepcích a zdrojích (Křivohlavý, 1994). Zmiňme ale také práci Evy Rheinwaldové, která ve své teorii zdůrazňuje význam životního stylu v podobě prostředí bez stresu, zdravé výživy, pohybu a cvičení, klidu a relaxace, kvalitního spánku a komunikace, aby jedinci ukotvení ve svém psychickém a fyzickém zdraví mohli efektivně čelit stresu (Rheinwaldová, 1995).

3.4.1.1 Lazarusův model zvládání stresové zátěže

Hlavní pozornost ale pojdme věnovat otci zakladateli celého teoretického modelu, kterým byl již zmíněný americký psycholog R. S. Lazarus (1922-2002). Ten ve své teorii z roku 1966 uvedl čtyři základní kategorie zvládání stresu:

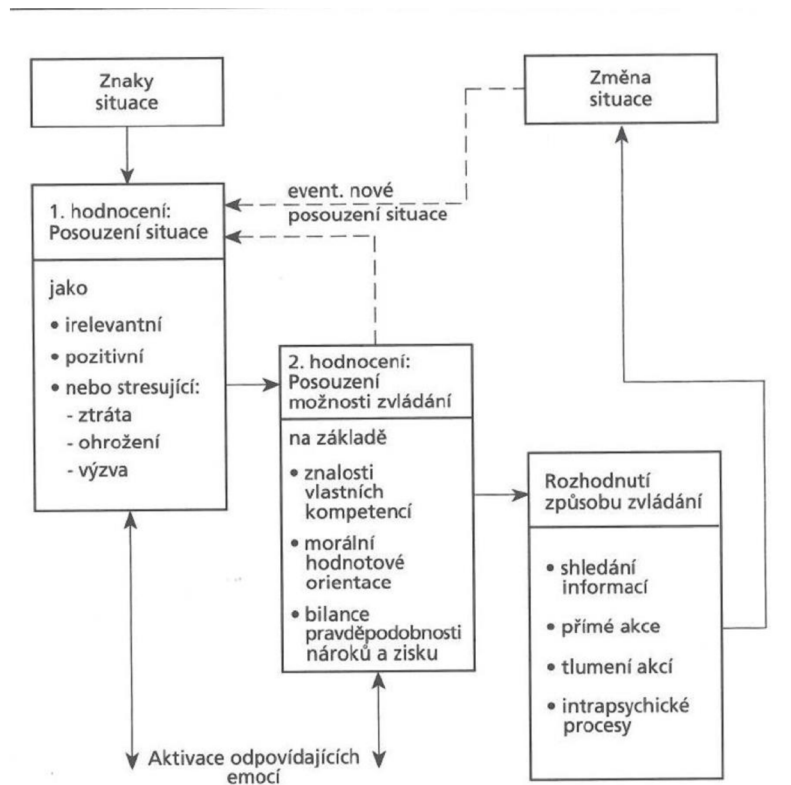
- **Strategie útoku:** snaha o eliminaci ohrožujícího stresoru, nižší forma obrany.
- **Strategie posilující vlastní zdroje:** jedna z nejobecnějších, snaha o posílení vlastních šancí v boji se stresem.
- **Strategie vyhýbání se:** snaha vyhnout se stresoru kde primární emoci je strach, z hlediska prevence se nejedná o copingovou strategii
- **Strategie apatie:** neboli obrany, jedinec prožívá bezmoc nebo beznaděj ze situace, kterou nemůže ovlivnit

Komplexnější a daleko vlivnější model však Lazarus rozpracoval v roce 1984 se svou doktorandkou Susan Folkman, kdy publikovali tzv. **transakční model zvládnutí stresu**, kterého jsme se dotkli v první kapitole. Tento model uvádí tři fáze vyrovnání se stresovou situací, a to:

- **1. Primární hodnocení:** V této fázi jedinec posuzuje situaci a určuje, co je pro něj v sázce, což přirozeně ovlivňuje vznikající emoce. Pokud je například ohrožena sebeúcta, mohou vznikat pocity studu nebo rozhořčení, zatímco ohrožení fyzické pohody může vyvolat obavy nebo strach.
- **2. Sekundární hodnocení:** Po emocionální odpovědi se jedinec zaměřuje na možnosti, jak se s danou situací vypořádat, a ptá se: "Co mohu udělat?" Tato fáze zahrnuje

zhodnocení vlastních schopností a dostupných zdrojů, včetně sociální podpory či podpory odborníků.

- **3. Přehodnocení:** Jedinec na základě nových informací nebo zkušeností přehodnocuje své vnímání situace, což může vést ke změně v jeho přístupu k řešení stresové situace a k adaptaci na ni. (Výrost a Slaměník, 2001)



Obrázek 1: Transakční model psychologického stresu (Janke & Erdmann, 2003)

Je ale třeba zdůraznit, že toto primární či sekundární hodnocení situace není statické a jednorázové, ale vyžaduje průběžné přizpůsobování se měnícím se okolnostem a zdrojům pro jejich zvládnutí. Tento proces neustálého přehodnocování je klíčový pro efektivní coping a adaptaci na proměnlivé výzvy. (Vašina a Strnadová, 2002)

3.4.2 Problémově vs Emočně orientovaný coping

Lazarus a Folkman jsou ale také autory pravděpodobně nejvlivnější a nejvíce citované taxonomie, kdy společně vydělili copingové strategie **zaměřené na problém** (*Problem-focused Forms of Coping*) a copingové strategie **zaměřené na emoce** (*Emotion-focused Forms of Coping*). (Lazarus a Folkman, 1984)

3.4.2.1 Coping zaměřený na problém

Coping zaměřený na problém je strategie, kde jedinec aktivně usiluje o změnu stresové situace **úpravou vlastního chování** či **změnou okolních vlivů**. To vyžaduje definování problému, zvážení možných řešení a jejich následnou aplikaci (Paulík, 2017). Tato strategie může být vnější; cílená na přímou změnu situace, anebo vnitřní, kdy se jedinec soustředí na změnu vlastních postojů a myšlení. Osoby preferující coping zaměřený na problém obvykle projevují nižší úroveň deprese, jelikož aktivní řešení problémů napomáhá k lepší psychické pohodě. (Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus, & Wagenaar, 2012)

3.4.2.2 Coping zaměřený na emoce

Coping zaměřený na emoce je strategie, kterou jedinec upřednostňuje v případě, když vnímá **problém** jako **neřešitelný**. Cílem strategie je **regulace** vlastních **emocí** a zachování vnitřní integrity (Paulík, 2017). Mnohdy tento přístup zahrnuje reinterpetaci emočních podnětů, což může jedinci pomoci lépe se vyrovnat s danou situací; jako např. urážlivé poznámky druhé osoby mohou být jeho vnitřním odrazem spíše než objektivním názorem na mne (Lazarus, 1993). Coping zaměřený na emoce lze také interpretovat jako přípravou fázi před aktivním řešením problému, zejména pokud jsou emoce příliš silné a brání praktickému řešení. Stabilizace emocí tak může být prvním krokem k následnému řešení problému (Nolen-Hoeksema et al., 2012).

3.4.3 Adaptivní a maladaptivní copingové strategie

Jednotlivé dělení copingových strategií je velmi mnoho, přičemž samotné hodnocení či stanovení jednotlivých škál bývá taky velmi odlišné. Nicméně pokud se na dělení copingových strategií podíváme optikou Jankeho a Erdmannové (2003), jež jsou autoři dotazníku SVF 78 aplikovaného v této práci, uvedeme si taktéž jejich dělení. Ti totiž copingové strategie dělí na dvě oblasti: **adaptivní/pozitivní** (vedoucí ke snížení stresu) a **maladaptivní/negativní** (stres naopak zvyšuje). (Švingalová, 2000)

Toto kritérium také zohledňuje hledisko velikosti prožívaného stresu. Ačkoliv není sice možné přesně určit, kam konkrétní strategii zařadit, je toto dělení stěžejní východisko pro následnou výzkumnou aplikaci (Urbanovská, 2010).

Toto dělení ale také není tak jednoduché, jako se jeví na první pohled. Pro představu například Wortman a Dintzer (1978) zdůrazňují, že maladaptivní copingové strategie jsou často spojeny s pocitem bezmoci (např. rezignace, ztráta zájmu či motivace), a to zejména pokud

jedinec disponuje zdroji problém zvládnout. Na druhou stranu v situacích, kde je problém skutečně mimo kontrolu jedince, mohou se tyto zdánlivě maladaptivní strategie ukázat jako účinné.

Kritérium účinnosti copingové strategie podle Křivohlavého (2009) spočívá v její schopnosti snížit psychický tlak a umožnit návrat k běžné aktivitě nebo pokračovat v dané situaci s vyzrálejší postojem. Rozhodnutí, jestli je daná strategie pozitivní či negativní tak závisí na jejím efektivním užití v daném kontextu. Většina výzkumů mezi onkologicky nemocnými pacienty však konzistentně prokazuje, že vyhýbavé copingové strategie jsou hodnoceny jako maladaptivní, zatímco strategie orientované na řešení problému jsou považovány za adaptivní (Costanzo, Lutgendorf, Rothrock & Anderson, 2006). Efektivní strategie by tak měly podle Kebzy (2005) snižovat psychofyzickou aktivaci a podporovat dosahování osobních cílů a aspirací, aniž by byly v rozporu s individuálním životním stylem a osobnostními charakteristikami.

3.4.3.1 Maladaptivní neboli negativní copingové strategie

Jsou strategie, které místo řešení spíše jen zhoršují psychický stav. Dle Urbanovské (2010) zahrnují následující strategie:

- **Úniková tendence:** pasivní postoj, kdy jedinec situaci ignoruje nebo se jí snaží úplně vyhnout.
- **Rezignace:** postižený přijímá situaci jako neřešitelnou bez pokusu o její změnu.
- **Agrese:** reakce plná hněvu a hostilního chování, která může eskalovat konflikt.
- **Perservace:** obsedantní zaměření na stresovou situaci bez úmyslu ji vyřešit.
- **Sebeobviňování:** negativní sebehodnocení a přisuzování viny sobě za situaci mimo osobní kontrolu.

Výše uvedené strategie jsou spíše obecnějšího charakteru a nemusí se jednat pouze o tyto případy. Mezi další negativní strategie můžeme zařadit konkrétní rizikové chování jako například: emoční přejídání, gambling, kouření cigaret, užívání nelegálních drog a konzumace alkoholu (O'Brien & Moorey, 2010).

3.4.4 Adaptivní neboli pozitivní copingové strategie

Předchozí podkapitoly byly hodně teoreticky orientované a zabývaly se spíše definicemi, terminologií a následně taxonomií copingových strategií. Mnohdy je však ale důležitější konkrétní výstup nebo aktivita, kterou může člověk pro vlastní redukci stresové zátěže začít praktikovat. V této poslední části si nastíníme alespoň pár metod pro zvládání stresu, a tím tak ukončíme celou kapitolu zasvěcenou copingu.

Jednotlivé metody si každý člověk vybírá na základě své individuality, specifických potřeb či rezistence vůči metodám, které dříve selhaly. Účinnost jakékoli metody však závisí na realistických očekáváních, správném pochopení jejího fungování a správném použití (Kennerley, 1998). Metody můžeme dělit podle toho, zdali jsou orientovány na kontrolu myšlenek či tělesných příznaků.

3.4.4.1 Metody orientované na kontrolu myšlenek

Stresory mohou být spouštěče úzkosti, která může mít podobu zneklidňujících myšlenek či představ. Účelem těchto metod je umět převzít kontrolu nad těmito myšlenkami, aby na jedince neměli takový vliv (Kennerley, 1998).

- **Přesun pozornosti:** možnost nahradit negativní myšlenky těmi pozitivní, nebo se zaměřit na fyzickou aktivitu, což díky vyplavování endorfinů pomáhá zlepšit psychickou pohodu (Kebza a Komárek, 2003). Populární je také technika mindfulness, která podporuje duševní klid tréninkem vnímání přítomného okamžiku (Shapiro et al., 2006).
- **Kreativní činnost:** narozdíl od pouhého přesunu, umožňuje aktivní zpracování úzkostných myšlenek skrze umělecké vyjádření, což poskytuje jedinci pocit kontroly a osobní autonomie (Grossman, 1981).
- **Pobyt v přírodě:** podle výzkumu Daniše (2016) pozitivně ovlivňuje psychické zdraví a přispívá k redukci úzkosti, depresí, stresu a mentální únavy.
- **Verbalizace a racionalizace:** organizovanost a strukturovaný přístup ke zvládání úzkosti a paniky zahrnuje racionální analýzu či rozdělení úkolů na menší části, což posiluje sebedůvěru a snižuje pocit chaosu (Paulík, 2017).
- **Sociální opora:** poskytující pocit bezpečí a zvyšující sebedůvěru přes různé úrovně podpory, je klíčová pro zvládání úzkosti (Křivohlavý, 2009).

3.4.4.2 Metody orientované na kontrolu tělesných příznaků

Jak může stres a úzkost ovlivnit zdravotní rovinu jednotlivce jsme si již nastínili v první kapitole. Jelikož je tělesné a psychické fungování propojení, bývá úzkost doprovázena četnými tělesnými příznaky. A v bodě, kde některé indispozice vnímáme psychosomaticky, můžeme opačným směrem pomocí těla zklidnit mysl. Pro představu si podle Paulíka (2017) uvedeme pár uklidňujících metod pro tělesnou úroveň:

- **Řízená relaxace:** vede k uvolnění svalů a tělesného napětí, přičemž využívá metod jako např.: *Schultzův autogenní trénink* či *Jacobsonovu progresivní relaxaci*.
- **Dechové cvičení:** je založeno na pravidelném rytmu dýchání, což snižuje svalové napětí. Je možné také praktikovat hlubší tzv. brániční dýchání.
- **Meditace:** také metoda zaměřená na dech, ale zároveň také udržuje pozornost směrem k tělu s cílem dosáhnouti vnitřního klidu a kontroly nad vlastními pocity. Většinou se užívá právě bráničního dýchání a mindfulness.
- **Imaginace:** neboli představivost jedince k vizualizaci uklidňujících obrazů a pocitů. Kromě obrazů může využít také ostatní smyslové představy, jako jsou příjemné zvuky, či pocity tepla a lehkosti.
- **Jóga:** spojuje tělesný pohyb s dýcháním a meditací. Podporuje tak tělesné i psychické uvolnění a soustředění.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Cíle výzkumu

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, které **copingové strategie** používají **studenti** bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci **nejčastěji**. Dílčími cíli bylo také zmapovat, jaké z **pozitivních** copingových strategií, a jaké z **negativních** copingových u těchto studentů převažují. Dále bylo také dílčím cílem zjistit, jestli existuje rozdíl v užití copingové strategie subtestu 8 – *Potřeba sociální opory* s ohledem na **pohlaví** studentů, a na závěr také, jestli existuje rozdíl ve využití těchto strategií mezi běžnými studenty a studenty s uznaným **Individuálním studijním plánem**.

4.1 Výzkumné otázky

VO₁ Které copingové strategie zvládnání stresu studenti bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci dle dotazníku SVF 78 používají nejčastěji?

VO₂ Které pozitivní copingové strategie zvládnání stresu studenti bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci dle dotazníku SVF 78 používají nejčastěji?

VO₃ Které negativní copingové strategie zvládnání stresu studenti bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci dle dotazníku SVF 78 používají nejčastěji?

VO₄ Existují rozdíly mezi pohlavími v užití copingových strategií dle dotazníku SVF 78 u studentů bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci s akcentem na subtest č.8?

VO₅ Existují rozdíly mezi studenty s uznaným Individuálním studijním plánem a běžnými studenty bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci v užití copingových strategií dle dotazníku SVF 78?

5 Metodologie

V této bakalářské práci jsem zvolil metodu kvantitativního výzkumu formou standardizovaného dotazníku.

Kvantitativní výzkum

Kvanta ve filozofii označuje množství nebo velikost a je vlastností, která může být měřena a vyjádřena **číselně**. To je základ pro kvantitativní přístup k výzkumu. V takovémto typu výzkumu se informace transformují do číselné podoby, což umožňuje kvantifikaci a **objektivní srovnání**. Zdůrazňuje se tak především objektivita a možnost generalizace zjištěných výsledků na širší populaci. (Olecká, 2010)

Kvantitativní výzkum využívá náhodné výběry a strukturovaný sběr dat pomocí **testů** a **dotazníků**, přičemž využívá **statistické metody** k analýze dat za účelem explorační, popisné či ověřovací hypotéz proměnných. Tento přístup je spojen s hypoteticko-deduktivním modelem vědy, který integruje měření a teoretické konstrukty do systému ověřování pravdivosti teoretických předpokladů. Cílem tohoto přístupu je poskytnout numerické důkazy, které podporují nebo vyvracejí specifické hypotézy týkající se výzkumných otázek. (Hendl, 2016)

Dotazníkové šetření

Dotazníkové šetření je populární **kvantitativní výzkumná metoda**, která se široce využívá jako např. v sociologii, psychologii, managementu či dalších oborech, jelikož umožňuje efektivně sbírat data a měřit různé sociální jevy (*Velký sociologický slovník*, 1966). Díky využití matematických modelů a statistických technik je možné analyzovat velké množství dat, což tuto metodu činí užitečnou pro aplikaci na širší populace (Giddens, 2013).

Dotazník je považován za jednu z nejrozšířenějších a technicky nejméně náročných metod pro získávání dat, která umožňuje rychlou přípravu a zpracování. Jeho hlavní výhody spočívají v nízkých nárocích na počet respondentů a minimálním školením potřebným pro spolupracovníky. Dotazníky mohou být distribuovány velkému množství lidí i geograficky vzdáleným, což je činí efektivními pro rozsáhlé výzkumy. Navíc poskytují respondentům více času na rozmyšlenou a zajišťují relativní anonymitu, což zvyšuje pohodlí a snižuje možnost zkreslení dat. (Olecká, 2010)

Na výzkum k této bakalářské práci byl použit standardizovaný dotazník **SVF 78**. Jelikož se však jedná o autorsky standardizovanou psychologickou testovací metodu, jeho obsah by neměl být nikde bez souhlasu šířen. Dotazník samotný se tak nebude vyskytovat v příloze této práce.

5.1 Standardizovaný dotazník SVF 78

V celé následující podkapitole budu čerpat z oficiálního materiálu **Janke & Erdmann, 2003** – pro nadužívání citace pro každý odstavec tak zpravuji o tomto postupu již v úvodu, celý dokument je pak řádně citován ve Zdrojích práce.

Standardizovaný dotazník **SVF 78** (*Stressverarbeitungsfragebogen*) sestavili němečtí psychologové **Wilhelm Janke** a **Gisela Erdmannová**. SVF 78 je zjednodušenou, ale stále velice komplexní formou původního dotazníku SVF 120, který je zaměřen na zkoumání **copingových strategií** v rámci psychologického zpracování stresu. V této verzi dotazníku bylo zachováno **13** původních **subtestů**, které zaznamenávají a následně škálují různé reakce na stresovou zátěž. Dotazník umožňuje identifikovat jak pozitivní reakce, které mají stres regulovat, tak negativní strategie zvládnání stresu, které naopak ke zvýšení jeho úrovně přispívají.

Instrukce pro vyplňování jsou formulovány jasně a srozumitelně, přičemž záměrně explicitně neužívá slovo stres. Respondenti vyplňují dotazník buď samostatně nebo ve skupině, kde je důležité zamezit vzájemnému ovlivnění. Proces vyplňování obvykle trvá **10 až 15 minut** a je nutné jej dokončit **bez přerušení**.

Dotazník se osvědčil v srovnávacích studiích mezi skupinami, které jsou vystaveny různým formám zátěže, včetně náročných pracovních situací nebo v oblastech zdravotní a nemocniční psychologie. SVF 78 se také využívá v behaviorální terapii, kde může sloužit jako základ pro cílený trénink zvládnání stresových situací. Strategie zachycené v tomto dotazníku umožňují lépe porozumět tomu, jak jednotlivci reagují na stresové podněty. Dotazník SVF 78 je přínosný pro teoretické i aplikované studie v oblasti copingu, ale také poskytuje nástroje pro hlubší analýzu způsobů, jakými lidé zvládají stres. Tento dotazník se využívá ve výzkumu v různých odvětvích; od klinické psychologie až po pracovní psychologii, a je oceněn pro svou adaptabilitu a přesnost. SVF 78 přispívá k porozumění dynamiky stresových reakcí a strategií jejich zvládnání, což je klíčové pro rozvoj efektivních intervenčních metod. Výsledky získané

pomocí tohoto dotazníku mohou být využity pro vývoj personalizovaných terapeutických plánů či programů stress managementu. (Binderová, 2021)

5.2 Konstrukce a subtesty dotazníku SVF 78

I tato celá podkapitola bude vycházet výhradně z dokumentu **Janke & Erdmann, 2003**, který je stejným postupem jako v předchozí podkapitole citován v úvodu pro případné nadužívání za každým odstavcem. Oficiální dokument je pak řádně citován v sekci Zdroje.

Standardizovaný dotazník SVF 78 obsahuje celkem **78 otázek**, které bychom mohli jednotlivě zařadit do celkem **třinácti subtestů**. Na každý subtest tak vychází šest otázek, které se k danému subtestu vnitřně vztahují. Strategie měřeny v tomto dotazníku jsou rozděleny na *pozitivní, zřídka se vyskytující a negativní strategie*.

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

Tabulka 3: Subtesty dotazníku SVF 78 (Janke & Erdmann, 2003)

a) Pozitivní strategie (POZ)

Pozitivních strategií je celkem sedm: *Podhodnocení* (1), *Odmítání viny* (2), *Odklon* (3), *Náhradní uspokojení* (4), *Kontrola situace* (5), *Kontrola reakcí* (6) a *Pozitivní sebeinstrukce* (7). Těchto sedm strategií je ale dále rozděleno na tři menší celky, které spolu více korespondují. Jsou to: *POZ1 Strategie podhodnocení a devalvace* (1,2), *POZ2 Strategie odklonu* (3,4) a *POZ3 Strategie kontroly* (5,6,7).

POZ1 – Strategie přehodnocení a devalvace

Strategie této oblasti se soustředí na přehodnocení a snížení závažnosti stresové situace či prožívaného stresu.

- **1. Podhodnocení:** Tendence podceňovat nebo snižovat emoční náboj vlastní reakce ve srovnání s jinými osobami v okolí, což může vést k vlídnějšímu hodnocení vlastních zkušeností se stresem nebo zátěží.
- **2. Odmítání viny:** Absence či popírání vlastní odpovědnosti za zátěž nebo stresovou situaci. Patří rovněž do skupiny přehodnocení a devalvace, vyznačuje se především defenzivní strategií.

POZ2 – Strategie odklonu

Tyto dva subtesty spojuje tendence jedince orientovat se na odklon od stresující události anebo příklon k alternativním situacím, stavům či aktivitám.

- **3. Odklon:** Tendence jednotlivce odvracet se od zátěže anebo navodit psychické stavy, které stres zmírňují.
- **4. Náhradní uspokojení:** Sklon k přeorientování pozornosti od situace, která stres vyvolává k situaci či aktivitě, které stres snižuje. Jiná situace tak není kompatibilní se stresem a často se vztahuje k uspokojení a sebe posílení skrze vnější odměny (např. nákup dlouho chtěné věci či konzumace oblíbeného jídla).

POZ3 – Strategie kontroly

Tento okruh strategií tvoří tři poslední subtesty: *Kontrola situace*, *Kontrola reakcí* a *Pozitivní sebeinstrukce*. Tyto subtesty vykazují jistou vnitřní spojitost, jelikož zahrnují konstruktivní a vědomé snahy o zvládnání a kontroly situace, ale taky kompetence pro zvládnání stresové zátěže.

- **5. Kontrola situace:** Klíčovým pojmem pro tento subtest je kontrola nad zátěžovou situací. Tato tendence se skládá ze tří jednotlivých oblastí, které jsou rovnoměrně zastoupeny také v dotazníku, každá dvěma otázkami. Jedná se o analýzy aktuální situace a jejího vzniku, plánování opatření ke zlepšení situace a aktivní zásah do situace. Kvůli tomuto dělení není subtest tak moc vnitřně homogenní a soudržný, zato se ale považuje jako jeden z nejvíce konstruktivních při zvládnání stresové zátěže.

- **6. Kontrola reakce:** I zde můžeme pozorovat dva vnitřní aspekty tohoto subtestu, a sice: snaha o zamezení vzruchu/vypětí nebo případně danému vzruchu čelit.
- **7. Pozitivní sebeinstrukce:** Sklon, do jaké míry si jednotlivci dodávají odvalu a přisuzují kompetenci sami sobě v zátěžových situacích. Subtest zahrnuje kladné postoje a myšlenky, které zvyšují sebedůvěru, ale také vnitřní motivaci nevzdat se (opakem k rezignaci).

b) Zřídka se vyskytující strategie

Zřídka se vyskytující se strategie jsou dvě: *Potřeba sociální opory* (8) a *Vyhýbání se* (9). Tyto kategorie subtestů se nevztahují k žádné integrovanější skupině či hodnotově taxonomickému dělení. Nemají tedy pozitivní nebo negativní valenci sami o sobě. Jakožto singulární strategie vyžadují samostatnou interpretaci v kontextu ostatních strategií a situace každého jednotlivce.

- **8. Potřeba sociální opory:** Tento subtest se zaměřuje na sklony jedince vyhledávat podporu u ostatních během stresových situací, a to buď prostřednictvím komunikace/rozhovoru nebo vyhledání pomoci při řešení konkrétních problémů. Tato strategie může být projevem konstruktivního copingu, kdy jedinec aktivně využívá dostupné sociální zdroje k posílení své schopnosti zvládat náročné situace. Na druhou stranu může být také výrazem pasivně rezignačních a bezmocných postojů, kdy se jedinec příliš fixuje na druhé bez schopnosti posílení vlastních zdrojů. Interpretace by se tak měla provádět v kontextu celkového profilu. Nicméně je nutno zmínit, že je tento subtest specifický pro svůj viditelný rozdíl mezi pohlavími; právě ženy vykazují zřetelně silnější tendenci řešit stres tímto způsobem copingu než je tomu u mužů.
- **9. Vyhýbání se:** Popisuje tendence jedince vyhýbat se zátěžovým situacím, případně snahu vyhnout se další konfrontaci s podobnými situacemi. Ačkoli může být toto vyhýbání se považováno za dočasně účinnou strategii pro udržení psychické rovnováhy (nebo pokud nelze příčinu konstruktivně vyřešit), dlouhodobě může vést k omezení osobního růstu, přičemž se vyhýbání může stát překážkou ve vývoji odolnosti vůči stresu. Záleží tedy především na druhu zátěžové situace a synergii s jiným způsobem zpracování stresu – vyhýbání se tedy můžeme považovat jako kladný nebo záporný důsledek stresu. Je tedy důležité přistupovat k interpretaci těchto sklonů kontextuálně, vzhledem k možné změně chování v různých stresujících situacích. Při posouzení je

také třeba brát ohled na věk – s přibývajícím věkem totiž častěji spatřujeme tendenci k této copingové strategii, což dokládá jistou adaptační facilitaci.

c) Negativní strategie (NEG)

Mezi negativní strategie řadíme poslední čtyři zbylé. Jmenovitě: *Úniková tendence* (10), *Perseverace* (11), *Rezignace* (12) a *Sebeobviňování* (13). Tyto strategie se dále vnitřně nedělí, a jsou tak posuzovány jakožto jednodílná skupina negativních strategií, které ve výsledku zvyšují úroveň prožívaného stresu.

- **10. Úniková tendence:** Obsahuje rezignační tendence subjektu v reakci na stresové situace. Tato tendence je spojena s potřebou uniknout nebo vyhybat se zátěžové situaci, což může být projevem snížené aktivity či schopnosti čelit zátěžové situaci. Tato strategie také koreluje se subtesty sociální uzavřenosti, rezignace a sebelítosti. Subtest je tak považován za vysoce maladaptivní způsob copingu, který může přinášet dlouhodobě zvýšený stres.
- **11. Perseverace:** Neboli myšlenkové ulpívání, anglicky známý pod pojmem „*overthinking*“. Pojednává o tendenci k nekonečnému rozebírání a přemítání o stresových situacích, což může vést ke zvýšení stresové zátěže a narušení psychické pohody. Tato tendence zahrnuje neustálé zaměření se na obtížné myšlenky bez možnosti k odreagování nebo odpoutání se, čímž se zhoršuje schopnost individua efektivně řešit problémy. Perseverace je často spojena s mentálním uvíznutím v problému, což brání obnově původního emočního stavu. Toto dlouhodobé přemítání nad zátěžovou situací je v protikladu se subtestem *1. Podhodnocení*, který význam snižuje. Společně se subtestem *10. Úniková tendence* patří mezi nejvíce maladaptivní strategie.
- **12. Rezignace:** Zobrazuje sklon k rezignaci a vyhýbání se problému. Jedná se o případy, kdy se jedinec cítí být přemožen stresovou situací a nedostatečně kompetentní pro vyřešení problému. Je charakterizován pocity neúčinnosti a bezmocnosti ve vztahu k zátěžovým situacím a sklony k přijetí situace bez dalšího snažení o zlepšení. Vysoká korelace mezi rezignací a *únikovými tendencemi* (10) ukazuje na sklon k pasivitě a odmítání čelit výzvam.
- **13. Sebeobviňování:** Tendence k přisuzování si osobní odpovědnosti za stresové situace, což jednak může zvýšit úzkost, ale také způsobit další psychické zatížení. Sebeobviňování může vést k negativnímu hodnocení sebe sama a vytvářet pocity viny, které mohou dále zesilovat stres a omezovat účinnost pozitivních copingových strategií.

Tato strategie je zaznamenána jako maladaptivní, protože zvyšuje negativní emocionální reakce a snižuje pocit osobní účinnosti.

5.3 Průběh výzkumu

Dotazník byl rozeslán **studentům** závěrečných bakalářských ročníků z **Pedagogické fakulty v Olomouci**. Dotazníkové šetření probíhalo **od 11. března do 11. dubna roku 2024**. Dotazník byl sestaven v open-source programu **Google Forms**, a sběr dat tak probíhal elektronickou formou.

V úvodu dotazníku jsem objasnil, za jakým **účelem** se výzkum provádí, a jaký je potřebný vzorek respondentů. Jelikož se jednalo o velice specifickou skupinu lidí, muselo být přesně stanoveno, jaké jsou podmínky pro vyplnění dotazníku (studium závěrečného ročníku jakéhokoli bakalářského programu na PdF UPOL). Bylo také vysvětleno, co jsou to copingové strategie, z důvodu, že ne každý může být s touto terminologií objasněn. Byl představen také cíl celé práce, který je v konečném důsledku zmapovat a vyhodnotit současnou situaci na této fakultě. Byla uvedena také průměrná časová délka pro vyhodnocení, která čítala kolem 10-15 minut čistého času. Od respondentů nebyli požadovány žádné osobní údaje. Bylo také zdůrazněno, že vyplnění dotazníku je zcela **dobrovolné** a **anonymní**. Na závěr představení byla uvedena také **motivační složka** celého procesu – jelikož se jedná o velice zajímavou psychometrickou techniku, byli respondenti povzbuzeni, že se mohou skrze dotazník dozvědět něco o sobě, případně jak reagují v určitých situacích, což by jim mohlo pomoci pro své vlastní sebepoznání. Současně s tímto krokem jim tak byla nabídnuta případná konzultace výsledků individuálních či celého výzkumného souboru.

Samotný dotazník čítal celkem **83 otázek**. Prvních **pět** otázek bylo **demografických**, kdy byly zjišťovány detailnější informace o probandech. Jednalo se o pohlaví, věk, formu studia, uznání individuálního studijního plánu a program studia. Teprve až po této úvodní části následoval samotný standardizovaný dotazník SVF 78 společně s instrukcemi, které jsou jeho součástí.

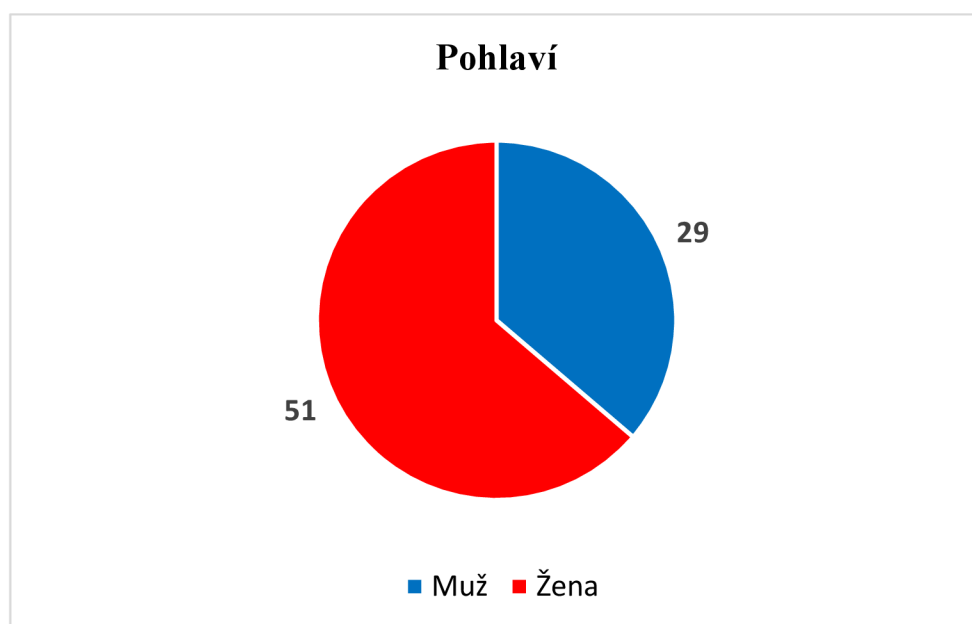
Jelikož jsem sám studentem závěrečného bakalářského ročníku, po zhotovení dotazníku jsem oslovil své kolegy a kolegyně z obou mých studovaných programů – konkrétně z programu *Společenské vědy se zaměřením na vzdělávání* a *Český jazyk se zaměřením na vzdělávání*. Oslovení proběhlo online skrze uzavřené komunikační skupiny na sociálních sítích.

Ve druhé fázi jsem následně napsal už konkrétním kolegyním a kolegům, u kterých jsem věděl, že studují také jiný druhý obor, než který máme spolu. Touto osobní cestou jsem je vyzval a poprosil k zaslání dotazníku do jiných skupin oborů, kde bych se jinak sám nedostal. Důrazný apel byl na to pokusit se sehnat respondenty mužského pohlaví, jelikož se jich do té doby do dotazníku zapojilo výrazně méně, stejně jako jich je na celé fakultě, a proto byli pro výzkum velice potřebným vzorkem.

Za měsíc probíhajícího výzkumu se do něj zapojilo přesně **80 studentů** Pedagogické fakulty v Olomouci.

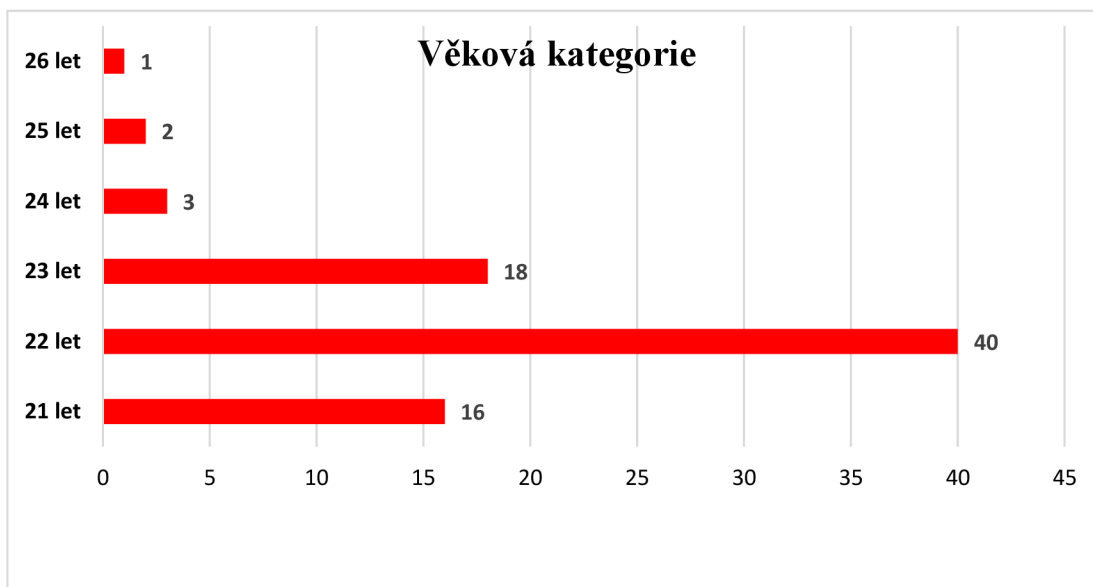
5.4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořili studenti závěrečných bakalářských ročníků Pedagogické fakulty v Olomouci. Za měsíc probíhajícího výzkumu se do něj zapojilo přesně 80 studentů PdF UPOL. Výsledný výzkumný soubor je tvořen širokým spektrem studentů mnoha programů, a tvoří tak velice rozmanitý a zajímavý vzorek pro následnou interpretaci dat. Pro bližší specifikaci respondentů sloužilo prvních pět demografických otázek.



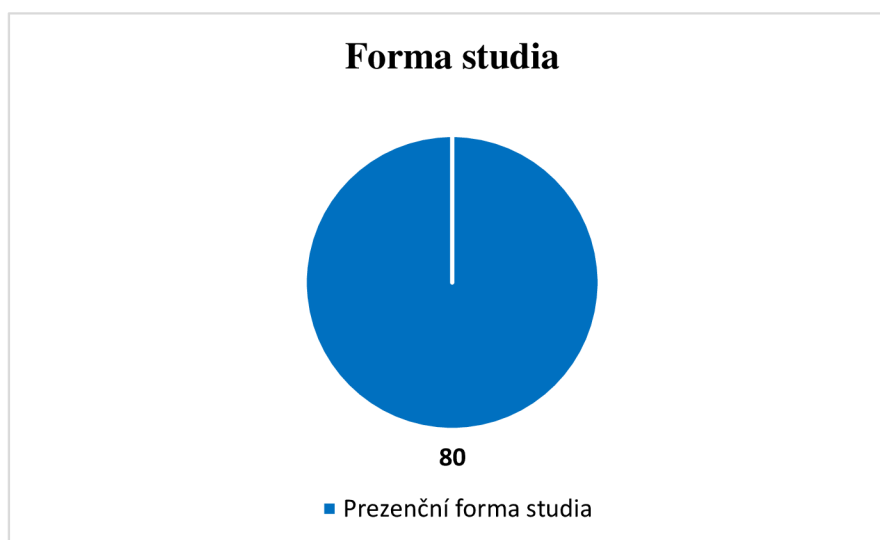
Graf 1: Zastoupení dle pohlaví

V grafu č. 1 můžeme vidět zastoupení respondentů dle pohlaví. Celkem se výzkumu zúčastnilo **51 žen** a **29 mužů**.



Graf 2: Zastoupení dle věku

Graf č. 2 nám ukazuje rozvrstvení respondentů na základě věkového rozložení. Věkový rozsah byl **21-26 let**, což lze předpokládat z průměrné věkové hranice závěrečného bakalářského ročníku. Nejvíce zúčastněných bylo v kategoriích 22 let - 40 probandů, následně 23 let - 18 probandů a 21 let - 16 probandů. Po těchto nejčetnějších skupinách byli ale také tři respondenti ve věku 24 let, dva ve věku 25 let a jeden 26letý proband.



Graf 3: Zastoupení dle formy studia

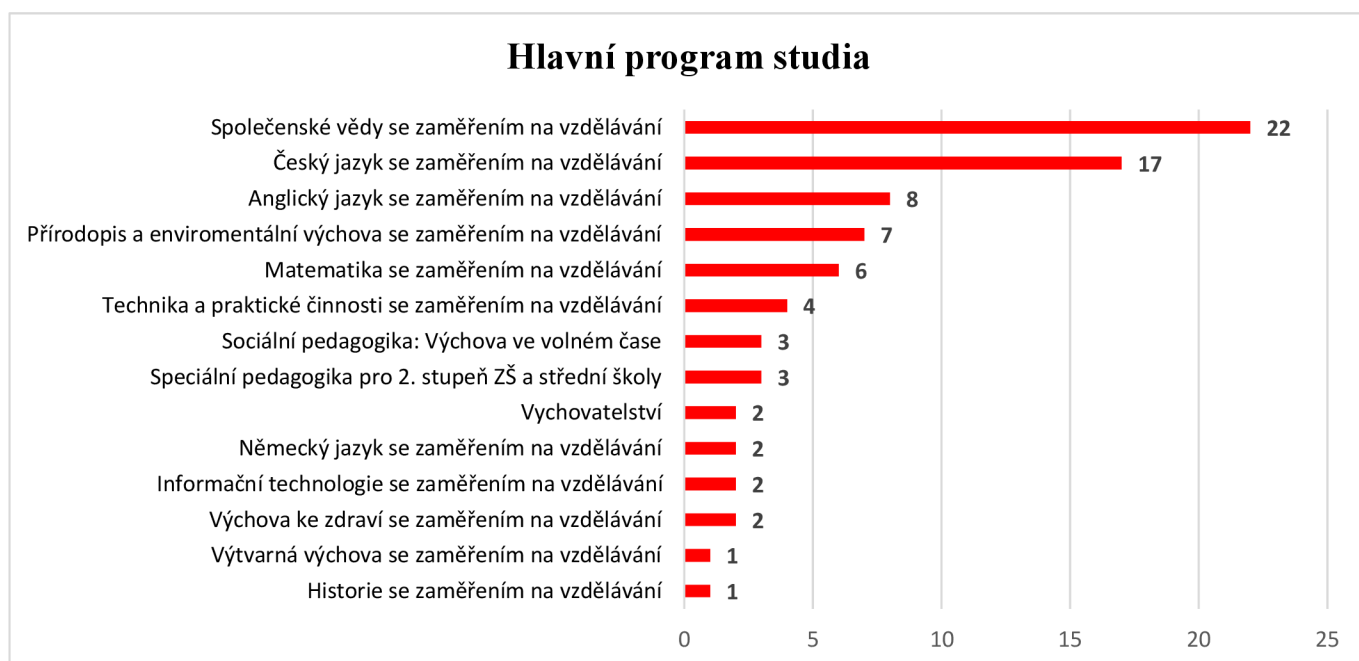
Tento graf mi přišel v rámci výsledné práce nadbytečný, ale je třeba jej zmínit už jen proto, protože tvořil jednu z hlavních demografických úvodních otázek. I když práce počítala také se

studenty kombinovaných nebo dálkových forem studia, nakonec celý vzorek tvoří **pouze** studenti **studia prezenčního**.



Graf 4: Zastoupení dle uznaného ISP v posledním roce studia

Kromě formy a programu studia se často opomíná taktéž *Individuální studijní plán*, který v posledních letech značně posílil na popularitě mezi studenty. Jelikož se jedná o specifickou subformu studia, přišlo mi zajímavé tento vzorek studentů reflektovat ve výzkumu, jelikož by mohl k tématu přinést zajímavé výsledky a porovnání. Ve finále dotazník však vyplnili pouze **4 respondenti** s uznaným **ISP** v posledním roce studia oproti drtivé většině 76 probandů ve standardní podobě. Tento poměr nastiňuje graf č. 4.



Graf 5: Zastoupení dle hlavního programu studia

Graf č. 5 ukazuje asi nejzásadnější rozvrstvení probandů, a to sice dle hlavního programu studia. Jak jsem předpokládal, nejvíce zastoupených respondentů pocházelo z mnou studovaných oborů, kde jsem mohl cílit na co největší množství blízkých kolegů a kolegyně. Ze *Společenských věd se zaměřením na vzdělávání* to bylo 22 probandů, z *Českého jazyka se zaměřením na vzdělávání* jich bylo 17. Značné zastoupení mají také obory jako *Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání* (8), *Přírodopis a enviromentální výchova se zaměřením na vzdělávání* (7), či *Matematika se zaměřením na vzdělávání* (6). Pod úroveň pěti respondentů byly zastoupeny také obory jako *Technika a praktické činnosti*, *Sociální pedagogika*, *Speciální pedagogika*, *Vychovatelství*, *Německý jazyk*, *Informační a komunikační technologie*, *Výchova ke zdraví*, *Výtvarná výchova* či *Historie* (to vše se zaměřením na vzdělávání – pro časté opakování a nadbytečnost jsou uvedeny jen primární názvy programů).

5.5 Metoda analýzy dat

Po měsíci sběru dat skrze open source program **Google Forms** jsem u dotazníku uzavřel možnost dále odpovídat. Tento program je výborný nejen pro jeho intuitivní schéma a práci s ním, ale také pro následnou manipulaci s daty. Po uzavření dotazníku jsem tedy stáhnul sesbíraná data, které jsem vložil do softwaru **Microsoft Excel**. V tomto programu jsem následně zpracovával veškerá data, která se mi rozvrstvila stejným způsobem, jako jsem je konstruoval v dotazníku.

Jako první jsem zpracovával demografické údaje. Pomocí funkce COUNTIF jsem si spočetl četnost jednotlivých kategorií; pohlaví, věk, forma studia, ISP a program studia. Následně jsem data seřadil a vytvořil příslušné koláčové či sloupcové grafy, které odráželi výsledky této první části.

Když jsem se pustil do vyhodnocování samotného dotazníku, musel jsem v první řadě slovní hodnocení (*Určitě ne*, *Spíše ne*, *Možná*, *Pravděpodobně*, *Velmi pravděpodobně*) přetransformovat na nominální hodnoty 0-4, se kterými se poté dalo pracovat. Následně jsem si vytvořil celkem 13 sloupců – každý pro jeden subtest. Mezitím jsem si vypsal čísla otázek, které se vztahují ke každému subtestu, a pomocí funkce SUMA jsem pro každou škálu sečetl příslušné hodnoty. Provedl jsem dvojí kontrolu skrze písemné vyhotovení, abych se utvrdil ve správnosti postupu. Následně už to byla čistá práce s daty. Kromě těchto 13 sloupců jsem přidal dalších pět – pro POZ, POZ1, POZ2, POZ3 a NEG. Zde jsem nadále prováděl výpočty, které jsou vyžadovány skrze manuál. Sečetl jsem určitá data a vydělil jejich počtem. Z těchto

výsledků jsem ještě provedl výpočty tzv. středních hodnot – **aritmetické průměry** (M), ale také ukazatele variability – **směrodatnou odchylku** (SD) (Olecká, 2010). Z těchto výsledků jsem následně vytvořil výsledné *Tabulky 4, 5 a 6*, které jsem zanesl do textového souboru a finálně upravil.

Po této práci s primárními daty jsem si dále rozdělil respondenty dle kategorií, které jsem potřeboval mít roztržené na zodpovězení výzkumných otázek. Nejprve jsem si tak oddělil respondenty na základě pohlaví. Druhá fáze zahrnovala dělení na základě uznaného Individuálního studijního plánu v posledním roce studia. Stejně jako v úvodní fázi, i zde jsem vypočítal jednotlivé průměry a směrodatné odchylky vždy pro obě kategorie. Následně jsem vytvořil *Tabulky 7 a 8*, které jsem rovněž zanesl do textového souboru a finálně upravil.

6 Výsledky

V této jedné z nejdůležitějších kapitol se pokusím stručně nastínit výsledky praktické části mé bakalářské práce. Skrze dotazníkové šetření jsem sesbíral a roztřídil data tak, abych postupně mohl projít a odpovědět na výzkumné otázky, které jsem stanovil na začátku Praktické části. Tato kapitola tedy bude rozdělena do pěti oddílů, kde každý oddíl bude patřit jedné výzkumné otázce. Co se týče barevného zvýraznění v tabulkách – modrá se vztahuje k singulárním hodnotám, zelená označuje strategie pozitivní a červená barva zase strategie negativní.

Výzkumná otázka č. 1 – „Které copingové strategie zvládnání stresu studenti bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci dle dotazníku SVF 78 používají nejčastěji?”

Subtesty SVF 78	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)
Podhodnocení	10,61	5,58
Odmítání viny	11,73	4,82
Odklon	13,59	4,1
Náhradní uspokojení	12,15	5,16
Kontrola situace	14,03	4,87
Kontrola reakcí	14,15	4,03
Pozitivní sebeinstrukce	14,68	4,69
Potřeba sociální opory	14,64	5,77
Vyhýbání se	13,91	4,71
Úniková tendence	12,03	5,66
Perseverace	16,43	5,45
Rezignace	10,11	5,21
Sebeobviňování	11,54	5,16
POZ	12,99	2,69
POZ1	11,17	4,21
POZ2	12,87	3,85
POZ3	14,28	3,65
NEG	12,53	3,94

Tabulka 4: Copingové strategie studentů závěrečných bakalářských ročníků PdF UPOL

První otázka se soustředí na copingové strategie obecně. Tato tabulka tedy odpovídá na otázku, po kterých copingových subtestech sáhnout studenti nejčastěji. Mezi **nejčastější strategiemi** probandi zvolili **Perseveraci**, která je považována za maladaptivní. Až o dva škálové body se umístila **Pozitivní sebeinstrukce** a **Potřeba sociální opory** s minimálním rozdílem mezi sebou. Mezi třemi nejčastějšími strategiemi tedy najdeme jak negativní, pozitivní, ale také zřídka se vyskytující strategie.

Výzkumná otázka č. 2 – „Které pozitivní copingové strategie zvládnání stresu studenti bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci dle dotazníku SVF 78 používají nejčastěji?“

Subtesty SVF 78	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)
Podhodnocení	10,61	5,58
Odmítání viny	11,73	4,82
Odklon	13,59	4,1
Náhradní uspokojení	12,15	5,16
Kontrola situace	14,03	4,87
Kontrola reakcí	14,15	4,03
Pozitivní sebeinstrukce	14,68	4,69
Potřeba sociální opory	14,64	5,77
Vyhýbání se	13,91	4,71
Úniková tendence	12,03	5,66
Perseverace	16,43	5,45
Rezignace	10,11	5,21
Sebeobviňování	11,54	5,16
POZ	12,99	2,69
POZ1	11,17	4,21
POZ2	12,87	3,85
POZ3	14,28	3,65
NEG	12,53	3,94

Tabulka 5: Pozitivní copingové strategie studentů závěrečných bakalářských ročníků PdF UPOL

Na druhou otázku ohledně pozitivních strategiích jsem zvýraznil tři nejčastější copingové strategie. Jednak mezi nimi není signifikantní číselný rozdíl, ale zároveň jde vidět, že **Kontrola situace**, **Kontrola reakcí** i **Pozitivní sebeinstrukce** spadají do kategorie **POZ3 – Strategie kontroly**. Tato kategorie je tak nejvíce zastoupena, což jde také vidět v porovnání všech pozitivních kategorií.

Výzkumná otázka č. 3 – „Které negativní copingové strategie zvládnání stresu studenti bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci dle dotazníku SVF 78 používají nejčastěji?“

Subtesty SVF 78	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)
Podhodnocení	10,61	5,58
Odmítání viny	11,73	4,82
Odklon	13,59	4,1
Náhradní uspokojení	12,15	5,16
Kontrola situace	14,03	4,87
Kontrola reakcí	14,15	4,03
Pozitivní sebeinstrukce	14,68	4,69
Potřeba sociální opory	14,64	5,77
Vyhýbání se	13,91	4,71
Úniková tendence	12,03	5,66
Perseverace	16,43	5,45
Rezignace	10,11	5,21
Sebeobviňování	11,54	5,16
POZ	12,99	2,69
POZ1	11,17	4,21
POZ2	12,87	3,85
POZ3	14,28	3,65
NEG	12,53	3,94

Tabulka 6: Negativní copingové strategie studentů závěrečných bakalářských ročníků PdF UPOL

Na rozdíl od otázky č. 2, která se týkala pozitivních strategií, jsem nyní zvolil subtesty pouze dva – a to z důvodu, že negativních je téměř o polovinu méně a není třeba uvádět všechna čísla. Skrze vyhodnocení dotazníku se studenti závěrečných bakalářských ročníků uchylují k **Perseveraci** a **Únikovým tendencím**. Jak již navíc bylo zmíněno – Perseverace je pak hodnotou zastoupenou v celém výsledném grafu vůbec nejčastější.

Výzkumná otázka č. 4 – „Existují rozdíly mezi pohlavími v užití copingových strategií dle dotazníku SVF 78 u studentů bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci s a akcentem na subtest č.8?“

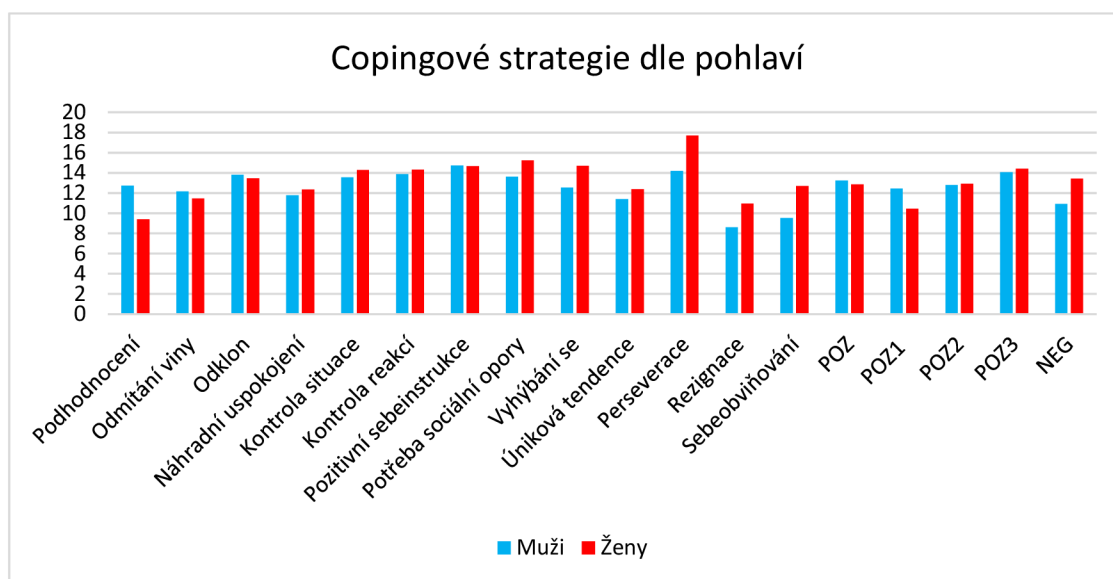
Subtesty SVF 78	Muži		Ženy	
	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)
Podhodnocení	12,72	5,93	9,41	5,04
Odmítání viny	12,17	4,61	11,47	4,96
Odklon	13,79	4,74	13,47	3,73
Náhradní uspokojení	11,79	5,05	12,35	5,26
Kontrola situace	13,55	5,38	14,29	4,58
Kontrola reakcí	13,86	3,67	14,31	4,24
Pozitivní sebeinstrukce	14,72	4,31	14,65	4,93
Potřeba sociální opory	13,62	5,55	15,22	5,86
Vyhýbání se	12,52	5,37	14,69	4,14
Úniková tendence	11,41	6,85	12,37	4,9
Perseverace	14,17	5,01	17,71	5,31
Rezignace	8,62	5,02	10,96	5,17
Sebeobviňování	9,52	4,72	12,69	5,09
POZ	13,23	2,32	12,85	2,9
POZ1	12,45	4,22	10,44	4,08
POZ2	12,79	4,11	12,91	3,73
POZ3	14,05	3,59	14,42	3,72
NEG	10,93	3,71	13,43	3,8

Tabulka 7: Copingové strategie studentů a studentek závěrečných bakalářských ročníků PdF UPOL

Otázka č. 5 byla asi tou nejvíce komplexní, jelikož se snažila nastínit a reflektovat rozdíly mezi užíváním copingových strategií mezi muži a ženami. V tomto krátkém přehledu si však ukážeme pouze rozdíl mezi nejčastěji používanou pozitivní a negativní strategií. S ohledem na užití komplexnějších statistických metod (t-test apod.), které nejsou cílem této práce, je to jistě skvělý a účinný způsob pro budoucí zkoumání. Pokud se tedy podíváme na tyto dvě kategorie, na první pohled vidíme, že jak u pozitivních strategií i negativních strategií obě pohlaví sáhnou téměř po stejných copingových subtestech. U pozitivní se jedná o **Pozitivní sebeinstrukci**, kde vidíme jen nepatrný rozdíl, na druhém místě se umístila **Kontrola reakcí**, také s malým rozdílem. U negativní strategie to je u obou pohlaví sice opět **Perseverace**, ale dle hodnot můžeme vidět znatelný rozdíl, a to rovnou o tři škálové body. Na druhém místě muži zvolili **Únikovou tendenci**, ženy naopak kategorii **Sebeobviňování**.

V příručce k dotazníku SVF 78 mě však zaujal komentář, kde autoři psali, že ženy v sekci *Potřeba sociální opory*, vykazují daleko výraznější čísla než muži (Janke 2003, S. 14). I tato položka by potřebovala spíše statistické porovnání, ale pouhým okem můžeme vidět, že ženy v tomto dotazníkovém šetření opravdu vykazují výrazně větší hodnoty než muži. Obě čísla jsou zvýrazněna modře.

Pro lepší grafické znázornění jsem se rozhodl také převést data kromě tabulky také do sloupcového grafu, kde jde daleko lépe a zřetelněji vidět rozdíl mezi oběma pohlavími. Zde je tedy vidět jasný rozdíl v subtestu *Perseverace*, ale velice překvapí také znatelný rozdíl v celkovém užívání **negativních** strategií, ke kterým daleko více **tíhnou ženy**.



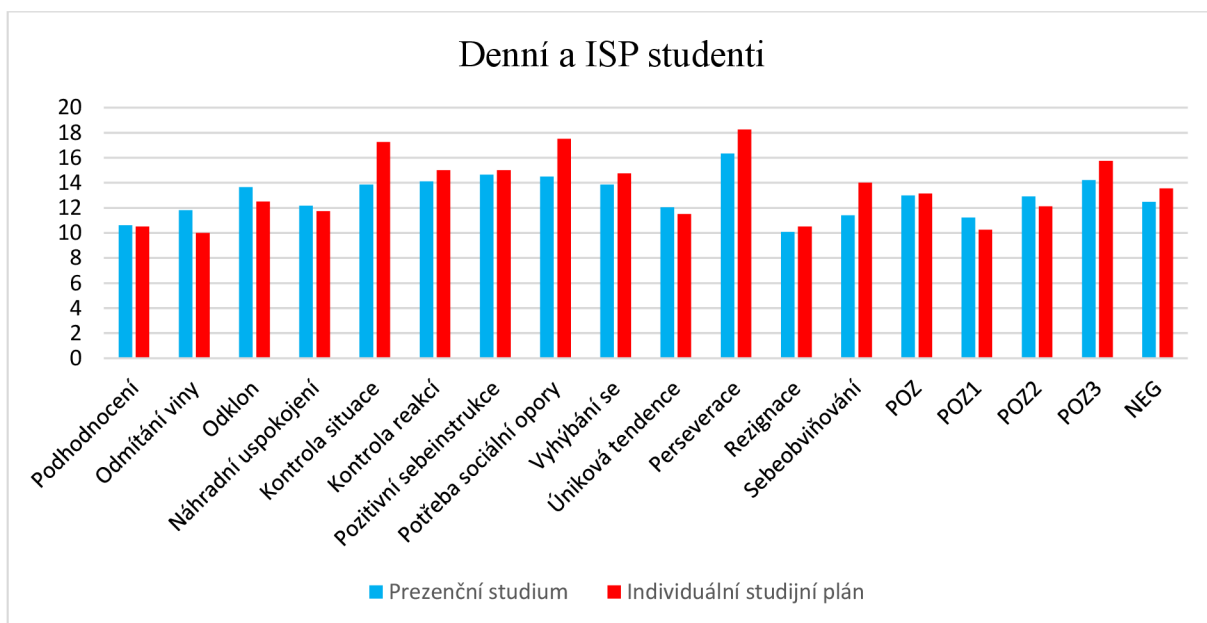
Graf 6: Copingové strategie denních studentů a studentů s ISP

Výzkumná otázka č. 5 - „Existují rozdíly mezi studenty s uznaným Individuálním studijním plánem a mezi běžnými studenty bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci v užití copingových strategií dle dotazníku SVF 78?“

Subtesty SVF 78	Prezenční studium		Individuální studijní plán	
	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)	Průměr (M)	Směrodatná odchylka (SD)
Podhodnocení	10,62	5,67	10,5	4,04
Odmítání viny	11,82	4,91	10	2,16
Odklon	13,64	4,18	12,5	1,91
Náhradní uspokojení	12,17	5,26	11,75	2,75
Kontrola situace	13,86	4,9	17,25	2,99
Kontrola reakcí	14,11	4,12	15	1,15
Pozitivní sebeinstrukce	14,66	4,77	15	3,16
Potřeba sociální opory	14,49	5,83	17,5	3,79
Vyhýbání se	13,86	4,79	14,75	3,1
Úniková tendence	12,05	5,71	11,5	5,2
Perseverace	16,33	5,55	18,25	2,63
Rezignace	10,09	5,27	10,5	4,51
Sebeobviňování	11,41	5,24	14	2,45
POZ	12,98	2,75	13,14	1,37
POZ1	11,22	4,28	10,25	2,9
POZ2	12,91	3,93	12,13	1,7
POZ3	14,21	3,72	15,75	1,79
NEG	12,47	3,97	13,56	3,45

Tabulka 8: Copingové strategie studentů s uznaným ISP a běžnými studenty závěrečných bakalářských ročníků PdF UPOL

I tato výzkumná otázka by potřebovala detailnější statistickou analýzu, nicméně mě stejně jako mezi pohlavími zajímal také rozdíl mezi studenty s uznaným Individuálním studijním plánem a mezi studenty v běžné denní formě studia. Zde jsme se také dočkali prvních znatelnějších rozdílů. U pozitivních strategií převládaly u obou táborů opět subtesty ze třetí kategorie POZ 3. Nicméně nejvíce zastoupena **Pozitivní sebeinstrukce** u prezenčních studentů byla stále o dva škálové body pozadu oproti **Kontrolě situace** u studentů s ISP. V porovnání tohoto subtestu mezi oběma skupinami probandů byl rozdíl téměř čtyři škálové body. Co se týče negativních strategií, opět zvítězila **Perseverace** u obou skupin. Na druhém místě se u denní studentů projevíly sklony k **Únikové tendenci**, naopak u studentů s ISP to bylo **Sebeobviňování**. Ve výsledku mě zaujal také signifikantní rozdíl opět u osmého subtestu – **Potřeba sociální opory**. Interpretaci této položky si však ponechám do závěrečné Diskuze. Pro lepší přehled na grafické škále jsem ještě tabulkové výsledky přenesl do sloupcového grafu, kde lze jasněji spatřit rozdíly mezi oběma kategoriemi.



Graf 7: Copingové strategie denních studentů a studentů s ISP

DISKUZE

Informace a data jsou nezbytným prvkem, vlastně možná mandatorní podmínkou vědecké debaty. Ale co by byla všechna ta čísla bez interpretace? Teprve interpretace a snaha propojit hodnoty s reálnými výstupy by mělo být hlavním cílem každého výzkumu.

Výsledky z Tabulky č. 4 odpovídaly na výzkumnou otázku č. 1: „*Které pozitivní copingové strategie zvládání stresu studenti bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci dle dotazníku SVF 78 používají nejčastěji?*“. Dle sesbíraných dat můžeme vidět ideální rozvrstvení. Hned první tři nejvyšší hodnoty totiž zastupují všechny tři hlavní kategorie. Mezi vůbec nejčastější patří negativní strategie **Perservace**, kdy studenti ze všech tendencí mají nejblíže k ulpívání na myšlenkách a vnitřnímu přehodnocování stresové situace. Hned poté sáhnou po **Pozitivní sebeinstrukci**, která může po vnitřním přemítání povzbudit do dalšího jednání. **Potřeba sociální opory** na třetím místě dokazuje jistou touhu po společenství, které je s vysokou školou nepochybně spjato ať už ve formě kolektivu či podpory rodiny a přátel. Naopak nejméně zastoupenou položkou je **Rezignace**, což ve vztahu k nutným výzvám, kterým studenti musí čelit (zkoušky, zápočty), je opravdu většinou až poslední varianta.

Abychom jen neuváděli data bez dalšího kontextu, můžeme je porovnat s ohledem na dva průzkumy, které rovněž zjišťovaly copingové strategie u studentů vysokých škol dle dotazníku SVF 78. V roce 2019 probíhal výzkum na **Fakultě zdravotnických studií UPOL** (Kopecký, 2019), kterého se zúčastnilo **170 studentů** ve věku **19-31 let**. Výzkum byl prováděn na oborech *Všeobecná sestra, Zdravotnický záchranář a Porodní asistentka*. Zde byla nejvýše hodnocena **Potřeba sociální opory** (16,22), **Kontrola situace** (15,88) a **Pozitivní sebeinstrukce** (15,61). Na rozdíl od Pedagogické fakulty se na této fakultě předpokládá větší fyzické vypětí, ale také práce v kolektivech, na které je se třeba spolehnout, a tudíž sociální opora nebo kontrola stresových situací zde určitě hrají významnou roli. Stejně jako u PdF UPOL i na této fakultě měla nejslabší zastoupení **Rezignace** – studenti i zde mají jistě sejný přístup k povinnostem, ale i reálným situacím, kterým již v rámci např. praxe musí čelit a vyhnout se jim je neakceptovatelné. K mému překvapení zde nevykazovala *Perseverance* tak vysoké hodnoty jako v šetření na Pedagogické fakultě, což může souviset s opravdu větší fyzickou než mentální námahou.

Pro kompletní obrázek celé problematiky si ještě uvedeme výzkum, který probíhal na *Ústavu sociální práce Filozofické fakulty Univerzity v Hradci Králové* (Vosečková, Truhlářová & Blažek, 2022) v letním semestru **2019**, ale zveřejněn byl až na začátku roku 2022. Výzkumný soubor tvořilo **46 studentek 2. a 3. ročníku** prezenčního studia. Stejně jako v našem dotazníku i zde studentky vykazovaly nejvyšší čísla u subtestu **Perseverace** (16,09). Hned poté tendenci **Vyhýbání se** (15,74) a na třetím místě **Kontrolu reakcí** (15,35). Myšlenkové ulpívání vykazovalo skoro stejné výsledky a může tak souviset s jistě mentálně náročnou prací v pomáhajících profesích. Naopak subtest *vyhýbání se* ve výzkumu na PdF UPOL takové vysoké čísla nevykazoval. Třetí nejvíce zastoupená tendence *kontrolovat reakce* může také souviset s prací s lidmi, kde je nutné chovat se jako profesionál nehlédě na situaci. Právě toto vypjetí v denně velice blízkém kontaktu s lidmi tak může souviset právě s jistou vnitřní tendencí se stresu osobně vyhýbat. Naopak mě překvapilo, že *Potřeba sociální opory* (13,35) zde dosáhla menší bodové škály, než je tomu u studentů PdF UPOL, kdy bych u takovéto pomáhající profese větší touhu po podpoře v kolektivu či blízkých čekal. Rezignace (13,37) vykazovala až o tři škálové body více, což může souviset s větší tendencí podlehnout syndromu vyhoření, jako tomu u těchto profesí bývá. Nejnižší hodnoty zde vykazovalo *Podhodnocení* (10,67), které jsou téměř totožné s výsledky na PdF UPOL.

Po této menší komparaci se ale vraťme zpátky k výzkumným otázkám této práce. Druhá výzkumná otázka zněla následovně: „*Které pozitivní copingové strategie zvládání stresu studenti bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci dle dotazníku SVF 78 používají nejčastěji?*“. Na tuto otázku odpovídá Tabulka č. 5. Hodnoty v této tabulce krásně vyhodily zastoupení všech tří subtestů, které spadají do širší kategorie **POZ3 – Strategie kontroly**. Studenti závěrečných bakalářských ročníků na PdF UPOL tedy mají tendenci přebírat kontrolu nad stresovými situacemi a aktivně problémy řešit, což je velice pozitivní výsledek.

Výzkumná otázka č. 3 položila otázku: „*Které negativní copingové strategie zvládání stresu studenti bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci dle dotazníku SVF 78 používají nejčastěji?*“. Zde jsem zvýraznil jen dvě hodnoty, protože negativní jsou jen čtyři na rozdíl od sedmi pozitivních strategií. Celkovým vítězem je již zmíněná **Perseverace** (16,43), kdy studenti závěrečných bakalářských ročníků na PdF UPOL mají ze všeho nejvíce sklony myšlenkově ulpívat, odbíhat, zamotávat se do mentálních konstruktů a přemítat nad stresovými situacemi. V závěsu až o čtyři škálové body se umístila **Úniková tendence** (12,03),

kteřá mŕže pŕipomínat také rezignaci, ale ne s tak radikálnĕmi a fatálnĕmi dŕsledky. Jak jŕž bylo zmĕněno vŕše, mŕže se tak dĕt z dŕvodu, ŕe v konečném dŕsledku studenti vŕdy mají nakonec smysl pro povinnost a uvĕdomují si cenu svĕho snaŕení.

V pŕedposlednĕ vŕzkumnĕ otázce č. 4. zdali „*existují rozdíly mezi pohlavĕmi v uŕitĕ copingových strategiĕ dle dotaznĕku SVF 78 u studentŕ bakalářských závĕrečných ročníkŕ na Pedagogickĕ fakultĕ v Olomouci s a akcentem na subtest č.8?*“, jsme poprvĕ mohli sledovat jĕstou komparaci mezi dvĕma skupinami. Muŕi a ŕeny ve finále ale vykazovali tĕmĕř stejné vŕsledku u pŕevládajících pozitivních copingových strategiĕ, jednalo se o **Pozitivní sebeinstrukci** a **Kontrolu reakcí**. Znatelnŕ rozdĕl vŕak byl mezi negativními strategiemi, kdy se o 3,5 ŕkálového bodu prokázalo, ŕe ŕeny vĕce ulpívají na pŕlišném myŕlení než muŕi. ŕeny také daleko vĕce tĕhnou k **Sebeobviňování** – sniŕenou vĕrou ve svĕ kvality, schopnosti či klasifikace sebe sama jakoŕto vinĕka. Muŕi mají zase sklony od problĕmŕ utĕkat (**Úniková tendence**) – to se také prokázalo na opačné, pozitivní ŕkále, kdy ŕeny mají sklony vĕce situace kontrolovat než dávat ruce pryč.

Jiŕ jak jsem četl instruktážnĕ slova autorŕ Jankeho a Wildermannové, velice mĕ zaujala značná, a u tohoto subtestu jediná výrazná, korelace, mezi vysokŕm skóre osmĕho subtestu a pŕsluŕností k ŕenskĕmu pohlavĕ. Proto jsem tuto kategorii porovnal i v tomto ŕetĕnĕ, kde skutečně ŕeny tĕmĕř o dva ŕkálové body mají k této tendenci blĕže. *Potŕeba sociální opory*, sdĕlení a motivace ve formĕ dobrĕho kolektivu či stabilnĕ podpory rodiny, pŕátel a partnerŕ je tak pro studentky závĕrečných bakalářských ročníkŕ na PdF UPOL pŕednějŕí, než je tomu u studentŕ. Velice zajímavŕm zjiŕtĕním, které nebylo cílem vŕzkumnĕ otázky, byl také rozdĕl v uŕívání negativních strategiĕ, ke kterŕm až o tŕi ŕkálové body daleko vĕce tĕhnou ŕeny.

Poslednĕ vŕzkumná pátá otázka znĕla následovně: „*Existují rozdíly mezi studenty s uznanŕm Individuálnĕm studijnĕm plánem a mezi bĕžnými studenty bakalářských závĕrečných ročníkŕ na Pedagogickĕ fakultĕ v Olomouci v uŕitĕ copingových strategiĕ dle dotaznĕku SVF 78?*“. Jelikoŕ sám jsem ve druhĕm ročníku měl uznanŕ Individuálnĕ studijnĕ plán, mohl jsem skrze vlastní zkušenost proŕit rozdíly, které tato subforma studia nabízí (time management, well being etc.). Proto jsem tuto otázku a vzorek respondentŕ chtĕl reflektovat v této pŕáci, protože by mohla k tĕmatu pŕinĕst zajímavĕ vŕsledky a porovnání. Respondenti, kteří měli v poslednĕm roce studia uznanŕ Individuálnĕ studijnĕ plán skutečně vykázali vĕtŕí hodnoty v sekci **POZ3 – Strategie kontroly**. Zŕejmĕ nejvĕtŕí rozdĕl byl pŕávĕ v subtestu Kontrola situace, kde studenti s ISP

vykázali vyšší skóre o necelé čtyři body. Tento výsledek může značit o větší tendenci studentů s ISP aktivně řešit stresové situace a problémy, jelikož jsou apriori více autonomnější, ale také zodpovědnější za své studium a výsledky. Z negativních strategií studenti s ISP daleko více tíhnou k **Perseveraci** a **Sebeobviňování** než studenti denního studia. Větší samota a absence na fakultě může vést k přílišnému přemítání či výčitkám, jelikož přirozeně nemohou mít nikdy takovou jistotu jako studenti, kteří na fakulty docházejí každý den. Ze zajímavosti jsem také zvýraznil subtest **Potřeba sociální opory**, kde výsledky ukázaly, že jedinci s ISP také daleko více tíhnou k podpoře v kolektivu. Může to být důsledkem jeho absence, protože se se studiem mnohem častěji perou sami.

Jako každá studie či výzkum má i toto šetření své **limity**, které lze identifikovat na několika úrovních. Zprv, byla omezena na studenty jedné fakulty, což může limitovat generalizaci výsledků na širší populaci studentů. Zadruhé, data byla získána pouze z dotazníku, což znamená, že vycházely ze sebeposouzení respondentů, které může být ovlivněno sociální žádoucí odpovědí či neschopností adekvátně reflektovat vlastní copingové strategie. Třetí limitou je, že kvůli povaze dotazníkového šetření nebyly zkoumány hlubší psychologické procesy nebo kontexty stresových situací, ve kterých studenti copingové strategie používají. Čtvrtým omezením je fakt, že studie nerozlišovala mezi akutním a chronickým stresem, a tedy nebrala v úvahu potenciálně odlišný dopad těchto dvou typů stresu na výběr copingových strategií. Jakožto pátou limitu spatřuji v absenci hlubších a komplexnějších statistických metod, pro porovnání hodnot dvou odlišných kategorií (např. t-test). Diskuze tak musela nutně vycházet z pouze nastíněných hrubých skóre, která tak podléhala volnější intepetaci. Posledním omezení může a nemusí být považováno jakožto omezení. Výzkum totiž využil standardizovaný dotazník, kde se pracovalo s předem definovanými copingovými strategiemi, což mohlo omezit rozsah odpovědí a neumožnit respondentům popsat méně běžné, ale pro ně charakteristické způsoby zvládání stresu. Na druhou stranu se s jeho využitím počítalo a ve výsledku umožnilo efektivní a strukturované vyhodnocení.

ZÁVĚR

Bakalářská kvalifikační práce měla za cíl vysledovat a zmapovat copingové strategie studentů závěrečných bakalářských ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci. Jaké jsou nejčastější strategie, jaké pozitivní strategie studenti nejčastěji používají, jaké negativní strategie, jaký je rozdíl mezi studenty a studentkami, ale také, jaký je rozdíl mezi studenty s uznaným Individuálním studijním plánem.

Teoretická část práce se točila především kolem dvou nosných a klíčových témat – stres a coping. V první kapitole jsme si nastínili problematiku stresu, jaké jsou jeho teoretická východiska a jak jej můžeme definovat. Jaké nejčastější zdroje stresu známe, jak na něj můžeme jakožto lidské bytosti reagovat, a jak nás dlouhodobě může ničit. Kromě stresu jsme ale zabrousili do studentského života a univerzitních stresorů, což bylo stěžejná východisko pro cíl této práce. Život studentů a jejich zatížení stresovými faktory, které jsme si nastínili ve druhé kapitole tak bylo stěžejní. Značnou část jsme se věnovali také copingu, který zastává pozici vědomě odpovědi na stresové situace všeho druhu. Opět jsme stanovili teoretický rámec a východiska, vymezili coping oproti jiným a podobným projevům lidského chování, ale také si jednotlivé strategie s valenční taxonomií.

Praktická část bakalářské kvalifikační práce byla provedena skrze kvantitativní dotazníkové šetření standardizovanou metodou. Byl použit licencovaný dotazník SVF 78, který byl spolu s pěti demografickými otázkami zanesen do programu Google Forms a rozeslán do příslušných skupin, odkud jej mohli vybraní respondenti vyplňovat. Sběr probíhal od 11.3.-11.4.2024 online. Výsledná data se následně převedla do programu Excel, kde byly provedeny náležité statistické operace na výpočet a substrakci kýžených výsledků.

Cílem praktické části bylo nalézt odpovědi na pět předem stanovených výzkumných otázek. Na první otázku „*Které pozitivní copingové strategie zvládání stresu studenti bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci dle dotazníku SVF 78 používají nejčastěji?*“, jsme dostali výsledné subtesty v pořadí Perseverace, Pozitivní sebeinstrukce a Potřeba sociální opory. Všechny tři tyto škály měly podobné, nebo minimálně na stejných příčkách se vyskytující hodnoty v porovnání s výzkumy na FZS UPOL z roku 2019

a FF UHK z roku 2022. Naopak nejmenší zastoupení měla Rezignace, a to i v porovnání s výše uvedenými výzkumy.

Druhá otázka: „*Které pozitivní copingové strategie zvládnání stresu studenti bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci dle dotazníku SVF 78 používají nejčastěji?*“ našla odpovědi v kategorii POZ3 – Strategie kontroly, protože subtesty zastoupené v této kategorii byly zároveň tři nejvíce užívané pozitivní strategie vůbec. Odpovědi na otázku: „*Které negativní copingové strategie zvládnání stresu studenti bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci dle dotazníku SVF 78 používají nejčastěji?*“ byla nejvýše zastoupena opět Perseverace, na druhém místě Úniková tendence. Předpolední čtvrtá otázka zkoumala, zdali „*existují rozdíly mezi pohlavími v užití copingových strategií dle dotazníku SVF 78 u studentů bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci s a akcentem na subtest č.8?*“. Muži i ženy ale vykazovaly podobné hodnoty, pokud se jednalo o Pozitivní sebeinstrukci a Kontrolu reakcí (nejvýše zastoupené subtesty). Signifikantní rozdíl byl v Perseveraci a Sebeobviňování, ke které tíhnou častěji ženy. Muži zase mají sklon k Únikovým tendencím. Porovnání subtestu číslo osm skutečně potvrdilo, že ženy vykazují větší Potřebu sociální opory, než je tomu u mužů.

Poslední otázka se ptala, zdali „*existují rozdíly mezi studenty s uznaným Individuálním studijním plánem a mezi běžnými studenty bakalářských závěrečných ročníků na Pedagogické fakultě v Olomouci v užití copingových strategií dle dotazníku SVF 78?*“. Studenti s uznaným ISP vykazovali vyšší hodnoty celé kategorie POZ3 – Strategie kontroly, z negativních to byla Perseverace a Sebeobviňování. Zároveň také jedinci s ISP vykazovali větší Potřebu sociální opory.

Výzkumné otázky tak byly úspěšně zodpovězeny.

Mezi limity studie patřilo omezení respondentů pouze na jednu fakultu, metodu dotazníku (neobjektivní posouzení ze stran probrandů), absence zkoumání hlubších procesů, nerozlišení mezi akutním a chronickým stresem, nedostatečná statistická analýza a předem definované kategorie copingu. Z mé strany mohu zároveň oponovat, že práce se soustředila pouze na Pedagogickou fakultu a generalizaci výsledků si nekladla za cíl. Metoda dotazníku se jevila jako nejvíce efektivní jak ze strany sběru dat, tak následného vyhodnocení. Dotazník SVF

78 automaticky přirozeně nepočítá s analýzou hlubších procesů, rozlišením mezi akutním a chronickým stresem či jinými strategiemi než těmi předem definovanými. I když jsou tyto poznámky namísto a jistě mohou výsledná data zkreslovat, dotazník toto bohužel nezohledňuje a není to jeho cílem. Limitu v podobě nedostatečné statistické analýzy si však uvědomuji. Bohužel jsem si již nepřipadal dosti kompetentní na takové komplexní matematické operace. Nicméně ve výsledku jsem velice vděčný za sesbíraný výzkumný soubor všech 80 respondentů. Myslím si, že se jedná o kvalitně reprezentovatelný vzorek z širokého spektra programového zaměření. Výsledky se nijak výrazně neodchylovaly ani nevybočovaly z norem. Výsledná data zmapovala situaci přehledně a spolehlivě zodpověděla výzkumné otázky.

Práce jako taková dává odpovědi na otázky, které si sama stanovila. Nicméně vždy je prostor pro zlepšení či další vývoj. Bylo by zajímavé také přehledně srovnat technicky a humanitně zaměřené obory, které by se následně mezi sebou porovnaly pomocí t-testu. Dalším zajímavým výstupem by mohlo být také převedení hrubých skóru na T-skóry a následně provést komparaci výsledků s normami běžné populace. Cesta je cíl, ani tato práce zajisté není finální a určitě by se s tématem dalo daleko více a komplexněji pracovat. Nabízí se zde tedy možnost dalšího výzkumu, který by nevyjasněné otázky a hypotézy dokázal zodpovědět.

Vzhledem však k vysokým hodnotám Perseverace bych navrhnul posílit nebo minimálně zvýšit osvětu existence a působení poradenských služeb, které fakulta zaštiťuje. Zároveň také workshopy na téma duševního zdraví či managementu stresu by mohly pomoci s prevencí a osvojením si vhodných (nejen) copingových strategií.

Závěrem, tato práce poskytla cenné vhledy do problematiky copingových strategií závěrečných bakalářských ročníku studentů Pedagogické fakulty UPOL. Zdůraznila důležitost adaptivních copingových strategií, které hrají roli a ovlivňují akademickou, ale i osobní pohodu studentů. Výsledky této práce tak mohou být využity jakožto výchozí bod pro další bádání či přehlednou mapu pro analýzu a zlepšení akademického prostředí pro studenty ve stresových obdobích.

ZDROJE

1. BARTUŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN isbn978-80-246-1874-6.
2. BAŠTECKÁ, Bohumila. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-735-
3. CLEGG, Brian. *Stress management*. V kostce (CP Books). Brno: CP Books, 2005. ISBN isbn80-251-0617-9.
4. COSTANZO, Erin S., LUTGENDORF, Susan K., ROTHROCK, Nan E., & ANDERSON, Barrie. Coping and quality of life among women extensively treated for gynecologic cancer. *Psycho-Oncology*. 2006, roč. 15, č. 2, s. 132–142.
5. DANIŠ, Petr. *Děti venku v přírodě: ohrožený druh?: proč naše děti potřebují přírodu pro své zdraví a učení*. [Praha]: Ministerstvo životního prostředí, 2016. ISBN 978-80-7212-610-1.
6. FREUD, Anna. *Já a obranné mechanismy*. Přeložil Petr BABKA. Klasici (Portál). Praha: Portál, 2023. ISBN isbn978-80-262-2025-1.
7. GABRHELÍK, Roman, Jaroslav VACEK a Michal MIOVSKÝ. Prokrastinace: validizace sebesuzovací škály na populaci studentů vysokých škol. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. 2006, roč. 50, č. 4, s. 361-371. ISSN 0009-062X.
8. GIDDENS, Anthony, SUTTON, Philip W., ed. *Sociologie*. Praha: Argo, 2013. ISBN 978-80-257-0807-1.
9. HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
10. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
11. HJEMDAHL, Paul, Annika ROSENGREN a Andrew STEPTOE. *Stress and Cardiovascular Disease*. 2. Springer London, 2014. ISBN 978-1-4471-6211-7.
12. JANKE, Wilhelm a ERDMANNOVÁ, Gisela. *Strategie zvládnání stresu – SVF 78*. Praha: Testcentrum, 2003.
13. JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví. Rádci pro zdraví*. Praha: Portál, 2007. ISBN isbn978-80-7367-211-9.
14. KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN isbn80-200-1307-5.
15. KEBZA, Vladimír a KOMÁREK, Lumír. *Pohyb a relaxace*. 2., upr. vyd. Praha: Erasmus, 2003. ISBN 80-7071-217-1.
16. KENNERLEY, Helen. *Jak zvládat úzkostné stavy: příručka pro klinickou praxi: [psychologické metody a praktický nácvik]*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-266-1.
17. KOPECKÝ, Michal. Copingové strategie u studentů vybraných zdravotnických oborů. Olomouc, 2019. Bakalářská diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci.
18. KONEČNÝ, J. (1996). Psychologické základy studia na vysoké škole. In J. Konečný, D. Holoušová & M. Krobotová. *Úvod do vysokoškolského studia* (s. 7-20). Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.

19. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-716-9121-6.
20. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
21. LAZARUS, Richard S. *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill. 1966.
22. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
23. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). *Transactional theory and research on emotions and coping*. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169.
24. LINHART, Jiří. *Slovník cizích slov pro nové století: základní měnové jednotky, abecední seznam chemických prvků, jazykovědné pojmy, 30000 hesel*. Litvínov: Dialog, 2007. ISBN 978-80-7382-005-3.
25. MATOUŠEK, Oldřich. *Pracovní stres a zdraví. Bezpečný podnik*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2003. ISBN 80-903604-1-6.
26. MUSIL, Jiří V. *Stres, syndrom vyhoření a mentálně hygienická optima v dynamice lidského sociálního chování*. Olomouc: Jiří Musil – Psychologická a výchovná poradna, 2010. ISBN 978-80-903449-9-0.
27. NOLEN-HOEKSEMA, Susan, Barbara L. FREDRICKSON, Geoff R. LOFTUS a Willem A. WAGENAAR. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. 3. přeprac. vyd. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.
28. O'BRIEN, C. W., & MOOREY, S. Outlook and adaptation in advanced cancer: a systematic review. *Psycho-oncology*. 19(12), 1239-1249.
29. OLECKÁ, Ivana a Kateřina IVANOVÁ. *Metodologie vědecko-výzkumné činnosti*. Olomouc: Moravská vysoká škola Olomouc, 2010. ISBN 978-80-87240-33-5.
30. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2.
31. PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Manažer. Praha: Grada, 2008. ISBN isbn978-80-247-2593-2.
32. PRICE, Geraldine a MAIER, Pat. *Efektivní studijní dovednosti: odemkněte svůj potenciál*. Psychologie pro každého. Praha: Grada, 2010. ISBN isbn978-80-247-2527
33. PUGNEROVÁ, Michaela a KVINTOVÁ, Jana. *Přehled poruch psychického vývoje*. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2016. ISBN isbn978-80-247-5452-9.
34. RHEINWALDOVÁ, Eva. *Dejte sbohem distresu*. Ilustroval Alice VEGROVÁ. Praha: Scarabeus, 1995. ISBN 80-85901-07-2.
35. SCHNEIDROVÁ, Dagmar. K současným výzkumným a terapeutickým přístupům ke zkouškové úzkosti. *Československá psychologie*. 2002, roč. 46, č. 4, s. 369-376. ISSN 0009-062X.
36. STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Poradce pro praxi. Praha: Grada, 2010. ISBN isbn978-80-247-3553-5.
37. ŠVINGALOVÁ, Dana. *Kapitoly z psychologie*. Vyd. 2., upr. Liberec: Technická univerzita, 2006. ISBN isbn80-7372-043-4.
38. ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres v učitelské profesi*. Liberec: Technická univerzita, 2000. ISBN isbn80-7083-382-3.

39. URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2561-0.
40. VALJENT, Zdeněk. *Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze)*. V Praze: České vysoké učení technické, Elektrotechnická fakulta, 2010. ISBN isbn978-80-01-04669-2.
41. VAŠINA, Lubomír. *Klinická psychologie a somatická psychoterapie*. Brno: Neptun, 2002-. ISBN isbn80-902-8964-9.
42. VAŠINA, Lubomír a STRNADOVÁ, Věra. *Psychologie osobnosti I*. 3. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN isbn9788070414910.
43. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-718-4164-1.
44. VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada, 2001. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0042-5.
45. WILDE, Oscar. *Obraz Doriany Graye*. Přeložil Petr ELIÁŠ. CoBoo Classics. V Praze: CoBoo, 2020. ISBN 978-80-7661-038-5.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

1. BINDNEROVÁ, Gabriela. Dotazník Strategií zvládnání stresu (SVF-78) – Recenze metody. *TESTFÓRUM* [online]. 2021, (14), 57-64 [cit. 2024-04-18]. Dostupné z: <https://testforum.cz/article/download/TF2021-14-14688/12013/30931&ved=2ahUKEwiew7-F5cqFAxVpgf0HHbsHC6wQFnoECBEQAQ&usg=AOvVaw3mrqbnBJ1r9hdPZKmlHAdj>
2. GROSSMAN, F. G. Creativity as a means of coping with anxiety. *The Arts in Psychotherapy*. 1981, roč. 8, č. 3-4, s. 185-192. doi:10.1016/0197-4556(81)90030-7
3. GRUNOVÁ, Martina. Akademická prokrastinace a její negativní dopady na vysokoškolské studenty. *Pedagogika.sk* [online]. 2015, roč. 6, č. 4, s. 261-280 [cit. 2024-01-22]. ISSN 1338-0982. Dostupné z: <https://www.casopispedagogika.sk/studie/grunova-martina-akademicka-prokrastinace-a-jeji-negativni-dopady-na-vysokoskolske-studenty.html>
4. JAFARI, Mahtab. Life101 Enhances Healthy Lifestyle Choices in Pre-Health Undergraduate Students. *Journal of University Teaching & Learning Practice* [online]. 2017, roč. 14, č. 3 [cit. 2024-01-22]. ISSN 1449-9789. Dostupné z: <https://ro.uow.edu.au/jutlp/vol14/iss3/4/>
5. JURANOVÁ, Ema. Jak se učí generace. *Medium – a place to read and write big ideas and important stories* [online]. 20. června 2018 [cit. 2023-12-10]. Dostupné z: <https://medium.com/edtech-kisk/jak-se-u%C4%8D%C3%AD-generace->
6. KOHOUTEK, Rudolf. Stresy vysokoškoláků a vysokoškolaček. *Psychologie v teorii a praxi* [online]. 1. srpna 2018 [cit. 2024-01-22]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1808/stresy-vysokoskolaku-a-vysokoskolacek>
7. KOHOUTEK, Rudolf. Psychologické poradenství na vysokých školách. *Psychologie v teorii a praxi* [online]. 25. srpna 2018 [cit. 2024-01-22]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1808/psychologicke-poradenstvi-na-vysokych-skolach>
8. LAZARUS, Richard S. From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993, roč. 44, č. 1, s. 1–22. doi:10.1146/annurev.ps.44.020193.000245
9. Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2000). Academic Stress of College Students: Comparison of Student and Faculty Perceptions. *College Student Journal*, 34(2), 236. Dostupné z: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,cookie,uid&db=s3h&AN=3452556&lang=cs&site=eds-live&scope=site>
10. SELYE, Hans. A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. Online. *Nature*. 1936, roč. 138, č. 32. Dostupné z: <https://www.nature.com/articles/138032a0>. [cit. 2024-01-31].
11. SHAPIRO, S. L., L. E. CARLSON, J. A. ASTIN a B. FREEDMAN. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*. 2006, roč. 62, č. 3, s. 373–386. doi:10.1002/jclp.20237

12. STRESY A PSYCHICKÁ TRAUMATA STUDENTŮ VYSOKÝCH ŠKOL. Psychologie v teorii i praxi [online]. 2014 [cit. 2024-01-12]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1408/stresy-a-psychicka-traumata-studentu-vysokych-skol>
13. STRNADOVÁ, Kateřina. Životní styl studenta PF JU [online]. České Budějovice, 2014 [cit. 2024-01-20]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/q6l0sp/>. Bakalárska práca. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Faculty of Education. Vedoucí práce PhDr. Olga Vaněčková.
14. Ševčíková, R. (2015). *Zvládání stresu při státních závěrečných zkouškách pohledem studentů vysokých škol* (Magisterská diplomová práce). Brno: FF MUNI. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/x59y2/>
15. PEDAGOGICKÁ FAKULTA UP. *Poradenství*. Online. C2024. Dostupné z: <https://www.pdf.upol.cz/studenti/podpora-studentu/poradenstvi/> [cit. 2024-04-10].
16. VOSEČKOVÁ, Alena, Zuzana TRUHLÁŘOVÁ a Pavel BLAŽEK. STRATEGIES OF STRESS MANAGEMENT OF BURNOUT SYNDROME IN STUDENTS OF PREGRADUATE STUDY COURSE OF SOCIAL WORK. *Military Medical Science Letters* [online]. 2022, 2022-12-2, 91(4), 282-292 [cit. 2024-04-17]. ISSN 03727025. Dostupné z: doi:10.31482/mmsl.2022.003
17. WORTMAN, C. B. a DINTZER, L. Is an attributional analysis of the learned helplessness phenomenon viable? A critique of the Abramson-Seligman-Teasdale reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*. 1978, roč. 87, č. 1, s. 75–90. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Transakční model psychologického stresu (Janke & Erdmann, 2003)	35
---	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: T. H. Holmes a R. H. Rahe /1967/: The Social Readjustment Rating Scale, Journal of Psychosomatic Research, sv. 11, č. 2, str. 213-218. © 1967, Elsevier Science. Přetištěno se svolením. In Nolen-Hoeksema, 2012.....	18
Tabulka 2: Obranné mechanismy a copingové strategie (Paulík, 2017)	33
Tabulka 3: Subtesty dotazníku SVF 78 (Janke & Erdmann, 2003)	43
Tabulka 4: Copingové strategie studentů závěrečných bakalářských ročníků PdF UPOL.....	53
Tabulka 5: Pozitivní copingové strategie studentů závěrečných bakalářských ročníků PdF UPOL	54
Tabulka 6: Negativní copingové strategie studentů závěrečných bakalářských ročníků PdF UPOL	55
Tabulka 7: Copingové strategie studentů a studentek závěrečných bakalářských ročníků PdF UPOL	56
Tabulka 8: Copingové strategie studentů s uznaným ISP a běžnými studenty závěrečných bakalářských ročníků PdF UPOL.....	57

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Zastoupení dle pohlaví.....	48
Graf 2: Zastoupení dle věku.....	49
Graf 3: Zastoupení dle formy studia	49
Graf 4: Zastoupení dle uznaného ISP v posledním roce studia.....	50
Graf 5: Zastoupení dle hlavního programu studia.....	50
Graf 6: Copingové strategie denních studentů a studentů s ISP.....	56
Graf 7: Copingové strategie denních studentů a studentů s ISP.....	58