

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Katedra psychologie a patopsychologie

Bakalářská práce

Markéta Chromíková

Problematika stresu v prostředí vysoké školy

Olomouc 2018

vedoucí práce: Mgr. Lucie Křeménková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury, kterou jsem řádně ocitovala.

V Olomouci dne

.....

Markéta Chromíková

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat zejména Mgr. Lucii Křeménkové, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, cenné rady a podnětné připomínky. Dále bych chtěla poděkovat všem, kteří se zúčastnili výzkumu a věnovali svůj čas k vyplnění dotazníku.

Obsah

Úvod.....	5
I Teoretická část.....	6
1. Stres	7
1.1 Vymezení stresu a související pojmy.....	7
1.2 Fyziologická reakce na stres	11
1.3 Teoretická pojetí stresu	12
1.4 Typy, fáze a projevy stresu	14
1.5 Prevence stresu.....	18
1.5.1 Primární prevence	19
1.5.2 Sekundární prevence.....	20
1.5.3 Terciární prevence	21
2. Strategie zvládání stresu	22
2.1 Obranné mechanismy.....	22
2.2 Strategie zvládání stresu vycházející z metody SVF 78	25
II Praktická část	27
3. Výzkumný cíl	28
4. Výzkumný soubor	30
4.1 Průběh sběru dat.....	31
5. Výzkumná metoda.....	32
6. Presentace výsledků výzkumného šetření	35
6.1 Preference copingových strategií ve vazbě na pohlaví	35
6.2 Preference copingových strategií ve vazbě na fakultu.....	36
6.3 Preference copingových strategií ve vazbě na ročník studia	39
6.4 Preference zřídka vyskytujících se copingových strategií	41
7. Diskuze	42
Závěr	45
Použité zdroje	46
Seznam příloh	51
Seznam tabulek	52
ANOTACE	56

Úvod

Svou práci píšu v rámci oboru Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání na katedře psychologie a patopsychologie. Tuhle katedru jsem si vybrala proto, že jsme měli předmět psychologie, který mě zajímal a bavil. Podle mého názoru je zajímavé, co všechno dokáže psychika ovlivnit a přitom si to ani neuvědomujeme. Jako téma jsem si vybrala stres, protože je to rozsáhlý problém dnešní uspěchané doby. Ve stresu žije většina populace a nevyhýbá se žádnému věku. Přijde mi zajímavé, že na stres se většina lidí dívá jako na něco negativního, ale přitom je i prospěšný, protože díky malým každodenním stresovým situacím v podobě ujeté tramvaje se učíme reagovat na stres. Bez menších stresových situací bychom nemohli zvládnout těžší životní situace.

Práce se skládá z teoretické a praktické části. V teoretické části bakalářské práce se budu věnovat stresu obecně. Nejdříve se budu věnovat definování pojmu stres, vysvětlím fyziologickou reakci na stres a uvedu teoretická pojetí stresu. Budu se zabývat reakcí na stres typu „útěk nebo boj“, dále objasním, co jsou to stresory a jak se dělí. Se stresory úzce souvisí méně známé salutory, proto jim budu věnovat krátkou pozornost. Dále se budu zabývat dělením stresu, rozeberu, kdy může být stres prospěšný, kdy naopak může člověku uškodit, nebo ho dokonce i zabít a co se stane, pokud působí na lidský organismus příliš dlouho. Popíšu fáze stresu, se kterými souvisí adaptační syndrom, který v rámci kapitoly vysvětlím. Charakterizuji projevy stresu a vyjmenuji psychosomatická onemocnění, která souvisí se stresem. Svou pozornost zaměřím také na prevenci, kterou rozdělím na primární, sekundární a terciární a uvedu jednotlivé příklady. V poslední kapitole se budu zabývat strategiemi zvládání stresu, které jsou pro tuto práci stěžejní, jelikož z některých strategií budu vycházet ve svém průzkumu.

V praktické části práce budu realizovat výzkumné šetření zaměřené na způsob zvládání stresu vysokoškolských studentů. Data jsem sbírala prostřednictvím dotazníku SVF 78, který je zaměřen na strategie zvládání stresu. Dotazník jsem zavěsila na sociální síť, kde jej vyplnili studenti Univerzity Palackého. Mým cílem je srovnat výsledky studentů z různých fakult, ročníků a z hlediska pohlaví.

I Teoretická část

1. Stres

Stres je v naší moderní a uspěchané společnosti velmi diskutované téma, stresové situace jsou součástí života každého člověka. Lidé obecně stres považují za problém, který vznikl v souvislosti s moderní civilizací a nezdravým životním stylem, ale moderní doba stres nevytvořila, jen ho změnila.

Stres v prostředí vysoké školy může mít mnoho podob, studenty mohou stresovat termíny, které musí dodržet; prezentování určitého tématu před vyučujícím a dalšími studenty; velké množství učiva, seminárních prací apod.

V této kapitole uvedu definice stresu různých autorů, protože stres je obsáhlé téma a nemá jen jednu vymezenou definici. Následně stručně nastíním průběh fyziologické stresové reakce, podrobně se jí věnovat nebudu, protože není předmětem práce. Zařadila jsem ji zde kvůli snadnější orientaci ve stresových hormonech, uvedu, co který hormon způsobuje.

1.1 Vymezení stresu a související pojmy

Samotný pojem stres pochází z latinského slova „*stringo*“, „*stringere*“. Původní význam tohoto slova je těsný, úzký (Weil, 1991). Křivohlavý (1994, s. 7) uvádí, že „*stringo*“ v překladu znamená „utahovati, stahovati, zadržovati – jako oprátku člověka, který bude oběšen.“

Do Evropy termín stres pronikl z anglického slova „*stress*“, které se nejčastěji překládá jako *zátěž* či *napětí* (Křivohlavý, 1994).

Slovo „stres“ jakožto odborný termín poprvé použil nositel Nobelovy ceny Hans Selye. Ten roku 1936 v Kanadě popsal hormonální reakce na nadměrnou zátěž (Nešpor, 2013). Podle Selyeho se za stresový hormon považuje především kortizol. Adrenalin a noradrenalin označil za tzv. „hormony útoku a útěku“, jedná se v podstatě o vztek a strach (in Hartl, Hartlová, 2000).

Existuje mnoho vymezení stresu, záleží na tom, jak autor chápe definici stresu a jak ji formuluje.

„Objevitel stresu Hans Selye definoval stres jako charakteristickou fyziologickou odpověď na poškození či ohrožení organismu, které se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu. Ten přímo ovlivňuje zdraví tím, že vyvolává nadměrnou a trvalou aktivaci nervového sympatického systému (zrychlení činností), adrenokortikálního systému (hospodaření s hormony adrenalinem, noradrenalinem,

kortizolem a serotoninem) a vede až k poškození imunitního systému“ (Gottvaldová, Znojilová, 2006, s. 41).

Křivohlavý (1994) uvádí, že v přeneseném významu se hovoří o **tísni** a vystavení nejrůznějším tlakům. Slovo stres je významem podobné slovu *pres* (působení tlaku na předmět).

Nešpor (2006) uvádí, že se jedná o reakci organismu na nadměrnou zátěž, jinými slovy se dá říct, že stres je **stav fyzického a psychického napětí**, který odráží prožitky jedince. Ke stresu dochází tehdy, pokud je organismus nějakým způsobem ohrožen. Stresová reakce bývá někdy označována za reakci „útek-boj“.

Švingalová (2000) vymezila stres jako stav organismu, kdy dochází k **narušení** jeho **celistvosti**. Aby se organismus mohl bránit, musí se zaktivizovat všechny síly.

Mravec (2011) definuje stres jako **nespecifickou** (všeobecnou) **reakci organismu na působení stresoru**. Ne každá stresová reakce je škodlivá, určitá dávka stresu pomáhá jedinci zvládnout zátěžové situace.

Gottvaldová a Znojilová (2006) pojaly stres jako úzkost, tíseň a sílu, která způsobuje tělesné vyčerpání a utrpení. Stres je stav psychického a fyzického napětí, které odráží prožitky jedince.

Praško a kol. (2006) uvádějí, že stresová reakce je **fyziologická a psychologická reakce organismu** na vnější i vnitřní události. Přípravuje organismus na reakci „útok nebo útek“. Pokud řešení není úspěšné, dostává se organismus do stavu útlumu a rezignace (deprese).

Plamínek (2008) předkládá stres jako **reakci organismu na zátěžové situace**. Stres je stav napětí, ale i určitá odolnost. Odolnost vůči stresu je ovlivněna řadou faktorů (počasí, celková nálada atd.) Pokud se člověk ocitne ve stresové situaci, mozek vyšle signál do hypofýzy a následně dojde k uvolnění stresových hormonů. Veškerá energie se přesune z v tu chvíli nepotřebných orgánů (žaludek) na ty potřebné, aby se tělo mohlo připravit na reakci „boj nebo útek“.

Stresory a salutory

Se stresem je spojen pojem stresor, který značí něco, co na jedince působí negativně (Křivohlavý, 1994). Mravec (2011) uvádí, že stresor je podnět, který přichází buď z vnějšího, nebo z vnitřního prostředí, který narušuje homeostázu¹ organismu a vede ke stresové reakci. Každá stresová situace je závislá na typu a stupni stresoru a samozřejmě také na osobnosti jedince, to znamená, že určitý stresor vyvolává u lidí odlišnou reakci. Je to způsobeno také tím, že každý má jinou míru kognitivních procesů, důležitou roli hrají genetické faktory, výchova, věk, pohlaví, zkušenosti, sociální a kulturní faktory. Paradoxem je, že stresem může být i nedostatek podnětů nebo jejich výrazné snížení (pokud nadřizený ubere workoholikovi práci, může to být pro něj stresující).

Mravec (2011) uvádí, že běžně na organismus působí více stresorů najednou a jeden stresor vyvolá více účinků (např. vystavení vysoké teplotě působí nejen na povrchové tkáni, ale také na činnost kardiovaskulárního systému).

U studentů vysokých škol je působení stresorů během akademického roku nerovnoměrně rozloženo (neoptimální rozložení výuky, neefektivní využití volného času, náročnost některých úkolů, příp. jejich podcenění). V zápočtovém a zkuškovém období je zvýšená zátěž kognitivního, emocionálního a fyziologického charakteru (Paulík, 2012).

H. Selye dělí stresory na *fyzikální* a *emocionální*:

- 1) Mezi fyzikální stresory podle něj patří alkohol, kofein, nikotin, drogy, radiace, vyzařování ultrafialového a infračerveného záření, znečištění ovzduší, příliš silné magnetické pole, elektrošoky, změna ročního období, viry, bakterie, přírodní katastrofy, těhotenství, úrazy a znásilnění.
- 2) Do emocionálních stresorů řadí úzkostnost², obavy, strach, nenávisť, nepřátelství, ospalost, ustaranost, očekávání, že se stane něco strašného a obavy z přestoupení společenského zákazu (in Křivohlavý, 1994).

¹ Homeostáza je udržování stabilního vnitřního prostředí, přesněji udržování stálosti složení vnitřního prostředí, které je důležité pro udržení zdraví (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

² Sebeúcta má značný vliv na stresory, které způsobují úzkost nebo psychické poruchy. Je to z toho důvodu, že osobní postoje, místo kontroly, bezmocnost, nebo zvládání zátěžové situace, má významný dopad na duševní zdraví jedince (Avison, Gotlib, 1994).

Mravec (2011) rozlišuje stresory z časového hlediska na *akutní*, které jsou jednorázové, a *chronické*³, které působí dlouhodobě. Dále mohou být stresory *nízko intenzivní*, *vysoce intenzivní*⁴, *ohraničené* (bolest končetiny) a *globální* (hypoglykémie).

Křivohlavý (1994, s. 13) rozlišuje stresory podle míry působení takto: „*Ministresory* – případně až *mikrostresory* – vyjadřují poměrně mírné až velmi mírné okolnosti či podmínky vyvolávající stres. Příkladem může být dlouhodobě pociťovaný nedostatek lásky, který se kumuluje, až dosáhne hranice stresu, takže uvádí člověka do stavu vnitřní tísně.

Makrostresory jsou děsivě působící, deptající až vše ničící vlivy“, například spánková deprivace, vystavení tepelnému extrému, nedostatek kyslíku (Křivohlavý, 1994, s. 13).

Dalšími významnými stresory jsou náročné životní situace, jako je například smrt partnera, rozvod. Velmi tíživá situace může způsobit, že postižené osoby mohou svůj každodenní život prožívat odlišně - malé potíže se mohou jevit jako závažnější a naopak. Uvedené tíživé životní situace jsou naštěstí poměrně vzácné, nejsou příliš časté. Každý se s nimi vypořádá individuálně, určitou situaci každý prožívá jinak a také na ni jinak reaguje (Folkman, Lazarus, 1984). Odlišná reakce na podněty souvisí s tzv. **frustrační tolerancí**, což je vlastnost jedince, která určuje, jak velkou zátěž jedinec snese, jinými slovy je to odolnost vůči zátěži. Zpravidla platí, že čím větší je vyzrálost jedince, tím vyšší je frustrační tolerance (Homola, 1998).

Do stresorů spadají také každodenní běžné nepříjemnosti („daily hassles“), které Lazarus definoval jako zkušenosti každodenního života, které ohrožují blahobyt jedince.

³ S působením chronického stresoru může souviset syndrom vyhoření. Syndrom vyhoření (také burnout, vyhasnutí nebo stav psychovegetativního vyčerpání) je pojem, který poprvé roku 1974 použil v literatuře H. J. Freudenberger. Podle Freudenbergera tento pojem označuje stav celkového vyčerpání a pocit, že výsledek naší činnosti je nepřiměřený vynaložené energii. Se syndromem vyhoření se setkávají nejčastěji lidé, kteří pracují s lidmi, jelikož usilují o to, aby druhým lidem pomohli, a jsou závislí na jejich hodnocení. Další charakteristikou je, že tito lidé mívají velkou zodpovědnost a malou možnost rozhodovat o podmínkách a tempu práce. Mezi nejhroženější *pomáhající profese* patří zdravotníci, učitelé, hasiči, policisté, vojáci z povolání, psychologové, sociální pracovníci, ale i ženy na mateřské dovolené. Burnout syndrom vzniká pouze z chronického stresu, akutní stres k němu nevede (Gottvaldová, Znojilová, 2006).

⁴ Podle Holmes-Rakeovy stupnice se za největší stresor údajně považuje smrt manžela/manželky, dále rozvod, rozpad vztahu, vězení a na šestém místě v žebříčku je svatba (Mravec, 2011). Holmes-Rakeova stupnice je pojmenována podle dvou amerických lékařů. Ti přišli s výčtem událostí, které by teoreticky mohly vyvolávat stres (Štěpaník, 2008).

Každodenní nepříjemnosti jsou sice malé, ale nebezpečí spočívá v tom, že působí dlouhodobě a jejich účinek se může kumulovat (Folkman, Lazarus, 1984). Množství častých drobných úkolů a povinností je častou příčinou syndromu vyhoření. Uvádí se, že každodenní nepříjemnosti mají často na organismus větší ničivý dopad než náročné životní události, kterých je za život málo (Křivohlavý, 1998).

Se stresory úzce souvisí salutory. Salutory jsou pozitivní faktory, které jedince podporují v obtížné situaci, a to tím, že dodávají sílu a povzbuzují člověka při střetu se stresorem (Křivohlavý, 2001). Pokud se člověk působením stresoru (negativní faktor) dostává do nerovnovážného stavu, působením salutoru se odchylka vyrovnává opět do rovnováhy. Jedinec není ve stresu, pokud jsou stresory a salutory v rovnováze. Pokud začne převládat vliv stresoru, jedinec přestane svou situaci zvládat a dostane se do psychického vyčerpání, distresu (Křivohlavý, 1998). Příkladem salutoru může být pochvala od lidí, kterých si jedinec váží nebo smysluplná činnost (Křivohlavý, 2001).

Aby převažovaly salutory, lze podle Křivohlavého (1998) udělat následující:

1. Ubrat na straně stresorů (např. přenést část zodpovědnosti na jinou osobu).
2. Přidat na straně salutorů (např. relaxace; sport; dělání něčeho, co přináší radost).

1.2 Fyziologická reakce na stres

Vysvětlila jsem termín stres a nyní popíšu stresovou reakci, abych přiblížila, co je fyziologickou podstatou stresu. Z fyziologického hlediska spočívá stres v aktivaci nervového systému a produkci tzv. stresových hormonů, mezi které se řadí **adrenalin**, **noradrenalin** a **kortizol**. Stresové hormony způsobují tělesné změny – působení adrenalinu má za následek stažení cév hladkého svalstva v trávicím systému, vylučování potu, zrychlení srdeční frekvence a snížení hladiny glukózy v krvi. Hormon dřeně nadledvinek noradrenalin způsobuje zvýšení hladiny glukózy v krvi, její výše v mozku ovlivňuje náladu jedince, nedostatek vede k psychomotorickému útlumu a nadbytek způsobuje neklid. Vylučování noradrenalinu je spjata s nadměrnou zátěží organismu. Při stresu dochází také ke zvýšení vylučování kortizolu do krve. Tento hormon se podílí na přeměně všech základních živin (Gottvaldová, Znojilová, 2006).

Zvýšená hladina kortizolu v krvi na jednu stranu chrání tělo před náhlým stresem, ale její přetrvávání může způsobit v organismu vážné poškození. Může zapříčinit vysoký krevní tlak, peptické vředy, podvýživu, snížené libido a oslabení

imunitního systému. Imunitní systém oslabuje dvěma způsoby, prvním z nich je zvýšení hladiny glukózy v krvi, druhým způsobem je oslabení schopnosti některých bílých krvinek zabít bakterie. Dále zvýšená hladina kortizolu může poškodit činnost mozku a následně přivodit demenci, obsedantně-kompulzivní poruchu, anorexii, depresi, panickou úzkost, poškození paměti, zmenšování mozku apod. (Nedley, 2007).

1.3 Teoretická pojetí stresu

Nyní uvedu základní teoretická pojetí stresu, budu se zabývat pouze těmi nejdůležitějšími autory a koncepcemi. Za nejvýznamnější osobnosti v oblasti teorie stresu jsou považováni S. Freud, W. B. Cannon, H. Selye, H. J. Eysenck a R. S. Lazarus.

V rámci psychoanalýzy⁵ poukázal **Sigmund Freud** (1856-1939) na vědomé a nevědomé zážitky, které mohou způsobit stres. Nevědomí zabírá širší plochu a zahrnuje vědomí, jinými slovy se dá říct, že vše vědomé má předběžný nevědomý stupeň. Nevědomé může zůstat na nevědomém stupni a přitom působit na psychický výkon jedince. Součástí nevědomí mohou být vytěsněné nepříjemné vzpomínky (Freud, 2003) a všechno, co má původ v instinktech, traumatech, emocích, což může negativně působit na lidskou psychiku (Baštecká, Goldmann, 2001).

Vědomí je všechno, co si jedinec v danou chvíli uvědomuje, např. současné vnímání, myšlenky, pocity. Vědomá a nevědomá mysl je ve velmi úzké spolupráci (Baštecká, Goldmann, 2001). Vědomí zahrnuje vnitřní konflikty (přání či cíle, které nejsou vzájemně slučitelné), typickým příkladem vnitřního konfliktu mohou být dvě nabídky zaměstnání, mezi nimiž si jedinec musí vybrat a to pro něj může být stresující (Atkinson, 2003).

Americký fyziolog **Walter Bradford Cannon**⁶ (1871–1945) působil jako profesor fyziologie na Harvardu. „Objevil význam sympatoadrenálního systému pro vznik emocí strachu, úzkosti a vzteku, které vedou k obraně proti hrozícímu nebezpečí.

⁵ Psychoanalýza je teorie osobnosti, v této koncepci se za základ lidské psychiky a motivaci lidského chování považují neuvědomované procesy, které probíhají v podvědomí, předvědomí, nebo nevědomí. Freud přikládá hlavní roli v jednání pudům, zejména sexuálnímu pudu, tzv. libidu (Atkinson, 2003).

⁶ W. B. Cannon chápal stres jako reakci organismu na zátěžové podněty, která jej vyvádí z rovnováhy – homeostázy (Paulík, 2010).

Základní typ obrany se dá vyjádřit jako „fight or flight“ (útok nebo útek) a je stereotypem reakce organismu na stres.“ (Baštecká, Goldmann, 2001, s. 241).

Při reakci „útok nebo útek“ se zvyšuje hladina glukózy v krvi, do krve jsou vyplaveny hormony, zvyšuje se tělesný metabolismus, dechová a srdeční frekvence, krevní tlak a svalové napětí. Činnosti organismu se sníží (např. trávení) a do krve se vylučují endorfiny, které tlumí bolest. Zúžení vlásečnic způsobuje menší krvácení v případě poranění a zvětšuje se množství krvinek, které bojují proti infekci. Všechny uvedené změny jsou řízeny hypotalamem (Atkinson, 2003).

Útekem znamená např. uzavření se, absence ve škole a zaměstnání, nebo stažení se ze situace, kdy se jedinec nějak ponížil. Někdy je úniková reakce nejefektivnější a nejvhodnější reakcí, ale utíkání od každého problému je reakce na špatné přizpůsobení (Štěpaník, 2008).

Na Cannonovu práci navázal **Hans Selye** (1907-1982). Je považován za zakladatele tzv. kortikoidního pojetí stresu, tj. studia zvýšené funkce nadledvinek⁷ ve stresových situacích. Selye v roce 1936 popsal obecný adaptační syndrom, který spočívá ve třech fázích. V první fázi se jedinec připravuje na zvýšenou psychickou zátěž, ve druhé fázi dochází k adaptaci na stresovou situaci, v poslední fázi dochází k vyčerpání, které může vést až ke smrti jedince (in Křivohlavý, 2001).

Psycholog **Hans Jürgen Eysenck** (1916-1997), který se zabýval převážně typologií osobnosti, zjistil, že na způsob zvládnání stresu má vliv osobnost jedince. Navázal na typologii Carla Gustava Junga, který lidi rozdělil na introverty a extraverty⁸. „Extraverti jsou odolnější vůči stresu než introverti, jsou méně senzitivní k signálům ohrožení, více používají racionální strategie orientované na řešení problému. U extravertů mohou vyvolávat stresovou reakci nudné, dlouhé úseky, na kterých není dostatečné množství podnětů a stimulace. U introvertů naopak vyvolávají stres situace hlučné, s přetížením a velkým množstvím podnětů“ (Horáková, 2009).

Autorem kognitivní teorie stresu je **Richard Stanley Lazarus** (1922 – 2002), podle něj stres vzniká v důsledku fyzického ohrožení. Stres je tedy vztah mezi

⁷ Dřeň nadledvinek produkuje hormon adrenalin, který připravuje tělo na reakci „útok nebo útek“ (Křivohlavý, 2001).

⁸ Extravert je zaměřený na okolí, je společenský, otevřený a přístupný. Introvert je více zaměřen na sebe a je uzavřený (Bosoková, 2015).

člověkem a prostředím, oba faktory se vyvíjí, mění a vzájemně na sebe působí (Paulík, 2010).

„Kognitivní⁹ teorie stresu vychází z představ o omezené kapacitě našich kognitivních možností a schopností. Při distresu jde o situace, které svou náročností přesahují možnosti a schopnosti našeho kognitivního aparátu“ (Křivohlavý, 2001, s. 173).

„Lazarus rozlišuje mezi fyziologickým stresem, který se projevuje změnami v organismu a stresem psychologickým, jenž se projevuje změnami chování a prožívání.“ (Paulík, 2010, s. 48). Základním pojmem jeho koncepce je kognitivní hodnocení situace, které se dělí na primární a sekundární:

- 1) Primární hodnocení spočívá v popisu nebezpečnosti situace (ztráta, hrozba, výzva) a ohrožení. Spadají zde postoje společnosti, ve které se jedinec pohybuje; osobnostní charakteristiky, které hodnotí míru kontroly v každodenních situacích („locus of control“¹⁰).
- 2) Sekundární hodnocení situace se zabývá možností úspěšného zvládnutí situace a volby copingu¹¹ (Paulík, 2010).

1.4 Typy, fáze a projevy stresu

Existuje několik druhů stresu, nejčastěji se stres dělí z *kvalitativního hlediska* na *eustres* a *distres* (eustres a distres se po fyzické stránce projevují podobně, liší se tím, jak na ně organismus reaguje) a z *kvantitativního hlediska* (stres se rozlišuje podle intenzity působení) na *hypostres* a *hyperstres* (Křivohlavý, 1994).

Eustres je přijatelný, není na rozdíl od distresu škodlivý a je spojen s příjemným očekáváním. I v případě eustresu musí jedinec překonat nějaké překážky, ale celou situaci má pod kontrolou (Praško, Prašková, 2007). Daný jedinec aktivně vyhledává situace, které mu vyvolají eustres (např. seskok padákem a namáhavé fyzické cvičení). Pozitivní stres může sloužit jako emoční a intelektuální růst (Mravec, 2011). Nešpor uvádí, že tento druh stresu snižuje úzkost a deprese, pomáhá při odreagování se, zvyšuje

⁹ Kognitivní (poznávací) procesy patří mezi základní funkce mozku, je to např. paměť, pozornost, myšlení (Klucká, Volfová, 2009).

¹⁰ Místo řízení neboli „locus of control“ je koncept, který založil J. B. Rotter. Jednou z definic konceptu je subjektivní pocit kontroly jedince nad důsledky jeho chování (Paulík, 2010).

¹¹ Coping je snaha o minimalizování požadavků (vnitřních i vnějších), které jsou kladeny na jedince (Sigmund, Kvintová, Šafář, 2014).

zdravé sebevědomí a kondici, pomáhá vytvářet zdravý životní styl, usnadňuje uvolnění a může vyvolat euforii (Nešpor, 2006).

To, že je určitá míra motivujícího stresu potřebná, dokazují i pedagogové a další odborníci, kteří se několik let zabývají tím, zda je dobré žáky a studenty zkoušet a známkovat, a tím je vystavovat zátěžové situaci. Pokud by ale nikdo neověřoval jejich znalosti, neměli by motivaci se připravovat a učit. To, že se každý učí především pro sebe, lidem dochází až v pozdějším věku, na základní škole si to žáci neuvědomují. Pokud by neexistovaly hodnotící kritéria, normy a termíny, bylo by pracovní úsilí většiny z nás nízké, protože je přirozenou vlastností, že lidé řeší problémy až tehdy, když jsou donuceni okolnostmi (Štěpaník, 2008). Pokud by v životě nefiguroval žádný stres, lidé by nemohli žít, protože stres je přítomen ve všech vztazích k okolnímu světu. Pokud jedinec stres neovládne, pomáhá mu rozvíjet se (Weil, 1991).

Distres je naopak nepříjemný, znamená to, že jedinec nemá situaci pevně pod kontrolou, věci se mu začínají vymykat a cítí se přetíženě (Plamínek, 2008). Nadměrná zátěž může organismus poškodit a je zde riziko onemocnění, nebo dokonce úmrtí. Autoři vychází z předpokladu, že lidské buňky mají předem určenou nějakou funkci. Pokud buňky fungují správně, neznají nemoc a smrt, protože přirozeně regenerují. Pokud je jedinec ve stresu, probíhají v těle procesy, které způsobují, že buňky nemají dostatek kyslíku a minerálních látek. Důsledkem je oslabení organismu a následné onemocnění. Jedná se o přirozenou obranu organismu, která jedinci umožňuje zvládat menší vybočení z rovnováhy. Problém nastává tehdy, pokud je organismus stresu vystaven dlouhodobě, nebo trvale. Stres omezuje potenciál jedince tím, že se rozpojí řízení hemisfér v mozku a hlavní úlohu přebírá jeho dominantní hemisféra (Gřešek, Gřešková, 2014).

Lidé distres vědomě nevyhledávají jako eustres, ale naopak se mu snaží vyhnout. Distres vyžaduje vědomé vnímání, protože tento nevyhledávaný stres narušuje nejen homeostázu, ale také vědomou interpretaci senzoričtých signálů organismu a simulaci budoucích událostí, které naznačují, že homeostatické mechanismy mohou být nedostatečné na zvládnutí stresové situace (Mravec, 2011).

Hyperstres je stav neustálého distresu, který negativně ovlivňuje pracovní výkonnost jedince a vztahy mezi lidmi, dále vede např. k syndromu vyhoření, žaludečním vředům, psychickému zhroucení a srdečním záchvatů (Carnegie, 2011).

Hypostres je slabší forma stresu. Organismus si na něj dokáže bez větších problémů zvyknout a adaptovat se na něj. Hypostres nedosahuje hranice nezvládnutelnosti, ale kumulací s dlouhodobým působením může dojít k vážnějším důsledkům (Křivohlavý, 1994).

Působení stresu prochází různými fázemi, jedinec nemusí projít všemi stupni.

Stresová reakce je vyvolána na základě stresových faktorů, na které jedinec reaguje buď vědomě, nebo nevědomě. To, jak jedinec reaguje, je závislé na **adaptačním syndromu** (tzv. GAS – generalizovaný adaptační syndrom)¹². GAS se skládá ze tří stádií (Křivohlavý, 2001):

1. V první fázi stresu neboli v **poplachové fázi** se jedinec připravuje na stresovou reakci – na útok, nebo útěk. Tělo reaguje změnou způsobu dýchání, napínáním svalů, hormonálními změnami, zhoršením nebo zástavou trávení, oslabením imunity, snížením soustředění a paměti.
 - a. Prvním stupněm poplachové reakce je stres, který má jedinec zatím jen v mozku. Stres se dá poměrně snadno zastavit relaxačními technikami, nebo jen tím, že si jedinec s někým o daném problému promluví, nebo se na celou situaci podívá z jiného úhlu pohledu (Nešpor, 2013).
 - b. Druhým stupněm poplachové fáze je aktivace sympatické složky vegetativní nervové soustavy a vyloučení adrenalinu z dřeně nadledvin (Novotný, Hruška, 2002). Nešpor (2013) uvádí, že zástava stresu v této fázi je obtížnější, ale ne nemožná. Látky, které se dostaly do krve, se dají odstranit tělesnou aktivitou.
2. Pokud se problém, který stres vyvolal, vyřešil, dochází ke **stadiu rezistence** – zklidní se dýchání a další tělesné funkce, snižuje se hladina stresových hormonů, což se projeví jako zotavení těla i psychiky (Nešpor, 2013). Fáze rezistence

¹² Generalizovaný adaptační syndrom je termín, který popisuje reakci a adaptaci (přizpůsobení) organismu na stres (Křivohlavý, 2001).

představuje maximální adaptaci na stres. Po odeznění stresu je vhodné si dopřát čas na regeneraci (Novotný, Hruška, 2002).

3. **Stadium vyčerpání** nastává tehdy, pokud situace, která stres vyvolala, trvá příliš dlouho, nebo současně působí více stresorů. Organismus tak velkou zátěží vydrží jen po omezenou dobu, v opačném případě by se snížila tělesná i duševní odolnost. Tato poslední fáze stresu vyvolává psychické změny, jako jsou stavy smutku a úzkost, dále se zhoršuje imunita, schopnost komunikovat, pracovní, duševní i tělesná výkonnost (Nešpor, 2013). Obtíže se zhoršují a člověk není schopen normálně fungovat (Nešpor, 1998). Těžký stres v kombinaci s pocitem bezvýchodnosti může u některých lidí vést k úmrtí (Carnegie, 2011).

Pokud je organismus vystaven určité psychické zátěži, následky se mohou projevit v několika oblastech:

Mezi **psychické** projevy se řadí poruchy orientace, pozornosti, paměti, zmatené a zkratkovité chování, strach, úzkost, hněv a nepřiměřené reakce (Praško, Prašková, 2007), nadměrné obavy, starosti, katastrofické myšlenky a představy, podrážděnost, záchvaty panické hrůzy, neschopnost odpočívat a pocit vnitřního chvění (Praško a kol., 2006). Do psychických projevů se řadí poznávací a citová oblast:

Působení silného stresu se v **poznávací** oblasti projevuje častou ztrátou pozornosti, zhoršením paměti (krátkodobé i dlouhodobé), obtížnou koncentrací na práci, neuspořádaným myšlením, potížemi ve vyhodnocování situace a výskytem většího množství chyb při řešení problémů (Gottvaldová, Znojilová, 2006).

V **citové** oblasti stres způsobuje potíže s duševním i tělesným odpočinkem, skleslost, komplexy méněcennosti, netrpělivost, intoleranci, neohledupnost, hypochondrii a negativní hodnocení celého života (Gottvaldová, Znojilová, 2006).

Stres v **sociální** oblasti se odráží v chování a ve vztazích člověka. Jedinec není schopen oslovit určitou skupinku lidí, zadržává se, koktá, není schopen tvořit smysluplné věty a má problémy se souvislým projevem. Dalšími problémy jsou konzumace alkoholu, drog, kouření i pití kávy, nastupují problémy se spánkem (především nespavost) a jedinec nevykazuje předchozí nadšení pro své volnočasové

aktivity. U lidí, které sužuje stres, je větší pravděpodobnost, že budou mít častou absenci v práci či ve škole, jedinec se může setkat i s projevy jako je snižující se hladina energie, obviňování druhých, a dokonce i s častými myšlenkami na sebevraždu, nebo suicidální pokusy (Greenová, 2001).

Vegetativní (fyzické) projevy jsou bolesti hlavy, dušnost, zimnice, zrychlený srdeční tep a krevní tlak, svírání žaludku, nucení na moč a stolicí (Gottvaldová, Znojilová, 2006), zvýšení svalového napětí a svalová ztuhlost, zrychlení dechu, nadměrné pocení, červenání se (Praško, Prašková, 2007), stažené hrdlo, sucho v ústech, zblednutí a nespavost (Klimešová, 2015). Fyzicky se projevuje narušení **motorických** schopností, příkladem může být třes rukou, narušení zautomatizovaných pohybových dovedností, ztuhlost svalů v obličeji, zpomalení motorických reakcí a špatná koordinace pohybů (Gottvaldová, Znojilová, 2006).

Dlouhodobé působení stresu může způsobit psychosomatická onemocnění¹³:

Dermatologické onemocnění je např. ekzém, lupénka, akné, padání vlasů, nadměrné pocení. Mezi dýchací potíže v důsledku silného stresu patří alergie, bronchiální astma, rýma a zánět průdušek. Do svalového onemocnění spadají bolesti zad, revmatismus a svalové křeče. Potíže v pohlavním a močovém traktu způsobují impotenci, premenstruační syndrom, zánět pochvy a inkontinenci. Endokrinní onemocnění, které se vztahuje k žlázám s vnitřní sekrecí, je obezita. Nervové onemocnění zahrnuje bolesti hlavy a svalů, úzkost, slabost a tiky. Jako oční obtíže byly zaregistrovány záněty spojivek (Gottvaldová, Znojilová, 2006). Psychické faktory mohou nejen vyvolat onemocnění, ale zhoršují průběh většiny nemocí (Vymětal, 2003).

1.5 Prevence stresu

U stresu je prvořadá **primární prevence**, jejímž cílem je zmírnění stresu, nebo jeho odstranění. Primární prevence klade se důraz na osobní prevenci, kdy si jedinec musí vytvořit svůj vlastní životní styl, který mu po všech stránkách vyhovuje. Stresu se dá předejít různými způsoby, upřednostněný prostředek záleží na osobní volbě, možnostech a schopnostech jedince (Haluzíková, Římovská, 2010).

¹³ Psychosomatické onemocnění je chorobný tělesný stav, na jehož vzniku se podílí psychika (Křivohlavý, 1994).

Sekundární prevence zahrnuje časné rozpoznání rizik a určuje aktivitu pro jejich minimalizaci. Přístupy sekundární prevence se zaměřují na rozvoj individuálních dovedností, které jedinci pomáhají při zvládnání stresu (Medina, 2011).

Terciární prevence je zaměřena na jedince, u kterých již došlo k vysoké úrovni stresu. Stres negativně působí na jejich zdraví, jedinci vyžadují službu zdravotnických profesionálů (Medina, 2011).

1.5.1 Primární prevence

V rámci primární prevence se klade důraz především na psychohygienu. Autorem termínu duševní hygiena je psychiatr Adolf Meyer, definoval ji jako obor, který se zabývá rozvojem a podporou duševního zdraví. Psychohygienu se zabývá určitými poznatky o způsobu života, kterými si jedinec může udržet psychické a psychosomatické zdraví (in Herman, Doubek, 2008).

Jak z uvedeného vyplývá, psychohygienu má blízký vztah ke zdravému životnímu stylu, dodržování jeho zásad vede ke zlepšení celkového stavu organismu. S nedodržováním zásad zdravého životního stylu roste riziko vzniku nejen stresu, ale také civilizačních chorob, mezi které patří například kardiovaskulární onemocnění, diabetes mellitus, nádorová onemocnění, deprese, obezita, hypertenze, chronický únavový syndrom (Herman, Doubek, 2008).

Strava je také důležitá z hlediska prevence proti stresu. Důležitá je nejen kvalita stravy, ale také to, v jakém rozpoložení se člověk nachází, pokud jí. Pokud je člověk ve stresu, trávení nefunguje tak, jak má – proto by měl s jídlem počkat do té doby, dokud se neuklidní (Nešpor, 2006).

Nešpor (2006) uvádí, že v rámci prevence proti stresu jsou významné potraviny či nápoje s vysokým obsahem vitamínu C a B. Vitamíny skupiny B hrají důležitou roli pro játra a nervový systém. Ohrožení nedostatkem vitamínu B jsou lidé, kteří pravidelně konzumují alkohol¹⁴.

Obecně je prospěšná konzumace potravin bohatých na proteiny a sacharidy. Blahodárně na stres působí vlašské ořechy, mandle a piniové oříšky, cizrna a pšeničné klíčky. Omezit nebo vyloučit by se měly potraviny obsahující bílý cukr, dále pak alkohol a povzbuzující nápoje (Pamplona-Roger, 2009).

¹⁴ Zajímavostí je, že Britští výrobci uvažovali o přidávání vitamínu B do whisky, aby jejich nejlepší zákazníci neumírali příliš brzy (Nešpor, 2006).

Výborným pomocníkem proti stresu jsou bylinky, které sice stres nevyřeší, ale zmírní příznaky a mohou zvýšit odolnost. Čaj ze sporýše lékařského uvolňuje stres a zmírňuje zažívací potíže. Lidé, kteří jsou vystaveni stresu, si často stěžují na žaludeční neurózu, protože bolesti břicha a žaludeční potíže mohou souviset právě se stresem. Pro tyto případy je vhodné popíjení nálevu z meduňky nebo heřmánku, protože obě bylinky normalizují trávicí funkce a zároveň uklidňují nervový systém. Sibiřský ženšen pomáhá organismu účinněji zvládat stres. Doporučuje se užívat denně až 600 mg po dobu 10 až 14 dnů před očekávaným stresovým obdobím. Používá se jako prevence před strachem ze zkoušek nebo při pracovním vypětím v zaměstnání (Odyová, 2002).

Preventivně proti stresu působí změna přístupu k životu a obavám. Dale Carnegie (2011) tvrdí, že si lidé nabírají více práce, než je v jejich silách. Je to často z toho důvodu, že si chtějí posílit ego a chtějí být obdivováni okolím. Pracovní přetížení vede ke stresu, a proto si jedinec musí uvědomit své limity a musí umět diplomaticky odmítnout toho, kdo mu chce přidělit ještě více práce, pokud se cítí přetížen.

Opakem přetížení je prokrastinace, která také není příliš vhodná. Je přirozené, že lidé mají sklon odsouvat věci, do kterých se jim nechce a které jim jsou nepříjemné. Pokud začnou s těmi aktivitami, které jsou jejich oblíbené, později se stejně musí dostat k těm méně oblíbeným. Z psychologického hlediska je lepší strategií udělat první ty nepříjemné, protože by jedinci stejně podvědomě mysleli na to, co je čeká posléze (Carnegie, 2011).

1.5.2 Sekundární prevence

Příkladem sekundární prevence je podle Mediny (2011) relaxace a time management. Time management¹⁵ neboli časový management je prostředek, který slouží ke zlepšení organizace pracovního času. Stres může vyvolat jak nedostatek času, tak i jeho nadbytek. Časová tíseň jedinci neumožňuje zvládat vytyčené cíle, a pokud naopak má příliš volného času, neumí ho využít a vyplňuje ho bezduchými činnostmi, které ho zbytečně okrádají o čas. Řešením je přehodnocení vlastních cílů, určení časové posloupnosti v plnění dílčích cílů a účelná organizace času (Štěpaník, 2008).

¹⁵ Zakladatelem time managementu je F. W. Taylor (1856 – 1915), který zaměřil svou pozornost na to, že různí pracovníci vykonávají stejnou práci v rozdílném čase. Nejvíce se zajímal o ty, kteří měli nejlepší pracovní výkon. Zjistil, že ti méně výkonní dělají spoustu zbytečných úkonů. Nejlepší pracovníci měli postup s logicky navazujícími kroky, postupovali systematicky a dosahovali kvalitních výsledků (Štěpaník, 2008).

1.5.3 Terciární prevence

Podle Medíny (2011) je terciární prevence zaměřena na jedince, kteří potřebují služby zdravotnického personálu, spadá zde poradenství a farmakoterapie.

Nedley (2007) uvádí, že mezi nejčastější léky, které se používají při stresu a úzkosti, patří benzodiazepiny. Do této skupiny patří léky: Xanax, Klonopin, Valium, Ativan, Paxipam a Librium. Léčba léky by měla přijít až v krajních řešeních, protože mají spoustu vedlejších účinků:

Mezi nejčastější vedlejší účinky benzodiazepinů patří ospalost, únava, zmatenost, narušení krátkodobé paměti, závislost, žaludeční a střevní potíže, snížení výkonnosti, zvýšená chuť k jídlu, problémy s dýcháním a vzájemné ovlivňování léků (Lincová, Farghali, 2002).

Nedley (2007) uvádí, že novější skupina antidepresiv SSRI (inhibitory zpětného vychytávání serotoninu) mají méně vedlejších účinků, ale nevýhodou je, že může uplynout i měsíc, než se projeví jejich účinek a během té doby mohou pacienti pociťovat ještě větší úzkost. Mezi léky SSRI patří Prozac, Zoloft, Paxil, Celexa a Luvox.

Než byly objeveny SSRI, používala se k léčbě deprese zejména TCA (tricyklická antidepresiva). Lékaři je stále předepisují při různých depresivních poruchách, při příznacích, které jsou spojeny se stresem (nеспavost) a při úzkostných poruchách (Nedley, 2007).

2. Strategie zvládání stresu

Pokud již u jedince došlo ke stresové reakci, musí se s ní určitým způsobem vyrovnat, nebo na ni zareagovat. Obecně se pojmem strategie rozumí postup, který slouží k dosažení určitého cíle (Křivohlavý, 1994). Pro snadnější orientaci v problematice zvládání stresu vymezím základní pojmy a pokusím se vysvětlit některé postupy, strategie, které vedou ke zvládnutí stresové situace.

Adaptace (přizpůsobování se) a **coping** (zvládání) jsou základní termíny, které jsou používány pro zvládání stresu. Oba termíny se vztahují k aktivitě jedince v těžké situaci (Křivohlavý, 1994).

Etymologický původ slova „coping“ (česky koupink) je odvozován od řeckého kořene „colaphos“, což je termín z boxu, který znamená přímý úder, bojovat s někým. V angličtině výraz „to cope“ znamená vypořádat se s mimořádně obtížnou situací (Křivohlavý, 1994). Obecně se coping překládá jako úsilí zvládnout podmínky, které přesahují míru adaptačních schopností jedince (Ficková, 1993). Coping je hledání strategií, které vedou ke zmírnění účinků stresu (Vágnerová, 2004). Podle Křivohlavého (1994) se pojmem coping označuje reakce na nadměrné, nepřiměřené zátěžové situace, zjednodušeně řečeno - je to vyšší stupeň adaptace.

Významově podobným termínem, který se váže k reakci člověka na obtížnou situaci, je adaptace. Slovo adaptace je latinského původu, je odvozeno od složeného tvaru „ad-aptare“, kde „aptare“ znamená připravit (např. připravit se na duševně těžkou zkoušku). Adaptace je vyrovnávání se se zátěží, která je relativně v přijatelných mezích a v poměrně dobře zvládnutelné toleranci jedince (Paulík, 2010). Adaptace je zaměřena na hledání způsobů řešení situace, pro které jedinci vystačí jeho dovednosti a znalosti (Křivohlavý, 1994).

2.1 Obranné mechanismy

Jednou ze strategií zvládání stresu jsou obranné mechanismy, které nepatří do stěžejního tématu práce, ale jsou zajímavé, protože umožňují jiný pohled na strategie zvládání stresu.

Obranné mechanismy jsou prostředky, které jedinci umožňují zvládat zátěžovou situaci. Chrání organismus před nebezpečím, vycházejí z vrozeného základu, každý

občas nevědomě nějaký mechanismus použije, pojmenovává se až zpětně (Štěpaník, 2008).

Objevení obranných mechanismů se připisuje Sigmundu Freudovi, ten popsal celkem devět druhů obranných mechanismů, k základnímu souboru přidala jeho dcera Anna Freudová další mechanismy. Dnes se v psychologické literatuře objevuje asi čtyřicet různých druhů obranných mechanismů (Křivohlavý, 1994). Ve své práci představím pouze nejznámější a nejdůležitější obranné mechanismy, následující výčet je podle Anny Freudové:

- Základním principem **vytěsnění** je přesun problému z vědomí do nevědomí - jednoduše řečeno, jedinec se snaží na problém zapomenout. V dětství je vytěsnění snadné, v dospělosti činí potíže. Pokud se o vytěsnění problému snaží dospělý jedinec, mohou se u něj projevit úzkostné stavy (Křivohlavý, 1994).
- Hlavním rysem **potlačení** neboli **represe** je to, že jedinec zapomene na znepokojující myšlenky, vzpomínky nebo emoce. Potlačení je podobné vytěsnění, ačkoliv potlačení je úmyslné a vytěsnění probíhá neúmyslně (Peterková, 2014).
- **Projekce** je proces, při němž jedinec přenáší obsahy svých duševních procesů mimo sebe, promítá vlastní vlastnosti (kladné i záporné) na jinou osobu. Nejčastěji lidé připisují vlastní nedostatky na jiného člověka, typickým příkladem je dítě, které se vymlouvá, že nedostatečnou dostalo kvůli tomu, že učitel látku špatně vysvětlil (Svoboda, 1999).
- Při **popření** dotyčná osoba nechce uznat nějakou negativní skutečnost. Popírá, že by se nějaká hrozba mohla naplnit, např. silný kuřák věří, že mu nehrozí onemocnění karcinomu plic, protože v jeho rodině se nemoc nevyskytuje (Peterková, 2014).
- **Sublimace** je proces, který potlačuje pudové impulzy prostřednictvím společensky ceněné činnosti. Příkladem činností mohou být aktivní sporty, umělecká práce. I přes vykonávání činností problém přetrvává, je pouze potlačován (Kern a kol., 2006).
- **Regrese** znamená určitý návrat do nižšího vývojového stupně. Chování jedince neodpovídá jeho věku, jeho jednání nepřipomíná jednání dospělého člověka, ale spíše dítěte. Místo řešení problémů má sklony rezignovat, hledá pomoc a doufá,

že problém vyřeší někdo jiný za něj. Regresi může provázet pláč, sebelítost a předstírání neznalosti (Štěpaník, 2008).

Mezi další obranné mechanismy patří:

- **Identifikace** neboli **ztotožnění** spočívá v přejímání modelů chování druhých lidí. Může se jednat o reálné lidi, nebo o filmové postavy, identifikace napomáhá jedincům v orientaci ve světě. Pokud se jedinec identifikuje s pozitivními vzory, považuje se identifikace za dobrý přizpůsobovací mechanismus (Štěpaník, 2008).
- **Racionalizace** znamená rozumové (racionální) zdůvodnění daného jevu (především neúspěchu). Jedinec si racionálně vysvětluje, proč se daná situace nedala zvládnout a uvádí k tomu důvody. Technika racionalizace se uplatňuje tehdy, pokud si jedinec potřebuje obhájit svoji neschopnost a selhání, a pokud chce zmírnit své zklamání. Tento obranný mechanismus slouží k udržení psychické stability, problém se ale nevyřeší, jen se nějakým způsobem omluví (Křivohlavý, 1994).
- **Kompenzace** slouží k udržení duševního zdraví a nezpůsobuje újmu další osobě. Pokud je někdo neúspěšný v jedné oblasti, vykompenzuje si úspěch jinou oblastí, příkladem může být student, který není dobrý v matematice, a který z toho důvodu soustředí svou pozornost na jiný předmět, ve kterém je dobrý a prohlubuje si v něm znalosti (Štěpaník, 2008).
- **Zviditelňování se** je způsob buzení pozornosti za účelem přizpůsobení a prosazení se. Tenhle mechanismus panuje již u dětí ve školním věku. Školní neúspěch žáci často řeší projevy, kterými na sebe chtějí upoutat pozornost okolí. Typickým příkladem je vykřikování, komentáře k výkladu učitele a zesměšňování spolužáků (Štěpaník, 2008).
- **Bagatelizace** neboli **zlehčování** znamená, že si jedinec namlouvá, že na situaci, která se nezdařila, vlastně tak moc nezáleželo (Štěpaník, 2005).
- Obranný mechanismus **rezignace** (apatie) nastává tehdy, pokud jedinec nikdy nebyl pochválen za žádný svůj výkon. V takovém případě začne práci vykonávat nezáučeně, bez zájmu a bez emocí (Peterková, 2014).

2.2 Strategie zvládání stresu vycházející z metody SVF 78

Podkapitola pojednává o strategiích, které budu hodnotit v praktické části této bakalářské práce. Jako metodu získávání dat ve výzkumu jsem využila dotazník SVF 78 Strategie zvládání stresu, který zde popíšu stručně, podrobněji se mu budu věnovat v praktické části. Autory dotazníku jsou němečtí psychologové Wilhelm Janke a Gisela Erdmannová. Dotazník obsahuje 78 položek, které jsou rozděleny do 13 škál copingových strategií.

Janke a Erdmannová (2003) ve své příručce Strategie zvládání stresu rozdělují copingové strategie do tří skupin – pozitivní, negativní a zřídka se vyskytující strategie zvládání stresu. Mezi pozitivní strategie řadí:

- **Podhodnocení** se myslí ve smyslu přisuzovat si menší míru stresu ve srovnání s ostatními. Jedinec podhodnocuje vlastní reakce, nebo je naopak hodnotí přívětivěji (Janke, Erdmannová, 2003).
- Při **Odmítání viny** se dává důraz na to, že jedinec necítí vlastní zodpovědnost za vznik konkrétní zátěžové situace. Strategie je pozitivní v případě, pokud ji jedinec zvolí až po zvážení. Cílem je především vyhnouti se neoprávněným pocitům viny (Sigmund, Kvintová, Šafář, 2014).
- Strategie **Odklon** znamená, že jedinec se odklání od zátěžových situací, případně se přiklání k situacím, které jsou neslučitelné se stresem (Laurová, 2007).
- **Náhradní uspokojení** představuje tendenci, která je zaměřená na kladné city, které se vztahují k sebeposílení vnějšími odměnami. Jedinec se snaží navodit si psychický stav, který stres zmírňuje - jestliže se jedinec dostal do tíživé situace, obrací se k pozitivním aktivitám nebo situacím, příkladem může být konzumace dobrého jídla (Laurová, 2007).
- Strategie **Kontrola situace** spočívá v získání kontroly nad zátěžovou situací třemi kroky: analýzou situace a jejím vznikem, plánování opatření ke zlepšení stavu a aktivní zásah do situace, který vede k řešení problémů (Sigmund, Kvintová, Šafář, 2014).
- **Kontrola reakcí** spočívá v zajištění nebo udržení kontroly vlastních reakcí (Janke, Erdmannová, 2003).
- **Pozitivní sebeinstrukce** znamená, že jedinec přisuzuje sám sobě kompetenci a schopnost kontroly – posiluje sám sebe v zátěžových situacích, dodává si odvalu (Sigmund, Kvintová, Šafář, 2014).

K negativním copingovým strategiím řadí Janke a Erdmannová (2003) následující:

- Při strategii **Úniková tendence** má jedinec sníženou schopnost čelit stresu, snaží se mu uniknout (Laurová, 2007)
- **Perseverace** je prodloužené přemítání, jedinec se nedokáže odpoutat od problémů, které prožívá, neustále nad nimi přemýšlí. Jedinec se nemůže zbavit vtíravých myšlenek, které zabírají kapacitu myšlení ve větší míře a po delší dobu. Celý proces prodlužuje působení zátěžové situace a s ním spojené rozrušení jedince. Oba aspekty ztěžují obnovení výchozího stavu (Sigmund, Kvintová, Šafář, 2014).
- **Rezignace** znamená subjektivní nedostatek možnosti zvládat zátěž, patří zde pocity beznaděje a bezmocnost ve vztahu k určité zátěžové situaci a k vlastním možnostem ji zvládnout. Jedinec se vzdává dalšího snažení o zvládnutí situace a setrvává v ní (Sigmund, Kvintová, Šafář, 2014).
- **Sebeobviňování** spočívá v připisování zátěže vlastnímu chybnému jednání (Janke, Erdmannová, 2003).

Mezi zřídka vyskytující se strategie patří:

- **Potřeba sociální opory** je strategie, kdy má jedinec tendence navazovat ve stresu kontakt s druhými lidmi, vyžaduje blízkost druhého člověka, případně jeho pomoc (Laurová, 2007).
- **Vyhýbání se** představuje snahu vyhnout se střetu se zátěžovou situací. Vyhýbání se může představovat i pozitivní strategii v případě, kdy se jedinec snaží zamezit znovuprožívání stresu ve stejných situacích, nebo v případě, že se jedná o stresor, který nemůže ovlivnit. Negativní strategií je tehdy, pokud se jedinec snaží vyhnout všem situacím, které vnímá jako zátěžové (Sigmund, Kvintová, Šafář, 2014).

II Praktická část

3. Výzkumný cíl

V první části bakalářské práce jsem se věnovala problematice stresu a jeho zvládnání, ve druhé části bakalářské práce navážu na teoretické poznatky a budu se zabývat tím, jak stres zvládají studenti na Univerzitě Palackého v Olomouci. Za cílovou skupinu jsem si vybrala vysokoškolské studenty kvůli tomu, že jsou prokazatelně vystaveni stresovým situacím a také kvůli vlastní zaangażovanosti. Chtěla bych zjistit, jakým způsobem se studenti vyrovnávají s prožívaným stresem, následně bych chtěla porovnat výsledky na základě jednotlivých fakult, pohlaví a ročníku studia.

Podle mého názoru je analýza strategií zvládnání stresu u studentů zajímavé a nosné téma, jeho zpracování je žádoucí kvůli rozšíření poznatkové báze o významné skupině, kterou je právě skupina vysokoškolských studentů. Myslím si, že je důležité problematice stresu v prostředí vysoké školy věnovat pozornost, protože studium na vysoké škole je náročné – studenti mají velké množství učiva, musí psát seminární práce, mít ústní prezentace apod. Dále je může stresovat jiný styl výuky, než měli na střední škole. Se studiem na vysoké škole může souviset změna životního stylu (např. nemusí mít dostatek času na sportování). Spousta studentů si při studiu přivydělává formou brigády, osamostatňují se, je to životní změna, kterou nemusí každý zvládat jednoduše. Studentům se nejvíce povinností nakumuluje před koncem semestru, zápočtový týden a následné zkouškové období je proto velmi stresující.

Hlavním cílem bakalářské práce je **analyzovat a srovnat strategie zvládnání stresu u vysokoškolských studentů UP.**

Z uvedeného hlavního cíle vyplývají následující dílčí cíle výzkumné oblasti:

- Analýza copingových strategií z hlediska pohlaví respondentů.
- Analýza copingových strategií z hlediska fakulty, kterou respondent navštěvuje.
- Analýza copingových strategií z hlediska ročníku studia.
- Analýza zřídka vyskytujících se copingových strategií (podle manuálu SVF 78).

Z uvedených výzkumných dílčích cílů vyplývají konkrétní výzkumné otázky:

- **Výzkumná otázka č. 1:** Jaká je preference pozitivních copingových strategií ve vazbě na pohlaví?
- **Výzkumná otázka č. 2:** Jaká je preference negativních copingových strategií ve vazbě na pohlaví?

- **Výzkumná otázka č. 3:** Jaká je preference pozitivních copingových strategií ve vazbě na fakultu?
- **Výzkumná otázka č. 4:** Jaká je preference negativních copingových strategií ve vazbě na fakultu?

- **Výzkumná otázka č. 5:** Jaká je preference pozitivních copingových strategií ve vazbě na ročník studia?
- **Výzkumná otázka č. 6:** Jaká je preference negativních copingových strategií ve vazbě na ročník studia?

- **Výzkumná otázka č. 7:** Jaká je preference zřídka vyskytujících se copingových strategií?

4. Výzkumný soubor

Výzkum byl prováděn na skupině studentů UP, zúčastnili se ho studenti ze všech osmi fakult. Výzkumný soubor tvoří 90 studentů UP, mezi kterými bylo zastoupeno 41 respondentů mužského pohlaví a 49 respondentů ženského pohlaví. V tabulce je znázorněna jak četnost (n) respondentů, tak i četnost v procentech, neboli relativní četnost (m_i).

Tabulka 1: Zastoupení respondentů podle pohlaví

Pohlaví	n	m_i
Žena	49	54, 4
Muž	41	45, 6

Nejmladšímu respondentovi bylo v květnu/červnu loňského roku 18 let, nejstaršímu 35 let. Věk respondentů se nejčastěji pohyboval okolo 21-22 let, věkový průměr činil 22, 9 let. S věkem studentů ve své práci nebudou pracovat, uvádím ho zde pouze pro přesnější popis sledovaného vzorku.

Ve výzkumu jsou zastoupeni respondenti ze všech fakult, přičemž z CMTF dotazník vyplnili jen dva studenti, proto výsledky respondentů z Cyrilometodějské teologické fakulty nebudou objektivní. Nejvíce respondentů bylo v loňském roce zastoupeno z Pedagogické fakulty.

Tabulka 2: Zastoupení respondentů podle fakulty

Fakulta	n	m_i
Cyrlometodějská teologická fakulta	2	2, 2
Lékařská fakulta	11	12, 2
Filozofická fakulta	19	21, 1
Přírodovědecká fakulta	12	13, 3
Pedagogická fakulta	20	22, 2
Fakulta tělesné kultury	7	7, 8
Právnícká fakulta	9	10, 0
Fakulta zdravotnických věd	10	11, 1

Ve čtvrté otázce měli respondenti vyplnit, který ročník studia navštěvují. Nejvíce respondentů navštěvovalo v daném období druhý ročník, nejméně šestý ročník.

Tabulka 3: Zastoupení respondentů podle ročníku studia

Ročník	n	m _i
1.	14	15
2.	25	28
3.	23	26
4.	12	13
5.	14	16
6.	2	2

4.1 Průběh sběru dat

Kvantitativní výzkum probíhal v květnu a červnu roku 2017. Respondenti odpovídali na 78 otázek, přičemž v úvodu dotazníku odpovídali na demografické otázky, jako je pohlaví, věk, fakulta, kterou navštěvuje a ročník. Dotazník byl vyplňován anonymně, od žádného z respondentů nebyla požadována žádná osobní data, která by vedla k jejich následné identifikaci. Studenti byli informováni, že dotazník slouží pouze pro potřeby bakalářské práce a vyjádřili souhlas se zpracováním dat. Průzkum probíhal v souladu s etickými principy, studenti byli poučeni, že mohou dotazník kdykoliv ukončit. Dotazník SVF 78 byl zveřejněn v elektronické podobě na sociální síti Facebook ve skupině Univerzity Palackého, byl kladen zřetel na zachování podoby originální předlohy.

Dotazník nedokončilo 161 studentů, ze zpětné vazby jsem se dozvěděla, že je odradila délka dotazníku. Čas vyplňování dotazníků se nejčastěji pohyboval okolo 10-30 minut, 10 respondentů dotazník vyplňovalo více než 60 minut a 28 respondentů mělo dotazník vyplněno během 2-5 minut.

5. Výzkumná metoda

Jako výzkumnou metodu jsem použila dotazník, který je definován jako „standardizované interview předložené v písemné podobě.“ (Ferjenčík, 2000, s. 183). Gavora (2000, s. 99) charakterizuje dotazník jako „způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Považuje se za nejfrekventovanější metodu zjišťování údajů a je určen především pro hromadné získávání údajů.“

Dotazníky jsou výhodné zejména kvůli tomu, že nejsou finančně nákladné, zaberou méně času a získaná data lze lépe kvantifikovat (určovat množství). Nevýhody dotazníku spočívají v tom, že nelze klást doplňující otázky. Otázka či položka nemusí být všem lidem srozumitelná a hrozí riziko nižší věrohodnosti dat. Také příprava dotazníku vyžaduje větší pečlivost než např. příprava rozhovoru (Ferjenčík, 2000).

V rámci svého výzkumného šetření jsem zvolila dotazník SVF 78 Strategie zvládání stresu. SVF je zkratka německého slova Streßverarbeitungsfragebogen, které by se dalo přeložit jako strategie při zpracování stresu, strategie zvládání stresu, zvládací strategie, prostředky/opatření při zpracovávání stresu, strategie pro řešení stresu. Jedná se o standardizovanou psychologickou diagnostickou metodu, která umožňuje zachytit způsoby, které jedinec uplatňuje při zvládání zátěžových situací. Část dotazníku je uvedena v příloze, metoda není uvedena celá z důvodu ochrany diagnostických metod. SVF 78 je zkrácenou verzí dotazníku SVF 120, který obsahuje 120 položek. Autory dotazníku jsou Wilhelm Janke a Gisela Erdmannová, do češtiny jej přeložil a upravil Josef Švancara (Janke, Erdmannová, 2003).

Dotazník obsahuje 78 otázek (proto SVF 78), které jsou rozděleny do 13 škál¹⁶: Podhodnocení, Odmítání viny, Odklon, Náhradní uspokojení, Kontrola situace, Kontrola reakcí, Pozitivní sebeinstrukce, Potřeba sociální opory, Vyhýbání se, Úniková tendence, Perseverace, Rezignace, Sebeobviňování. Skladba otázek je koncipovaná tak, aby zjistila, zda strategie studentů směřují k redukci stresu (pozitivní strategie), nebo zda vedou k zesílení stresu (negativní strategie).

¹⁶ Více viz výše v kapitole Strategie zvládání stresu

Tabulka 4: Subtesty dotazníku SVF 78 (Janke, Erdmannová, 2003, s. 10)

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

Počáteční věta, která je společná pro všechny položky, zní: „*Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry...*“; tato věta je vždy doplněna nějakou činností a respondent vybírá odpověď na pětibodové škále (0 vůbec ne – 1 spíše ne – 2 možná – 3 pravděpodobně – 4 velmi pravděpodobně).

Odpovědi na jednotlivé položky se vyhodnocují pomocí speciálního vyhodnocovacího listu. Z výsledků se určuje, zda respondent volí spíše pozitivní, nebo negativní strategie zvládnání stresu, pro přehled zde uvádím další dělení strategií.

Pozitivní strategie (POZ): v rámci celkové pozitivní strategie se rozlišují tři dílčí strategie POZ 1, POZ 2, POZ 3 (Vaňková, 2016):

- POZ 1: do této kategorie patří strategie Podhodnocení a Odmítání viny. Obě strategie mají společné to, že jedinec, který je upřednostňuje, má tendenci snižovat závažnost stresoru.
- POZ 2: do této kategorie spadají subtesty Odklon a Náhradní uspokojení. Jedinec má tendence odklánět se od stresující události, nebo se přiklánět k alternativním situacím nebo aktivitám.
- POZ 3: řadí se zde kategorie Kontrola situace, Kontrola reakce a Pozitivní sebeinstrukce. Jedinec se snaží zvládat zátěžovou situaci a chce mít nad ní kontrolu.

Negativní strategie (NEG): vedou k zesílení stresu a k neefektivnímu zvládnání stresu.

Celková hodnota **neutrálních strategií** (Potřeba sociální opory a Vyhýbání se) se musí vyhodnocovat a interpretovat samostatně, protože subtesty S8 a S9 se nevztahují k POZ ani NEG, ale jsou v příručce Strategie zvládnání stresu vedeny jako **zřídka se vyskytující strategie** (Janke, Erdmannová, 2003).

Z výsledků testů lze získat hrubé skóry pro každý subtest, které umožňují posuzovat výsledky jedince vzhledem ke skórum jiných osob (Kutřínová, 2009).

6. Prezentace výsledků výzkumného šetření

V následující kapitole jsou prezentovány odpovědi na výzkumné otázky formou přehledných tabulek a stručných komentářů pod nimi. Ke zpracování dat, které jsem získala prostřednictvím dotazníku SVF 78, jsem využila program Microsoft Office Excel 2007. Z důvodu velkého množství respondentů nebudu uvádět výsledky jednotlivých studentů, ale pouze aritmetický průměr hrubých skóre. Struktura této části bude odpovídat výše stanoveným výzkumným otázkám.

6.1 Preference copingových strategií ve vazbě na pohlaví

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

Výzkumná otázka č. 2: Jaká je preference negativních copingových strategií ve vazbě na pohlaví?

Tabulka 5: Aritmetický průměr výsledků pozitivních strategií ve vazbě na pohlaví

	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}
Pohlaví	POZ	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
Ženy	13, 4	11, 2	11, 6	14, 0	11, 7	15, 9	14, 9	14, 2
Muži	13, 6	13, 2	11, 4	15, 2	13, 9	11, 8	14, 5	15, 4

POZ – Pozitivní strategie

S1 – Podhodnocení

S2 – Odmítání viny

S3 – Odklon

S4 – Náhradní uspokojení

S5 – Kontrola situace

S6 – Kontrola reakcí

S7 – Pozitivní sebeinstrukce

První dvě výzkumné otázky pojednávají o preferenci copingových strategií ve vazbě na pohlaví. Tabulka 5 znázorňuje výsledky pozitivních copingových strategií žen a mužů, tabulka 6 se týká negativních copingových strategií. Nejvyšší hodnota je zvýrazněna tučným písmem, nejmenší kurzívou. Aritmetický průměr (\bar{x}) hrubých skóre u žen vykazuje nejvyšší číslo u strategie Kontrola situace (S5). Obecně platí, že čím vyšší je skóre, tím je strategie užívanější, proto z výsledku vyplývá, že ženy uplatňují pravděpodobně nejvíce strategii Kontrola situace (S5) a nejméně Podhodnocení (S1).

U mužů má nejvyšší hodnotu aritmetický průměr u strategie Pozitivní sebeinstrukce (S7), proto se zdá, že ji muži užívají nejvíce, strategii Odmítání viny (S2) užívají pravděpodobně nejméně. V tabulkách je součet všech pozitivních strategií (POZ) pouze pro srovnání, stěžejní je analýza jednotlivých copingových pozitivních strategií. Z výsledku celkových skóre všech pozitivních strategií (POZ) vyplývá, že muži i ženy užívají pozitivní strategie ve stejné míře, jelikož rozdíl hodnot je zanedbatelný.

Tabulka 6: Aritmetický průměr výsledků negativních strategií ve vazbě na pohlaví

	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}
Pohlaví	NEG	S10	S11	S12	S13
Ženy	13, 4	12, 3	16, 2	11, 9	13, 2
Muži	10, 6	12, 5	11, 6	9, 5	8, 9

NEG – Negativní strategie

S12 – Rezignace

S10 – Úniková tendence

S13 – Sebeobviňování

S11 – Perseverace

Tabulka 6 představuje výsledky negativních strategií u mužů a žen, výsledek naznačuje, že z negativních strategií volí ženy nejčastěji Perseveraci (S11). Zdá se, že Rezignaci (S12) užívají v nejmenší míře. Výsledky celkových skóre všech negativních strategií zvládnání stresu (NEG) u žen vykazují celkově vyšší hodnoty, než je tomu u pozitivních strategií.

Ukazuje se, že muži nejvíce preferují Únikové tendence a nejméně Sebeobviňování. Výsledky v tabulce 8 jsou mnohem nižší než v tabulce 6, z čehož vyplývá, že muži pravděpodobně upřednostňují spíše pozitivní copingové strategie zvládnání stresu.

6.2 Preference copingových strategií ve vazbě na fakultu

Výzkumná otázka č. 3: Jaká je preference pozitivních copingových strategií ve vazbě na fakultu?

Výzkumná otázka č. 4: Jaká je preference negativních copingových strategií ve vazbě na fakultu?

Tabulka 7: Aritmetický průměr výsledků pozitivních strategií ve vazbě na fakultu

	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}
Fakulta	POZ	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
CMTF	11, 7	9, 0	8, 5	11, 5	10, 0	12, 5	14, 0	16, 5
LF	14, 4	11, 9	12, 2	16, 7	13, 1	15, 8	15, 1	15, 6
FF	12, 6	10, 0	10, 6	13, 6	11, 3	12, 9	14, 2	15, 4
PřF	13, 2	12, 8	12, 2	14, 7	12, 0	12, 9	14, 2	13, 8
PdF	13, 6	13, 0	10, 4	14, 9	12, 1	14, 8	15, 5	14, 6
FTK	14, 0	12, 6	11, 9	14, 0	14, 7	15, 0	14, 7	15, 3
PF	14, 5	13, 2	14, 1	13, 7	15, 3	14, 3	15, 6	15, 2
FZV	13, 5	13, 1	11, 9	15, 0	13, 6	13, 3	14, 3	13, 0

POZ – Pozitivní strategie

S4 – Náhradní uspokojení

S1 – Podhodnocení

S5 – Kontrola situace

S2 – Odmítání viny

S6 – Kontrola reakcí

S3 – Odklon

S7 – Pozitivní sebeinstrukce

Zdá se, že studenti z Cyrilometodějské teologické fakulty používají nejvíce strategii Pozitivní sebeinstrukce (S7) a nejméně Odmítání viny (S2), ale výsledky nejsou příliš objektivní, jelikož dotazník z CMTF vyplnili jen dva studenti, tyto výsledky uvádím spíše pro úplnost a zajímavost.

Studenti z Lékařské fakulty pravděpodobně nejčastěji volí strategii Odklon (S3) a nejméně Podhodnocení (S1).

Studenti Filozofické fakulty patrně užívají v největší míře Pozitivní sebeinstrukci (S7). Podhodnocení (S1) je pravděpodobně užíváno nejméně, stejně jako u studentů Lékařské fakulty.

Výsledky naznačují, že strategie Odklon (S3) je stejně jako u studentů Přírodovědecké fakulty užívána nejvíce. Zdá se, že Náhradní uspokojení (S4) studenti užívají nejméně.

Nejvíce respondentů navštěvovalo v loňském roce Pedagogickou fakultu, proto jsou výsledky nejobjektivnější. Výsledek ukazuje, že strategie Kontrola reakcí (S6) je studenty volena nejvíce, strategie Odmítání viny (S2) je užívána pravděpodobně nejméně.

Strategie Pozitivní sebeinstrukce (S7) je nejvíce zastoupena u studentů z Fakulty tělesné kultury. Z tabulky je patrné, že studenti nejvíce uplatňují strategii Odmítání viny (S2).

Tabulka 7 naznačuje, že nejvíce pozitivní strategie užívají studenti z Právnické fakulty UP, jelikož je hodnota celkových skóre všech pozitivních strategií (POZ) nejvyšší. Je patrné, že celkově studenti upřednostňují nejčastěji strategii Kontrolu reakcí (S6) a nejméně užívají Podhodnocení (S1).

Fakultu zdravotnických věd navštěvují studenti, kteří ve stresových situacích volí pravděpodobně nejčastěji strategii Odklon (S3) a nejméně Odmítání viny (S2).

Strategie Podhodnocení (S1), Odmítání viny (S2), Náhradní uspokojení (S4) a Kontrola situace (S5) zpravidla nemají u studentů velkou oblibu. Zdá se, že nejvíce jsou užívané strategie Odklon (S3) a Pozitivní sebeinstrukce (S7).

Tabulka 8: Aritmetický průměr výsledků negativních strategií ve vazbě na fakultu

	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}
Fakulta	NEG	S10	S11	S12	S13
CMTF	11, 5	6, 5	14, 5	11, 0	14, 0
LF	12, 1	12, 8	12, 8	11, 2	11, 4
FF	12, 3	11, 3	14, 8	10, 1	12, 5
PřF	11, 3	13, 3	13, 0	9, 7	9, 4
PdF	12, 7	13, 0	15, 3	10, 3	12, 1
FTK	12, 2	12, 3	13, 0	13, 1	10, 3
PF	10, 3	9, 8	13, 1	10, 4	7, 8
FZV	13, 6	14, 5	14, 7	12, 7	12, 6

NEG – Negativní strategie

S12 – Rezignace

S10 – Úniková tendence

S13 – Sebeobviňování

S11 – Perseverace

V tabulce 8 jsou výsledky negativních strategií zvládnání stresu ve vazbě na fakultu. S velkou převahou studenti nejčastěji upřednostňují Perseveraci (S11), výjimky jsou pouze u studentů z Přírodovědecké fakulty, u kterých se zdá, že nejčastěji užívají strategii Únikové tendence (S10) a u studentů z Fakulty tělesné kultury, ti pravděpodobně nejčastěji volí strategii Rezignaci (S12). Tabulka ukazuje, že studenti

z Lékařské fakulty užívají Únikovou tendenci (S10) a Perseveraci (S11) ve stejné míře. Zdá se, že nejhůře se zvládáním stresu jsou studenti z Fakulty zdravotnických věd.

6.3 Preference copingových strategií ve vazbě na ročník studia

Výzkumná otázka č. 5: Jaká je preference pozitivních copingových strategií ve vazbě na ročník studia?

Výzkumná otázka č. 6: Jaká je preference negativních copingových strategií ve vazbě na ročník studia?

Tabulka 9: Aritmetický průměr výsledků pozitivních strategií ve vazbě na ročník studia

	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}
Ročník	POZ	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
1.	14, 4	13, 1	13, 1	16, 7	13, 0	14, 9	14, 7	15, 4
2.	13, 1	10, 4	10, 8	14, 0	12, 0	15, 3	14, 8	14, 5
3.	12, 9	12, 2	11, 0	13, 8	12, 3	11, 6	14, 4	14, 6
4.	13, 9	13, 4	12, 5	16, 0	14, 8	12, 9	13, 8	13, 7
5.	13, 9	12, 9	10, 9	14, 2	12, 9	15, 2	15, 8	15, 4
6.	13, 7	11, 5	14, 0	10, 0	10, 5	17, 5	16, 5	16, 0

POZ – Pozitivní strategie

S1 – Podhodnocení

S2 – Odmítání viny

S3 – Odklon

S4 – Náhradní uspokojení

S5 – Kontrola situace

S6 – Kontrola reakcí

S7 – Pozitivní sebeinstrukce

V tabulce 9 jsou znázorněny výsledky preference pozitivních copingových strategií ve vazbě na ročník studia. Podle tabulky se zdá, že studenti prvního ročníku volí nejčastěji strategii Odklon (S3) a nejméně Náhradní uspokojení (S4).

Ukazuje se, že ve druhém ročníku studenti preferují spíše strategii Kontrola situace (S5), strategie Podhodnocení (S1) je pravděpodobně užívána nejméně.

Podle výsledků se strategie Pozitivní sebeinstrukce (S7) jeví jako nejvíce užívaná studenty třetího ročníku. Tabulka naznačuje, že strategie Odmítání viny (S2) je preferována nejméně.

Strategie Odklon (S3) se jeví jako nejvíce užívána studenty čtvrtého ročníku, přičemž strategie Odmítání viny (S2) je využívána pravděpodobně nejméně.

Zdá se, že studenti pátých ročníků upřednostňují užívání strategie Kontrola reakcí (S6) a nejméně Odmítání viny (S2).

Z tabulky vyplývá, že studenti šestého ročníku nejvíce užívají strategii Kontrola situace (S5) a nejméně Odklon (S3). Respondenti, kteří navštěvovali v daném období šestý ročník, jsou jenom dva, proto uvádím výsledky spíše pro zajímavost.

Výsledky celkových skóre všech pozitivních strategií (POZ) uvádím opět pouze kvůli tomu, abych srovnala, který ročník pravděpodobně užívá pozitivní strategie nejčastěji. Srovnáním pozitivních copingových strategií všech ročníků studia se zdá, že pozitivní strategie jsou nejvíce užívány studenty prvního ročníku, ale rozdíl je minimální, až zanedbatelný.

Tabulka 10: Aritmetický průměr výsledků negativních strategií ve vazbě na ročník studia

	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}
Ročník	NEG	S10	S11	S12	S13
1.	13, 2	13, 6	14, 1	12, 6	12, 6
2.	13, 2	12, 0	16, 2	11, 7	12, 7
3.	10, 4	11, 9	11, 1	9, 4	9, 1
4.	12, 4	12, 5	14, 8	10, 6	11, 7
5.	12, 3	12, 7	14, 8	10, 6	11, 0
6.	9, 3	9, 0	13, 5	6, 0	8, 5

NEG – Negativní strategie

S12 – Rezignace

S10 – Úniková tendence

S13 – Sebeobviňování

S11 – Perseverace

Studenti z prvního a druhého ročníku uplatňují negativní strategie pravděpodobně nejčastěji. Zdá se, že všechny ročníky až na jednu výjimku užívají nejčastěji Perseveraci (S11). Ukazuje se, že pouze studenti ze třetího ročníku používají častěji strategii Úniková tendence (S10). Výsledek je velmi podobný jako u zjišťování preference negativních strategií ve vazbě na fakultu (tabulka 8), také zde převažovala Perseverace.

6.4 Preference zřídka vyskytujících se copingových strategií

Výzkumná otázka č. 7: Jaká je preference zřídka vyskytujících se copingových strategií?

Tabulka 11: Aritmetický průměr zřídka vyskytujících se copingových strategií

	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}
Pohlaví	POZ	NEG	S8	S9
Ženy	13, 4	13, 4	14, 8	14, 6
Muži	13, 6	10, 6	10, 7	11, 9
Ženy i muži	13, 5	12, 1	12, 9	13, 4

POZ – Pozitivní strategie

S8 – Potřeba sociální opory

NEG – negativní strategie

S9 – Vyhýbání se

Celkové skóre všech pozitivních (POZ) a negativních (NEG) strategií jsou v tabulce 11 pouze pro srovnání, slouží k ověření, zda jsou zřídka vyskytující se strategie užívány v malé míře.

Z výsledků vyplývá, že strategie, které jsou v manuálu SVF 78 označeny jako zřídka vyskytující se, jsou studenty na UP poměrně hojně užívané. Ženy dokonce s minimálním rozdílem užívají zřídka vyskytující se strategii Potřebu sociální opory (S8) častěji, než pozitivní nebo negativní strategie. Výsledky naznačují, že muži stres nejčastěji řeší pomocí pozitivních strategií, ze zřídka vyskytujících se strategií je pravděpodobně častěji užívána strategie Vyhýbání se (S9), ale tenhle způsob zvládání stresu je užíván v menší míře než u žen. Pokud nebereme v potaz pohlaví respondentů, tak jsou nejčastěji užívány pozitivní strategie, ale od strategie Vyhýbání se (S9) je rozdíl pouze o jedno desetinné číslo.

7. Diskuze

V následující části bakalářské práce se budu věnovat problematickým aspektům práce a následně navážu na prezentované výsledky, budu se je snažit zhodnotit, interpretovat a srovnám je s výzkumem, který provedli autoři dotazníku SVF 78 Janke a Erdmannová (2003).

Na tomto místě bych chtěla upozornit na možné problematické aspekty, které mohly ovlivnit výsledky výzkumného šetření. Podle mého názoru bylo velkou nevýhodou to, že byl dotazník příliš dlouhý. Z toho důvodu, že jej 28 respondentů vyplnilo během 2-5 minut, si myslím, že se respondenti příliš nezamýšleli nad odpovědí a jen se dotazník snažili co nejrychleji vyplnit. S tím podle mého názoru souvisí především to, že byl dotazník vyplňován online.

Dále jsem dostala zpětnou vazbu, že úskalí u vyplňování dotazníku spočívá v tom, že si studenti nedokázali představit, jak závažná je situace, kterou mají hodnotit. Podle nich by bylo lepší, kdyby se na začátku stanovila určitá zátěžová situace, ze které by měli vycházet.

Také jsem se setkala s negativním hodnocením kvůli tomu, že některé otázky si jsou velmi podobné. Domnívám se, že kvůli tomu, že si studenti dávali situace do různých a různě závažných kontextů, nejsou výsledky příliš objektivní. Myslím si, že ve většině případů by pomohlo, kdyby byl dotazník vyplňován klasickým způsobem, jednak by studenti mohli klást případné dotazy, a jednak by dotazník vyplňovali s rozvahou.

Výsledky mohlo negativně ovlivnit také to, že byl výzkumný soubor nevyrovnaný (např. malý počet studentů z CMTF, studenti z 6. ročníku). Další nevýhodou výzkumného šetření je absence statistického zpracování dat.

Cílem výzkumu bylo **analyzovat a srovnat strategie zvládání stresu u vysokoškolských studentů UP**. Výzkumné šetření bylo realizováno pomocí standardizovaného dotazníku SVF 78, pomocí kterého se zjišťují způsoby zvládání stresu.

Nyní budu interpretovat každou výzkumnou otázku, která vznikla na základě dílčích cílů a srovnám ji s výzkumem autorů dotazníku. První dvě výzkumné otázky se týkaly preference copingových strategií ve vazbě na pohlaví. V rámci výzkumného šetření jsem zjistila, že se ženy obtížněji vyrovnávají se zátěžovými situacemi ve

srovnání s muži. Muži užívají negativní strategie zvládání stresu zpravidla v malé míře. Co se týká preference pozitivních strategií, jsou výsledky mužů a žen velmi vyrovnané. Překvapilo mě, že ženy užívají pozitivní copingové strategie ve stejné míře jako negativní, výsledek vyšel s přesností na jedno desetinné místo.

Autoři dotazníku SVF 78 Janke a Erdmannová (2003) svým výzkumem dokázali, že muži častěji užívají strategii Podhodnocení a Odmítání viny. V tomto výzkumném šetření, které se ale na rozdíl od výzkumu autorů týká vysokoškolských studentů, se ukázalo pouze to, že muži preferují strategii Podhodnocení častěji než ženy. Podle mého názoru je to kvůli tomu, že ženy konkrétní zátěžové situace vnímají jako hůře řešitelné. Muži spíše věří, že situace dopadne dobře a nenechají se snadno vyvést z míry.

Podle výzkumu, který provedli Janke a Erdmannová, mají ženy tendenci častěji užívat strategii Náhradní uspokojení, Únikové tendence, Perseveraci, Rezignaci a Sebeobviňování. Podle mého výzkumu se zdá, že Náhradní uspokojení užívají častěji muži, Únikové tendence jsou užívány oběma pohlavími stejně často. Co se týká Perseverace, Rezignace a Sebeobviňování, dospěla jsem ke stejným výsledkům jako Janke a Erdmannová. Osobně jsem vyšší hodnotu u strategie Sebeobviňování u žen očekávala, myslím si, že ženy častěji přiznávají svou chybu častěji než muži, kteří jsou na rozdíl od žen více hrdí.

Třetí a čtvrtá výzkumná otázka se týkala preference copingových strategií ve vazbě na fakultu. Výběr strategií zvládání stresu je rozdílný v závislosti na fakultě, kterou student studuje. Se stresem se obtížněji vyrovnávají studenti z Cyrilometodějské teologické fakulty a nejlépe studenti z Právnické fakulty. Myslím si, že to může být do jisté míry také tím, že profese absolventů Právnické fakulty vyžaduje velmi dobré zvládání zátěže. Potěšilo mě, že studenti Pedagogické fakulty jsou na tom s preferencí pozitivních strategií zvládání stresu poměrně dobře, jelikož učitelé jsou velmi ohroženi stresem a následně i syndromem vyhoření.

Pátá a šestá výzkumná otázka se týkala preference copingových strategií ve vazbě na ročník. Ročník studia má do jisté míry také vliv na volbu strategie, studenti ze všech ročníků užívají pozitivní strategie poměrně stejně často, žádný ročník extrémně nevybočoval, ale podle výsledků se ukazuje, že studenti z prvního ročníku volí pozitivní strategie nejčastěji. Myslím si, že to může být také tím, že v prvním ročníku jsou

studenti ze všeho nadšení, studium na vysoké škole je pro ně něco nového, a proto nemají potřebu utíkat od problémů. Dvojice autorů Janke a Erdmannová (2003) zjistila, že mladší jedinci častěji užívají Náhradní uspokojení, Potřebu sociální opory, Rezignaci a Sebeobviňování. Z mého výzkumu se zdá, že Náhradní uspokojení upřednostňují spíše starší studenti, jelikož nejvyšší hodnoty vykazují výsledky studentů z 6. ročníku, který je ale problematický, protože ho prezentují jen dva studenti. Potřebu sociální opory jsem v souvislosti s ročníkem studia nezjišťovala (spadá do zřídka vyskytujících se strategií), tak výsledky nemůžu porovnat. Vyšší hodnotu u strategií Rezignace a Sebeobviňování ukazují výsledky u prvního a druhého ročníku, tudíž jsem dospěla ke stejným výsledkům jako autoři. Překvapilo mě, že studenti z prvních ročníků užívají Rezignaci nejčastěji ze všech studentů, očekávala bych, že rezignování bude úměrně stoupat s ročníkem studia. Domnívala jsem se, že studenti, kteří studují na vysoké škole déle, pocítují větší nechuť ke studiu a cítí se beznadějně (např. při psaní závěrečných prací). Obecně z negativních strategií volí studenti pravděpodobně nejčastěji Perseveraci, která spočívá v tom, že se studenti nedokážou od problému odpoutat a neustále nad ním přemýšlejí.

Poslední sedmá výzkumná otázka se týkala preference zřídka vyskytujících se copingových strategií. Autoři dotazníku SVF 78 Janke a Erdmannová (2003) uvedli, že strategie Potřeba sociální opory a Vyhýbání se jsou tzv. zřídka vyskytující se strategie. Výzkumné šetření naopak ukázalo, že studentky Univerzity Palackého volí tyto strategie častěji, než kterékoliv jiné. Myslím si, že je to tím, že ženy mají větší potřebu rozebírat své problémy s další osobou, kdežto muži se častěji rozhodují podle sebe a nepotřebují s nikým sdílet své pocity a problémy. Podle mého uvážení jsou v pořádku obě možnosti, záleží na každém člověku, co mu vyhovuje. Muži preferují spíše pozitivní strategie a bez ohledu na pohlaví studentů je zřídka vyskytující se strategie Vyhýbání se užívána jen o něco méně častěji než pozitivní strategie (rozdíl 0, 1). Dvojice autorů dále uvedla, že ženy mají tendenci častěji užívat strategie z téhle skupiny častěji než muži, což se v mém výzkumu potvrdilo.

Závěr

V bakalářské práci jsem se zabývala problematikou zvládání stresu studenty Univerzity Palackého v Olomouci. K vypracování této práce jsem využila českou i zahraniční odbornou literaturu, elektronické knihy a článek z elektronického časopisu ČMPS (Českomoravská psychologická společnost). Dále jsem v malé míře čerpala z internetových stránek.

Teoretickou část jsem rozdělila do dvou hlavních kapitol. Jedna kapitola pojednává o základních jevech, které souvisejí se stresem, druhá kapitola se týká strategií zvládání stresu, které jsou pro tuto bakalářskou práci zásadní. V rámci první kapitoly jsem se zabývala definicí pojmu stres, krátce jsem se věnovala podstatě fyziologické reakce na stres. Popsala jsem teoretická pojetí stresu, vymezila jsem termín stresor a salutor. Dále jsem uvedla několik typů stresu a vylíčila jsem, jak se stres projevuje v různých oblastech. Pokračovala jsem prevencí stresu, kterou jsem rozdělila na primární, sekundární, terciární a objasnila jsem, co který typ prevence obnáší. V závěru teoretické části jsem se zabývala pozitivními i negativními strategiemi stresu, které jsem následně zjišťovala u vysokoškolských studentů Univerzity Palackého v Olomouci.

V praktické části jsem na základě hlavního cíle vytyčila čtyři dílčí výzkumné cíle. Jako výzkumnou metodu jsem zvolila dotazník SVF 78, který je zaměřený na způsoby zvládání zátěže. Výzkumný soubor tvořili studenti UP, dotazník celkem dokončilo 90 respondentů.

V rámci výzkumného šetření bylo zjištěno, že pohlaví, fakulta i ročník studia mají do jisté míry vliv na výběr copingových strategií zvládání zátěže. Zdá se, že ženy preferují spíše negativní copingové strategie. Výsledky ukazují, že studenti z Právnické fakulty volí nejčastěji pozitivní strategie a negativní strategie jsou zřejmě nejčastěji voleny studenty z Fakulty zdravotnických věd. Analýza preference copingových strategií z hlediska ročníku studia ukázala, že studenti z prvního ročníku volí nejčastěji pozitivní strategie, nicméně negativní strategie užívají v relativně stejné míře. Výzkumné šetření pravděpodobně nepotvrdilo tezi z manuálu SVF 78, že strategie Potřeba sociální opory a Vyhýbání se se vyskytují zřídka.

Použité zdroje

Seznam použité literatury

1. ATKINSON Rita L. a kol. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003, 752 s. ISBN 80-7178-640-3.
2. AVISON, R. William a Ian H. Gotlib. *Stress and mental health: Contemporary issues and prospects for the future*. New York: Springer US, 1994, 344 p. ISBN 978-1-4899-1106-3.
3. BAŠTECKÁ, Bohumila a Petr GOLDMANN. *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál, 2001. 438 s. ISBN 80-7178-550-4.
4. CARNEGIE, Dale. *Jak překonat starosti a stres*. Přel. S. Gosman. Praha: Práh, 2011, 160 s. ISBN 978-80-7252-320-7.
5. ČEVELA, Rostislav., ČELEDOVÁ, Libuše a Hynek DOLANSKÝ. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada, 2009, 108 s. ISBN 978-80-247-2860-5.
6. FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Přel. P. Bakalář. Praha: Portál, 2000, 256 s. ISBN 80-7178-367-6.
7. FICKOVÁ, Emília. *Determinanty zvládania stresu: I. Teoretické prístupy*. Bratislava: Československá psychologie, 1993, **37**(2). ISSN 0009-062X.
8. FOLKMAN, Susan a Richard S. Lazarus. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc., 1984, 456 p. ISBN 0-8261-4191-9.
9. FREUD, Sigmund. *Výklad snů*. 4. upr. vyd. Přel. O. Friedmann. Pelhřimov: Nová tiskárna, 2003, 396 s. ISBN 80-86559-16-5.
10. GALLWEY, W. Timothy, Edd HANZELIK a John HORTON. *ZVLÁDNĚTE STRES METODOU INNER GAME! Jak se vyrovnat s nástrahami života a dosáhnout vnitřní stability*. Přel. A. Lisa. Praha: Management Press, 2012, 254 s. ISBN 978-80-7261-243-7.
11. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Přel. V. Jůva. Brno: Paido, 2000, 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
12. GOTTVALDOVÁ, Marie a Miroslava ZNOJILOVÁ. *Obrana vojenského profesionála proti stresu*. Vyškov: Správa doktrín Ředitelství výcviku a doktrín, 2006, 132 s.

13. GREENOVÁ, Caroline. *Konvenční medicína a alternativní léčba v každodenním životě*. Přel. K. Orlová. Praha: Ikar, 2001, 111 s. ISBN 80-7202-776-X.
14. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, 776 s. ISBN 80-7178-303-X.
15. HERMAN, Erik a Pavel Doubek. *Deprese a stres: Vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha: Maxdorf, 2008, 94 s. ISBN 978-80-7345-157-8.
16. HOMOLA, Miloslav. *Psychologie v práci ředitele školy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978, 185 s.
17. JANKE, Wilhelm a Gisela ERDMANNOVÁ. *Strategie zvládnání stresu*. Přel. J. Švancara. Praha: Testcentrum, 2003, 26 s. ISBN 80-86471-24-1.
18. KERN, Hans a kol. *Přehled psychologie*. Přel. M. Machátová. 3. vyd. Praha: Portál, 2006, 287 s. ISBN 80-7367-121-2.
19. KLUCKÁ, Jana a Pavla VOLFOVÁ. *Kognitivní trénink v praxi*. Praha: Grada, 2009, 176 s. ISBN 978-80-247-2608-3.
20. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998, 136 s. ISBN 80-7169-551-3.
21. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994, 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
22. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, 280 s. ISBN 80-7178-551-2.
23. KUTŘÍNOVÁ, Laura. *Strategie zvládnání stresu klientů kontaktního a doléčovacího centra*. Bakalářská práce. Praha: Karlova univerzita, 2009.
24. LAUROVÁ, Mária. *Zvládanie záťaže u učiteľov*, diplomová práca. Brno: FF MU, 2007.
25. LINCOVÁ, Dagmar a Hassan FARGHALI. *Základní a aplikovaná farmakologie*. Praha: Galén, 2002, 601 s. ISBN 80-7262-168-8.
26. MRAVEC, Boris. *Stres a adaptácia*. Bratislava: Faber, 2011, 332 s. ISBN 978-80-8095-067-5.
27. NEDLEY, Neil. *Život bez deprese*. Praha: Advent-Orion, 2007, 349 s. ISBN 978-80-7172-023-2.
28. NEŠPOR, Karel. *Sebeovládání: Stres, rizikové emoce a bažení lze zvládat!* Praha: Portál, 2013, 152 s. ISBN 978-80-262-0843-3.

29. NEŠPOR, Karel. *Uvolněně a s přehledem: Relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada, 1998, 96 s.
30. NEŠPOR, Karel. *Zůstat střízlivý: Praktické návody pro ty, kteří mají problém s alkoholem, a jejich blízké*. Brno: Host, 2006, 121 s.
31. NOVOTNÝ, Ivan a Michal HRUŠKA. *Biologie člověka*. 3. rozš. a upr. vyd. Praha: Fortuna, 2002, 240 s. ISBN 80-7168-819-3.
32. ODYOVÁ, Penelope. *Domácí přírodní léčba*. Přel. K. Orlová. Praha: Ikar, 2002, 112 s. ISBN 80-7202-921-5.
33. PAMPLONA-ROGER, George D. *Encyklopedie léčivých potravin*. Přel. K. Vyhnálková. Praha: Advent-Orion, 2009, 385 s. ISBN 80-7172-542-0.
34. PAULÍK, Karel. *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2012, 192 s. ISBN 9788073689933.
35. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010, 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.
36. PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: Praktický atlas sebeovládání*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2008, 192 s. ISBN: 978-80-247-2593-2.
37. PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007, 280 s. ISBN 978-80-247-1697-8.
38. PRAŠKO, Ján a kol. *Panická porucha a jak ji zvládat*. Praha: Galén, 2006, 56 s. ISBN 80-7262-424-5.
39. PRŮCHA, Jan, Eliška Walterová a Jiří Mareš. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995, 292 s. ISBN 80-7178-029-4.
40. SVOBODA, Mojmir, HUMPOLÍČEK Pavel a Václav ŠNOREK. *Psychodiagnostika dospělých*. Praha: Portál, 2013, 488 s. ISBN 978-80-262-0363-6
41. ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Umění komunikovat s lidmi 2: Komunikace*. Praha: Grada Publishing, 2005, 164 s. ISBN 80-247-0844-2.
42. ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Umění jednat s lidmi 3: Stres, frustrace a konflikty*. Praha: Grada Publishing, 2008, 168 s. ISBN 978-80-247-1527-8.
43. ŠVINGALOVÁ, Dana. *Stres v učitelské profesi*. Liberec: Technická univerzita, 2000, 39 s. ISBN 80-7083-382-3.
44. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese: Variabilita a patologie lidské psychiky*. 3. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2004, 872 s. ISBN 80-7178-802-3.

45. VAŇKOVÁ, Eva. *Formy vyrovnávání se s následky stresu v průběhu pracovní doby u sester*. Bakalářská práce. Zlín: UTB, 2016.
46. VYMĚTAL, Jan. *Lékařská psychologie*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 400 s. ISBN 80-7178-740-X.
47. WEIL, Andrew. *Cesty ke zdraví: Jak předcházet nemocem a jak je léčit přirozenými metodami*. Přel. D. Eisenmannová. Praha: J. A. M., 1991, 333 s.

Elektronické knihy a články

1. GŘEŠEK, Tomáš a Karolína GŘEŠKOVÁ. *Jak zvládnout stres?* [online]. [Opava]: Eduway, 2014 [cit. 2017-11-08]. Dostupné z: <http://www.eduway.cz/ebooky/>
2. HORÁKOVÁ, Miroslava. (2009). Výzkum strategií zvládnání stresu a jejich vztah k dalším charakteristikám u řidičů záchranné služby. *E-psychologie* [online]. 3(2), 10-21 [cit. 2017-11-11]. Dostupné z: <https://e-psycholog.eu/pdf/horakova.pdf>. ISSN 1802-8853.
3. LIRAZ, Meir. *How to handle stress the easy way: A step by step guide to reducing and managing stress at work*. Liraz publishing, 2014, ISBN 978-15-0149-475-8.
4. KLIMEŠOVÁ, Jarmila. *SETŘES STRES: První pomoc při stresu, trémě, nervozitě a strachu* [online]. 2015 [cit. 2017-06-07]. ISBN <http://docplayer.cz/3161645-Setres-stres-prvni-pom>.
5. PETERKOVÁ, Michaela. *Ego-obranné mechanismy* [online]. 2014 [cit. 2017-11-15]. Dostupné z: www.psyx.cz
6. SIGMUND, Martin, Jana KVINTOVÁ a Michal ŠAFÁŘ. *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014 [cit. 2017-11-11]. ISBN 978-80-244-4372-0. Dostupné z: <https://publi.cz/books/171/Cover.html>

Internetové zdroje

1. BOSOKOVÁ, Nikola. *O psychologii.cz: Typologie osobnosti dle Eysencka* [online]. 2015 [cit. 2017-11-11]. Dostupné z: <http://www.opsychologii.cz/clanek/210-typologie-osobnosti-dle-eysencka/>

2. HALUZÍKOVÁ, Jana a Zdeňka ŘÍMOVSKÁ. *Sestra: Zvládání stresu a prevence jeho následků* [online]. 2010 [cit. 2018-01-15]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/zvladani-stresu-a-prevence-jeho-nasledku-450941>
3. MEDINA, Augusto. *Příručka prevence stresu* [online]. 2011 [cit. 2018-02-06]. Dostupné z: http://web.spi.pt/stressless/docs/update/CS/Stress%20Prevention%20Handbook%20-%20Models%20and%20Good%20Practices_Short%20Version.pdf

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník SVF 78

Seznam tabulek

Tabulka 1: Zastoupení respondentů podle pohlaví

Tabulka 2: Zastoupení respondentů podle fakulty

Tabulka 3: Zastoupení respondentů podle ročníku studia

Tabulka 4: Subtesty dotazníku SVF 78 (Janke, Erdmannová, 2003, s. 10)

Tabulka 5: Aritmetický průměr výsledků pozitivních strategií ve vazbě na pohlaví

Tabulka 6: Aritmetický průměr výsledků negativních strategií ve vazbě na pohlaví

Tabulka 7: Aritmetický průměr výsledků pozitivních strategií ve vazbě na fakultu

Tabulka 8: Aritmetický průměr výsledků negativních strategií ve vazbě na fakultu

Tabulka 9: Aritmetický průměr výsledků strategií ze sk. POZ1 ve vazbě na ročník studia

Tabulka 10: Aritmetický průměr výsledků negativních strategií ve vazbě na ročník studia

Tabulka 11: Aritmetický průměr zřídka vyskytujících se copingových strategií

DOTAZNÍK SVF 78 – Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ...	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
1) ... snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného	0	1	2	3	4
2) ... řeknu si, že se nedám vyvést z míry	0	1	2	3	4
3) ... snažím se, aby mě někdo jiný při řešení podpořil	0	1	2	3	4
4) ... cítím se nějak bezmocný(-á)	0	1	2	3	4
5) ... řeknu si, že si nemám co vyčítat	0	1	2	3	4
6) ... nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného	0	1	2	3	4
7) ... ptám se, co jsem už zase udělal(a) špatně	0	1	2	3	4
8) ... promyslím přesně své další jednání	0	1	2	3	4
9) ... mám tendenci od toho utéct	0	1	2	3	4
10) ... řeknu si, že to vydržím	0	1	2	3	4
11) ... vyhnu se napříště takovým situacím	0	1	2	3	4
12) ... vyrovnám se s tím rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
13) ... snažím se ujasnit si všechny detaily situace	0	1	2	3	4
14) ... přejdu k nějaké jiné činnosti	0	1	2	3	4
15) ... požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat	0	1	2	3	4
16) ... sním něco dobrého	0	1	2	3	4
17) ... pak o tom přemyslím znovu a znovu	0	1	2	3	4
18) ... řeknu si: „co možná pryč od toho“	0	1	2	3	4
19) ... mám špatné svědomí	0	1	2	3	4
20) ... řeknu si: „musíš se sebrat“	0	1	2	3	4
21) ... řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí	0	1	2	3	4
22) ... příště se hned při prvních náznacích vyhnu takovým situacím	0	1	2	3	4
23) ... mám tendenci hned ustoupit	0	1	2	3	4
24) ... jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a)	0	1	2	3	4
25) ... podívám se na něco pěkného v televizi	0	1	2	3	4
26) ... myslím si: „jen se nedat odradit“	0	1	2	3	4
27) ... prostě musím s někým o tom hovořit	0	1	2	3	4

DOTAZNÍK

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ...	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	vůbec pravděpodobně
28) ... přepadají mne myšlenky na útek	0	1	2	3	4
29) ... udělám vše, abych odstranil(a) příčinu	0	1	2	3	4
30) ... jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(-á) jako druzí	0	1	2	3	4
31) ... zabývám se pak ještě dlouho touto situací	0	1	2	3	4
32) ... dělám něco, co mě od toho odvádí	0	1	2	3	4
33) ... umiňuji si, že se příště takovým situacím vyhnu	0	1	2	3	4
34) ... snažím se potlačit své vzrušení	0	1	2	3	4
35) ... řeknu si, že za to nemohu	0	1	2	3	4
36) ... řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili	0	1	2	3	4
37) ... dělám si výčitky	0	1	2	3	4
38) ... řeknu si: „nesmíš to v žádném případě vzdát“	0	1	2	3	4
39) ... nevím, jak bych mohl(a) takové situaci čelit	0	1	2	3	4
40) ... udělám něco dobrého pro sebe	0	1	2	3	4
41) ... pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvázl(a)	0	1	2	3	4
42) ... požádám někoho o pomoc	0	1	2	3	4
43) ... vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit	0	1	2	3	4
44) ... myslím si, že já za tu situaci nezodpovídám	0	1	2	3	4
45) ... říkám si: „jen se nedat zbavit odvahy“	0	1	2	3	4
46) ... myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace	0	1	2	3	4
47) ... nejde mně ta situace dlouho z hlavy	0	1	2	3	4
48) ... snažím se, abych si zachoval(a) pevný postoj	0	1	2	3	4
49) ... všechno se mně zdá tak beznadějně	0	1	2	3	4
50) ... vrhnu se do práce	0	1	2	3	4
51) ... řeknu si, že to nakonec byla moje chyba	0	1	2	3	4
52) ... lépe se kontroluji než druzí v téže situaci	0	1	2	3	4
53) ... koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít	0	1	2	3	4
54) ... obvykle se mně všechno zdá nesmyslné	0	1	2	3	4

Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry ...	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
55) ... ujasním si, že mám možnosti situaci zvládnout	0	1	2	3	4
56) ... myslím si, že na tom nemám vinu	0	1	2	3	4
57) ... potřebuji k tomu slyšet mínění někoho jiného	0	1	2	3	4
58) ... snažím se o kontrolu svého chování	0	1	2	3	4
59) ... pokouším se vymanit se ze vzniklé situace	0	1	2	3	4
60) ... v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám	0	1	2	3	4
61) ... aktivně se snažím situaci změnit	0	1	2	3	4
62) ... řeknu si: „dokážeš se s tím vypořádat“	0	1	2	3	4
63) ... přece se zase uklidním rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
64) ... dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo	0	1	2	3	4
65) ... hledám něco, co by mě mohlo potěšit	0	1	2	3	4
66) ... snažím se od toho odpoutat pozornost	0	1	2	3	4
67) ... hledám vinu sám (sama) u sebe	0	1	2	3	4
68) ... snažím se s někým o problému hovořit	0	1	2	3	4
69) ... prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci	0	1	2	3	4
70) ... myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou	0	1	2	3	4
71) ... řeknu si, že se nesmím dát vyvést z klidu	0	1	2	3	4
72) ... splním si nějaké dlouho vytoužené přání	0	1	2	3	4
73) ... beru to lehčeji než jiní ve stejné situaci	0	1	2	3	4
74) ... nějak se od toho odpoutám	0	1	2	3	4
75) ... mám sklon rezignovat	0	1	2	3	4
76) ... snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly	0	1	2	3	4
77) ... uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím	0	1	2	3	4
78) ... nejraději bych od toho jednoduše utekl(a)	0	1	2	3	4

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Markéta Chromíková
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Mgr. Lucie Křeménková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Problematika stresu v prostředí vysoké školy
Název v angličtině:	Issues of stress among students at university
Anotace práce:	Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části je definován pojem stres, jsou zde uvedeny typy stresu, fáze, projevy, prevence a strategie zvládnání stresu. Praktická část pojednává o preferencích strategií zvládnání zátěže u vysokoškolských studentů UP, k čemuž je využitý dotazník SVF 78.
Klíčová slova:	Stres, stresory, adaptace, coping, strategie zvládnání zátěže, SVF 78, vysokoškolský student
Anotace v angličtině:	The thesis is divided into the theoretical and practical part. Stress is defined in the theoretical part. There are introduced types of stress, phases, symptoms, prevention and stress management strategies. The practical part deals with the preference of coping strategies by university students UP and utilizes SVF 78 questionnaire.
Klíčová slova v angličtině:	Stress, stressors, adaptation, coping, coping strategies, SVF 78, university student
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1: Dotazník SVF 78
Rozsah práce:	45 stran
Jazyk práce:	Český jazyk