

Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

Katedra psychologie a patopsychologie

Bc. Jana Chalupová

**ZVLÁDÁNÍ STRESU A JEHO PREVENCE U
VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ**

Diplomová práce

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Eva Urbanovská, Ph.D.

OLOMOUC 2015

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci na téma Zvládání stresu a jeho prevence u vysokoškolských studentů, vypracovala samostatně na základě uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne

podpis

Děkuji paní Doc. PhDr. Evě Urbanovské, Ph.D. za odborné vedení, připomínky a cenné rady, které mi poskytla v průběhu zpracování diplomové práce.

Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří si našli čas a vyplnili dotazník, a zejména těm, kteří byli navíc ochotni podělit se o své osobní zkušenosti s vykonávanou činností.

Děkuji také svému manželovi za podporu, trpělivost a pomoc při sběru dat a v neposlední řadě bych také chtěla poděkovat mým nejbližším.

Obsah

ÚVOD	7
1. STRES – JEHO VZNIK, ROZDĚLENÍ A PŘÍZNAKY	10
1.1. Stres, definice stresu	10
1.2. Stresory a salutor	12
1.2.1. Stresor	12
1.2.2. Salutor	13
1.3. Specifické stresory u vysokoškolských studentů	13
1.3.1. Obecná charakteristika vysokoškoláka	14
1.4. Rozdělení stresu	15
1.5. Příznaky stresu	16
2. ZVLÁDÁNÍ STRESU, COPINGOVÉ STRATEGIE	21
2.1. Zvládání stresu – coping	21
2.2. Strategie zvládání stresu – copingové strategie	23
2.2.1. SVF 78	26
2.3. Teoretické přístupy ke copingu	28
3. PREVENTIVNÍ A TERAPEUTICKÉ PROSTŘEDKY PRO ZVLÁDÁNÍ STRESU	30
3.1. Preventivní prostředky	30
3.2. Relaxace	33
3.2.1. Jóga	33
3.2.1.1. Jógové dýchání	34
3.2.2. Psychofyzická relaxace	35
3.2.3. Fyziologická relaxace	35
3.2.4. Relaxačně imaginativní cvičení	36
3.2.5. Blesková relaxace	36
3.2.6. Relaxace za pomoci biologické vazby (biofeedback)	36
3.3. Meditace	37
3.4. Psychoterapie	38
4. CÍLE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY	42
4.1. Hlavní cíle výzkumu	42
4.2. Výzkumné otázky	42

4.2.1. Výzkumné otázky pro vyhodnocení dotazníku SVF 78 a doplňujícího dotazníku	42
4.2.2. Výzkumné otázky pro vyhodnocení polostrukturovaného interview	44
4.3. Hypotézy	44
5. VÝZKUMNÁ METODA	46
5.1. Kvantitativní výzkum	46
5.1.1. Dotazník	46
5.1.2. Dotazník SVF 78 a doplňující dotazník	47
5.1.3. Metody statistického zpracování kvantitativních údajů	48
5.2. Kvalitativní výzkum	50
5.2.1. Rozhovor	51
5.2.2. Zakotvená teorie jako metoda zpracování kvalitativních údajů	52
6. CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	53
6.1. Základní soubor pro kvantitativní šetření	53
6.2. Výběrový soubor pro kvalitativní šetření	57
7. PREZENTACE A ANALÝZA VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ	59
7.1. Liší se způsoby zvládání stresu mezi ženami a muži? (otázka č. 1, verifikace hypotézy H1)	61
7.2. Liší se způsoby zvládání stresu mezi českými a německými studenty? (otázka č. 2, verifikace hypotéz H2 – H2d)	62
7.3. Liší se způsoby zvládání stresu mezi studenty třech vybraných univerzit? (otázka č. 3, verifikace hypotéz H3 – H3b)	65
7.4. Liší se způsoby zvládání stresu mezi studentkami / studenty z hlediska typu bydlení? (otázka č. 4, verifikace hypotézy H4)	68
7.5. Liší se způsoby zvládání stresu mezi českými a německými studenty z hlediska typu bydlení? (otázka č. 5, verifikace hypotéz H5 – H5b)	69
7.6. Liší se způsoby zvládání stresu mezi studenty zařazenými do skupiny č. 1 a skupiny č. 2? (otázka č. 6, verifikace hypotézy H6)	70
7.7. Liší se způsoby zvládání stresu mezi studenty (ženy x muži) z hlediska častosti prožívání stresových situací a obtížnosti vyrovnávání se s nimi? (otázka č. 7, verifikace hypotézy H7)	71
8. ANALÝZA A INTERPRETACE INTERVIEW	73
8.1. Analýza interview	73

8.2. Vyjádření k výzkumným otázkám kvalitativního výzkumu	82
9. DISKUZE	84
10. ZÁVĚR	91
Použitá literatura	93
Seznam příloh	101

ÚVOD

Stres a jeho zvládání je v dnešním moderním světě velmi diskutovaným, a stále aktuálním tématem. Prožíváme ho tak často, že se stal naší součástí, a již si ho ani plně neuvědomujeme. Ale odolnost vůči stresu se očekává jak ve školním prostředí, tak později na pracovišti, a to i přesto, že nás nikdy nikdo nenaučil, jak stres zvládat, či jak být vůči němu odolnější.

Z tohoto důvodu se ve své diplomové práci budu snažit nabídnout možné preventivní opatření k zvyšování vlastní odolnosti vůči stresu, a to konkrétně u vysokoškolských studentů. Při prohledání světových vědeckých databází a českých závěrečných vysokoškolských prací jsem totiž zjistila, že existuje velmi málo výsledků o zvládání stresu vysokoškolských studentů. Pokud se nějaký autor zabýval zvládáním stresu vysokoškolských studentů, tak často jen z hlediska genderu, či sportovních a jiných zálib. Také jsem našla velmi málo publikací porovnávajících úroveň zvládání stresu vysokoškolských studentů mezi jednotlivými univerzitami, a to jak na území České republiky, tak v zahraničí. Když jsem našla nějakou práci, která by srovnávala úroveň zvládání stresu vysokoškolských studentů, tak v ní byly použity často jiné dotazníkové šetření. Proto jsem se rozhodla zabývat zvládáním stresu vysokoškolských studentů pomocí dotazníků SVF 78, a posoudit úroveň zvládání stresu jak u vysokoškolských studentů České republiky a Spolkové republiky Německo, tak mezi jednotlivými univerzitami. V této diplomové práci se chci zaměřit na úroveň zvládání stresu vysokoškolských studentů i z jiných, doposud neřešených hledisek.

Cílem této diplomové práce je také na základě získaných kvantitativních dat uskutečnit interview s vybranými jedinci, jejichž různé vědomé techniky vedoucí k zvyšování vlastní odolnosti vůči stresu, poslouží ke kvalitativnímu vyhodnocení odlišných způsobů zvládání stresu.

Teoretická část práce, ve které se zabývám problematikou stresu, copingových strategií a preventivních terapeutických prostředků pro zvládání stresu, je rozdělena do tří samostatných kapitol.

V první kapitole diplomové práce se zabývám pojmem stres, jeho vznikem, rozdělením a možnými příznaky. Tato problematika je dále rozvinuta v druhé

kapitole, kde se zabývám zvládáním stresu, copingovými strategiemi a uvádím různé teoretické přístupy ke copingu. Poslední kapitola teoretické části diplomové práce je zaměřena na preventivní a terapeutické prostředky, přičemž nejvíce pozornosti zde věnuji relaxačním metodám a meditaci.

Ve výzkumné části diplomové práce se zabývám konkrétními příklady zvládání stresu mezi skupinou vysokoškolských studentů. Výsledky uvedené ve výzkumné části jsou hlavním přínosem této práce.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STRES – JEHO VZNIK, ROZDĚLENÍ A PŘÍZNAKY

V této kapitole pojednáme o tom, co je to stres, jak ho můžeme definovat, a odkud toto slovo pochází. Následně popíšeme, jak stres vzniká, a jak můžeme stres dělit. Pojednáme také o tom, že stres nemusí být v každém případě negativní. Uvedeme tedy i příklady situací, ve kterých je stres pozitivní a žádoucí. V závěru kapitoly se budeme zabývat tím, jak rozpoznáme příznaky stresu a uvedeme stádia, ve kterých se jedinec může nacházet.

1.1 Stres, definice stresu

Aniž bychom si toho museli být přímo vědomi, stres se stal součástí každodenního života. Spolu s měnícími se životními podmínkami, novými vynálezy a rychlejším životním tempem, je na nás kladeno čím dál tím více požadavků. Pokud chceme něčeho dosáhnout, něco znamenat, je potřeba, abychom byli odolní vůči stresu.

Se stresem se můžeme setkat v jakémkoliv věku i profesi. Tento pojem je velmi komplexní a rozsáhlý, navíc může významným způsobem ovlivnit naše zdraví a kvalitu života, a proto je předmětem zkoumání mnoha badatelů.

Slovo stres pochází z latinského slovesa „*stringo, stringere, strinxí, strictum*“, což v překladu znamená utahovat, stahovat, svírat.⁽¹⁾ V historickém kontextu byl chápán jako připravenost k útěku či boji, a to hlavně díky hormonům adrenalinu a noradrenalinu, které se při stresu uvolňují a pomáhají jedinci jednat efektivně a pohotově.⁽²⁾

Tento pojem byl pravděpodobně poprvé použit Waltrem Cannonem, a do odborné psychologické literatury jej zavedl Hans Selye.⁽³⁾

Spolu s rozsáhlostí tohoto pojmu vzniklo mnoho možností, jak na stres nahlížet, a tím i mnoho definic. Stres je například definován jako „stav, kdy je jedinec v interakci s prostředím vystaven takovým nárokům a požadavkům, které vnímá a hodnotí jako zatěžující, ohrožující, a které není schopen dosavadními

¹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicemum, 1994. s. 190.

² HAUSER, Peter, Joachim. *Neuer Grosser Gesundheitskompass*. Munich: Compact Verlag, 2003. s. 280.

³ MLČÁK, Zdeněk, *Psychologie zdraví a nemoci*. Filozofická fakulta OU, 2011. s. 84.

obvyklými způsoby činnosti zvládnout.“⁽⁴⁾ Tato definice koresponduje s pojetím pojmu stres v rámci naší diplomové práce.

Velmi časté je ale i definování stresu, jako „zátěže organismu (často nadměrné), přičemž významný nedostatek, či prudké zesílení stimulace nebo konfliktu, ohrožuje naše bytí a narušuje fyziologickou homeostázu“. ⁽⁵⁾ A stres se vyskytne vždy, když „ se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení své tělesné a duševní pohody“. ⁽⁶⁾

Různé pohledy na vymezení pojmu stres uvádí ve své publikaci E. Urbanovská, a rozděluje je do čtyř skupin:

- 1) definice vymezující stres jako odpověď organismu
- 2) definice vymezující stres jako frustraci
- 3) definice vymezující stres jako citový prožitek
- 4) definice vymezující stres jako zátěžová situace

Současně zaujímá k těmto přístupům kritické stanovisko a přiklání se k interakčnímu pojetí stresu. ⁽⁷⁾

Poznatky o stresu stále přibývají a jsou publikovány v řadě odborných časopisů. Jaro Křivohlavý došel k názoru, že takové množství nových koncepcí a možných teorií je již nepřehledné. ⁽⁸⁾ Na stejnou problematiku upozorňoval i Evžen Řehulka. Ten uvádí, že „ *problematika zátěže, zatížení, přetížení, event. stresu, jak je řešena v současné psychologii, je velmi složitá, a to nejen pro obtížnost samotného tématu, ale také pro množství teorií a koncepcí, které často nejsou propracovány do všech důsledků, vycházejí z odlišných metodologických stanovisek a kladou si různé cíle.*“ ⁽⁹⁾

V souvislosti s pojmem stres, je vhodné zmínit i zátěž. Při studiu tohoto tématu se totiž setkáváme s oběma pojmy. V odborné literatuře jsou oba výrazy často

⁴ URBANOVSKÁ, Eva. *Strategie zvládnání stresu u středoškolské mládeže [online]. In Škola a zdraví 21. Aktuální otázky výchovy ke zdraví.* Vyd.1. Brno: Masarykova univerzita, 2009. s. 75[cit. 27. ledna 2015]. Dostupné z: <http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2009/28/28/texty/aktualni_cze_clanky/9_urbanovska.pdf>.

⁵ KOHOUTEK, Rudolf. *Základy pedagogické psychologie.* Cerm, 2004. s. 196.

⁶ ATKINSON, C., Richard, ATKINSON, L. Rita, BEM, J. Daryl, NOLEN-HOEKSEMA, Susan, SMITH, E. Edward. *Psychologie.* Praha: Portál. 2. přepracované vydání. 2003. s. 750.

⁷ URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti.* Olomouc: VUP, 2010. s. 160.

⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví.* Praha: Portál, 2001. s. 280.

⁹ ŘEHULKA, Evžen. *Psychologická analýza činnosti zátěže žáků II. Stupně základní školy z aspektu psychohygieny* [rukopis]. Vyd. neuvedeno, 1983. s. 6.

používány jako synonyma. Na druhou stranu je ale někteří autoři striktně vymezují. Například J. Daniel navrhuje používání stresu pro fyziologický stres, a zátěž pro lehký psychický stres.⁽¹⁰⁾ Pro účely této diplomové práce budeme používat pojmy stres a zátěž jako synonyma.

1.2 Stresory a salutor

Se vznikem stresu se pojí dva důležité pojmy, které nelze opomenout. Tyto faktory, podílející se na vzniku stresu, mohou mít jak pozitivní (salutor), tak negativní (stresor) charakter.

1.2.1 Stresor

Stresor je faktor, kterým je proces stresu vyvolán nebo vytvářen.⁽¹¹⁾ Ve velké míře ovlivňuje chování a nálady jedince. V případě dobré adaptability nevede k závažným zdravotním obtížím, ovšem v opačném případě může fyzický stav jedince značně poškodit.⁽¹²⁾ Dle Petra Smolíka je stresorem „*jakýkoliv škodlivý, rušivý podnět, který způsobuje rozvoj stresové reakce, tj. souboru všech nespecifických fyziologických odpovědí, jejichž výsledkem je vybuzení biologického systému a jeho příprava k obraně*“.⁽¹³⁾

V literatuře se můžeme setkat s různými klasifikacemi stresorů, z hlediska různého subjektivního chápání významu tohoto slova. Například Epstein pojímá stresory z hlediska typu úzkosti:

- 1) Stresory biologické (ohrožující život nebo funkčnost orgánů)
- 2) Stresory ohrožující asimilační kapacitu (neschopnost vyrovnávat se se zátěžovými situacemi a získávat nové poznatky, informace)
- 3) Stresory ohrožující naši sebeúctu⁽¹⁴⁾

¹⁰ SULS, Jerry, DAVID, P. James, HARVEY, H. John. *Personality and coping. Three generation of research*. Journal of Personality 64, 1996. s. 711-735.

¹¹ SCHREIBER, Servan, David. *Die Neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente*. Goldmann, 2006. s. 320.

¹² FALEIDE, O., Asbjørn, FALEIDE, K., Eyolf, LILLEBA B., Lilian, *Vliv psychiky na zdraví*. Grada, 2010. s. 240.

¹³ SMOLÍK, Petr., *Duševní a behaviorální poruchy. Průvodce klasifikací. Nástin nozologie. Diagnostika*. 2. vydání. Praha: Maxdorf, 2001, s. 500

¹⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicem, 1994. s. 190.

Dle Epsteina se nízká sebeúcta pojí s napětím, zlostí, či ohrožením, ale také s nevírou ve schopnost zvládnout zátěžovou situaci. ⁽¹⁵⁾

Dalším možným rozdělením jsou stresory dlouhodobé (bojové podmínky, izolace, atd.) nebo krátkodobé (neúspěšnost, nepříznivé fyzikální vlivy apod.), jak je rozděluje R. S. Lazarus. ⁽¹⁶⁾

1.2.2 Salutor

Salutory jsou faktory, které jedince v těžké situaci posilují. Díky tomu dokáže organismus pokračovat v „boji“. Takovým salutorem může být smysl v činnosti, kterou lidé vykonávají, či nějaký očekávaný výsledek, který nám něco přinese. ⁽¹⁷⁾ Salutory mohou být i preventivní opatření vůči stresu, jako například meditace, relaxace, či různé psychoterapeutické metody (více o těchto metodách je uvedeno ve třetí kapitole). Pokud člověk zná dobře své salutory, je schopen si sám sestavit svůj „protistresový program“. ⁽¹⁸⁾

Významnými salutory jsou rovněž některé charakterové rysy osobnosti, například optimismus, pozitivní a aktivní postoj k životu, apod. ⁽¹⁹⁾

1.3 Specifické stresory u vysokoškolských studentů

Vzhledem k zaměřenosti diplomové práce zde uvedeme specifické stresory, se kterými se mohou setkat vysokoškolští studenti. J. L. Dodd et. al. rozlišují dva typy stresorů, které mohou studenta ohrožovat:

1. Objektivní (vnější)

- *„existenční závislost na rodičích, možná finanční tíseň*
- *přibývání povinností, snaha o výdělek, z čehož pramení tíseň časová*
- *zkouškové období, státní závěrečné zkoušky*
- *dodržování termínů pro odevzdání prací*
- *nevhodná životospráva (strava, režim spánku, pohyb)*

¹⁵ VAŠINA, Lubomír, STRNADOVÁ, Věra. *Psychologie osobnosti*. 3. vydání. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. s. 299.

¹⁶ DANIEL, J. *Psychická zátěž v laboratorních a terénních podmienkach*. Martin: Slovenská akadémia vied. 1984. s. 60.

¹⁷ SCHREIBER, Servan, David. *Die Neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression:-Gesund werden ohne Medikamente*. Goldmann, 2006. s. 320.

¹⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 280.

¹⁹ SCHREIBER, Servan, David. *Die Neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression:-Gesund werden ohne Medikamente*. Goldmann, 2006. s. 320.

- *oslabení imunity, nemoci*
- *mezilidské vztahy (rodina, partnerství, přátelství)*
- *hluk, obecně nezdravé životní prostředí a přelidněná místa“* ⁽²⁰⁾

2. Subjektivní (vnitřní)

- *„obavy z budoucnosti (vysoká nezaměstnanost, atd.)*
- *připouštění si starostí, beznaděj*
- *problémy se sebedisciplínou (neefektivní hospodaření s časem, akademická prokrastinace, problémy s koncentrací)*
- *duševní vyčerpání, únava*
- *nezdravé učební návyky“* ⁽²¹⁾

1.3.1 Obecná charakteristika vysokoškoláka

Abychom mohli více porozumět objektivním a subjektivním stresorům vysokoškoláka, je nutné uvést jeho obecné charakteristiky.

Z vývojového hlediska se jedná o období mezi adolescencí a dospělostí. Adolescence začíná od 15 let a končí kolem dvacátého věku, kdy jedinec dosahuje plné reprodukční zralosti, a je dokončen tělesný růst. V tomto období nastupuje dospělost, která je většinou označována za „ranou nebo mladší“ a její začátek se pohybuje většinou okolo 19. až 21. roku života. ⁽²²⁾ Z důvodu tohoto „vývojového“ přelomu mohou jednotlivé stresory působit silněji, jelikož dospělý jedinec má za úkol identifikovat se s novou rolí, naučit se větší samostatnosti, získat absolutní nezávislost na rodičích, a v neposlední řadě si má vytyčit své osobní a profesní cíle a vytvořit si partnerství, či založit novou rodinu. ⁽²³⁾ V soudobé literatuře se můžeme často setkat se zařazením vysokoškoláka do stádia adolescence, autoři jsou v tomto názoru nejednotní. ⁽²⁴⁾ Macek uvádí, že „*na seminářích o adolescenci pro univerzitní studenty ve věku 19 -24 let opakovaně zjišťujeme, že zhruba polovina účastníků se v období svých*

²⁰ DODD, L. J. et al., *Lifestyle risk factors of students: A cluster analytical approach*. 2010. In Petříková, Ivana. *Psychohygienu a životní styl vysokoškolských studentů*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, 2013. s. 26.

²¹ tamtéž

²² ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, Jitka. et. al., *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc, 2010. s. 128.

²³ tamtéž

²⁴ MACEK, Petr. *Adolescence*. Praha: Portál. 2003. s. 144.

vysokoškolských studií cítí být spíše adolescenty než dospělými."⁽²⁵⁾ Taktéž ve své publikaci uvádí, že se u vysokoškoláků prodlužuje jejich ekonomická závislost a oblast adolescence se u nich prodlužuje.⁽²⁶⁾ S tímto názorem se shoduje i Vágnerová, která dodává, že ekonomická nezávislost je jeden z důkazů dospělosti, taktéž ale uvádí, že podle současného práva je jedinec dospělý již v 18 letech, a je tedy plně zodpovědný za své jednání.⁽²⁷⁾ Na problematiku vývojového stádia navazují tedy i sociálně – ekonomické podmínky vysokoškolského studia. Důležitým aspektem u vysokoškolského studenta je i zdravotní aspekt. Whale zdůrazňuje nutnost orientace zdravotní péče na studenty, a to z toho důvodu, aby byla pomocí preventivních opatření zvyšována jejich odolnost vůči stresorům, se kterými se setkají na vysoké škole.⁽²⁸⁾ Způsob péče o zdraví je již v České republice diskutován, ale ještě není vypracována konkrétní koncepce.

1.4 Rozdělení stresu

Z počátku byl stres považován za negativní emocionální zážitek, který je doprovázen řadou biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, které vedou ke změně situace, jež jedince ohrožuje, případně na přizpůsobení se situaci, která nelze změnit.⁽²⁹⁾ Můžeme z toho tedy vyvodit, že stres byl vnímán negativně, jako stav narušující zdraví a pohodu, a to hlavně, z důvodu přílišné zátěže (zátěž zde vnímejme jako „kontinuální jev, vedoucí od nevytížení, přes optimální vytížení, až k přetížení a následnému vzniku stresu“).⁽³⁰⁾

Stres však nemusí být jen negativní, jak často bývá prvotně vnímán, ale také pozitivní. Dle toho, jak stres působí na určitého jedince. Pokud stres není příliš intenzivní, a je doprovázen pozitivními emocionálními zážitky, vede k adaptaci. Nutí tak organismus jedince zlepšit výkon. Tato forma stresu je nazývána eustres, a je podmínkou aktivního života.⁽³¹⁾ Za nejčastější vlivy, či zážitky, které na člověka působí pozitivně a přináší potěšení, jsou životní události jako svatba,

²⁵ MACEK, Petr. *Adolescence*. Praha: Portál. 2003. s. 144.

²⁶ tamtéž

²⁷ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Druhé vydání. Praha: Portál. 2000. s. 522.

²⁸ WHALE, E. H. CHRISTMAS, W. A. *College Health 2050*. College Health, 1992, 40. 295 – 298.

²⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 280.

³⁰ ŘEHULKA, Evžen. *Psychologická analýza činnosti zátěže žáků II. Stupně základní školy z aspektu psychohygieny* [rukopis]. Vyd. neuvedeno, 1983. s. 32

³¹ CHARVÁT, Josef. *Život, adaptace a stress*. 1.vyd. Praha: Avicentrum, 1973. s. 134.

narození dítěte, oslava, či výhra. ⁽³²⁾ Často to jsou situace, které nás motivují k zamyšlení se nad svým životem a k uskutečnění změn. ⁽³³⁾

Opakem eustresu je distres, který můžeme charakterizovat jako velkou zátěž organismu, díky které člověk cítí neustálé napětí. Může vést až ke zdravotním a psychickým problémům, či v krajním případě až k úmrtí jedince. ⁽³⁴⁾

Podle J. Davidsona lze distres rozdělit do čtyř základních oblastí:

- 1) Anticipující stres – je způsoben obavami z budoucnosti
- 2) Situační stres – vychází z daného okamžiku, vyžaduje naši aktuální pozornost
- 3) Chronický stres – přetrvávající stres, často pocházející ze silného zážitku, který nejsme schopni ovlivnit
- 4) Reziduální stres – stres z minulosti – nejsme schopni zapomenout na staré vzpomínky ⁽³⁵⁾

Rozlišení běžné formy stresu a distresu je individuální. Záleží na jedinci, do jaké míry ho stres ohrožuje, a zda ho považuje za řešitelný. ⁽³⁶⁾

1.5 Příznaky stresu

Když se setkáme s projevy stresu u ostatních, hned víme, o co se jedná, a co by měl dotyčný udělat. Pokud se ale s přílišnou zátěží potýkáme my sami, máme tendenci si ji nepřiznat a potlačit ji. ⁽³⁷⁾ Když nás začne bolet hlava, cítíme napětí, či nevolnost, vezmeme si prášek. Ostatní problémy jako poruchy spánku, úzkostné stavy nebo sexuální poruchy jsou považovány za dočasné. Velké množství lidí má tendenci tyto příznaky potlačit pomocí alkoholu, cigaret, či jiných

³² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 171.

³³ UMLAU, Karel, VALANSKÁ, Zora. *(Ne)přítel stres*. České Budějovice: „dt“ ČSVTS, 1991. s. 186

³⁴ HENNIG, Claudius., KELLER, Gustav. *Antistresový program pro učitele, projevy, příčiny a způsoby překonávání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1995. s. 99.

³⁵ DAVIDSON, Jeff. *Jak zvládnout stres: Pro úplné idioty*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1998. s. 302.

³⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 171.

³⁷ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stres a sestra: Příručka pro duševní pohodu*. Grada, 2010. s. 128.

drog. ⁽³⁸⁾ Díky tomu jsme ztratili tzv. „somatickou inteligenci“, tedy schopnost naslouchat svému tělu a zjistit tak, co potřebuje. ⁽³⁹⁾

Mnoho lidí si začne stres více uvědomovat, jakmile už pracují „z posledních sil“. Až pak se rozhodnou, zda budou vědomě zvyšovat svoji odolnost vůči stresu, budou ochotni v životě něco změnit, nebo určitou situaci budou „trpět“ i nadále. Abychom ale mohli začít se změnami dříve, než k tomu budeme okolními situacemi doslova donuceni, je důležité zavčas poznat příznaky stresu a případně rozeznat, v jakém stádiu se nacházíme.

Podle J. Křivohlavého můžeme příznaky stresu rozdělit do tří skupin:

A) Fyziologické příznaky:

1. *Palpitace - bušení srdce - vnímání zrychlené, zintenzivněné a často i nepravidelné činnosti srdce*
2. *Bolest a svírání na hrudní kosti*
3. *Nechutenství a plynatost - tlaky v břišní oblasti*
4. *Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha, případně spojené s průjemem*
5. *Časté nucení na moč*
6. *Snížení až nedostatek sexuální touhy, případně sexuální impotence či frigidita*
7. *Změny (nepravidelnosti) v menstruačním cyklu*
8. *Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou*
9. *Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi*
10. *Úporné bolesti hlavy - často začínající vzadu v zátylku (krční oblasti), rozšiřující se vpřed od temene hlavy k čelu*
11. *Častější migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy*
12. *Exantém - vyrážka v obličeji*
13. *Nepříjemné pocity v krku*
14. *Potíže v soustředění vidění na jeden bod, případně až dvojité vidění*

B) Emocionální – citové - příznaky stresu:

1. *Prudké a výrazné změny nálad (od radosti k smutku a naopak)*

³⁸ HUBER, Johannes, BANKHOFER, Hademar, HEWSON, Elisabeth, 30 způsobů, jak se zbavit stresu. Praha: Grada. 2009. s. 120.

³⁹ tamtéž

2. *Nadměrné trápení se věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité*
3. *Neschopnost projevit emocionální náklonnost a sympatii či empatie*
4. *Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický zjev*
5. *Nadměrné denní snění a stažení se ze sociálního styku (omezení kontaktu a komunikace s druhými lidmi)*
6. *Nadměrné pocity únavy*
7. *Obtížné soustředění pozornosti (nepozornost v práci, společenské interakci atp.)*
8. *Zvýšená, podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita)*

C) Chování a jednání lidí ve stresu - behaviorální příznaky stresu:

1. *Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky*
2. *Zvýšená absence v práci, zvýšená nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech*
3. *Sklon k nepozornému řízení (auta apod.) a zvýšená nehodovost*
4. *Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, vyhýbání se odpovědnosti, častější používání výmluv a růst falešných forem jednání i mluvení (podvádění, lhaní atp.)*
5. *Zvýšený počet vykouřených cigaret za den*
6. *Zvýšená konzumace alkoholických nápojů*
7. *Větší závislost na drogách všeho druhu*
8. *Ztráta chuti k jídlu, nebo naopak přejídání*
9. *Změny v denním životním stylu a rytmu - dlouhé noční bdění a pozdní vstávání*
10. *Snížená kvalita práce i snížené množství vykonané práce.* ⁽⁴⁰⁾

Americký institut AIS uvádí stejné příznaky. Jejich základní výčet je 50 signálů, se kterými se může jedinec setkat. ⁽⁴¹⁾

Některé z těchto zmíněných příznaků nejsou navenek pozorovatelné. Mohou se tedy odehrávat v těle člověka, jež vypadá na první pohled klidně. Zvykli jsme si totiž naše tělesné reakce potlačovat - tento stav je nazýván „biologickou frustrací“.

⁴⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 181.

⁴¹ THE AMERICAN INSTITUTE OF STRESS AIS: *Stress effects: 50 common signs and symptoms of stress*. [online]. 2000 [cit. 2015-02-01]. Dostupné z: <<http://www.stress.org/stress-effects/>>.

Ze zdravotního hlediska je pro nás toto „ovládání se“ velmi nebezpečné, a vede i ke zrychlení stárnutí.⁽⁴²⁾

M. Klein rozděluje příznaky stresu do čtyř skupin:

- 1) Nepravidelný rytmus dýchání, který neproniká až do hloubky plic, což způsobuje nedostatečné prokysličení těla. Jedinec je poté více unaven a nedokáže se tolik koncentrovat
- 2) Špatné držení těla díky stažení hrudní kosti a oblasti břicha
- 3) Jedinec se začne projevovat bez emocí, monotónně a velmi rychle
- 4) Možný vznik migrén díky nedostatečnému zásobování mozku kyslíkem.⁽⁴³⁾

Jak je na první pohled patrné, rozlišení příznaků dle pojetí J. Křivohlavého a M. Kleina se významně liší. M. Klein ve svém rozdělení nepostihuje širokou škálu příznaků, které se podařily zachytit například J. Křivohlavému.

Základními mechanismy stresu a tím, jak se organismus jedince musí neustále adaptovat na změny, se zabýval kanadský endokrinolog Hans Seyle. Popsal **obecný adaptační syndrom**, který se dělí na tři fáze.⁽⁴⁴⁾

- 1) Poplachová reakce - při silném podnětu zvenčí reaguje tělo jedince zvýšenou srdeční aktivitou a organismus se nachází v poplachové fázi, tedy v pohotovosti, kdy je připraveno na zápas. Tělo zde vydává minimum nebo maximum sil dle toho, o jakou situaci se jedná, s cílem vydržet co nejdéle. Je-li zátěž menší, vede to spíše k ostražitosti. Tato fáze není příliš účelná a má většinou krátké trvání, ale je důležitá k překonání stresové situace.⁽⁴⁵⁾
- 2) Rezistence – v případě trvalejšího působení stresu dochází k pozvolné adaptaci a fyziologické procesy obnoví svou funkci.
- 3) Vyčerpání – pokud stres působí příliš dlouho, organismus není schopen rezistence a dojde k apatii a celkovému vyčerpání organismu. Jedinec již není schopen bojovat, a ani se bránit. Pokud stresor i nadále působí,

⁴² HUBER, Johannes, BANKHOFER, Hademar, HEWSON, Elisabeth, *30 způsobů, jak se zbavit stresu*. Praha: Grada. 2009. s. 120.

⁴³ tamtéž

⁴⁴ PAULÍK, Karel et al. *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava: filozofická fakulta v Ostravě, 2009. s. 238.

⁴⁵ BARTUŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2010. s. 137.

organismus se opotřebí. Tento stav vede ke vzniku nemoci nebo v krajním případě až k zániku života. ⁽⁴⁶⁾

J. Charvát popisuje poplachovou reakci jako stav, kdy v organismu začnou pracovat jednotlivé subsystémy izolovaně - nikoliv integrovaně, jako celek. ⁽⁴⁷⁾

⁴⁶ CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: metody a praktická cvičení*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. s. 205.

⁴⁷ CHARVÁT, Josef. *Život, adaptace a stres*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1973. s. 134.

2 ZVLÁDÁNÍ STRESU, COPINGOVÉ STRATEGIE

V první kapitole jsme pojednali o tom, co je to stres a jaké má projevy. Aby nám tyto poznatky mohly sloužit, budeme se v druhé kapitole zabývat tím, jak můžeme stres zvládat.

V první části kapitoly poskytneme informace o tom, co je to coping. Následně uvedeme copingové strategie, kde budeme věnovat pozornost i zvládání stresových situací dle strategií, které nám nabízí W. Janke a G. Erdmannová.

V závěru kapitoly uvedeme, jaké jsou možné přístupy ke copingu.

2.1 Zvládání stresu – coping

Žít, znamená být neustále ve stresu. To je pojetí, se kterým se ztotožňuje několik autorů. ^(48,49) Každá situace, každý vnitřní a vnější stimul na člověka působí. Abychom mohli být se svým životem spokojeni, je třeba se naučit stres zvládat. „Zvládání“ je označováno anglickým pojmem „coping“, a je odvozeno z řeckého slova „colaphos“, což je rána uštědřená protivníkovi v boxu – tedy zvládnutí protivníka a vypořádání se s ním. ⁽⁵⁰⁾ Poprvé byl pojem coping použit v roce 1967 v Psychological Abstracts. ⁽⁵¹⁾ „Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje.“ ⁽⁵²⁾

M. Vavricová chápe coping jako snahu něco překlenout, vypořádat se s něčím, či něco zvládnout. ⁽⁵³⁾

R. S. Lazarus klade důraz na čtyři skutečnosti:

- 1) Zvládání není jednorázovou záležitostí – je to dynamický proces
- 2) Zvládání není automatickou reakcí
- 3) Zvládání vyžaduje určitou (vědomou) snahu a námahu
- 4) Zvládání je snahou řídit dění ⁽⁵⁴⁾

⁴⁸ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 181.

⁴⁹ ARNOLD, John, SILVESTER, Joanne, a kol. *Psychologie práce pro manažery a personalisty*. Brno: Computer Press, 2007. s. 672.

⁵⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicium, 1994. s. 190.

⁵¹ SNYDER, Charles. Richard, DINOFF, Beth. Laura. *Coping: Where have you been?* In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford University Press., 1999, s. 3 – 19.

⁵² tamtéž

⁵³ VAVRICOVÁ, Monika. *Súčasné trendy vo výzkume zvládania*. Československá psychologie, 2013. 57,2, 134 – 143.

Dále R. S. Lazarus spolu s S. Folkmanovou popisují coping jako „*kognitivní a behaviorální úsilí k zvládnutí specifických externích nebo interních požadavků, které se hodnotí jako náročné nebo převyšující osobní zdroje.*“⁽⁵⁵⁾

Pojem coping je vymezen mnoha definicemi, které se v mnohém liší, ale většinou se autoři shodují na tom, že zvládání je proces vědomý, a jde o aktivní úsilí vypořádat se s nadměrnými zátěžovými situacemi.⁽⁵⁶⁾ V tomto smyslu vymezují coping i Wilhelm Janke a Gisela Erdmannová, autoři dotazníku pro diagnostiku copingových strategií SVF 78.

V literatuře se můžeme setkat jak s pojmem coping, který je vymezen výše, tak s adaptačními či obrannými mechanismy. Hlavní rozdíl je v tom, že obranné mechanismy se nesnaží zátěžovou situaci vědomě měnit, ale pasivně se jí vyhnout.⁽⁵⁷⁾ Rozdílné charakteristiky obranných a zvládacích reakcí uvádí ve své publikaci např. E. Urbanovská⁽⁵⁸⁾ (viz Tabulka č. 1), K. Paulík⁽⁵⁹⁾ nebo J. Čáp a J. Mareš.⁽⁶⁰⁾

L. Vašina uvádí, že pokud jsou prvky obranných mechanismů příliš užívány, může dojít k sebeklamu, kdy jedinec ztrácí schopnost nadhledu a vzniká falešné sebepojetí. Mezi obranné mechanismy řadí např. agresi, hostilitu, únik, potlačení, vytěsnění, projekci, splývání, retroreflexi, kompenzaci, substituci a sublimaci.⁽⁶¹⁾ Adaptace je pak, na rozdíl od copingu, spojována s normální zátěží.⁽⁶²⁾

⁵⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 181.

⁵⁵ FOLKMAN, Susan, LAZARUS S. Richard. *Coping as a mediator of emotion*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988. 54 (3), pp. 466 – 47.

⁵⁶ MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Filozofická fakulta OU, 2011. s. 84.

⁵⁷ VAŠINA, Lubomír. *Klinická psychologie a somatická psychoterapie*, 1. díl. Brno: Neptun, 2002. s. 233.

⁵⁸ URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: VUP, 2010. s. 56.

⁵⁹ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010. s. 77.

⁶⁰ ČÁP, Jan, MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. s. 532.

⁶¹ VAŠINA, Lubomír. *Klinická psychologie a somatická psychoterapie*, 1. díl. Brno: Neptun, 2002. s. 233.

⁶² URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: VUP, 2010. s. 59.

Tabulka č. 1: Obranné a zvládací reakce

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

Zdroj: Eva Urbanovská ⁽⁶³⁾

2.2 Strategie zvládání stresu – copingové strategie

Jak již bylo zmíněno výše, strategiemi zvládání stresu lze chápat způsoby přizpůsobování se a vyrovnávání se se stresem, přičemž vše probíhá na vědomé úrovni. ⁽⁶⁴⁾

V odborné literatuře jsou rozlišovány pojmy copingová strategie a copingový styl. Strategie mohou být jak vrozené, tak získané, a jsou založeny na aktuálním uvažování, z čehož vyplývá, že jsou velmi proměnlivé, a zároveň málo stabilní. Copingové styly jsou převážně vrozené a důležitým faktorem jsou zde osobnostní dispozice a rysy. Na rozdíl od strategií jsou zvládací styly málo proměnlivé, a tedy velmi stabilní. ⁽⁶⁵⁾

⁶³ URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: VUP, 2010. s. 160.

⁶⁴ MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci*. Filozofická fakulta OU, 2011. s. 84.

⁶⁵ URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: VUP, 2010. s. 160.

J. Křivohlavý uvádí několik stylů zvládání stresu:

- 1) Únik před stresovou situací – je vhodnější typ copingové strategie u krátkodobého stresu, často jsou ale únikové strategie voleny u lidí, kteří bojují se stresem z dlouhodobějšího hlediska (např. lidé se zdravotními obtížemi)
- 2) Konfrontační styl – je výhodný zejména v případě, kdy očekáváme, že se stresová situace bude opakovat
- 3) Sebeznehodnocující styl – jde o ospravedlňování předem očekávaného neúspěchu ⁽⁶⁶⁾

Dále se budeme zabývat klasifikacemi copingových strategií, s jejichž klasickým rozdělením se zabývali např. R. S. Lazarus a S. Folkmanová:

- 1) Zaměření na problém (problem – focused coping): úsilí působit na prostředí a měnit ho. Jde o analyzování problému a sestavení plánu, jak postupovat. Vyžaduje samostatné jednání.
- 2) Zaměření na emoce (emotion – focused coping): úsilí, které vyplývá z vlastní emocionální reakce. Emocionální interpretace může vést jak k přijetí, tak k popření situace.
- 3) Orientace na únik: únikové strategie jako je snění, spánek, či užívání omamných látek, např. drogy a alkohol. ⁽⁶⁷⁾

Mezi první dvě strategie bývá řazena strategie podpory (hledání opory).

Copingové strategie bývají rozdělovány i na aktivní a pasivní, dle toho, jakou zvládací strategii volíme. Zde uvádíme rozdělení dle N. Cameronové:

- 1) Aktivní
 - a) Snaha zdolat překážky
 - b) Otevřená agrese
 - c) Kompenzace

⁶⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 181.

⁶⁷ BAUMGARTNER, František. *Zvládanie stresu – Coping*. In: Výrost, J., Slaměník, I. (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie II.* . Praha: Grada Publishing. 2001. s. 191 – 208.

- d) Únik do horlivé činnosti
- 2) Pasivní
 - a) Rezignace
 - b) Únik do fantazie
 - c) Únik k alkoholu a drogám
 - d) Sociální izolace ⁽⁶⁸⁾

J. Křivohlavý, který se tímto rozdělením také zabýval, má odlišné postupy. Mezi aktivní řadí:

- 1) Shánění informací týkajících se aktuální situace
- 2) Posilování odhodlanosti bojovat se zátěžovou situací
- 3) Plán dalšího postupu – reflektovat, co je a není problém
- 4) Realizace – útok, útěk
- 5) Persistence – překonávání překážek, nevzdávání se, vytrvalost v boji.

Jako pasivní volí tyto postupy:

- 1) Vyčkávání – čekání na výsledek
- 2) Nezájem – apatie
- 3) Fatalismus – rezignace, doufání v to, že osud to nějak zařídí
- 4) Beznaděj - odevzdanost ⁽⁶⁹⁾

Na rozdělení dle N. Cameronové a J. Křivohlavého je patrné, že každý z nich volí různé možné strategie k tomu, jak se jedinec může ke stresu či zátěži postavit, a to jak aktivně, tak pasivně.

Další rozdělení nám nabízí například C. S. Carver a M. F. Scheier, kteří rozeznávají 15 copingových strategií v rámci dotazníku COPE. Mapované strategie jsou: „aktivní coping, plánování, překonávání konkurujících aktivit, sebeovládání, hledání instrumentální sociální opory, hledání emoční sociální opory, pozitivní reinterpretace a růst, popírání, akceptace, náboženství,

⁶⁸ BRATSKÁ, Mária. *Zisky a straty v zátěžových situacích alebo Príprava na život. 1. vydání*. Bratislava: Trade Leas, spol. s r. o., 2001. s. 325.

⁶⁹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Nezdolnosť typu hardiness*. Československá psychologie, 1989, 35, 1, 59 – 65.

behaviorální nebo mentální vypnutí, zaměření na emoce a jejich projevení, humor, užívání alkoholu a drog“. ⁽⁷⁰⁾

V rámci diplomové práce se budeme více věnovat copingovým strategiím dle pojetí W. Janke a G. Erdmannové, jelikož byl jejich dotazník SVF 78, který mapuje 13 copingových strategií, zvolen jako výchozí pro zpracování kvantitativní části práce.

Je také velmi důležité si uvědomit, že zvládací strategie nemusí být vždy úspěšným aktem, důležité je ale vyvinutí snahy, která se může projevit třeba pouze na úrovni kognitivních procesů. ⁽⁷¹⁾

2.2.1 SVF 78

Pro účely této diplomové práce byl zvolen standardizovaný dotazník SVF 78, který vypracovali Wilhelm Janke a Gisela Erdmannová. Vznikl zkrácením původní verze SVF – 120. Do českého jazyka jej přeložil Josef Švancara a první česká verze byla přeložena a publikována v roce 2003. SVF 78 je „*vícedimenzionální sebezpozorovací inventář zachycující individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích*“. ⁽⁷²⁾

Dotazník vychází z předpokladu, že jedinec používá určité strategie vědomě a je schopný tyto strategie vytyčit. Z tohoto důvodu se na ně lze dotazovat. Výhodou je vysoká validita a reliabilita. Celý standardizovaný dotazník je rozdělen do 13 subtestů, které se dále dělí do tří hlavní skupin. ⁽⁷³⁾ Stručné rozdělení strategií je v tabulce č. 2. Jedná se o podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradu uspokojení, kontrolu situace, kontrolu reakcí, pozitivní sebeinstrukci, potřebu sociální opory, vyhýbání se, únikovou tendenci, perseveraci, rezignaci a sebeobviňování.

⁷⁰ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 181.

⁷¹ SCHWARZER, Ralf, SCHWARZER, Christine. *A critical survey of coping instruments*. In M. Zeidner, N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping*, New York: Wiley, 1996. s. 107 -132.

⁷² JANKE, Wilhelm, ERDMANNOVÁ, Gisela. *Strategie zvládání stresu – SWF 78*. 1. české vydání, přeložil a upravil Josef Švancara, Testcentrum, Praha, 2003

⁷³ JANKE, Wilhelm, ERDMANN, Gisela, KALLUS, Wolfgang Konrad. *Streßverarbeitungsfragebogen: (SWF); mit SWF 120 und SWF 78*. 3. vydání. Hogrefe, Verlag für Psychologie, 2002. s. 117.

Tabulka č. 2: Stručný popis subtestů dotazníku SVF-78

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

Zdroj: Janke a Erdmannová ⁽⁷⁴⁾

Těchto 13 subtestů je rozděleno na celkově pozitivní a negativní strategie. V rámci pozitivních strategií rozdělujeme další tři skupiny:

- 1) POZ 1 (Pozitivní strategie 1) – strategie podhodnocení a devalvace viny - zahrnuje strategie podhodnocení a odmítání viny
- 2) POZ 2 (Pozitivní strategie 2) – strategie odklonu - patří sem strategie odklonu a náhradního uspokojení
- 3) POZ 3 (Pozitivní strategie 3) – strategie kontroly – zahrnuje subtesty kontrola situace, kontrola reakce a pozitivní sebeinstrukce.

⁷⁴ JANKE, Wilhelm, ERDMANNOVÁ, Gisela. *Strategie zvládání stresu – SWF 78*. 1. české vydání, přeložil a upravil Josef Švancara, Testcentrum, Praha, 2003

Negativní strategie již nejsou děleny do dalších skupin, a patří sem: úniková tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování.

Mezi zmíněnými skupinami se vyskytují ještě zřídka se vyskytující strategie, kam patří potřeba sociální opory a vyhýbání se. Obě strategie totiž nejsou samy o sobě ani negativní, ani pozitivní. Při jejich interpretaci se musí brát ohled na další zvolené strategie. ⁽⁷⁵⁾

2.3 Teoretické přístupy ke copingu

Široké spektrum různých stresových situací, s nimiž může být jedinec konfrontován, od něj vyžaduje, aby disponoval velkým množstvím zvládajících strategií. Zároveň je nutné, aby je byl schopen adekvátně, flexibilně a tvořivě používat. ⁽⁷⁶⁾

Jak bylo výše naznačeno, způsoby zvládání zátěžových situací vykazují u jednotlivce jak proměnlivé, tak stálé rysy. V souvislosti s tímto zjištěním můžeme v odborné literatuře, i ve výzkumných projektech objevit různé přístupy ke zkoumání způsobů zvládání stresu:

1) Dispoziční přístup

C. S. Carver a M. F. Scheier vymezují dispoziční přístup zvládání jako stabilní predispozici jedince reagovat na stres určitým způsobem. Taktéž předpokládají využívání předešlé situace, a to i přesto, že mají copingové strategie procesuální charakter. ⁽⁷⁷⁾ Dle tohoto přístupu jedinec používá určité postupy, které se nemění ani v čase, ani změnou podmínek. ⁽⁷⁸⁾

2) Situační přístup

Situační přístup zdůrazňuje zvládání stresových situací na základě konkrétní situace, nikoliv jen na základě našich dispozic. R. R McCrae rozlišil tři situace, na něž jedinci reagují jinak:

⁷⁵ JANKE, Wilhelm, ERDMANNOVÁ, Gisela. *Strategie zvládání stresu – SWF 78*. 1. české vydání, přeložil a upravil Josef Švancara, Testcentrum, Praha, 2003

⁷⁶ SCHREIBER, Servan, David. *Die Neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression:-Gesund werden ohne Medikamente*. Goldmann, 2006. s. 320.

⁷⁷ VÝROST, Jozef., SLAMĚNÍK, Ivan. *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing. 2001. s. 260.

⁷⁸ tamtéž

- a) Situace jako výzva (challenge) – narození dítěte, začátek studia, nové práce, manželství atd.
- b) Situace ohrožení (threat) – nemoc, ztráta zaměstnání
- c) Situace ztráty (loss) – rozvod, smrt blízké osoby. ⁽⁷⁹⁾

3) Interakční přístup

Interakční přístup je kombinací předešlých dvou přístupů, které usměřuje tím, že zdůrazňuje důležitost osobnosti, jelikož každý jedinec volí copingové strategie na základě kognitivních faktorů, emocí a motivace. Do popředí se také dostávají schopnosti, potřeby a hranice osobnosti. Tento přístup spojují J. Výrost a I. Slaměník tvrzením, že dispoziční a situační faktory nepůsobí izolovaně, ale v interakci. ⁽⁸⁰⁾

⁷⁹ BAUMGARTNER, František. *Zvládanie stresu – Coping*. In: Výrost, J., Slaměník, I. (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie II.*. Praha: Grada Publishing, 2001. s. 191 – 208.

⁸⁰ tamtéž

3 PREVENTIVNÍ A TERAPEUTICKÉ PROSTŘEDKY PRO ZVLÁDÁNÍ STRESU

Ve druhé kapitole jsme pojednali o tom, jaké strategie proti stresu může jedinec zvolit. V této kapitole se pokusíme vymezit, jakými metodami by mohli jedinci, v případě této práce vysokoškolští studenti, zvyšovat svou odolnost vůči stresu.

V první části kapitoly uvedeme možné preventivní prostředky, kterými mohou jedinci ovlivňovat svou odolnost vůči stresu. Následně blíže popíšeme dva vybrané preventivní prostředky, a to relaxaci a meditaci.

V poslední kapitole uvedeme nejznámější psychoterapeutické prostředky, které mohou taktéž sloužit jako preventivní opatření.

3.1 Preventivní prostředky

Prevence je soustava opatření, které vedou k tomu, aby byl jedinec schopný předcházet nějakému, většinou nežádoucímu, jevu. ⁽⁸¹⁾

Je nutné si uvědomit, že jedinec, který se snaží předcházet stresu, se mu plně nevyhne, jelikož, jak již bylo zmíněno výše, je běžnou součástí našeho života. Pomocí eliminace stresorů a zvyšování svojí odolnosti vůči stresu může ale jedinec snáze zvládat stresové či zátěžové situace, které ho potkají.

Studie ukazují, že schopnost zvládat stres je částečně vrozená. Z větší části je ale otázkou tréninku, výchovy a procvičování. ⁽⁸²⁾

Na tomto místě uvedeme citát od H. Selyeho, který zde vystihuje schopnosti jedince, v případě, že je jedinec ochoten se změnit a rozvíjet.

„Člověk je schopen ovládat své fyziologické a psychologické reakce tím, že se naučí zaujímat zdravější, myšlenkově hlubší postoje k tomu, co na něho doléhá, co ho v denním životě tíží. Musí být ochoten přehodnotit a změnit své priority. Dokonce musí být ochoten přijmout za vlastní úplnou změnu životního stylu. Nebudou-li tyto požadavky adaptace a přežití splněny, nemá lidstvo naději na lepší budoucnost.“

Hans Selye

⁸¹ PETRUSEK, Miloslav, VODÁKOVÁ, Alena. *Velký sociologický slovník*, Svazek druhý (P-Ž), Praha: Karolinum, 1996. s. 749 -1627.

⁸² WILKINSON, Greg. *Stres*. Praha: Grada Publishing, spol. s. r. o., 2001. s. 96.

Na problematiku preventivních opatření můžeme pohlížet ve třech rovinách:

- a) Osobní – vnitřní prostředí, které zahrnuje jak duševní, tak tělesnou rovinu. Jakmile na sobě začne jedinec pozorovat příznaky stresu, měl by se soustředit na preventivní opatření. ⁽⁸³⁾ Důležité je zvýšit vlastní odolnost vůči stresu, a to, jak uvádí K. Nešpor, nejlépe smíchem nebo vybranou relaxační či meditační technikou, kdy zároveň považuje za důležité zvýšení vlastního sebeuvědomění a soustředění se na sebe. ⁽⁸⁴⁾
- b) Sociální – v této rovině je velmi důležitá sociální opora. Tu můžeme rozdělit do dvou skupin. První skupinu tvoří rodina a přátelé, druhou spolužáci, případně kolegové v práci. Řada studií dokazuje, že právě míra fungování sociální opory, tedy přítomnost porozumění a podpory, je velmi významným faktorem při prevenci stresu. ⁽⁸⁵⁾
Nejčastěji bývá sociální opora rozdělena na složky:
 - emocionální (empatie, zrcadlení)
 - kognitivní (poskytování informací)
 - materiální (poskytnutí finanční podpory, praktická pomoc). ⁽⁸⁶⁾
- c) Rovina prostředí - vnější prostředí, ve kterém se jedinec nachází, zaujímá taktéž velkou roli, jelikož jedince velmi ovlivňuje, a to pozitivně i negativně. Je to ovlivněno tím, jak na něj prostředí působí, jak se v něm cítím, a jaké vztahy má s kolegy.

Všechny zmíněné roviny mají velký vliv na psychický stav jedince, a taktéž jsou vzájemně propojeny a ovlivňují se. Pokud bude jedinec zvyšovat svou odolnost vůči stresu v jedné oblasti, velmi pravděpodobně se to projeví i v dalších oblastech. S. Bartůňková ve své publikaci uvádí obecná pravidla prevence stresu, kterými může jedinec preventivně působit na výše zmíněné roviny:

- 1) *Poznat sám sebe a své možnosti*
- 2) *Naučit se ovládat své emoce*

⁸³ NEŠPOR, Karel. *Uvolněně a s přehledem, Relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada Publishing, 1998. s. 96.

⁸⁴ tamtéž

⁸⁵ MAREŠ, Jiří a kol. *Sociální opora u dětí a dospívajících I*. Hradec Králové: Nukleus., 2001. s. 152.

⁸⁶ tamtéž

- 3) *Stanovovat si dosažitelné cíle*
- 4) *Rozpoznat stresory a odhadnout nastávající stresovou situaci*
- 5) *Přijmout obtíže a nedat se odradit*
- 6) *Upravit si životní styl, redukovat škodliviny a dostatečně relaxovat*
- 7) *Mít dostatek pohybové aktivity a dostatečně se věnovat svým zájmům*
- 8) *Použít antistresové techniky (asertivita, iniciativa, útok).⁽⁸⁷⁾*

Na obecná pravidla prevence stresu navazuje S. Bartůňková obecnými antistresovými technikami, které mohou složit jako prostředek pro prevenci stresu:

- 1) *Eliminace stresoru*
- 2) *Dostatečný odpočinek (spánek, relaxace)*
- 3) *Nácvik klidného hlubokého dýchání*
- 4) *Různé formy meditací*
- 5) *Speciální autogenní relaxační techniky*
- 6) *Aktivní cvičení, sport*
- 7) *Relaxační masáže a jiné regenerační techniky⁽⁸⁸⁾*

Taktéž je možno využít somatoterapeutické antistresové techniky, což jsou cvičení, které pozitivně ovlivňují psychickou, a zároveň fyzickou stránku jedince.⁽⁸⁹⁾

Mezi nejznámější preventivní prostředky patří např. autogenní trénink, imaginace, pozitivní myšlení, léčba smíchem, strečink, fyzická cvičení, zdravá životospráva, relaxace, meditace, hypnóza, techniky vedoucí k somatickému uklidnění, techniky navozující změnu představy v mysli, dechové cvičení apod.

Jelikož jsou všechny zmíněné prostředky prevence velmi obsáhlé, a mohly by sloužit jako podklad pro další práci, soustředíme se v této práci na vybrané dvě metody, a to relaxaci a meditaci, které blíže popíšeme a rozdělíme.

⁸⁷ BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2010. s. 112.

⁸⁸ tamtéž

⁸⁹ tamtéž

3.2 Relaxace

Relaxace je hluboké uvolňování svalstva, které z tělesné úrovně přechází na úroveň psychickou. ⁽⁹⁰⁾ „Protože svalové napětí a psychické tenze jsou jedním z projevů, jimiž člověk reaguje na stresové situace, je zřejmé, že schopnost relaxovat znamená současně schopnost snadněji zvládat zátěžové situace a stres.“ ⁽⁹¹⁾

E. Mrázová uvádí rozdělení relaxačních technik:

- 1) Jógová relaxace
- 2) Psychofyzická relaxace
- 3) Fyziologická relaxace
- 4) Relaxačně imaginativní cvičení
- 5) Blesková relaxace
- 6) Relaxace za pomoci biologické vazby (biofeedback). ⁽⁹²⁾

Tyto relaxační techniky blíže popíšeme v následujících podkapitolách.

3.2.1 Jóga

Jóga je velmi staré cvičení, jehož „posláním“ je sjednocení těla a ducha. Nejstarší zmínky spadají do období 900 – 500 let př. n. l. v Bhagavadgítě. Jóga vychází z indických tradic hinduismu. ⁽⁹³⁾ Jde o dodávání energie tělu správným, prohloubeným dýcháním (statická část), které je doprovázeno pomalým pohybem, který jedinec vědomě sleduje (dynamická část). Všechna pozornost se zaměřuje do vlastního těla a tento typ relaxace vede k většímu sebepoznání a schopnosti vnímat sám sebe. ⁽⁹⁴⁾

⁹⁰ NEŠPOR, Karel. *Uvolnění a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada, 1998. s. 96.

⁹¹ TILLICH, Josef. *Jóga a psychohygiéna*. In Assenza, D. *Jak přežít na univerzitě*. Olomouc: A and M Publishing, 2007. s. 127.

⁹² MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví. I. Vydání*. Praha: Grada, 2009. s. 291.

⁹³ FILIPSKÝ, Jan, VACEK, Jaroslav. *Bhavadgíta*. Praha: Votobia, 2000. s. 243.

⁹⁴ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví. I. Vydání*. Praha: Grada, 2009. s. 291.

„Jóga je věda o těle, mysli a vědomí. Představuje nejvyšší rozvinutí osobnosti člověka. Jóga je způsob života. Učí nás, jak být opravdovými, spokojenými. Je to cesta míru, štěstí, radosti, porozumění pro všechny, spojení se všemi.“⁽⁹⁵⁾

Jelikož je jóga velmi komplexní cvičení, rozděluje se na několik typů, dle toho, na co konkrétněji se jedinec chce zaměřit, a jaký styl mu vyhovuje:

- 1) Hatha jóga – jde o kombinaci síly a koncentrace, a o synchronizaci cvičebních prvků s dýcháním - vede k posílení vlastní tělesné energie⁽⁹⁶⁾
- 2) Kundalini jóga – spirituální, dynamická jóga, která je zaměřena na posílení životní energie v oblasti páteře - vede k stimulaci metabolismu a činnosti žláz, přičemž harmonizuje nervovou soustavu a posiluje imunitní systém⁽⁹⁷⁾
- 3) Asthanga jóga – náročná jóga orientovaná na tělo - vede k lepší kondici a větší pohyblivosti⁽⁹⁸⁾
- 4) Power jóga – je dynamická, čistě sportovní jóga, která má stejné účinky jako Asthanga jóga (je z ní i odvozená)
- 5) Lyengar jóga – tradiční jóga, obsahuje principy uvolnění, cvičení, dýchání, výživy, pozitivního myšlení a meditace - vede k harmonii a k přijetí životní filozofie⁽⁹⁹⁾
- 6) Vinijóga – středem zájmu je člověk - vede k podpoře zdraví a vnitřního míru.⁽¹⁰⁰⁾

V dnešní době je velmi oblíbeným typem jógy i hot jóga a bikram jóga, ale můžeme se také setkat i s jinými relaxačními technikami, které jsou podobné józe, například Čchi - kung, 5 Tibeťanů, Tai - chi apod.

3.2.1.1 Jógové dýchání

V józe se využívá tzv. plný jógový dech, což je typ dýchání, při kterém se využívá aktuální dosažitelný objem plic (vitální kapacita plic).⁽¹⁰¹⁾

⁹⁵ MAHEŠVÁRÁNANDA, Paramhans. Swami. Systém „Jóga v denním životě“. Praha: Mladá fronta, 2006. s. 447.

⁹⁶ BROWNOVÁ, Christine. *Jóga od A do Z. Metafora*, 2006. s. 400.

⁹⁷ RÁTHÁ, Šivávanda, Svámi. *Kundaliní Jóga pro západní svět – Praktický rádce, Jak čistit a rozvíjet fyzickou, emocionální a mentální bytost*. Praha: Fontána, 2005. s. 318.

⁹⁸ MAEHLE, Gregor. *Aštanga Vinjása Jóga – Podrobný průvodce základní sestavou*. Praha: Fontána, 2011. s. 144.

⁹⁹ BROWNOVÁ, Christine. *Jóga od A do Z. Metafora*, 2006. s. 400.

¹⁰⁰ MAEHLE, Gregor. *Aštanga Vinjása Jóga – Podrobný průvodce základní sestavou*. Praha: Fontána, 2011. s. 144.

Jógové dýchání se rozděluje do tří složek:

- 1) Dýchání do břicha - (v běžném životě využívají spíše muži), využívá se zde bránice (hlavní dýchací sval)
- 2) Dýchání do hrudníku – dýchání podporuje mezižeberní svaly a působí preventivně proti onemocnění srdce a krevního oběhu
- 3) Dýchání podklíčkové – je založeno na dýchání do hrudníku, jsou zde ale navíc zapojeny i šikmé břišní svaly. Využívá se jako prevence proti astmatu.⁽¹⁰²⁾

Při správném dýchání se všechny tři složky spojí. V jednom nádechu a výdechu vytvoří tedy jedinec „plynulou vlnu“. ⁽¹⁰³⁾

3.2.2 Psychofyzická relaxace

Jejím hlavním principem je autogenní trénink, který posléze přechází v autosugesci. Pod pojmem autosugesce můžeme rozumět vědomé ovládání mysli, nikoliv však na základě vůle. ⁽¹⁰⁴⁾

Mezi nejznámější psychofyzické relaxace patří Schultzův autogenní trénink. Je to metoda zvyšující schopnost soustředění, pomocí navození pocitů tíhy, tepla, chladu, a to vždy v určitých částech těla. Díky tomu tato metoda vede k rychlému obnovení sil a odstranění příznaků neklidu a napětí. Je vhodná také pro sportovce, u kterých příznivě ovlivňuje tělesnou a psychickou výkonnost. ⁽¹⁰⁵⁾

3.2.3 Fyziologická relaxace

Fyziologická relaxace je založena na střídání napětí a pocitu uvolnění. ⁽¹⁰⁶⁾ Tato cvičení jdou provádět jak aktivně, tak pasivně (s pomocí jiné osoby). Jako příklad pasivního cvičení můžeme uvést masáže.

Mezi nejznámější metody aktivní fyziologické relaxace patří Jacobsonova progresivní relaxace, která je založena na výše zmíněném principu, tedy na napětí

¹⁰¹ MAHEŠVÁRÁNANDA, Paramhans. Swami. Systém „Jóga v denním životě“. Praha: Mladá fronta, 2006. s. 447.

¹⁰² tamtéž

¹⁰³ tamtéž

¹⁰⁴ HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Portál, 2004. s. 121.

¹⁰⁵ STRNADLOVÁ, Věra. *Schultzův autogenní trénk (upraveno)* In: Naše „JÁ“ Knihovnicko – informační zdroj U Nás. 2002. [cit. 2015-03-7]. Dostupné z: <http://www.svkhhk.cz/SVKHK/u-nas-pdf_archiv/42.pdf>.

¹⁰⁶ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví. I.* Vydání. Praha: Grada, 2009. s. 291.

a následném uvolnění svalu, na který se jedinec zrovna koncentruje. Čím větší kontrakci je chopen jedinec ve svalu vyvolat, tím větší je i výsledná relaxace. ⁽¹⁰⁷⁾

3.2.4 Relaxačně imaginativní cvičení

Jak již z názvu vyplývá, imaginativní relaxace je založena na představivosti jedince. Jde o využití této schopnosti k rozvoji osobnosti, odstranění tělesného a duševního napětí, a k rozpoznání a „neutralizaci“ stresu. ⁽¹⁰⁸⁾

Nejvýznamnější metodou, která se mezi relaxačně imaginativní cvičení řadí, je Silvova metoda, neboli metoda ovládání mysli. Je založena na práci v hladině alfa, která odpovídá stavu klidu, relaxace, či snění. Mozek v této hladině získává více schopností, jelikož dochází k propojování pravé a levé hemisféry, a jedinec tak může být schopen více ovládat svou mysl a tělesné funkce. ⁽¹⁰⁹⁾ V dnešní době se Silvova metoda, kterou vymyslel José Silva, řadí do oblasti parapsychologie.

3.2.5 Blesková relaxace

Blesková relaxace je forma časově nenáročná relaxace, která netrvá déle, než 3 až 5 minut. Může to být relaxace spojená s imaginací nebo pohybem, či s nějakým protažením. ⁽¹¹⁰⁾

Tato forma relaxace je často prováděna v dopravních prostředcích, nebo když jedinec čeká někde ve frontě (v případě relaxace spojené s imaginací). Dochází zde k tomu, že jedinec volně plynoucí myšlenky posunuje do pozadí a vědomě si vytváří imaginaci, která bude sloužit k jeho růstu. Blesková relaxace s pohybem a protažením se dá používat i na přednáškách, kdy jedinec vědomě sedí, dýchá, a koncentruje se na nějakou část svého těla, kterou může mírnými pohyby protahovat (propínání chodidla atd.). ⁽¹¹¹⁾

3.2.6 Relaxace za pomoci biologické vazby (biofeedback)

Tento typ relaxace je poněkud náročnější, jelikož zde jedinec potřebuje odborníka a přístroj EEG, jelikož je tato metoda založena na práci s mozkem a procesy v něm.

¹⁰⁷ STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu*: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová reakce]. 1. vydání. Praha: Grada, 2011. s. 133.

¹⁰⁸ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví. I.* Vydání. Praha: Grada, 2009. s. 291.

¹⁰⁹ SILVA, José. *The Silva Mind Control. Method.* Pocket Books, 1991. s. 176.

¹¹⁰ MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví. I.* Vydání. Praha: Grada, 2009. s. 291.

¹¹¹ HAUSER, Peter, Joachim. *Neuer Grosser Gesundheitskompass.* Munich: Compact Verlag, 2003. s. 280.

Slouží ke zlepšení spánku, a při potížích s usínáním. Dále se používá k tréninku pozornosti, soustředění, sebeovládání apod. ⁽¹¹²⁾

3.3 *Meditace*

Vymezení meditace a jejích kořenů, které plynou z východního a západního náboženství, je velmi rozsáhlé. Tématem meditace se zabývalo mnoho uznávaných osobností, jako je například William James, který nabádal k procvičování pozornosti ve svém díle *The Principles of Psychology*, Erik Erikson, který popisuje tzv. „osmé stádium jedince“ - jedinec bez zlosti a strachu ze smrti, nebo třeba významné fenomenologické dílo *Karteziánské meditace*, které napsal Edmund Husserl, kde pojímá meditaci jako kontemplaci, hloubání a uvažování.

Z počátku nebyla témata spojená s meditací v psychologii přijímaná, ale později se stala tématem, o které se zajímala i vědecká obec, jelikož psychologie se více zaměřila na témata, jako jsou lidská duše, životní spokojenost či smysluplná existence. ⁽¹¹³⁾

Meditace je charakterizována jako zkušenost, *„kdy ztrácíme orientaci v čase a /nebo prostoru (...), kdy naše osobní hledisko ztrácí na důležitosti, a my ve vesmíru pocítujeme vyšší intuitivní harmonii“*. ⁽¹¹⁴⁾ D. Goleman také považuje za důležitý faktor meditace koncentraci, a celý tento proces vede dle něj k „ukáznění“ mysli a srdce. ⁽¹¹⁵⁾

Původně byl pojmem meditace označován každý druh tělesného nebo intelektuálního cvičení. Koncem 19. století jej ale převzali teosofové, kteří meditacemi označovali různá spirituální cvičení, které čerpaly z buddhismu, hinduismu a jiných náboženství. ⁽¹¹⁶⁾

Cílem meditace je pohroužení se do sebe, a pozorování svých myšlenek bez nějakého zaujetí, čímž dochází ke změně vědomí. Jedinec se může postupně dostat hlouběji do svého vědomí, kde může čerpat odpovědi na své otázky z vědomí či podvědomí. Také zde může jedinec dospět k poznání, že je za jeho myšlenkami něco „většího“. ⁽¹¹⁷⁾

¹¹² MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví. I.* Vydání. Praha: Grada, 2009. s. 291.

¹¹³ CAGAS, Petr. *Spiritualita a osobnostní vývoj*. Psychologie dnes, Praha: Portál, 2005. č. 5. s. 35-37.

¹¹⁴ GOLEMAN, Daniel. *Meditující mysl: typy meditačních technik*. Praha: Ikar. 2001. s. 9.

¹¹⁵ tamtéž

¹¹⁶ TART, Charles. T. *Adapting Eastern spiritual teaching to Western culture: A discussion with Shinzen Young*. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 22, 1990. s. 149 -165.

¹¹⁷ KROULÍKOVÁ, Dita. *Buddhismus a psychologie*. Psychologie dnes, 4, 2005. s. 32 – 33.

Meditace nám pomáhá vidět svět i jinak, než jen logicky a racionálně, a také nám připomíná, že svět není tvořen jen tím, co slyšíme a vidíme.⁽¹¹⁸⁾ Je důležité si uvědomit, že meditace není činnost, ale je to stav – stav pohroužení se sám do sebe.⁽¹¹⁹⁾

Obsáhnout vše, co je meditace, by mohlo být samostatným tématem diplomové práce. Ještě je ale dobré vědět o meditaci jednu informaci, a to, že do meditace není možno vstoupit silou vůle nebo ega...pro meditaci se můžeme otevřít, meditace se dostaví sama.

3.4 Psychoterapie

Pod pojmem psychoterapie si můžeme představit snahu o léčení duševních poruch, tělesných poruch a poruch v chování psychologickými prostředky. Cílem je tyto poruchy odstranit, zmírnit, nebo jinak příznivě ovlivnit, a dojít k jisté změně, ať už v prožívání, chování nebo ve fyzickém výkonu. Psychoterapie slouží také preventivně a rehabilitačně.⁽¹²⁰⁾

Níže jsou uvedené psychoterapeutické metody, při kterých jedinec může, ale nemusí využít služeb terapeuta. Je to v závislosti na tom, zda jedinec má nějaký problém, se kterým potřebuje od někoho pomoci, nebo si s problémem chce poradit sám, či chce využít psychoterapii preventivně. Jako příklad můžeme uvést arteterapii. Při této metodě může jedinec využít terapeuta, který obrázek namalovaný jedincem blíže rozebere. Taktéž ale může mít jedinec špatnou náladu, tak se z ní, nebo nějakého problému „vymaluje“. Tzn. - namaluje vše, co cítí, a následně se může cítit lépe, aniž by obrázek někomu ukazoval, nebo potřeboval zpětnou vazbu. Jako prevence může posloužit malování častější, kdy do malby jedinec vkládá své pocity, které nemusí prvotně vnímat ani jako problematické.

¹¹⁸ OSHO, *Oranžová kniha*. Praha: Pragma, 1991. s. 229.

¹¹⁹ KROULÍKOVÁ, Dita. *Buddhismus a psychologie*. Psychologie dnes, 4, 2005. s. 32 – 33.

¹²⁰ MÜLLER, Oldřich. et al. *Terapie ve speciální pedagogice*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. s. 295.

Existuje několik druhů psychoterapeutických přístupů, zde uvedeme ty nejvíce používané:

- 1) **Arteterapie** – při této terapii je využíváno výtvarných činností, zejména kresby, kdy terapeut rozpozná skryté psychické stavy, dojmy, pocity a nálady. Při dlouhodobějším zkoumání je možno podat ucelený náhled na jedince.⁽¹²¹⁾
- 2) **Muzikoterapie** – při této metodě je využíváno léčebných zvuků tónů. Dochází k léčení pomocí hudby, kdy je tělo jedince uvolněno a snižují se negativní energie, stres a nezpracované emocionální zážitky.⁽¹²²⁾ Muzikoterapie je holistická metoda, která působí na fyzické, emoční, mentální a duchovní úrovni.⁽¹²³⁾ Terapeuti často využívají přírodních nástrojů. Jako oblíbený je nástroj australských domorodců – didžerida.⁽¹²⁴⁾
- 3) **Dramaterapie** – je léčebná metoda, která se provádí často ve skupinách, kdy se neřeší jen individuální problémy a traumata, ale je zaměřena na celkový rozvoj jedince v různých sociálních situacích.⁽¹²⁵⁾ Obsah je často založen na spontánnosti a improvizaci.⁽¹²⁶⁾
- 4) **Animoterapie** (zooterapie) – jde o terapie, které využívají účinků působení zvířete na jedince. Nejčastěji jsou pro terapie využívána zvířata, jako jsou kočky (felinoterapie), psi (canisterapie) a koně (hipoterapie).⁽¹²⁷⁾ Další možné zvíře je třeba delfín a s ním spojená delfinoterapie.⁽¹²⁸⁾ Taktéž zvířata, jako jsou rybičky, plazi, ptáci a drobní savci jsou pro člověka velmi užitečná, ale zatím nejsou využívána pro terapeutické účely.⁽¹²⁹⁾

¹²¹ RENOTIÉROVÁ, Marie a kol., *Speciální pedagogika. 2. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. s. 313.*

¹²² GÚTH, Anton, a kol., *Léčebné metodiky v rehabilitacii pre fyzioterapeutov. 1. vydání. Bratislava: Liečreh Guth, 2005. s. 470.*

¹²³ HOLZER, Lubomír, DRLÍČKOVÁ, S. *Celostní muzikoterapie v institucionální výchově. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012. s. 240.*

¹²⁴ KRATOCHVÍL, Vratislav, KRATOCHVÍLOVÁ, Dagmar. *Neuč se, hraj na didžeridu! Harmonizační a uklidňující účinky hudby: Uvolnění napětí u dětí.* In: Assenza, D. *Kreativita ve škole.* Olomouc: A and M Publishing, 2007. s. 290 – 312.

¹²⁵ VALENTA, Josef. *Metody a techniky dramatické výchovy.* Praha: Agentura Strom, 1998. s. 272.

¹²⁶ MAJZLANOVÁ, Katarína. *Dramatoterapia.* Bratislava: Humanis, 1999. s. 196.

¹²⁷ KALINOVÁ, Věra. *Terminologie v Zooterapii.* In: Veleminský, M. a kol. *Zooterapie ve světle objektivních poznatků.* České Budějovice: Dona, 2007. s. 335.

¹²⁸ VELEMINSKÝ, Miloš a kol. *Zooterapie ve světle objektivních poznatků. 1. vydání. České Budějovice: Dona, 2007. s. 335.*

¹²⁹ tamtéž

Existuje další velké množství psychoterapeutických přístupů, jako jsou například Rodinná terapie, Herní terapie, Ergoterapie, Bazální stimulace, atd. Tyto metody jsou ale již častěji využívány při nějakém druhu postižení, ať už fyzickém či mentálním, a s větší pravděpodobností je u nich potřebný terapeut. ⁽¹³⁰⁾

¹³⁰ GÚTH, Anton, a kol., *Liečebné metodiky v rehabilitácii pre fyzioterapeutov*. 1. vydání. Bratislava: Liečreh Guth, 2005. s. 470.

II. VÝZKUMNÁ ČÁST

4 CÍLE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY

4.1 Hlavní cíle výzkumu

Hlavním cílem diplomové práce bylo prozkoumat preference copingových strategií a realizaci prevence stresu u vybraného vzorku českých a německých vysokoškolských studentů a ověřit existenci vztahů mezi způsobem zvládání stresu, intencionalitou, preventivními strategiemi a vybranými demografickými proměnnými. Před začátkem výzkumu byly stanoveny tyto čtyři hlavní cíle:

- 1) Zjistit rozdíly v preferenci copingových strategií z hlediska pohlaví, národnosti, univerzit a typu ubytování.
- 2) Zjistit rozdíly v realizaci cílevědomého posilování odolnosti z hlediska pohlaví a národnosti, typu ubytování a univerzit.
- 3) Zjistit, zda a v jaké míře se vysokoškolští studenti věnují cíleně prevenci stresu.
- 4) Zjistit, jaké strategie, metody a techniky pro prevenci stresu vysokoškolští studenti využívají.

4.2 Výzkumné otázky

4.2.1 Výzkumné otázky pro vyhodnocení dotazníku SVF 78 a doplňujícího dotazníku

Pro vyhodnocení dotazníků SVF 78 a doplňujícího dotazníku byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

Otázka č. 1:

Liší se způsoby zvládání stresu mezi ženami a muži?

Otázka č. 2:

Liší se způsoby zvládání stresu mezi českými a německými studenty?

Otázka č. 3:

Liší se způsoby zvládání stresu mezi studenty třech vybraných univerzit?

Otázka č. 4:

Liší se způsoby zvládání stresu mezi studentkami / studenty z hlediska typu bydlení?

Otázka č. 5:

Liší se způsoby zvládání stresu mezi českými a německými studenty z hlediska typu bydlení?

Otázka č. 6:

Liší se způsoby zvládání stresu mezi studenty zařazenými do skupiny č. 1 a skupiny č. 2?

Otázka č. 7:

Liší se způsoby zvládání stresu mezi studenty (ženy x muži) z hlediska častosti prožívání stresových situací a obtížnosti vyrovnávání se s nimi?

Celkem bylo tedy stanoveno 7 výzkumných otázek. Vybrané otázky byly sledovány jednak v rámci celého výzkumného vzorku a jednak v rámci dílčích skupin vymezených demografickými faktory – gender, bydlení, univerzita a národnost.

V rámci otázky č. 2 byly stanoveny tyto dílčí otázky:

- Liší se způsoby zvládání stresu mezi českými a německými studenty – muži?
- Liší se způsoby zvládání stresu mezi českými a německými studenty – ženy?
- Liší se způsoby zvládání stresu mezi studenty (muži x ženy) České republiky?
- Liší se způsoby zvládání stresu mezi studenty (muži x ženy) Spolkové republiky Německo?

V rámci otázky č. 3 byly stanoveny tyto dílčí otázky:

- Liší se způsoby zvládání stresu mezi studenty – muži třech vybraných univerzit?

- Liší se způsoby zvládání stresu mezi studenty – ženy třech vybraných univerzit?

V rámci otázky č. 5 byly stanoveny tyto dílčí otázky:

- Liší se způsoby zvládání stresu mezi českými studenty (muži x ženy) z hlediska typu bydlení?
- Liší se způsoby zvládání stresu mezi německými studenty (muži x ženy) z hlediska typu bydlení?

4.2.2 Výzkumné otázky pro vyhodnocení polostrukturovaného interview

Pro vyhodnocení polostrukturovaného interview byly stanoveny tyto otázky:

Otázka č. 1:

Co bylo podnětem k realizaci technik pro zvyšování vlastní odolnosti vůči stresu?

Otázka č. 2:

Jaký účinek preventivních strategií studenti pozorují?

4.3 Hypotézy

V návaznosti na hlavní cíle výzkumu a výzkumné otázky, uvedené v předchozích kapitolách, jsme formulovali následující hypotézy:

H1.: *Ženy budou častěji využívat strategii potřeby sociální opory než muži.*

H2.: *Čeští studenti budou častěji využívat jednotlivé subtesty pozitivních strategií než němečtí studenti.*

H2a.: *Čeští studenti – muži budou častěji využívat jednotlivé subtesty pozitivních strategií než němečtí studenti – muži.*

H2b.: *České studentky budou častěji využívat jednotlivé subtesty pozitivních strategií než německé studentky.*

H2c.: *České studentky budou častěji využívat strategii potřeby sociální opory než čeští studenti – muži.*

H2d.: *Německé studentky budou častěji využívat strategii potřeby sociální opory než němečtí studenti – muži.*

H3.: *Studenti Mendelovy univerzity v Brně budou častěji využívat jednotlivé subtesty pozitivních strategií než studenti Univerzity Palackého v Olomouci a Julius – Maximilians – Universität ve Würzburgu.*

H3a.: *Studenti – muži Mendelovy univerzity v Brně budou častěji využívat jednotlivé subtesty pozitivních strategií než studenti – muži Univerzity Palackého v Olomouci a Julius – Maximilians – Universität ve Würzburgu.*

H3b.: *Studentky Mendelovy univerzity v Brně budou častěji využívat jednotlivé subtesty pozitivních strategií než studentky Univerzity Palackého v Olomouci a Julius – Maximilians – Universität ve Würzburgu.*

H4.: *Typ bydlení bude mít významný vliv na způsoby zvládání stresu mezi studenty a studentkami.*

H5.: *Typ bydlení bude mít významný vliv na způsoby zvládání stresu mezi českými a německými studenty.*

H5a.: *Typ bydlení bude mít významný vliv na preferenci potřeby sociální opory mezi populací studentů České republiky.*

H5b.: *Typ bydlení bude mít významný vliv na preferenci potřeby sociální opory mezi populací studentů Spolkové republiky Německo.*

H6.: *Studenti vykonávající vědomě jakoukoliv činnost pro zvyšování odolnosti vůči stresu budou více preferovat pozitivní strategie než studenti nevykonávající vědomě žádnou činnost pro zvyšování odolnosti vůči stresu.*

H7.: *Častost prožívání stresových situací a obtížnost vyrovnávání se s nimi bude mít významný vliv na způsoby zvládání stresu mezi studenty.*

5 VÝZKUMNÁ METODA

Vzhledem k zaměřenosti a cílům diplomové práce realizujeme výzkum u vysokoškolských studentů. Zvolili jsme kombinaci výzkumného přístupu kvantitativního a kvalitativního.

Jako výzkumná metoda byl zvolen dotazník, jelikož dokáže poskytnout nejjednodušší formou odpovědi na velké množství položených otázek. Za účelem analýzy používaných copingových strategií a jejich preference, byl použit standardizovaný dotazník SVF 78, a za účelem zjištění dalších výzkumných dat a demografických údajů byl vytvořen a použit doplňující dotazník. Kvantitativní přístup, který nám poskytne mnoho dat ke zpracování grafů, tabulek a čísel, se bude prolínat s kvalitativním, který se bude snažit proniknout spíše do hloubky. Jako metoda kvalitativního přístupu je zvolen rozhovor, který poskytne autentické příběhy lidí, kteří se rozhodli vědomě zvyšovat svou odolnost vůči stresu.

5.1 Kvantitativní výzkum

Kvantitativní výzkum je standardizovaná metoda vědeckého výzkumu. Tento typ sběru dat slouží ke zpracování a interpretaci dat zpravidla s využitím statistických metod. Důležitým faktorem je zde co největší množství respondentů. Výsledky jsou více reprezentativní a díky zpracování pomocí grafů a tabulek taktéž přehlednější. Výsledky jsou zde ověřitelné a srovnatelné.⁽¹³¹⁾

5.1.1 Dotazník

Jak je již zmíněno výše: „*Dotazník je metoda hromadného získávání údajů pomocí písemných otázek*“. ⁽¹³²⁾ Také umožňuje „oslovit“ větší množství jedinců. Dotazníková metoda se často označuje jako „*standardizované interview předložené v písemné podobě*“. ⁽¹³³⁾

Položky na dotazníku dělíme dle různých kritérií. Nejznámější je rozdělení na otázky strukturované (uzavřené) a nestrukturované (otevřené). ⁽¹³⁴⁾ Ján Ferjenčík ve svém díle pojednává o tom, že příprava dotazníku vyžaduje větší pečlivost než

¹³¹ JEŘÁBEK, Hynek. *Úvod do sociologického výzkumu*. (skriptum) Praha, Univerzita Karlova, 1992. s. 162. [cit.2015-02-09].Dostupné z:

<<http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/jerabek3/jerabek.htm>>.

¹³² HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Portál, 2004. s. 121.

¹³³ FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, 2000. 253 s.

¹³⁴ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu. Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. s. 265.

příprava interview. ⁽¹³⁵⁾ Dotazník musí být též dobře zpracován, a to z toho důvodu, aby nedošlo ke spletení objektivních a subjektivních výsledků. ⁽¹³⁶⁾ Pro účely této diplomové práce byl zvolen standardizovaný dotazník SVF 78, který obsahuje 78 hodnotící škál. K dotazníku SVF 78 byl přiložen doplňující dotazník, obsahující několik uzavřených a otevřených otázek, abychom zjistili potřebná data pro vyhodnocení činností pro vyšší odolnost vůči stresu.

5.1.2 Dotazník SVF 78 a doplňující dotazník

Dotazník SVF 78 je tvořen ze 78 otázek, které mají podobu hodnotících pětistupňových škál, a jedinec si může vybrat odpověď ve škále 0 – 4 (vůbec ne – velmi pravděpodobně). Respondenti odpovídají na všechny otázky dle základní struktury: „*V situaci, kdy jsem něčím (někým) poškozen(a)/nebo vnitřně rozrušen(a)/nebo vyveden(a) z míry...*“ ⁽¹³⁷⁾

Pro potřeby vypracování této diplomové práce byla pozměněna formulace položek zjišťujících základní demografické údaje: kolonka – *Povolání* byla změněna na – *Název univerzity* a kolonka – *Datum* byla změněna na – *Obor studia*. Dále úvodní hlavička dotazníku byla doplněna otázkou *Typ bydlení*, na kterou vysokoškolští studenti mohli odpovědět označením jedné z pěti vyjmenovaných možností typu bydlení: a) *privát*, b) *koleje*, c) *u rodičů*, d) *vlastní byt*, e) *jiné*.

K dotazníku SVF 78 byl také přiložen doplňující dotazník (příloha č. 1). Doplňující dotazník sloužil k upřesnění informací o zvládání stresu mezi vysokoškolskými studenty. Dotazník SVF 78 a přiložený doplňující dotazník byl použit jak v české, tak v německé verzi.

Vyplněný dotazník SVF 78 každého vysokoškolského studenta byl vyhodnocen do 13 subtestů: subtest SVF 1 – Podhodnocení, SVF 2 – Odmítání viny, SVF 3 – Odklon, SVF 4 – Náhradní uspokojení, SVF 5 – Kontrola situace, SVF 6 – Kontrola reakcí, SVF 7 – Pozitivní sebeinstrukce, SVF 8 – Potřeba sociální opory, SVF 9 – Vyhýbání se, SVF 10 – Úniková tendence, SVF 11 – Perseverace, SVF 12 – Rezignace, SVF 13 – Sebeobviňování. V rámci jednotlivých subtestů byly

¹³⁵ FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, 2000. 253 s.

¹³⁶ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu. Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. s. 265.

¹³⁷ JANKE, Wilhelm, ERDMANNOVÁ, Gisela. *Strategie zvládání stresu – SWF 78*. 1. české vydání, přeložil a upravil Josef Švancara, Testcentrum, Praha, 2003

zpracovány souhrnné strategie, a to: pozitivní strategie (zkratka „POZ“), pozitivní strategie 1 (zkratka „POZ 1“), pozitivní strategie 2 (zkratka „POZ 2“), pozitivní strategie 3 (zkratka „POZ 3“) a negativní strategie (zkratka „NEG“). POZ bylo spočítáno jako průměr subtestů SVF 1 - SVF 7. POZ 1 bylo spočítáno jako průměr subtestů SVF 1 a SVF 2; POZ 2 jako průměr subtestů SVF 3 a SVF 4; POZ 3 jako průměr subtestů SVF 5, SVF 6 a SVF 7. NEG strategie byly spočítány jako průměr subtestů SVF 10 – 13.

5.1.3 Metody statistického zpracování kvantitativních údajů

Výsledky subtestů a strategií každého studenta byly zpracovány pomocí softwaru Microsoft Excel a statistického softwaru STATISTICA společnosti StatSoft (součást společnosti DELL).

Pomocí programu Microsoft Excel byly vytvořeny dvojrozměrné sloupcové grafy pro každý subtest a strategii pro zodpovězení stanovených otázek. Za účelem vytvoření grafů byla pro každý subtest a strategii v rámci stanovení prvních tří otázek vypočtena společná mediánová hodnota. Mediánové hodnoty byly upřednostněny před klasickým aritmetickým průměrem z důvodu toho, že medián není ovlivněn extrémními hodnotami a je více robustní. ⁽¹³⁸⁾

Data byla podrobena statistické analýze softwarem STATISTICA. Jak již bylo uvedeno v kapitole Cíle, výzkumné otázky a hypotézy, tak ke každé položené výzkumné otázce a podotázce byly stanoveny jednotlivé hypotézy. K zodpovězení konkrétních výzkumných otázek a podotázek a k potvrzení z nich vyplívajících stanovených hypotéz byly použity specifické statistické metody. Jelikož odpověďmi na jednotlivé otázky a podotázky byly zároveň ověřeny platnosti stanovených hypotéz, tak pro větší přehlednost níže uvedené kapitoly jsou zde uvedeny použité vybrané statistické metody v rámci této formulace: „*Pro ověření hypotézy XY byla použita daná statistická metoda*“ (samozřejmě daná statistická metoda byla primárně použita pro zodpovězení stanovených výzkumných otázek a podotázek). Pro zpracování dat, jednotlivých otázek a ověření hypotéz byla využita popisná statistika, parametrické a neparametrické testy pro nezávislé výběry a analýzy rozptylu. Všech sedm otázek bylo testováno na hladině významnosti $\alpha = 5 \%$ (tj. $p < 0,05$, tzn. pro 95 % pravděpodobnost). Před

¹³⁸ MELOUN, Milan., MILITKÝ Jiří., *Kompendium statistického zpracování dat, Metody a řešené úlohy včetně CD*. Academia, Praha, 2006. s. 985.

samotným zodpovězením otázek byla ověřena normalita dat v každé skupině. Normalita dat byla ověřena pomocí krabicových grafů a kategorizovaných histogramů s Shapiro - Wilkovým testem a Kolmogoro -Smirnovým testem. Pokud data nebyla normálně rozložená, tak data byla zpracovaná pomocí neparametrického Mann-Whitneyho U-testu nebo Leveneova testu.

Pro zodpovězení výzkumných otázek a ověření hypotéz byl využíván často parametrický T – test, konkrétně parametrický T - test pro nezávislé vzorky dle skupin. Tento T - test vyžaduje dvourozměrné normální rozložení dat a stejný rozptyl dat ve skupinách. Obě dvě podmínky nebyly současně splněny pro žádnou položenou výzkumnou otázku a hypotézu. Všechna data pro využití T - testu pro nezávislé vzorky dle skupin měla nestejný počet dat ve skupinách. Proto byla pro ověřování těchto dat využita Welchova korekce (v programu STATISTICA - test se samostatnými odhady rozptylu) pro nestejně rozptýlená data v rámci T – testu pro nezávislé vzorky dle skupin. T - test pro nezávislé vzorky dle skupin s Welchovou korekcí byl použit pro ověření hypotéz H2b, H2c a H2d, a také k ověření hypotézy H3a.

Při ověřování hypotézy H1 nebyla dodržena normalita dat, a tak musel být navíc použit Leveneův test, který nevyžaduje normálně rozložená data.

Při ověřování hypotézy H6 byl použit neparametrický Mann-Whitneyho U-Test. Neparametrický Mann-Whitneyho U-Test se používá místo T-testu, když data nejsou normálně rozložená, ale je zde předpoklad, že rozložení dat je v obou skupinách shodné.

Pro ověřování jednotlivých hypotéz byla také použita analýza rozptylu ANOVA a to jednofaktorová ANOVA (ONE-WAY ANOVA) a ANOVA s interakcemi (TWO-WAY ANOVA). Hlavními předpoklady pro použití analýz rozptylu jsou: nezávislost skupin, normalita hodnot ve všech skupinách, homogenita rozptylů ve všech skupinách a vyrovnaný počet hodnot ve skupinách. Součástí ověřování hypotéz jednofaktorovou ANOVOU a ANOVOU s interakcemi byly použity také post-hoc testy mnohonásobného porovnání, a to Scheffeův post-hoc test a HSD-N post-hoc test. Jednofaktorová ANOVA byla použita k ověření hypotézy H2 a H2a, a také k ověření hypotézy H3 a H3b. ANOVA s interakcemi byla použita pro ověření hypotéz H4, H5, H5a, H5b a hypotézy H7. Při ověřování hypotézy H2a byly dodrženy všechny předpoklady pro ověřování hypotéz, a proto byl použit k zjištění rozdílů mezi skupinami mnohonásobný post-hoc test Scheffeův. Při ověřování

hypotéz H2, H3, H3b, H4 a H5a nebyl dodržen předpoklad stejného počtu hodnot ve skupinách, a proto zde byl použit post-hoc test HSD-N, který nevyžaduje stejný počet hodnot v jednotlivých skupinách.

Některé statistické analýzy nemohly být provedeny v rámci všech oslovených studentů či vybraných parametrů a to z důvodu malého počtu oslovených studentů v jednotlivých vybraných testovaných kategoriích. Při zahrnutí všech oslovených studentů v rámci jednotlivých vybraných testovaných kategorií by nebyla dodržena normalita dat, a malé množství případů v jednotlivých kategoriích by ve statistickém hodnocení nemělo vypovídající hodnotu. Zde jsou uvedeny statistické analýzy, které nebyly provedeny v rámci všech oslovených studentů z výše uvedených důvodů:

1. Při ověřování hypotéz H3, H3a a H3b byla do statistického zpracování zahrnuta pouze data od studentů Julius – Maximilians – Universität ve Würzburgu, Mendelovy univerzity v Brně a Univerzity Palackého v Olomouci.

2. Při ověřování hypotézy H4 a hypotézy H5 a H5a byla do statistického zpracování zahrnuta pouze data od studentů bydlících u rodičů, na privátu a na kolejích.

3. Při ověřování hypotézy H5b byla do statistického zpracování zahrnuta pouze data od studentů bydlících pouze na privátu a u rodičů.

5. Při ověřování hypotézy H7 byla do statistického zpracování zahrnuta pouze data od studentů, kteří v první otázce doplňujícího dotazníku označili možnost *občas* nebo *často* a v druhé otázce možnost *obtížně* nebo *snadno*.

5.2 Kvalitativní výzkum

Kvalitativní přístup se snaží o popsání, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných nebo nekvantifikovatelných vlastností, z vnější, či vnitřní reality.⁽¹³⁹⁾

Je zde důležité, aby byl v popředí subjekt. Převažuje zde taktéž zájem o reálné a autentické celky. Pro výzkum je vhodné preferovat přirozené prostředí.⁽¹⁴⁰⁾ Jsou

¹³⁹ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Dotisk 1. vyd. Praha: Grada, 2009. s. 332.

zde upřednostňovány otevřené a nestrukturované otázky. Analýza totiž vychází z velkého množství informací o málo subjektech. Důležitý je náhled na určitou problematiku z různé perspektivy. U kvalitativního výzkumu je celkově důležitý holistický přístup.⁽¹⁴¹⁾

Pro potřeby této diplomové práce byla zvolena metoda rozhovoru, konkrétně polostrukturované interview.

5.2.1 Rozhovor

Rozhovor je často řazen mezi nejnáročnější výzkumné metody, ale je zároveň atraktivním způsobem pro získávání dat.

M. Disman rozděluje rozhovor do dvou typů. Na standardizovaný a nestandardizovaný. První zmíněný typ spočívá v tom, že jsou přesně stanoveny otázky, které se nemění, a to ani v jejich stanoveném pořadí. V tomto případě je vhodnější volit tento typ pro kvantitativní přístup, kdy pro nás nejsou tak podstatné širší souvislosti. V nestandardizovaném typu se otázky mohou měnit, a to i ve svém pořadí, důležité je poskytnout pohled v širší souvislosti.⁽¹⁴²⁾

Pro účely této práce bylo zvoleno polostrukturované interview. „*Interview je metoda shromažďování dat o pedagogické realitě, která spočívá v bezprostřední verbální komunikaci výzkumného pracovníka a respondenta*“.⁽¹⁴³⁾

M. Chráska také vymezuje nejdůležitější pravidla pro realizaci interview:

- přirozené prostředí
- vhodná situace
- dostatečný časový prostor
- začínat s obecnými otázkami, které vedou až do problematiky
- navození kontaktu s respondentem
- přesný záznam z interview⁽¹⁴⁴⁾

¹⁴⁰ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2008. s. 407.

¹⁴¹ ČERMÁK, Ivo, ŘIHÁČEK, Tomáš, HYTYCH, Roman, a kol. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. s. 192

¹⁴² PERGLER, Přemysl, DISMAN, Miroslav, a kol. *Vybrané techniky sociologického výzkumu*. 1. vydání. Praha, 1969, s.767.

¹⁴³ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2007. s. 182.

¹⁴⁴ tamtéž

5.2.2 Zakotvená teorie jako metoda zpracování kvalitativních údajů

„Zakotvená teorie je vytvořena a prozatímně ověřena prostřednictvím systematického shromažďování údajů o zkoumaném jevu a analýzy těchto údajů“

⁽¹⁴⁵⁾ Jde tedy o způsob shromažďování údajů, kdy se analýza a samotná teorie doplňují.

První fází je vymezení významových jednotek, kategorií, které jsou nositelem informace. Dalším krokem je kódování, které M. Miovský vymezuje jako: „*operace, pomocí nichž jsou zjištěné údaje analyzovány, konceptualizovány a opět skládány novými způsoby, což je ústředním procesem tvorby nové teorie.*“ ⁽¹⁴⁶⁾ Analýza se skládá ze tří hlavních typů kódování, což je otevřené kódování (dochází ke kategorizaci), axiální kódování (nové uspořádání kategorií, po spojení kategorií z otevřeného kódování) a selektivní kódování (vybrány centrální kategorie, které jsou ve vztahu s ostatními kategoriemi, a na jejichž základě vzniká zjednodušená verze původního autentického příběhu). ⁽¹⁴⁷⁾

¹⁴⁵ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Dotisk 1. vyd. Praha: Grada, 2009. s. 226.

¹⁴⁶ tamtéž

¹⁴⁷ STRAUSS, Anselm, CORBINOVÁ, Juliet. *Základy kvalitativního výzkumu*. Brno: Sdružení podané ruce, 1999. s. 228.

6 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU

6.1 Základní soubor pro kvantitativní šetření

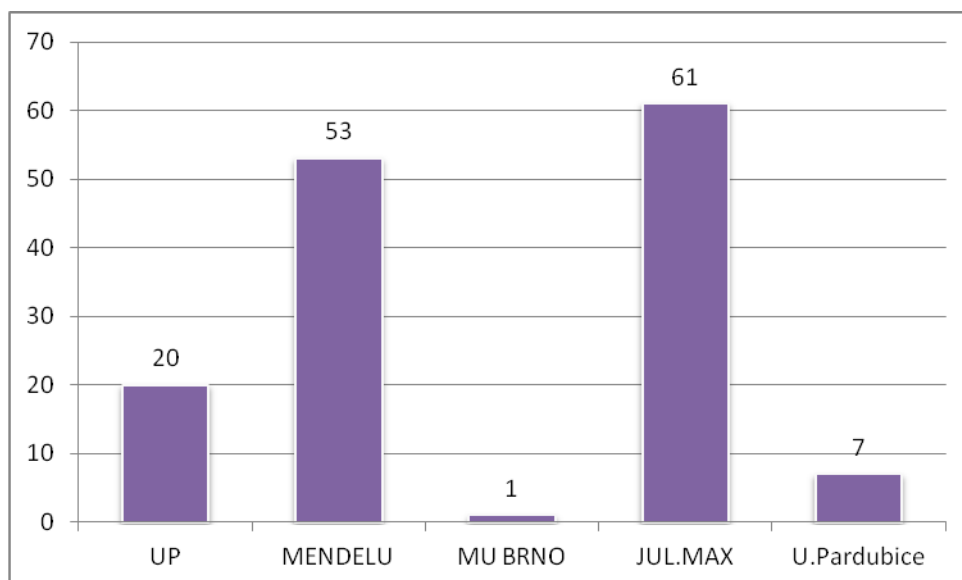
K sestavení souboru respondentů pro kvantitativní dotazníkové šetření bylo použito metody náhodného výběru. Dotazníky SVF 78 a doplňující dotazníky byly rozdány mezi studenty vysokých škol České republiky a Spolkové republiky Německo. V České republice byli osloveni vysokoškolští studenti těchto univerzit: Univerzita Palackého v Olomouci, Mendelova univerzita v Brně, Masarykova univerzita a Univerzita v Pardubicích. Ve Spolkové republice Německo byli osloveni vysokoškolští studenti Julius - Maximilians – Universität Würzburg.

Oba dotazníky vyplnilo celkem 142 vysokoškolských studentů z univerzit České republiky a Spolkové republiky Německo. Počet oslovených vysokoškolských studentů ze zmíněných univerzit je uveden v tabulce č. 3. V grafu č. 1 je uveden procentuální podíl oslovených vysokoškolských studentů ze zkoumaných univerzit.

Tabulka č. 3: *Počet oslovených vysokoškolských studentů z univerzit České republiky a Spolkové republiky Německo.*

Univerzita	Suma
UP	20
MENDELU	53
MU BRNO	1
JUL. MAX	61
U.Pardubice	7
Suma	142

Graf č. 1: *Procentuální zastoupení dotazovaných vysokoškolských studentů z univerzit České republiky a Spolkové republiky Německo*



Dotazník SVF 78 a doplňující dotazník vyplnilo celkem 94 žen a 48 mužů z řad vysokoškolských studentů. Na univerzitách České republiky vyplnilo dotazníky celkem 57 žen a 24 mužů, na univerzitě Spolkové republiky Německo vyplnilo dotazníky celkem 37 žen a 24 mužů. Množství studentů, kteří vyplnili dotazníky z jednotlivých zkoumaných univerzit, je uvedeno v tabulce č. 4. Genderové zastoupení zkoumaného vzorku v České republice neodpovídá statistickým údajům.⁽¹⁴⁸⁾ Podíl respondentek je totiž vyšší. Ve Spolkové republice Německo již zastoupení studentů odpovídá statistickým údajům.⁽¹⁴⁹⁾ Bližší procentuální genderové zastoupení studentů je uvedeno v tabulce č. 5 a 6.

¹⁴⁸ Český statistický úřad, *Gender: Genderové statistiky* [online]. 2006 [cit. 2015-02-01]. Genderová analýza českého školství (MŠMT ČR). Dostupné z: < [http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/t/AA003F80C2/\\$File/30000414k04.pdf](http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/t/AA003F80C2/$File/30000414k04.pdf) >.

¹⁴⁹ Geschlechterforschung. *Gender Studies/Frauen- und Geschlechterforschung* [online]. 2009 [cit. 2013-06-03]. Dostupné z: < <http://www.geschlechterforschung.org/> >.

Tabulka č. 4: *Množství vysokoškolských studentek/studentů v rámci jednotlivých zkoumaných univerzit*

Univerzita	Pohlaví	Suma studentů
UP	m	3
	ž	17
MENDELU	m	17
	ž	36
MU BRNO	m	0
	ž	1
JUL.MAX	m	24
	ž	37
U.Pardubice	m	4
	ž	3
SUMA	m	48
	ž	94

Tabulka č. 5: *Procentuální zastoupení studentek/studentů podle pohlaví - ČR. N = 81*

Pohlaví	Počet (N)	%
Ženy	57	70,4 %
Muži	24	29,6 %

Tabulka č. 6: *Procentuální zastoupení studentek/studentů podle pohlaví – Spolková republika Německo. N = 61*

Pohlaví	Počet (N)	%
Ženy	37	60,7 %
Muži	24	39,3 %

Věkový průměr oslovených vysokoškolských studentů byl 23 let, u žen 23 let, a u mužů 22,9 let. Věkový průměr českých oslovených vysokoškolských studentů byl 23,2 let, českých žen 23,2 let a českých mužů 23,1 let. Věkový průměr německých oslovených vysokoškolských studentů byl 22,8 let (stejný věk pro ženy i muže).

Dotazníky SVF 78 a doplňující dotazníky byly rozdány vysokoškolským studentům v rámci 8 univerzitních fakult a mezi 29 vysokoškolských oborů. Největší počet vysokoškolských studentů, kteří vyplnili dotazníky, byl v rámci oboru *Politic and Social studies (SRN)*. V České republice nejvíce vysokoškolských studentů vyplnilo dotazníky v rámci oboru *Zootechnika* na Mendelově univerzitě v Brně. Počet studentů, kteří vyplnili dotazníky, je v rámci oborů a fakult uveden v tabulce č. 7.

V doplňujícím dotazníku oslovení studenti museli odpovědět na otázku: *Praktikujete aktivně nějakou činnost (činnosti) pro zvyšování vlastní odolnosti vůči stresu a jakou?* Studenti, kteří odpověděli, že aktivně vykonávají činnosti pro zvyšování vlastní odolnosti vůči stresu, tak jsou v rámci této diplomové práce označeni jako – *skupina 2*. Naopak studenti, kteří odpověděli, že aktivně nevykonávají žádnou činnost pro zvyšování vlastní odolnosti vůči stresu, tak jsou označeni jako – *skupina 1* (toto rozdělení bylo použito pro potřeby jednodušší formulace v dalším textu).

Tabulka č. 7: *Počet oslovených studentek/studentů v rámci jednotlivých zkoumaných univerzit.*

Univerzita	Fakulta	Obor	Pohlaví	
			muž	žena
Julius – Maximilians – Universität Würzburg	Jul.Max	Historie	2	4
		PSS	12	23
		Psychologie	4	4
		Sociologie	6	6
Mendelova univerzita v Brně	Agr.	Agrobyznys	1	1
		Agroekologie	1	1
		Agroturistika	0	1
		Krmivářství	0	1
		Živočišné biotechnologie	1	5
		Fytotechnika	2	0
		Technologie potravin	0	1
		Chov koní	0	8
		Rybářství a hydrobiologie	6	1
		Rostlinolékařství	1	0
		Zootechnika	4	17
	LdF	Arboristika	1	0
Masarykova univerzita	FF	Česká filozofie	0	1
Univerzita Palackého v Olomouci	FF	Špaň. Fil	0	1
		Žurnalistika	2	3
	PdF	Unj-Usv	0	4
		USPP-Usv	0	3
		Učj-UNB	0	1
		Unj-Uvt	0	1
		Usv-UM	0	1
		USSP-Usv	0	1
		Usv-Unj	0	1
	PřF	Enviromentální ekologie	1	0
		Optometrie	0	1
Univerzita Pardubice	Dop. F.	Management	4	3

6.2 Výběrový soubor pro kvalitativní šetření

K sestavení vzorku respondentů pro následný kvalitativní výzkum bylo použito záměrného výběru. Metoda výběru výzkumného vzorku není u kvalitativního přístupu pevně stanovena. Mění se a podřizuje se cílům výzkumu. Můžeme si

vybrat z výběru totálního, příležitostného, záměrného, sněhové koule nebo samovýběru.⁽¹⁵⁰⁾ Pro účely této práce byl zvolen výběr záměrný, kdy provedeme rozhovory se studenty, kteří aktivně vykonávají rozdílné metody ke zvyšování vlastní odolnosti vůči stresu, aby mohlo být uvedeno vyšší spektrum konkrétních možností, jak může jedinec zvyšovat svou vlastní odolnost vůči stresu.

Z dotazníkového šetření bylo zjištěno, že 71 jedinců vykonává vědomě nějakou činnost pro zvyšování vlastní odolnosti vůči stresu (viz Tabulka č. 5). Na základě tohoto zjištění bylo záměrně osloveno několik studentů, kteří praktikují odlišné činnosti, aby byl poskytnut komplexnější náhled. Pro další spolupráci se podařilo získat celkem 9 respondentů, přičemž 8 z nich je z České republiky a jeden ze SRN. Všichni respondenti jsou označováni smyšleným jménem z důvodu zachování anonymity.

Výzkumná skupina je tvořena těmito respondenty:

- 1) Martina (24 let) – nabírání si větší zátěže
- 2) Roman (22 let) – zdravá strava
- 3) Pavla (20 let) – čchi kung
- 4) Lenka (23 let) – arteterapie
- 5) Heidi (23 let) – víra
- 6) Karel (24 let) – běh, posilování
- 7) Ferdinand (27 let) – rybaření
- 8) Katka (25 let) – hipoterapie
- 9) Eva (23 let) – meditace

¹⁵⁰ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Dotisk 1. vyd. Praha: Grada, 2009. s. 332.

7 PREZENTACE A ANALÝZA VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ

V této kapitole diplomové práce jsou uvedeny výsledky šetření a jsou zde prezentovány odpovědi na otázky, které jsou stanoveny v kapitole 4. Výsledky jsou znázorněny pomocí grafů a tabulek, a také jsou interpretovány v písemné podobě. Aby bylo možné následně ověřovat platnost jednotlivých výzkumných předpokladů, byly nejprve prezentovány výsledky vztahující se k prvnímu dílčímu cíli. Prvním dílčím cílem této diplomové práce bylo zjistit, zda a v jaké míře se vysokoškolští studenti věnují cíleně prevenci stresu. Pomocí dotazníkového šetření bylo zjištěno, že 49,6 % oslovených studentů aktivně vykonává činnosti pro zvyšování vlastní odolnosti vůči stresu. Bližší charakteristika studentů skupiny 2 je uvedena v tabulce č. 8.

Tabulka č. 8: *Přehled vykonávaných činností českých a německých studentů skupiny 2*

národnost	gender	počet respondentů	počet respondentů skupiny 2	počet respondentů vykonávající danou činnost	vykonávaná činnost
CZ	žena	57	13	2	nabírání si větší pracovní zátěže
				3	běhání
				1	meditace
				3	hipoterapie
				1	Čchi – kung - cvičení
				1	tanec
				1	arteterapie
				1	pět tibeťanů – cvičení
	muž	24	9	1	setkávání se s lidmi

				1	zdravé stravování
				2	běhání
				1	přejídání
				1	jóga
				1	meditace
				1	afirmace
				1	rybolov
	celkem	81	22		
SRN	žena	37	30	30	víra
	muž	24	19	19	víra
	celkem	61	49		

Na základě jednotlivých odpovědí bylo vypočteno hrubé skóre pro jednotlivé subtesty a kategorie copingových strategií, viz tabulka č. 9.

Tabulka č. 9: *Popisné statistiky jednotlivých subtestů a kategorií zvládání stresu*

	N platných	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Rozptyl	Směrodatná odchylka
Podhodnocení	142	11,0	11,0	1,0	23,0	12,9	3,6
Odmítání viny	142	11,2	11,0	4,0	24,0	11,1	3,3
Odklon	142	11,5	11,5	3,0	20,0	12,5	3,5
N. uspokojení	142	10,7	10,0	1,0	23,0	16,6	4,1
Kontr. situace	142	13,2	13,0	4,0	23,0	16,0	4,0
Kontrola reakcí	142	12,5	12,0	4,0	23,0	15,4	3,9
P.sebeinstrukce	142	12,7	13,0	4,0	24,0	17,2	4,1
Pot. soc. opory	142	12,3	11,0	0,0	23,0	18,2	4,3
Vyhýbání se	142	12,5	12,0	4,0	22,0	14,6	3,8
Únik. tendence	142	10,4	10,0	1,0	21,0	9,4	3,1
Perseverace	142	12,3	12,0	0,0	24,0	20,9	4,6
Rezignace	142	10,1	10,0	0,0	18,0	15,1	3,9
Sebeobviňování	142	11,0	11,0	0,0	20,0	13,6	3,7
POZ celkem	142	11,8	11,4	7,9	19,3	5,1	2,3
POZ 1	142	11,1	10,8	5,0	23,5	7,1	2,7
POZ 2	142	11,1	11,0	2,0	20,0	9,6	3,1
POZ 3	142	12,8	12,3	6,3	21,0	11,8	3,4
NEG	142	10,9	10,8	1,0	18,8	7,6	2,7

V kapitolách 7.1 – 7.7 jsou uvedeny odpovědi na jednotlivé výzkumné otázky a podotázky a také jsou zde verifikovány stanovené hypotézy.

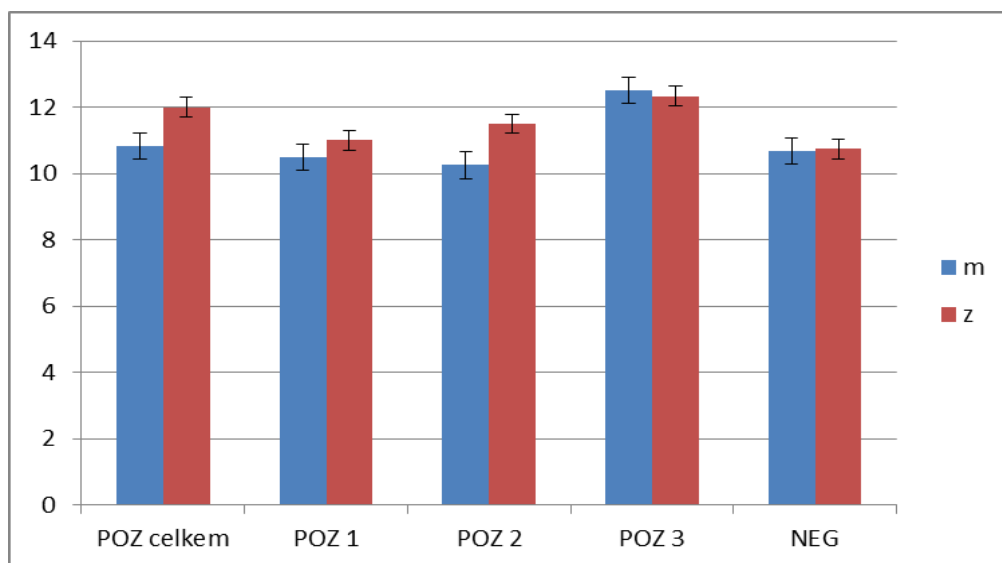
7.1 Liší se způsoby zvládání stresu mezi ženami a muži? (otázka č. 1, verifikace hypotézy H1)

Pro vyhodnocení rozdílu ve způsobu zvládání stresu mezi muži a ženami byl proveden t – test pro nezávislé vzorky dle skupin s Welchovou korekcí a Leveneův test. Na základě těchto statistických analýz byl potvrzen významný rozdíl ve zvládání stresu mezi ženami a muži, a to pouze z hlediska potřeby sociální opory ($p < 0,05$). Dle grafu č. 2 a grafu č. 3 lze všeobecně tvrdit, že oslovené české a německé ženy častěji využívají pozitivní strategie než muži. Shodné strategie uplatňují ženy i muži pouze z hlediska těchto subtestů: podhodnocování, kontroly pozitivní sebeinstrukce, vyhýbání se, únikové tendence a perseverace. Úroveň negativních strategií je u obou pohlaví přibližně stejná.

V rámci této výzkumné otázky byla provedena verifikace hypotézy H1.:

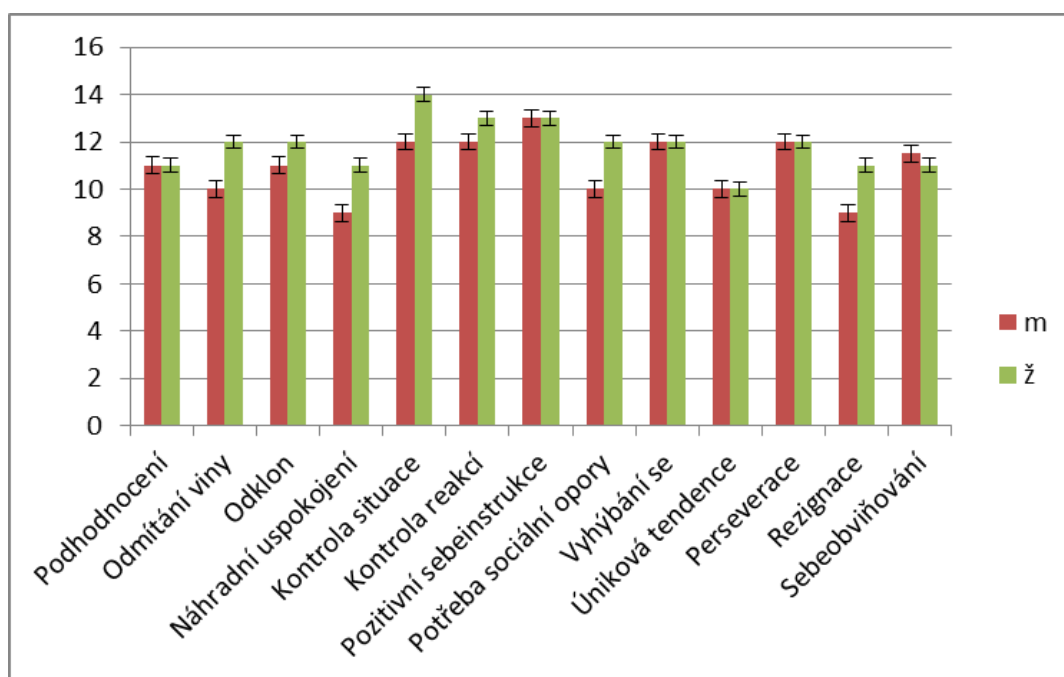
H1.: V preferenci copingových strategií existují statisticky významné rozdíly z hlediska genderu. Ženy častěji využívají strategie potřeby sociální opory než muži. Platnost hypotézy byla verifikována.

Graf č. 2: Porovnání strategií u žen a mužů



*mediánové hodnoty s chybovými úsečkami vyjádřené se standardní chybou

Graf č. 3: *Porovnání subtestů žen a mužů*



*mediánové hodnoty s chybovými úsečkami vyjádřené se standardní chybou

7.2 *Liší se způsoby zvládání stresu mezi českými a německými studenty?* (otázka č. 2, verifikace hypotéz H2 – H2d)

Na základě jednofaktorové ANOVY byl potvrzen významný rozdíl ve zvládání stresu mezi českými a německými studenty ($p < 0,05$). Významný rozdíl v preferenci strategií zvládání stresu byl potvrzen z hlediska odklonu, kontroly situace, kontroly reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeby sociální opory, vyhýbání se, perseverace, rezignace, POZ, POZ 2 a POZ 3. Dle grafu č. 4 a grafu č. 5 lze všeobecně konstatovat, že čeští studenti preferují více pozitivní strategie oproti německým studentům. Častost využívání negativních strategií je u českých a německých studentů přibližně stejná, pokud tuto kategorii hodnotíme jako celek. Při bližší analýze jednotlivých negativních strategií zjistíme, že čeští studenti častěji využívají, více než němečtí, strategii sebeobviňování a perseverace, zatímco u německých studentů je častěji využívána strategie rezignace.

V rámci této otázky byly řešeny také čtyři dílčí otázky, přičemž výsledky na tyto dílčí otázky jsou zobrazeny v přílohách této diplomové práce:

1. Dílčí otázka – Liší se způsoby zvládání stresu mezi českými a německými studenty – muži? (příloha č. 2 – 3)
2. Dílčí otázka – Liší se způsoby zvládání stresu mezi českými a německými studenty – ženy? (příloha č. 4 – 5)
3. Dílčí otázka – Liší se způsoby zvládání stresu mezi studenty (muži x ženy) České republiky? (příloha č. 6 – 7)
4. Dílčí otázka – Liší se způsoby zvládání stresu mezi studenty (muži x ženy) Spolkové republiky Německo? (příloha č. 8 – 9)

V rámci této výzkumné otázky a výzkumných dílčích otázek byla provedena verifikace hypotéz H2, H2a, H2b, H2c a H2d.:

H2: V preferenci copingových strategií existují statisticky významné rozdíly z hlediska národností. Lze tvrdit, že všeobecně čeští studenti, oproti německým studentům, statisticky významně preferují více strategie odklonu, kontroly situace, kontroly reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeby sociální opory, vyhýbání se, perseverace, POZ, POZ 2 a POZ 3. Němečtí studenti oproti českým preferují více pouze strategii rezignace. Platnost hypotézy byla verifikována.

H2a: V preferenci copingových strategií v populaci mužů existují statisticky významné rozdíly z hlediska národností. Lze tvrdit, že čeští muži častěji využívají, oproti německým mužům, tyto strategie: kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce, vyhýbání se, perseverace, POZ a POZ 3. Němečtí muži preferují více pouze strategii rezignace. Platnost hypotézy byla verifikována.

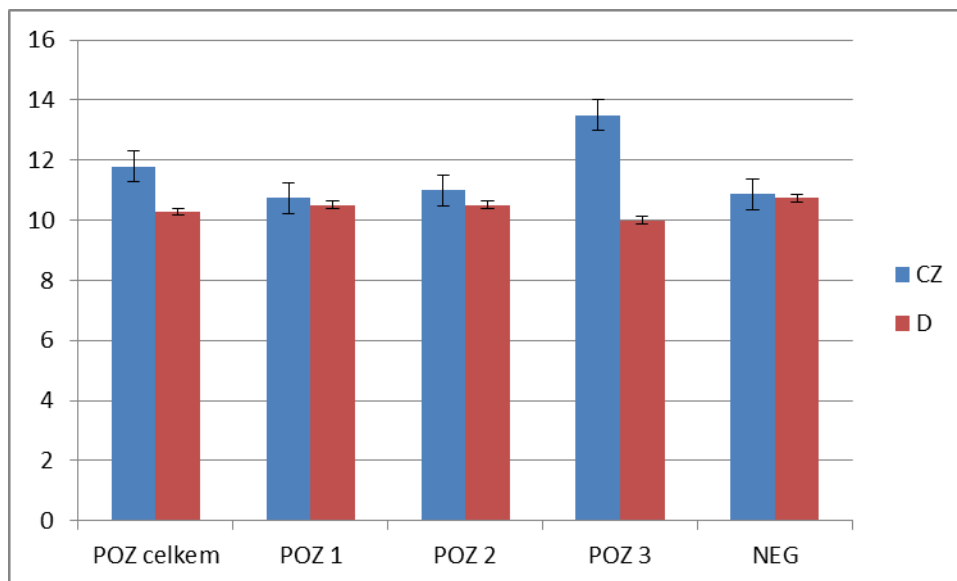
H2b: V preferenci copingových strategií v populaci žen existují statisticky významné rozdíly z hlediska národností. Lze tvrdit, že české ženy, oproti německým ženám, preferují více strategie odklonu, kontroly situace, kontroly reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeby sociální opory, vyhýbání se, perseverace, POZ, POZ 2 a POZ 3. Německé ženy preferují více pouze strategii rezignace. Platnost hypotézy byla verifikována.

H2c: V preferenci copingových strategií v populaci studentů z České republiky existují statisticky významné rozdíly z hlediska genderu. Lze tvrdit, že české ženy

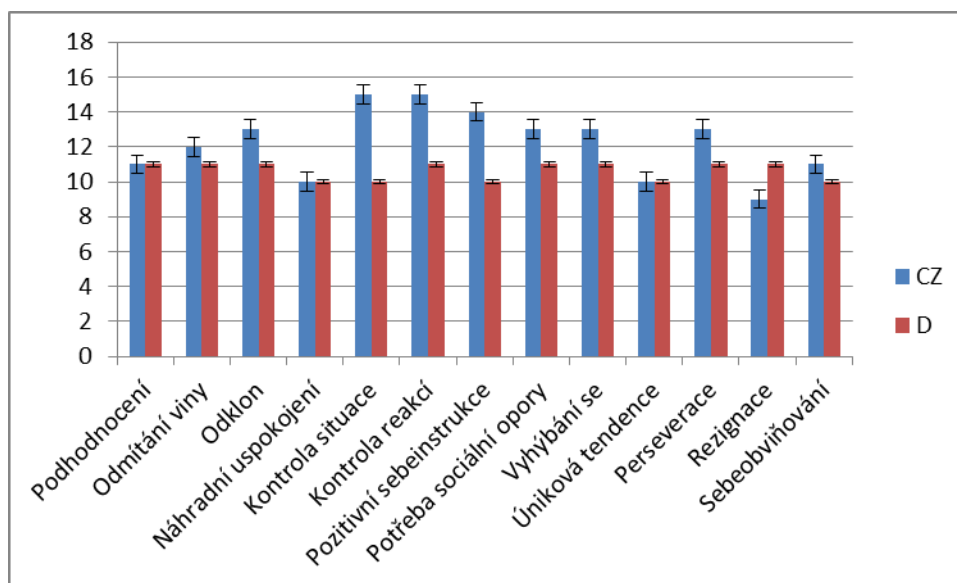
častěji využívají strategii potřeby sociální opory oproti českým mužům. Platnost hypotézy byla verifikována.

H2d: V preferenci copingových strategií v populaci studentů ze Spolkové republiky Německo neexistují statisticky významné rozdíly z hlediska genderu. Platnost hypotézy nebyla verifikována.

Graf č. 4: *Porovnání strategií mezi českými a německými studenty*



Graf č. 5: *Porovnání subtestů mezi českými a německými studenty*



*mediánové hodnoty s chybovými úsečkami vyjádřené se standardní chybou

7.3 Liší se způsoby zvládání stresu mezi studenty třech vybraných univerzit? (otázka č. 3, verifikace hypotéz H3 – H3b)

Pro vyhodnocení zvládání stresu mezi studenty na třech vybraných univerzitách byla použita jednofaktorová ANOVA s HSD-N testem. Jednofaktorovou anovou byl prokázán významný rozdíl mezi studenty třech vybraných univerzit ($p < 0,05$). Významné rozdíly ve zvládání stresu v rámci jednotlivých strategií a subtestů mezi vybranými univerzitami jsou uvedeny v tabulce č. 9. Dle grafu č. 6 a 7 lze usoudit, že studenti českých univerzit uplatňují více pozitivní strategie než němečtí studenti. Celková úroveň uplatňování negativních strategií je v porovnávaných třech univerzitách přibližně stejná.

V rámci této otázky byly řešeny také 2 dílčí otázky, přičemž výsledky na tyto dílčí otázky jsou zobrazeny v přílohách této diplomové práce:

1. Dílčí otázka – Liší se způsoby zvládání stresu mezi studenty – muži třech vybraných univerzit? (příloha č. 10 – 11)
2. Dílčí otázka – Liší se způsoby zvládání stresu mezi studenty – ženy třech vybraných univerzit? (příloha č. 12, 13, 14)

V rámci této výzkumné otázky a výzkumných dílčích otázek byla provedena verifikace hypotéz H3, H3a a H3b.:

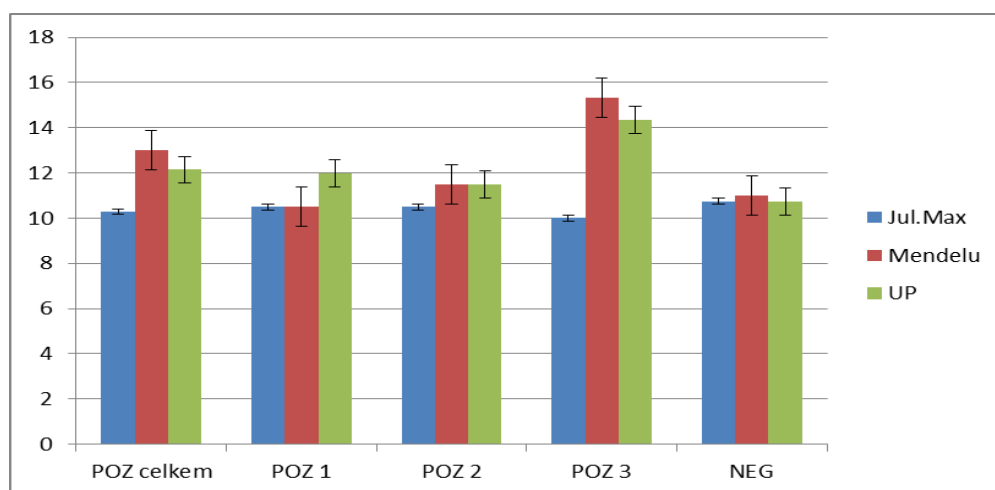
H3: V preferenci copingových strategií existují statisticky významné rozdíly mezi studenty tří různých univerzit. Lze tvrdit, že studenti Mendelovy univerzity v Brně, oproti studentům z Univerzity Palackého v Olomouci a Julius – Maximilians – Universität ve Würzburgu, častěji využívají tyto strategie: odklon, kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeba sociální opory, vyhýbání se, perseverace, POZ a POZ 3. Pouze strategie rezignace je častěji využívána studenty Julius – Maximilians – Universität ve Würzburgu, než studenty dvou vybraných českých univerzit. Platnost hypotézy byla verifikována.

H3a.: V preferenci copingových strategií v populaci mužů existují statisticky významné rozdíly z hlediska třech vybraných univerzit. Lze tvrdit, že studenti z Mendelovy univerzity v Brně častěji využívají, oproti studentům dvou dalších

porovnávaných univerzit, tyto strategie: kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce, vyhýbání se, perseverace, POZ a POZ 3. Platnost hypotézy byla verifikována.

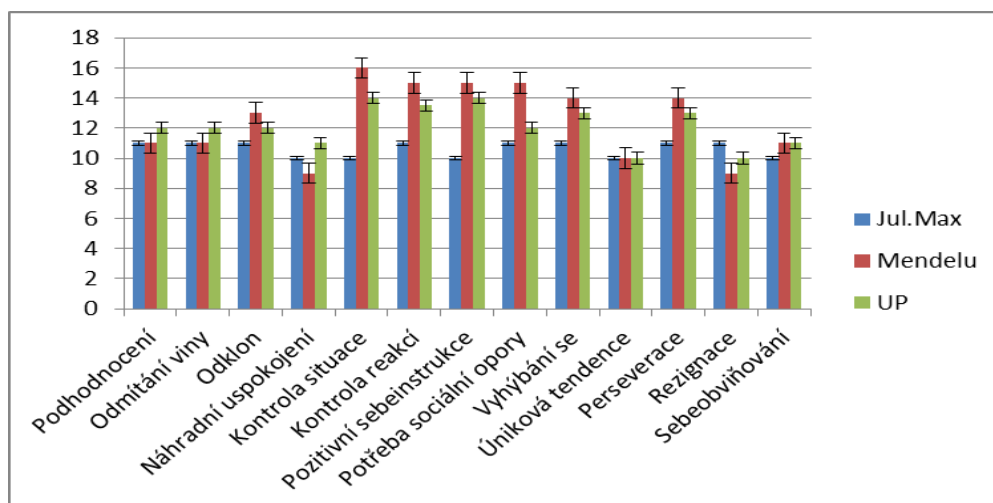
H3b.: V preferenci copingových strategií v populaci žen existují rozdíly z hlediska tří vybraných univerzit. Lze konstatovat, že studentky z Mendelovy univerzity v Brně častěji využívají, oproti studentkám dvou porovnávaných univerzit, tyto strategie: odklon, kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeba sociální opory, perseverace, POZ a POZ 3. Platnost hypotézy byla verifikována.

Graf č. 6: *Porovnání strategií studentů na třech vybraných univerzitách*



*mediánové hodnoty s chybovými úsečkami vyjádřené se standardní chybou

Graf č. 7: *Porovnání subtestů studentů na třech vybraných univerzitách*



*mediánové hodnoty s chybovými úsečkami vyjádřené se standardní chybou

Tabulka č. 10 Preference copingových strategií z hlediska studentů třech vybraných univerzit

		UP	MENDELU	JUL. MAX
SVF 1	UP		0,606124	0,503512
	MENDELU	0,606124		0,961854
	JUL. MAX	0,503512	0,961854	
SVF 2	UP		0,852500	0,906321
	MENDELU	0,852500		0,261449
	JUL. MAX	0,906321	0,261449	
SVF 3	UP		0,994917	0,081737
	MENDELU	0,994917		0,002520
	JUL. MAX	0,081737	0,002520	
SVF 4	UP		0,879711	0,872335
	MENDELU	0,879711		0,999645
	JUL. MAX	0,872335	0,999645	
SVF 5	UP		0,043911	0,001869
	MENDELU	0,043911		0,000022
	JUL. MAX	0,001869	0,000022	
SVF 6	UP		0,251682	0,004790
	MENDELU	0,251682		0,000022
	JUL. MAX	0,004790	0,000022	
SVF 7	UP		0,894263	0,000731
	MENDELU	0,894263		0,000022
	JUL. MAX	0,000731	0,000022	
SVF 8	UP		0,585304	0,299959
	MENDELU	0,585304		0,000191
	JUL. MAX	0,299959	0,000191	
SVF 9	UP		0,882540	0,102865
	MENDELU	0,882540		0,000142
	JUL. MAX	0,102865	0,000142	
SVF 10	UP		0,747842	0,871346
	MENDELU	0,747842		0,927840
	JUL. MAX	0,871346	0,927840	
SVF 11	UP		0,900815	0,134910
	MENDELU	0,900815		0,000402
	JUL. MAX	0,134910	0,000402	
SVF 12	UP		0,732857	0,567978
	MENDELU	0,732857		0,011316
	JUL. MAX	0,567978	0,011316	
SVF 13	UP		0,887232	0,901930
	MENDELU	0,887232		0,308854
	JUL. MAX	0,901930	0,308854	
POZ	UP		0,735371	0,001027
	MENDELU	0,735371		0,000022
	JUL. MAX	0,001027	0,000022	
POZ 1	UP		0,947148	0,568867
	MENDELU	0,947148		0,490937
	JUL. MAX	0,568867	0,490937	
POZ 2	UP		0,925064	0,281058
	MENDELU	0,925064		0,149307
	JUL. MAX	0,281058	0,149307	
POZ 3	UP		0,160730	0,000056
	MENDELU	0,160730		0,000022
	JUL. MAX	0,000056	0,000022	
NEG	UP		0,964223	0,915484
	MENDELU	0,964223		0,532634
	JUL. MAX	0,915484	0,532634	

7.4 *Liší se způsoby zvládání stresu mezi studentkami / studenty z hlediska typu bydlení?* (otázka č. 4, verifikace hypotézy H4)

Vyhodnocení zvládání stresu mezi studenty z hlediska typu bydlení bylo provedeno analýzou rozptylu – ANOVA s interakcemi. Analýza byla provedena pro muže a ženy bydlící na privatě, kolejích nebo u rodičů. Bydlení ve vlastním bytě či jiný typ bydlení byl z analýzy vyřazen a to z důvodu malého počtu oslovených studentů bydlících v těchto možnostech bydlení. Analýzou rozptylu byl potvrzen významný rozdíl ve zvládání stresu mezi studenty bydlících na privatě, kolejích či u rodičů ($p < 0,05$). Statisticky významný rozdíl byl nalezen pouze u strategie potřeby sociální opory. V rámci tohoto subtestu byly pak pomocí Post-hoc testu HSD – N zjištěny významné rozdíly ve zvládání stresu mezi studenty s rozdílným typem bydlení, jak uvádí tabulka č. 11.

V rámci této výzkumné otázky byla provedena verifikace hypotézy H4.:

H4.: V preferenci copingových strategií existují statisticky významné rozdíly z hlediska typu bydlení mezi studenty a studentkami. Lze konstatovat, že pouze ženy bydlící na kolejích častěji využívají strategii potřeby sociální opory než ženy bydlící u rodičů. Dále lze tvrdit, že muži bydlící u rodičů a na privatě častěji využívají strategii potřeby sociální opory než ženy bydlící u rodičů a muži bydlící u rodičů, v porovnání s muži bydlícími na privatě, častěji využívají potřebu sociální opory oproti ženám bydlících u rodičů. Platnost hypotézy byla verifikována.

Tabulka č. 11: *Významné rozdíly v subtestu potřeby sociální opory mezi studenty z hlediska typu bydlení*

pohlaví	bydlení	ž u rodičů	ž koleje	ž privát	m u rodičů	m koleje	m privát
Ž	u rodičů		0,015456	0,527075	0,038556	0,353983	0,008342
Ž	koleje	0,015456		0,406954	0,921783	0,863268	0,999961
Ž	privát	0,527075	0,406954		0,274904	0,986189	0,294919
M	u rodičů	0,038556	0,921783	0,274904		0,523221	0,954088
M	koleje	0,353983	0,863268	0,986189	0,523221		0,768519
M	privát	0,008342	0,999961	0,294919	0,954088	0,768519	

7.5 Liší se způsoby zvládání stresu mezi českými a německými studenty z hlediska typu bydlení? (otázka č. 5, verifikace hypotéz H5 – H5b)

Vyhodnocení zvládání stresu mezi českými a německými studenty z hlediska typu bydlení bylo provedeno analýzou rozptylu – ANOVA s interakcemi. Analýza byla provedena pro celý výzkumný soubor jako celek, tedy české a německé studenty (bez rozdílu pohlaví) bydlící na privátu, kolejích nebo u rodičů. Analýzou nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl ($p > 0,05$), tudíž lze tvrdit, že není významný rozdíl ve zvládání stresu mezi českými a německými studenty z hlediska bydlení na privátu, kolejích či u rodičů.

V rámci této otázky byly řešeny také 2 dílčí otázky:

1. Dílčí otázka – Liší se způsoby zvládání stresu mezi českými studenty (muži x ženy) z hlediska typu bydlení? (výsledky této dílčí otázky jsou zobrazeny v tabulce č. 12)
2. Dílčí otázka – Liší se způsoby zvládání stresu mezi německými studenty (muži x ženy) z hlediska typu bydlení?

V rámci této výzkumné otázky a výzkumných dílčích otázek byla provedena verifikace hypotéz H5, H5a a H5b:

H5.: V preferenci copingových strategií v populaci studentů z ČR a SRN neexistují statisticky významné rozdíly z hlediska typu bydlení. Platnost hypotézy nebyla verifikována.

H5a.: V preferenci copingových strategií v populaci studentů (muži x ženy) z České republiky existují statisticky významné rozdíly z hlediska typu bydlení. Lze tedy konstatovat, že české ženy bydlící u rodičů a na privátu častěji využívají potřebu sociální podpory než čeští muži bydlící u rodičů. Přičemž ženy bydlící na privátu, ve srovnání s muži bydlících u rodičů, častěji využívají strategii potřebu sociální podpory než ženy bydlící na privátu. Statistickou analýzou bylo také

potvrzeno, že české ženy bydlící na privátu častěji preferují strategii potřeby sociální opory než ženy bydlící na kolejích. Platnost hypotézy byla verifikována.

H5b.: V preferenci copingových strategií v populaci studentů (muži x ženy) ze Spolkové republiky Německo neexistují statisticky významné rozdíly z hlediska typu bydlení. Platnost hypotézy nebyla verifikována.

Tabulka č. 12: Významné rozdíly ve zvládání stresu mezi českými studentkami/studenty z hlediska typu bydlení pro subtest: potřeba sociální opory

pohlaví	bydlení	ž u rodičů	ž koleje	ž privát	m u rodičů	m koleje	m privát
Ž	u rodičů		0,061363	0,999948	0,032266	0,935799	0,422939
Ž	koleje	0,061363		0,035935	0,912972	0,701871	1,000000
Ž	privát	0,999948	0,035935		0,021229	0,875766	0,341016
M	u rodičů	0,032266	0,912972	0,021229		0,216910	0,918046
M	koleje	0,935799	0,701871	0,875766	0,216910		0,872434
M	privát	0,422939	1,000000	0,341016	0,918046	0,872434	

7.6 Liší se způsoby zvládání stresu mezi studenty zařazenými do skupiny č. 1 a skupiny č. 2? (otázka č. 6, verifikace hypotézy H6)

Součástí doplňujícího dotazníku byly také dvě otázky týkající se aktivního zvyšování odolnosti vůči stresu. Statistickou analýzou (neparametrickým U-testem, tzv. Mann – Whitneyho U testem) bylo zjištěno, že existují statisticky významné rozdíly mezi skupinou studentů č. 1 a 2 a to z hlediska těchto subtestů: strategie odklonu, strategie potřeby sociální opory, strategie vyhýbání se, pozitivní strategie a pozitivní strategie 3, viz tabulka č. 13.

V rámci této výzkumné otázky byla provedena verifikace hypotézy H6:

H6.: V preferenci copingových strategií existují statisticky významné rozdíly z hlediska studentů vykonávajících a nevykonávajících činnost pro zvyšování odolnosti vůči stresu. Lze tvrdit, že studenti nevykonávající činnost pro zvyšování odolnosti častěji využívají strategii odklonu, potřeby sociální opory a vyhýbání se než studenti vykonávající činnost pro zvyšování odolnosti. Naopak studenti vykonávající činnost pro zvyšování odolnosti více preferují strategie POZ a POZ 3

než studenti, kteří nevykonávají činnost pro zvyšování odolnosti. Platnost hypotézy byla verifikována.

Tabulka č. 13: Významné rozdíly ve zvládání stresu mezi studenty, kteří vykonávají (skupina 2) a nevykonávají (skupina 1) činnost pro zvyšování odolnosti vůči stresu.

proměnná	U	Z – upr.	p-hodn.
SVF 1	2451,5	0,28066	0,778974
SVF 2	2445,0	-0,30743	0,758517
SVF 3	1824,5	2,84931	0,004382
SVF 4	2505,5	0,05937	0,952654
SVF 5	2224,0	1,21153	0,225694
SVF 6	2045,5	1,94274	0,052048
SVF 7	2127,0	1,60927	0,107559
SVF 8	1846,0	2,76204	0,005744
SVF 9	1921,0	2,45291	0,014171
SVF 10	2387,0	0,54706	0,584335
SVF 11	2168,5	1,43894	0,150168
SVF 12	2128,5	-1,60306	0,108922
SVF 13	2188,0	1,35953	0,173979
POZ	1952,5	2,31628	0,020544
POZ 1	2482,5	-0,15335	0,878121
POZ 2	2053,5	1,90728	0,056485
POZ 3	2037,5	1,97003	0,048836
NEG	2404,0	0,47393	0,635548

7.7 Liší se způsoby zvládání stresu mezi studenty (ženy x muži) z hlediska četosti prožívání stresových situací a obtížnosti vyrovnávání se s nimi? (otázka č. 7, verifikace hypotézy H7)

Existence rozdílů v preferenci strategií zvládání stresu mezi českými a německými studenty (ženy x muži) z hlediska četosti prožívání stresových situací a obtížnosti vyrovnávání se s nimi bylo vyhodnoceno analýzou rozptylu ANOVA s interakcemi. Analýzou rozptylu byli hodnoceni pouze studenti, kteří v doplňujícím dotazníku označili v první otázce (první otázka zněla: *Jak často prožíváte stresové situace?*) možnost *občas* nebo *snadno* a v druhé otázce (druhá otázka zněla: *Jak snadno se vyrovnáváte se stresovými situacemi?*) možnost *obtížně* nebo *snadno*. V první otázce na odpověď *občas* odpovědělo celkem 65 studentů a na odpověď *snadno* odpovědělo celkem 46 studentů. V druhé otázce na odpověď *obtížně* odpovědělo celkem 62 studentů a na odpověď *snadno* odpovědělo celkem 60

studentů. Výše uvedenou analýzou nebyl potvrzen významný rozdíl mezi studenty z hlediska četosti prožívání stresových situací a obtížnosti vyrovnávání se s nimi.

V rámci této výzkumné otázky byla provedena verifikace hypotézy H7:

H7.: V preferenci copingových strategií neexistují statisticky významné rozdíly z hlediska četosti prožívání stresových situací a obtížnosti vyrovnávání se s nimi. Platnost hypotézy nebyla verifikována.

8 ANALÝZA A INTERPRETACE INTERVIEW

8.1 *Analýza interview*

Jak již bylo uvedeno, analýza interview byla prováděna pomocí metody zakotvené teorie.

Interview s paní Martinou (24 let) – nabírání si větší zátěže

Otevřené kódování

1. kategorie – činnost – беру si na sebe ještě větší zátěž – od začátku výšky; jakmile mne něco tíží, najdu si nějakou činnost, která to přebije, a nemusím už myslet na prvotní problém
2. kategorie – **vztahy** – někdy vycházím s lidmi těžko, hodně lidí si stále na něco stěžuje, že toho mají moc a lidi jsou jak kteří, ale hlavně jsou závistiví a nepřející
3. kategorie – **přítel** – občas mám nějakého přítele
4. kategorie – **překážky** – sama se s tím srovnat – svou hlavu
5. kategorie – **přínos** – více svobody, cítím se líp, nemusím tolik přemýšlet, jsem odolnější a umím více řešit i konflikty, když se něco nepovede, něco nestihnu, neudělám zkoušku apod., tak to moc neřeším, nemám čas na to myslet
6. kategorie – **iniciace** – nespala jsem z toho, kolik mám povinností, tak jsem si našla práci, abych si vydělala peníze a pomohlo mi to zapomenout na školu
7. kategorie – **změna** – chtěla bych změnit svou hlavu
8. kategorie – **harmonogram** – až na školu a práci si čas nerozděluju, činnosti střídám; čím víc, tím líp

Axiální kódování

1. kategorie – **prožívání** – iniciace, přínos, změna
2. kategorie – **seberealizace** – harmonogram, činnost
3. kategorie – **společnost** – vztahy, přítel, překážky

2. stupeň

1. kategorie – **rozvoj osobnosti** – prožívání, seberealizace
2. kategorie – **vliv společnosti** - společnost

Selektivní kódování

Základní kategorií jsou rozvoj osobnosti a vliv společnosti.

Rozvoj osobnosti respondentky spočívá především v tom, že si našla způsob, jak tolik nepřemýšlet, když nastoupila na vysokou školu. Jako přínosnou variantu pro sebe zvolila to, že si nabírá ještě větší zátěž, čímž se i více seberealizuje. Díky tomu je svobodnější, odolnější a umí více řešit konflikty. Případný neúspěch příliš neřeší, jelikož na to nemá čas. Podporou je v jejím životě přítel, pokud zrovna nějakého má. S lidmi ve svém okolí nevychází dobře, protože si podle ní stále stěžují na to, že toho mají hodně. Dále jí vadí, že jsou lidé závistiví a nepřejícní.

Interview s panem Romanem (22 let) – Zdravá strava

Otevřené kódování

1. kategorie – **činnost** – volím zdravé stravování; snažím se kupovat čerstvé potraviny; vařím zdravá jídla; hodně čtu různé knihy o výživě
2. kategorie – **vztahy** – lidi jsou hodní; mám novou přítelkyni
3. kategorie – **překážky** – posměch okolí
4. kategorie – **přínos** – jsem zodpovědnější; mám více energie, jsem klidnější
5. kategorie – **iniciace** – našel jsem si přítelkyni a ta zdravě jedla; tak jsem se pak o to začal zajímat sám
6. kategorie – **změna** – je toho hodně, co bych chtěl ještě změnit; začal jsem vařit dopředu, vstávám dřív, dodržuji režim
7. kategorie – **podpora** – jakmile jsem překonal sám sebe, víc lidí si mne váží; na hodně lidí se mohu obrátit

Axiální kódování

1. kategorie – **prožívání** – iniciace, přínos, změna
2. kategorie – **seberealizace** – činnost
3. kategorie – **společnost** – lidé v okolí, překážky, podpora

2. stupeň

1. kategorie – **rozvoj osobnosti** – prožívání, seberealizace
2. kategorie – **vliv společnosti** – společnost

Selektivní kódování

Základní kategorií jsou rozvoj osobnosti a vliv společnosti.

Respondent začal jíst zdravě po tom, co ho se zdravým způsobem stravování seznámila jeho nová přítelkyně. Od té doby, co se zdravě stravuje, se stal zodpovědnější, zklidnil se, a má více energie. Nejtěžší pro něj bylo překonat posměch okolí, ale ani přesto se nenechal odradit. Začal si vařit a připravovat jídlo dopředu. Taktéž se v této oblasti nadále vzdělává. Lidi v okolí vnímá pozitivně, a taktéž uvádí, že jakmile se sám překonal a změnil, lidé v okolí udělali to samé a nyní vnímá, že si ho i více váží.

Interview s paní Pavlou (20 let) – Čchi kung

Otevřené kódování

1. kategorie – **činnost** – čchi kung; moje kamarádka o tom pořád mluvila; bylo mi z toho špatně; jde vlastně o vyrovnaní zemské a vesmírné energie; komunikovat na úrovni srdce
2. kategorie – **lidé v okolí** – s lidmi vycházím čím dál lépe, více si uvědomuji vztahy mezi mnou a lidmi kolem mne, je to vše o výměně energie; mám kolem sebe hodně krásných bytostí
3. kategorie – **překážky** – je mi někdy v průběhu špatně; nejraději bych o tom každému povídala
4. kategorie – **přínos** – jsem více v sobě, ve středu, více se poslouchám, jsem klidnější, vyrovnanější; více rozlišuji, co je důležité, jsem otevřenější
5. kategorie – **iniciace** – jedna moje kamarádka o tom stále mluvila, až jsem si říkala, že to zajdu vyzkoušet; na první hodině mne toto cvičení okouzlo
6. kategorie – **změna** – mám více energie; nemám takové výkyvy; hodně věcí zvládám snadněji; na jednu stranu vím, kde mám své slabiny, na druhou stranu si užívám to, že s tím vším mohu vědomě pracovat
7. kategorie – **harmonogram** – dříve jsem si ho dělala, ale jela jsem hodně v systému

Axiální kódování

1. kategorie – **prožívání** – iniciace, přínos, změna
2. kategorie – **seberealizace** – harmonogram, činnost

3. kategorie – **společnost** – lidé v okolí, překážky

2. stupeň

1. kategorie – **rozvoj osobnosti** – prožívání, seberealizace

2. kategorie – **vliv společnosti** - společnost

Selektivní kódování

Základní kategorií jsou rozvoj osobnosti a vliv společnosti.

Respondentka na základě vyprávění své kamarádky objevila cvičení čchi kung, které začala cvičit. Díky tomuto cvičení je otevřenější, vyrovnanější, klidnější a je více v sobě, ve svém středu – více si naslouchá. Někdy musí překonávat to, že je jí v průběhu cvičení špatně. Taktéž si více uvědomuje, kde má své slabiny, ale je ráda, že s nimi může vědomě pracovat. S lidmi ve svém okolí vychází čím dál tím lépe, jelikož si více uvědomuje, že vztahy jsou o výměně energie, a tak jim věnuje větší pozornost.

Interview s paní Lenkou (23 let) – arteterapie

Otevřené kódování

1. kategorie – **činnost** – arteterapii; k malování a tvoření jsem měla vždy vztah; jde o možnost podchytit energie, které jsou uvnitř člověka

2. kategorie – **lidé v okolí** – vycházím s nimi dobře, když mne teda zrovna nikdo nenasere

3. kategorie – **překážky** – svou lenost; bojuju se svou trpělivostí

4. kategorie – **přínos** – uvolnění, uklidnění, hloubku, tvořivost, kreativitu, vyjádření; více se věnuji sama sobě, rozvíjím se; nepachtím se furt za něčím, nepotřebuji takovou podporu od ostatních

5. kategorie – **iniciace** – v rámci jedné letní školy jsem vyzkoušela prvky arteterapie

6. kategorie – **změna** – chtěla bych změnit tu trpělivost, nebo to, aby se vše urychlilo a bylo rychlejší a výraznější, a hlavně aby bylo vše rychleji vidět

7. kategorie – **harmonogram** – snažím se poznávat i další metody, třeba muzikoterapii

Axiální kódování

1. kategorie – **prožívání** – iniciace, přínos, změna
2. kategorie – **seberealizace** – harmonogram, činnost
3. kategorie – **společnost** – lidé v okolí, překážky

2. stupeň

1. kategorie – **rozvoj osobnosti** – prožívání, seberealizace
2. kategorie – **vliv společnosti** - společnost

Selektivní kódování

Základní kategorií jsou rozvoj osobnosti a vliv společnosti.

Respondentka měla vždy vztah k malování a tvoření, ale s arteterapií se setkala až na jedné letní škole. Nejdříve musela sice překonat svou lenost a snahu mít vše hned, následně se ale začala v této oblasti více rozvíjet, a stala se klidnější a uvolněnější. Také se začala více věnovat sama sobě a zjistila, že nepotřebuje takovou podporu od ostatních, jako dříve. Svůj možný rozvoj vidí v tom, že se stane trpělivější. Také se začala rozvíjet i v jiných oblastech, jako je například muzikoterapie. Společnost vnímá respondentka spíše pozitivně.

Interview s paní Heidi (23 let) – víra

Otevřené kódování

1. kategorie – **činnost** – víra; každý týden v neděli chodím do kostela; v neděli odpoledne se setkáváme a čteme Bibli; setkání pravidelně v týdnu se studenty; zpíváme texty z Hosan; modlíme se za ostatní, čteme Bibli
2. kategorie – **lidé v okolí** – výborně; věřící jsou hodní, ostatní jak kteří
3. kategorie – **vztahy** – Bůh, rodina, celé společenství
4. kategorie – **překážky** – když bylo něco těžkého, tak mi s tím Bůh pomohl
5. kategorie – **přínos** – setkání s Bohem, a s lidmi, kteří chodí do kostela
6. kategorie – **iniciace** – je to tradice; rodiče to chtěli
7. kategorie – **změna** – chtěla bych se častěji setkávat s Bohem; chtěla bych mu zasvětit celý svůj život

Axiální kódování

1. kategorie – **prožívání** – iniciace, přínos, změna
2. kategorie – **seberealizace** – činnost
3. kategorie – **společnost** – lidé v okolí, překážky, vztahy

2. stupeň

1. kategorie – **rozvoj osobnosti** – prožívání, seberealizace
2. kategorie – **vliv společnosti** - společnost

Selektivní kódování

Základní kategorií jsou rozvoj osobnosti a vliv společnosti.

Nejdůležitější činností je pro respondentku víra, a s tím spojené chození do kostela každou neděli, odpolední čtení Bible každou neděli a pravidelné setkávání se studenty během týdne, kdy zpívají texty z Hosany, modlí se a čtou Bibli. K víře ji přivedli na základě tradice rodiče, kteří jsou respondentce spolu s Bohem a společenstvím oporou. Taktéž kdykoliv se respondentka setkala v životě s nějakou překážkou, Bůh jí pomohl. Jako velký přínos vnímá setkání s Bohem a s lidmi, kteří chodí do kostela. Do budoucna by se chtěla respondentka častěji setkávat s Bohem a zasvětit mu svůj život. Věřící lidé jsou podle ní hodní.

Interview s panem Karlem (24 let) – běh, posilovna

Otevřené kódování

1. kategorie – **činnost** – běh, posilovna; každý den odpoledne chodím běhat, tak na půl hodiny; 3x týdně navštěvuji posilovnu ta na hodku a půl
2. kategorie – **lidé v okolí** – často mi přijde, že jsou maloměšťáci a nejraději by seděli furt jen na prdeli
3. kategorie – **překážky** – vzdal jsem se chlastacích skoro týdnů s kamarády; musel jsem omezit pivo
4. kategorie – **přínos** – spokojenost sám se sebou; můžu se ukazovat a vím, že se nemám za co stydět, takže se míň stresuju
5. kategorie – **iniciace** – pro vymakanou postavu

6. kategorie – **změna** – chtěl bych víc svalů; lepší kondici; chtěl bych radit ostatním, jak co dělat, aby vypadali podobně, třeba slavným lidem; vydělával bych hodně peněz a mohl bych si najít holku, co by za to stála.

7. kategorie – **harmonogram** – vše mám přesně v diáři zaznamenáno

Axiální kódování

1. kategorie – **prožívání** – iniciace, přínos, změna

2. kategorie – **seberealizace** – harmonogram, činnost

3. kategorie – **společnost** – lidé v okolí, překážky

2. stupeň

1. kategorie – **rozvoj osobnosti** – prožívání, seberealizace

2. kategorie – **vliv společnosti** - společnost

Selektivní kódování

Základní kategorií jsou rozvoj osobnosti a vliv společnosti.

Jelikož respondent chtěl mít vypracovanou postavu, rozhodl se, že bude běhat a chodit do posilovny. Z počátku se musel vzdát piva a akcí s kamarády, ale přínosem mu byla spokojenost sám se sebou. Taktéž díky faktu, že má vypracovanou postavu a může se ukazovat, se začal méně stresovat. Do budoucna bych chtěl zlepšit kondici, a radit v této problematice jiným. Respondentův největší sen je radit slavným lidem, aby vydělával hodně peněz. Pak by si mohl najít přítelkyni. Lidí kolem sebe vnímá jako „maloměšťáky“.

Interview s panem Ferdinandem (27 let) – rybaření

Otevřené kódování

1. kategorie – **činnost** – chodím na ryby a rád jsem v přírodě, podle druhu rybolovu si připravím věci na rybolov a začnu rybařit

2. kategorie – **lidé v okolí** – perfektně, hodní i zlí

3. kategorie – **vztahová opora** – manželka

3. kategorie – **překážky** – myslím, že nic, protože rybaření je radost a můj koníček; že jsem spíš kolikrát upřednostňoval rybolov než jiné důležité věci

4. kategorie – **přínos** – jsem v přírodě; neskutečně si odpočínám; mozek mi totálně vypne; totální odreagovačka
5. kategorie – **iniciace** – k rybám mne přivedl děda a otec; prostě mne to začalo bavit
6. kategorie – **změna** – nic, jsem spokojený; jelikož rybařím od pěti let, tak mám zcela jiný životní styl od jiných vrstevníků
7. kategorie – **harmonogram** – furt je to kolotoč

Axiální kódování

1. kategorie – **prožívání** – iniciace, přínos, změna
2. kategorie – **seberealizace** – harmonogram, činnost
3. kategorie – **společnost** – lidé v okolí, překážky, vztahová opora

2. stupeň

1. kategorie – **rozvoj osobnosti** – prožívání, seberealizace
2. kategorie – **vliv společnosti** - společnost

Selektivní kódování

Základní kategorií jsou rozvoj osobnosti a vliv společnosti.

Respondent se věnuje rybaření, jelikož ho k této činnosti přivedl jeho děda a otec. Rybaří od svých pěti let a má odlišný životní styl, než jeho vrstevníci. Největší přínos vnímá respondent v tom, že je v přírodě a může se odreagovat. V současné době si uvědomuje, že někdy upřednostňoval rybaření před jinými důležitými věcmi. Oporou je mu jeho manželka a s lidmi ve svém okolí vychází bez problému.

Interview s paní Katkou (25 let) – hipoterapie

Otevřené kódování

1. kategorie – **činnost** – pracuji s koňmi, dělám hipoterapii; já to aj studuju; pracuji hlavně s dětmi
2. kategorie – **lidé v okolí** – pár přátel, rodiče
3. kategorie – **překážky** – když mi umřel kůň

4. kategorie – **přínos** – radost ze života, odpočinek; jiný pohled na svět; jsem samo zodpovědnější; nestarám se jen o sebe
5. kategorie – **iniciace** – rodiče mě k tomu dovedli, měli koně; starala jsem se o něho
6. kategorie – **změna** – jsem víc s děckama; nechtěla bych být sama; chtěla bych víc koňů; chtěla bych obrovskou stáj

Axiální kódování

1. kategorie – **prožívání** – iniciace, přínos, změna
2. kategorie – **seberealizace** – činnost
3. kategorie – **společnost** – lidé v okolí, překážky

2. stupeň

1. kategorie – **rozvoj osobnosti** – prožívání, seberealizace
2. kategorie – **vliv společnosti** - společnost

Selektivní kódování

Základní kategorií jsou rozvoj osobnosti a vliv společnosti.

Respondentka se od dětství zajímá o koně, jelikož rodiče měli doma koně, o kterého se starala. Později se začala věnovat hipoterapii a začala tak pracovat i s malými dětmi. Nejhorším životním zážitkem pro respondentku byla smrt jejího koně. Přesto se ale této činnosti věnuje dále, a získává jiný pohled na svět. Je zodpovědnější a má radost ze života. Do budoucna by si ráda našla přítele, a starala se o hodně koní, které by měla ve velké stáji. Podporou v životě jsou respondentce její rodiče a přátelé.

Interview s paní Evou (23 let) – meditace

Otevřené kódování

1. kategorie – **činnost** – medituji; naplňuje mne to; je to nádherný pocit bytí mimo realitu; je to o vnitřním prožitku, který je nepopsatelný
2. kategorie – **lidé v okolí** – hodní, jen někteří mají těžké osudy
3. kategorie – **překážky** – odpustit

4. kategorie – **přínos** – klid, vyrovnanost; smíření se vším; pocit vyrovnaní po hlubokém procítěném odpuštění
5. kategorie – **iniciace** – umřel mi tatínek; pak se mnou začala kamarádka meditovat, tehdy to bylo vysvobození z pekla
6. kategorie – **změna** – více se věnuji ostatním lidem; snažím se rozdávat lásku
7. kategorie – **harmonogram** – nedělám; když se mi něco chce dělat, jde to mnohem rychleji, než když musím

Axiální kódování

1. kategorie – **prožívání** – iniciace, přínos, změna
2. kategorie – **seberealizace** – harmonogram, činnost
3. kategorie – **společnost** – lidé v okolí, překážky

2. stupeň

1. kategorie – **rozvoj osobnosti** – prožívání, seberealizace
2. kategorie – **vliv společnosti** - společnost

Selektivní kódování

Základní kategorií jsou rozvoj osobnosti a vliv společnosti.

Respondentka po smrti svého otce zažívala těžké období. Kamarádka jí pomohla tím, že ji přivedla k meditaci, u které zůstala dodnes. Nejtěžší pro ni bylo odpustit... Nejkrásnější je dle respondentky pocit po hlubokém procítěném odpuštění. Teď je klidnější, vyrovnanější a smířená se vším. Snaží se více věnovat lidem ve svém okolí a rozdávat lásku. O lidech respondentka tvrdí, že jsou hodní, jen někteří mají těžké osudy.

8.2 Vyjádření k výzkumným otázkám kvalitativního výzkumu

Zde odpovíme na dvě výzkumné otázky, které jsou uvedeny v kapitole 4.2.2.

Odpověď na první otázku, co bylo podnětem k realizaci technik pro zvyšování vlastní odolnosti vůči stresu, můžeme zjistit z kategorie prožívání. U dvou respondentů byl první impuls zevnitř, díky touze po změně v jejich životě. U dalších respondentů můžeme tento podnět najít zvenčí. Nejčastěji přišel tento prvotní impuls ze strany nejbližších, tedy rodiny a přátel. Pouze v jednom případě respondentka vypovídá, že navštívila letní školu, kde se s vykonávanou činností

setkala prvně. Všichni respondenti se zde ale shodují v tom, že tu činnost přijali za vlastní a začali ji provádět ze svého vlastního zájmu.

Další zkoumanou otázkou bylo, jaký účinek preventivních strategií studenti pozorují. Zde se všichni respondenti shodují v tom, že vykonávaná činnost pro ně má velký přínos. Většina respondentů udává, že jsou po vykonávání zvolené činnosti uvolněnější, svobodnější a zodpovědnější. Taktéž někteří uvádějí, že více naslouchají sami sobě, jsou klidní a nepotřebují takovou podporu od ostatních. Častým přínosem, který respondenti pozorují je i víc energie, a to, že se cítí více odpočatí, což se dále projevuje v životě a v jeho kvalitě. Někteří respondenti se shodují v tom, že jsou více vyrovnaní. Někteří to pozorují v tom, že nemusí tolik přemýšlet, jiní v tom, že jsou smíření se vším, umí více řešit konflikty apod. Jedna respondentka také uvádí, že má díky vykonávané činnosti jiný pohled na svět. I přesto, že každý z respondentů vykonává jinou činnost, můžeme pozorovat, že pro všechny je jejich činnost důležitá a i přínos, který respondenti popisují, se výrazně neliší.

9 DISKUZE

Při prohledání světových vědeckých databází a českých závěrečných vysokoškolských prací jsme zjistili, že dotazníková šetření jsou jedním z klíčových faktorů pro vyhodnocení zvládání stresu. V České republice je velmi oblíbeným dotazníkem pro vyhodnocení zvládání stresu dotazník SVF 78. Dotazníky SVF 78 jsou proto jedny z nejpoužívanějších nástrojů pro vyhodnocení zvládání stresu mezi středoškolskými a především mezi vysokoškolskými studenty v České republice. Zvládání stresu je mezi vysokoškolskými studenty nejčastěji porovnáváno z hlediska pohlaví, univerzit, různých forem aktivit a zálib studentů. Nejvíce jsou rozdílné copingové strategie vysokoškolských studentů porovnávány z hlediska genderu, přičemž v této diplomové práci jsme se tímto hlediskem také zabývali. V souboru vysokoškolských studentů, studujících v České republice a Spolkové republice Německo, jsme v rámci této diplomové práce zjistili, že ženy preferují více strategii potřeby sociální opory v porovnání s muži. Ke stejnému závěru jsme také dospěli při porovnání mužů a žen, a to pouze v rámci českých vysokoškolských studentů. Preference potřeby sociální opory u českých vysokoškolských žen, oproti českým vysokoškolským mužům, byla potvrzena také v práci H. Fejfarové *et al.*, A. Marcalíkové, J. Kvintové, A. R. Cecen a Luyckx *et al.*^(151, 152, 153, 154, 155) Zároveň J. Kvintová zmiňuje, že mezi studentkami také existuje statisticky významný rozdíl v preferenci strategií vyhýbání se, perseverace, rezignace a sebeobviňování, a že inklinují více k negativním strategiím.⁽¹⁵⁶⁾ V. Šmíd se shoduje s výsledky J. Kvintové, ale zjistil, že české vysokoškolské studentky nepreferují strategii potřeby sociální opory a vyhýbání se, ale navíc zjistil signifikantní rozdíl v preferenci strategie náhradního

¹⁵¹ FEJFAROVÁ, Helena, *et al.* *Dominantní copingové strategie vysokoškoláků*. In 1. Konference pozitivní psychologie v ČR, Brno, 23. -24. květen 2012. 2012

¹⁵² MARCALÍKOVÁ, Aneta. *Zvládání stresu ve vztahu k pěti dimenzím osobnosti*. Magisterská diplomová práce. Olomouc, 2014. s. 76.

¹⁵³ KVINTOVÁ, Jana. *Vybrané osobnostní charakteristiky a strategie zvládání stresu u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a studijnímu zaměření*. Disertační práce v oboru klinická psychologie. Olomouc, 2011. s. 179.

¹⁵⁴ CECEN, A. Rezan. *The effects of gender and loneliness levels on ways of coping among university students*. College student journal. Part B, Jun 2008. Vol. 42, Issue 2, s. 510.

¹⁵⁵ LUYCKX, Koen. *Identity processes and coping strategies in college students: Short – term longitudinal dynamics and the role of personality*. Journal youth adolescence. 2012. 41 s. 1226 -1239.

¹⁵⁶ KVINTOVÁ, Jana. *Vybrané osobnostní charakteristiky a strategie zvládání stresu u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a studijnímu zaměření*. Disertační práce v oboru klinická psychologie. Olomouc, 2011. s. 179.

uspokojení.⁽¹⁵⁷⁾ Na rozdíl od výsledků této diplomové práce, J. Kvintová zjistila, že mezi muži existuje statisticky významný rozdíl v preferenci strategií odmítání viny, podhodnocení, pozitivní sebeinstrukce a kontrolu reakcí a více než ženy preferují pozitivní strategie.⁽¹⁵⁸⁾ V. Šmíd při vyhodnocování zvládání stresu mezi vysokoškolskými studenty naopak zjistil, že muži preferují více než ženy jen strategii podhodnocení.⁽¹⁵⁹⁾ Mezi ženami studujícími na střední škole byl potvrzen také statisticky významný rozdíl v preferenci copingové strategie potřeba sociální opory oproti mužům studujícím na střední škole.^(160,161) K. Fialová ve své práci také zmiňuje, že ženy studující na střední škole statisticky významně více preferují negativní strategie oproti mužům, stejně jako ženy studující na vysoké škole.⁽¹⁶²⁾ Srovnej.^(163, 164) E. Urbanovská provedla výzkum zvládání stresu u adolescentů. Zmíněná autorka tvrdí, že muži pociťují nižší hladinu stresu, disponují vyšší hladinou sebevědomí a mají tendenci volit častěji copingové strategie podhodnocení a odmítání viny, naopak dívky pociťují vyšší hladinu stresu, disponují nižší hladinou sebevědomí a mají tendenci preferovat více negativní copingové strategie, strategie sociální opory, vyhýbání se a strategii náhradního uspokojení.⁽¹⁶⁵⁾ Výsledky zvládání stresu vysokoškolských studentů této diplomové práce v porovnání s výsledky E. Urbanovské, se shodují jen z hlediska preference strategie potřeba sociální opory.⁽¹⁶⁶⁾ Lze tedy konstatovat, že většina výše uvedených autorů se shoduje v názoru, že studentky preferují nejvíce strategii potřeby sociální opory a muži strategii podhodnocení. Preference potřeby sociální opory není jen preferovanou strategií u žen studujících na vysokých

¹⁵⁷ ŠMÍD, Vít. *Souvislosti optimálního prospívání a copingových strategií u vysokoškolských studentů*. Diplomová práce. Brno, 2014. s. 97.

¹⁵⁸ KVINTOVÁ, Jana. *Vybrané osobnostní charakteristiky a strategie zvládání stresu u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a studijnímu zaměření*. Disertační práce v oboru klinická psychologie. Olomouc, 2011. s. 179.

¹⁵⁹ ŠMÍD, Vít. *Souvislosti optimálního prospívání a copingových strategií u vysokoškolských studentů*. Diplomová práce. Brno, 2014. s. 97.

¹⁶⁰ FIALOVÁ, Kateřina. *Problematika stresu ve školním prostředí*. Bakalářská práce. Olomouc. 2013. s. 70.

¹⁶¹ MARCALÍKOVÁ, Aneta. *Zvládání stresu ve vztahu k pěti dimenzím osobnosti*. Magisterská diplomová práce. Olomouc, 2014. s. 76.

¹⁶² FIALOVÁ, Kateřina. *Problematika stresu ve školním prostředí*. Bakalářská práce. Olomouc. 2013. s. 70.

¹⁶³ KVINTOVÁ, Jana. *Vybrané osobnostní charakteristiky a strategie zvládání stresu u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a studijnímu zaměření*. Disertační práce v oboru klinická psychologie. Olomouc, 2011. s. 179.

¹⁶⁴ JOSIFKOVÁ, Jitka. *Úspěšnost a spokojenost vysokoškolského studenta a jejich souvislost s osobnostními faktory a zvládacími strategiemi*. Disertační práce v oboru pedagogická psychologie. Olomouc. 2013. s. 254.

¹⁶⁵ URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: VUP, 2010. s. 160.

¹⁶⁶ tamtéž

školách, ale také mezi ženami – učitelkami ^(167, 168). H. Chýlová ale tvrdí, že vysokoškolské studentky oproti běžné ženské české populaci signifikantně více preferují strategii potřeby sociální opory, ale tento výsledek byl zjištěn při hladině významnosti $\alpha \leq 0,01$. ⁽¹⁶⁹⁾ Stejně tvrzení platí také při srovnání mužů studujících na vysokých školách a mužů běžné české populace v preferování strategie podhodnocení. ⁽¹⁷⁰⁾

V této diplomové práci jsme se také zabývali vyhodnocením zvládání stresu z hlediska národností mezi německými a českými vysokoškolskými studenty. Zjistili jsme, že čeští studenti, oproti německým studentům, statisticky významně preferují strategie z hlediska odklonu, kontroly situace, kontroly reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeby sociální opory, vyhýbání se, perseverace, POZ, POZ 2 a POZ 3. Němečtí studenti statisticky významně více preferují pouze strategii rezignace. Porovnáním rozdílů ve zvládání stresu mezi českými a německými vysokoškolskými studenty se také zabývala J. Jiřincová. ⁽¹⁷¹⁾ Autorka sice nevyhodnocovala copingové strategie pomocí dotazníku SVF 78, ale vytvořila si dotazník vlastní konstrukce o 40 položkách inspirovaný dotazníkem SVF 78, kdy jednotlivé strategie byly přiřazeny do 8 skupin podle taxonomie G. Kaluzy. Zmíněná autorka zjistila, že čeští vysokoškolští studenti preferují více strategie sociální opory, odmítání viny a pozitivní strategie než němečtí vysokoškolští studenti. ⁽¹⁷²⁾ Výsledky této diplomové práce a J. Jiřincové se shodují jen ve strategiích potřeby sociální opory a pozitivních strategiích, bohužel toto porovnání je do značné míry zkresleno využitím nestandardizovaného dotazníku J. Jiřincovou.

Zvládání stresu mezi vysokoškolskými studenty v této diplomové práci bylo srovnáváno také mezi jednotlivými univerzitami – Mendelovy univerzity v Brně, Univerzity Palackého v Olomouci a Julius – Maximilians – Universität ve Würzburgu. Při porovnání copingových strategií vysokoškolských studentů těchto tří univerzit lze tvrdit, že studenti Mendelovy univerzity v Brně signifikantně nejvíce

¹⁶⁷ OŠKRDOVÁ, Zuzana. *Zvládání zátěže u učitelů*. Diplomová práce. Brno, 2007. s. 113.

¹⁶⁸ LEHOTSKÝ, Lukáš. *Stresory a copingové strategie v práci vysokoškolských učitelů*. Magisterská diplomová práce. Brno, 2013. s. 117.

¹⁶⁹ CHÝLOVÁ, Hana, NATOVÁ, Ludmila. *Stress coping strategies at university students, part 1: Gender differences*. Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science. Vol. 5, No. 3. 2012. s. 135 – 147.

¹⁷⁰ tamtéž

¹⁷¹ JIŘINCOVÁ, Jana. *Copingové strategie studentů vysoké školy*. Diplomová práce. Plzeň, 2011. s. 123.

¹⁷² tamtéž

preferují tyto strategie – odklon, kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce, potřeba sociální opory, vyhýbání se, perseverace, POZ a POZ 3. Studenti Julius – Maximilians – Universität ve Würzburgu preferují signifikantně nejvíce pouze strategii rezignace. Studenti Univerzity Palackého v Olomouci preferují nejvíce tyto strategie: podhodnocení, odmítání viny, náhradní uspokojení a sebeobviňování, ale tyto preference nebyly potvrzeny jako statisticky významné. Preferencí copingových strategií vysokoškolských studentů na Univerzitě Palackého v Olomouci se zabývala také J. Kvintová, která zjistila, že vysokoškolští studenti pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci statisticky významně nejméně preferují pozitivní strategie, ale naopak statisticky významně nejvíce preferují negativní strategie, při porovnání zvládání stresu studentů tří fakult - Fakulty pedagogické, přírodovědecké a tělesné kultury. ⁽¹⁷³⁾ Uvedená autorka také zmiňuje, že studenti z fakulty pedagogické statisticky nejméně preferovali strategii podhodnocení, odmítání viny, pozitivní sebeinstrukce a signifikantně nejvíce preferují potřebu sociální opory, perseverace, rezignace a sebeobviňování. J. Kvintová také uvádí úroveň zvládání stresu studentů přírodovědecké fakulty, kteří signifikantně nejméně preferovali strategii náhradního uspokojení, potřeby sociální opory a nejvíce preferovali strategii vyhýbání se a únikové tendence. Při porovnání výsledků ve zvládání stresu studentů Univerzity Palackého můžeme konstatovat, že výsledky této diplomové práce a výsledky J. Kvintové se shodují jen v rámci strategie Pozitivní sebeinstrukce (v obou případech statisticky průkazná strategie), která byla studenty univerzity Palackého signifikantně nejméně preferovanou strategií. ⁽¹⁷⁴⁾ Dle autorů J. Kvintové, L. Natovové a dalších, lze konstatovat, že zvládání stresu a preference jednotlivých copingových strategií je mezi vysokoškolskými studenty odlišná nejen v rámci univerzit, ale také z hlediska jednotlivých fakult, oborů a forem studia. ^(175, 176) Vliv forem studia na zvládání stresu vysokoškolských studentů fakulty ekonomie a managementu České zemědělské univerzity byl hodnocen L. Natovovou, která tvrdí, že studenti kombinované formy studia statisticky významně preferují tyto

¹⁷³ KVINTOVÁ, Jana. *Vybrané osobnostní charakteristiky a strategie zvládání stresu u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a studijnímu zaměření*. Disertační práce v oboru klinická psychologie. Olomouc, 2011. s. 179.

¹⁷⁴ tamtéž

¹⁷⁵ tamtéž

¹⁷⁶ NATOVOVÁ, Ludmila, CHÝLOVÁ, Hana. *Coping strategies adopted by university students, part 2: Role conflict and age*. Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science, Vol. 5, No. 4, 2012. s. 226 -238.

copingové strategie: kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce ve srovnání se studenty prezenční formy studia.⁽¹⁷⁷⁾ Odlišné výsledky této diplomové práce s výsledky jiných výše zmíněných autorů v preferencích copingových strategií mezi vysokoškolskými studenty, ať už z hlediska pohlaví, či univerzity mohly být také ovlivněny ročníkem studia, ve kterém se studenti nachází, což potvrzuje studie J. Kvintové. Tato autorka zmiňuje, že studenti prvního ročníku vysoké školy více preferují pozitivní strategie, naopak studenti čtvrtého ročníku více preferují negativní strategie, ale tento výsledek nebyl potvrzen jako statisticky průkazný.⁽¹⁷⁸⁾ Statisticky průkazný rozdíl v preferování copingových strategií z hlediska ročníku studia byl potvrzen mezi studenty 1. a 4. ročníku střední školy a to v subtestech podhodnocení a kontrola situace. Lze tedy tvrdit, že u studujících se v průběhu studia mění využívání copingových strategií, což potvrzuje K. Fialová.⁽¹⁷⁹⁾

V úvodu této kapitoly bylo zmíněno, že zvládání stresu vysokoškolských studentů je často také porovnáváno z hlediska různých forem aktivit a zálib, pomocí nichž se studenti vědomě či nevědomě vyrovnávají se stresem. V rámci této diplomové práce jsme porovnávaly studenty vědomě nevykonávající jakoukoliv zálibu či činnost vůči stresu se studenty vědomě vykonávající jakoukoliv zálibu či činnost vůči stresu, přičemž jsme už neporovnávaly vliv jednotlivých typů činností na zvládání stresu. Oslovení studenti této diplomové práce uvedli, že vůči stresu vykonávají různé relaxační a meditační techniky a vykonávají různé sportovní aktivity. Z výsledků této diplomové práce vyplývá, že studenti vědomě vykonávající jakoukoliv zálibu či činnost vůči stresu signifikantně více preferují pozitivní strategie a pozitivní strategie 3 oproti studentům, kteří vědomě nevykonávají jakoukoliv zálibu či činnost vůči stresu. Naopak studenti bez vědomého zvyšování odolnosti vůči stresu signifikantně preferují strategie odklonu, potřeby sociální opory a vyhýbání se. K podobnému závěru také došla J. Kvintová, která tvrdí, že studenti se sportovním zaměřením preferují více strategii pozitivní sebeinstrukce a naopak studenti bez sportovního zaměření statisticky

¹⁷⁷ NATOVOVÁ, Ludmila, CHÝLOVÁ, Hana. *Coping strategies adopted by university students, part 2: Role conflict and age*. Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science, Vol. 5, No. 4, 2012. s. 226 -238.

¹⁷⁸ KVINTOVÁ, Jana. *Vybrané osobnostní charakteristiky a strategie zvládání stresu u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a studijnímu zaměření*. Disertační práce v oboru klinická psychologie. Olomouc, 2011. s. 179.

¹⁷⁹ FIALOVÁ, Kateřina. *Problematika stresu ve školním prostředí*. Bakalářská práce. Olomouc. 2013. s. 70.

významně nejvíce uplatňují strategii sociální opory, vyhýbání se, perseverace, rezignace a sebeobviňování.⁽¹⁸⁰⁾ Naopak M. Maráčková provedla výzkum mezi aktivně sportujícími a nesportujícími občany v průměrném věku 25,6 let a výsledky této studie jsou do značné míry odlišné oproti sportujícím či nesportujícím studentům vysokých škol.⁽¹⁸¹⁾ Tato autorka uvádí, že sportující respondenti statisticky více preferují strategie odmítání viny, náhradní uspokojení, POZ, POZ 2 a POZ3. Sportující respondenti také navíc preferují strategii perseverace, kterou naopak preferují více vysokoškolští studenti bez sportovního zaměření.⁽¹⁸²⁾ M. Maráčková také zmiňuje, že nesportující respondenti signifikantně více preferují strategii sebeobviňování (stejně jako vysokoškolští studenti bez sportovního zaměření), ale také více preferují strategii pozitivní sebeinstrukce, kterou ale dle studie J. Kvintové preferují vysokoškolští studenti se sportovním zaměřením.^(183,184) Dle výsledků této diplomové práce, výsledků J. Kvintové a M. Maráčkové lze tvrdit, že preference copingových strategií mezi občany České republiky ve věku kolem 25 roku života je závislá na tom, zda respondenti studují, či nikoliv.^(185,186) Také lze konstatovat, že vědomé provozování relaxačních a meditačních technik, a různých sportovních aktivit pomáhá zvyšovat vlastní odolnost vůči stresu, což potvrzuje také S. Pflęging, M. Marjanovic, D. Goleman, M. Pijáčková, v. Kóňová, a A. Kubicová.^(187, 188, 189, 190, 191, 192, 193)

¹⁸⁰ KVINTOVÁ, Jana. *Vybrané osobnostní charakteristiky a strategie zvládání stresu u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a studijnímu zaměření*. Disertační práce v oboru klinická psychologie. Olomouc, 2011. s. 179.

¹⁸¹ MARÁČKOVÁ, Markéta. *Srovnání strategií zvládání stresu u vybraných sportovců i nesportovců*. Magisterská diplomová práce. Olomouc, 2014. s. 78.

¹⁸² tamtéž

¹⁸³ tamtéž

¹⁸⁴ KVINTOVÁ, Jana. *Vybrané osobnostní charakteristiky a strategie zvládání stresu u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a studijnímu zaměření*. Disertační práce v oboru klinická psychologie. Olomouc, 2011. s. 179.

¹⁸⁵ MARÁČKOVÁ, Markéta. *Srovnání strategií zvládání stresu u vybraných sportovců i nesportovců*. Magisterská diplomová práce. Olomouc, 2014. s. 78.

¹⁸⁶ KVINTOVÁ, Jana. *Vybrané osobnostní charakteristiky a strategie zvládání stresu u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a studijnímu zaměření*. Disertační práce v oboru klinická psychologie. Olomouc, 2011. s. 179.

¹⁸⁷ PFLENGING, Simon, GERHARD Claudia. *Augebrannte Studierende: Burnout – Gefährdung nach dem Bologna – Prozess*. Journal of Business and Media Psychology 4, Hamburg, 1. Heft, 2013. s. 1 – 12.

¹⁸⁸ MARJANOVIC –FÜREDER, Marija. *Yoga und seine psychischen Auswirkungen – eine Follow –up Studie über die Auswirkungen eines mehrwöchigen Yogakurses auf die Persönlichkeit, Spiritualität und Transliminalität der Kursteilnehmer*. Diplomarbeit. Universität Wien. 2010. s. 130.

¹⁸⁹ GOLEMAN, Daniel. *Meditující mysl: typy meditačních technik*. Praha: Ikar. 2001.

¹⁹⁰ PIJÁČKOVÁ, Marie. *Copingové strategie u meditujících*. Bakalářská práce. Olomouc, 2011. s. 73.

¹⁹¹ KÓŇOVÁ, Viktória. *Vplyv práce s koňmi a relaxácií na osobnú pohodu človeka*. Diplomová práca. Brno, 2014. s. 180

Jedinečnost této diplomové práce spočívá ve vyhodnocení zvládání stresu mezi českými a německými studenty dotazníkem SVF 78. Nenalezli jsme ve světové vědecké databázi a v seznamu českých závěrečných prací ani jednu práci, která by srovnávala české a německé studenty tímto dotazníkem. Výjimečnost této práce spočívá také ve vyhodnocení zvládání stresu mezi českými a německými studenty a také mezi muži a ženami z hlediska typu bydlení. Z výše uvedené problematiky jsme si vědomi, že objektivní vyhodnocení zvládání stresu mezi vysokoškolskými studenty v České republice a Spolkové republice Německo je velmi problematičtější a je žádoucí, aby tato problematika byla podrobena dalším analýzám. Každopádně výsledky této diplomové práce jsou jedinečné a vyplnily prázdné místo ve výzkumu týkající se zvládání stresu mezi vysokoškolskými studenty České republiky a Spolkové republiky Německo a to z hlediska genderu, národností, univerzit, typu bydlení a způsobu boje proti stresu.

¹⁹² RAKOVÁ, Pavlína. *Životní spokojenost, copingové strategie a pohybová aktivita u studentů 1. ročníku FTK UP*. Magisterská práce. Olomouc, 2014. s. 71.

¹⁹³ KUBICOVÁ, Alina. *Výzkum copingových strategií mužů a žen na pozadí nábožensko – spirituálních postojů*. FF, Ostrava, 2010. s. 121 -133.

10 ZÁVĚR

V úvodu této diplomové práce byly stanoveny čtyři základní cíle, které byly vyřešeny a výsledky vnesly nové poznatky o zvládání stresu vysokoškolských studentů v České republice a ve Spolkové republice Německo. Samotný výzkum zvládání stresu vysokoškolských studentů byl prováděn kvantitativním a kvalitativním způsobem, a to pomocí dotazníkových šetření, zejména pomocí dotazníku SVF 78. Vyhodnocení zvládání stresu vysokoškolských studentů bylo provedeno na čtyřech českých univerzitách (Univerzita Palackého v Olomouci, Mendelova univerzita v Brně, Masarykova univerzita v Brně, Univerzita v Pardubicích) a jedné německé univerzitě (Julius – Maximilians – Universität Würzburg). Do výzkumu byli zahrnuti vysokoškolští studenti s přírodovědným, technickým, pedagogickým, psychologickým a sociologickým zaměřením, přičemž jejich průměrný věk byl 23 let a z hlediska genderového zastoupení oslovených vysokoškolských studentů převládaly ženy. Zvládání stresu vysokoškolských studentů bylo hodnoceno z mnoha hledisek, ať už všeobecně známých z jiných publikací o zvládání stresu (např. z hlediska genderu), tak ze zcela nových, např. z hlediska typu bydlení. Pomocí kvantitativního výzkumu bylo zjištěno, že ženy celkově častěji využívají potřebu sociální opory než muži, což bylo také potvrzeno při srovnání populace českých studentů. Výzkumem bylo také zjištěno, že čeští studenti častěji využívají pozitivní strategie ve srovnání s německými studenty, což bylo také potvrzeno jak při srovnání mužské české a německé populace, tak ženské české a německé populace. Studenti Spolkové republiky Německo všeobecně preferovali více pouze strategii rezignace. Diplomovou prací bylo mimo jiné zjištěno, že zvládání stresu vysokoškolských studentů je ovlivněno také typem univerzity, ve kterých studenti studují. Studenti Mendelovy univerzity v Brně nejvíce preferovali pozitivní strategie, vůči studentům Univerzity Palackého v Olomouci a Julius-Maximilians-Universität ve Würzburgu, což bylo také potvrzeno jak v rámci populace mužů, tak populaci žen z porovnávaných univerzit. Úroveň zvládání stresu vysokoškolských studentů byla také zjišťována z hlediska typu bydlení. Statistickou analýzou bylo zjištěno, že úroveň zvládání stresu v populaci mužů a žen vysokoškolských studentů je významně ovlivněna také typem bydlení a to zejména z hlediska copingové strategie potřeba sociální opory, což bylo také potvrzeno při porovnání české vysokoškolské populace mužů a žen.

Lze také dále konstatovat, že neexistují významné rozdíly mezi vysokoškolskými studenty a studentkami Spolkové republiky Německo a to jak z hlediska genderu, tak z hlediska bydlení. Úroveň zvládání stresu byla také hodnocena mezi studenty, kteří vědomě vykonávají nějakou činnost pro zvyšování vlastní odolnosti vůči stresu, a studenty, kteří žádnou vědomou činnost pro zvyšování vlastní odolnosti vůči stresu nevykonávají. Výzkum v této diplomové práci potvrdil výsledky ostatních autorů, a to, že studenti vědomě vykonávající nějakou činnost pro zvyšování vlastní odolnosti proti stresu více preferují pozitivní strategie oproti studentům bez vědomého zvyšování vlastní odolnosti vůči stresu. Na závěr lze ještě konstatovat, že v rámci české populace vysokoškolských studentů existuje více významných rozdílů ve zvládání stresu z hlediska genderu a k nim souvisejících zkoumaných parametrů (např. porovnání gender x typ bydlení), než u německé populace vysokoškolských studentů.

Použitá literatura

1. ARNOLD, John, SILVESTER, Joanne, a kol. *Psychologie práce pro manažery a personalisty*. Brno: Computer Press, 2007. s. 672.
2. ATKINSON, C., Richard, ATKINSON, L. Rita, BEM, J. Daryl, NOLEN-HOEKSEMA, Susan, SMITH, E. Edward. *Psychologie*. Portál. 2. přepracované vydání. 2003. s. 750.
3. BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum, 2010. s. 137.
4. BAUMGARTNER, František. *Zvládanie stresu – Coping*. In: Výrost, J., Slaměník, I. (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie II.* Praha: Grada Publishing. 2001. s. 191 – 208.
5. BRATSKÁ, Mária. *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo Príprava na život*. 1. vydání. Bratislava: Trade Leas, spol. s. r. o., 2001. s. 325.
6. BROWNOVÁ, Christine. *Jóga od A do Z*. Metafora, 2006. s. 400
7. CAGAŠ, Petr. *Spiritualita a osobnostní vývoj*. Psychologie dnes, Praha: Portál, 2005. č 5. s. 35-37.
8. CECEN, A. Rezan. *The effects of gender and loneliness levels on ways of coping among university students*. College student journal. Part B, Jun 2008. Vol. 42, Issue 2, s. 510.
9. CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres: metody a praktická cvičení*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. s. 205.
10. ČÁP, Jan, MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. s. 656.
11. ČERMÁK, Ivo, ŘIHÁČEK, Tomáš, HYTYCH, Roman, a kol, *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. s. 192
12. Český statistický úřad, *Gender: Genderové statistiky*[online]. 2006 [cit. 2013-02-01]. Genderová analýza českého školství (MŠMT ČR). Dostupné z: <[http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/t/AA003F80C2/\\$File/30000414k04.pdf](http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/t/AA003F80C2/$File/30000414k04.pdf)>.
13. DANIEL, J. *Psychická záťaž v laboratórnych a terénnych podmienkach*. Martin: Slovenská akadémia vied. 1984. s. 60.
14. DAVIDSON, Jeff. *Jak zvládnout stres: Pro úplné idioty*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1998. s. 302.

- 15.DODD, L. J. et al., *Lifestyle risk factors of students: A cluster anylytical approach*. 2010. In Petříková, Ivana. *Psychohygienu a životní styl vysokoškolských studentů*. Diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, 2013. s. 26.
- 16.FALEIDE, O., Asbojn, FALEIDE, K., Eyolf, LILLEBA B., Lilian, *Vliv psychiky na zdraví*. Grada, 2010. s. 240.
- 17.FEJFAROVÁ, Helena, et al. *Dominantní copingové strategie vysokoškoláků*. In 1. Konference pozitivní psychologie v ČR, Brno, 23. -24. květen 2012. 2012.
- 18.FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, 2000. s. 253.
- 19.FIALOVÁ, Kateřina. *Problematika stresu ve školním prostředí*. Bakalářská práce. Olomouc. 2013. s. 70.
- 20.FILIPSKÝ, Jan, VACEK, Jaroslav. *Bhavadgíta*. Praha: Votobia, 2000. s. 243.
- 21.FOLKMAN, Susan, LAZARUS S. Richard. *Coping as a mediator of emotion*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988. 54 (3), pp. 466 – 475.
- 22.Geschlechterforschung. *Gender Studies/Frauen- und Geschlechterforschung* [online]. 2009 [cit. 2013-06-03]. Dostupné z www: <<http://www.geschlechterforschung.org/>>.
- 23.GOLEMAN, Daniel. *Meditující mysl: typy meditačních technik*. Praha: Ikar. 2001. s. 212.
- 24.GÚTH, Anton, a kol., *Liečebné metodiky v rehabilitácii pre fyzioterapeutov*. 1. vydání. Bratislava: Liečreh Guth, 2005. s. 470.
- 25.HAUSER, Peter, Joachim. *Neuer Grosser Gesundheitskompass*. Munich: Compact Verlag, 2003. s. 280.
- 26.HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2008. s. 407.
- 27.HENNIG, Claudius, KELLER, Gustav. *Antistresový program pro učitele, projevy, příčiny a způsoby překonávání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1995. s. 99.
- 28.HOLZER, Lubomír, DRLÍČKOVÁ, S. *Celostní muzikoterapie v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2012. s. 240.

29. HUBER, Johannes, BANKHOFER, Hademar, HEWSON, Elisabeth, 30 způsobů, jak se zbavit stresu, Praha: Grada. 2009. s. 120.
30. CHARVÁT, Josef. *Život, adaptace a stress*. 1.vyd. Praha: Avicentrum, 1973. s. 134.
31. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu. Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007. s. 265.
32. CHÝLOVÁ, Hana, NATOVÁ, Ludmila. *Stress coping strategies at university students, part 1: Gender differences*. Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science. Vol. 5, No. 3. 2012. s. 135 – 147.
33. JANKE, Wilhelm, ERDMANN, Gisela, KALLUS, Wolfgang Konrad. *Streßverarbeitungsfragebogen: (SWF); mit SWF 120 und SWF 78*. 3. vydání. Hogrefe, Verlag für Psychologie, 2002. s. 117.
34. JANKE, Wilhelm, ERDMANNOVÁ, Gisela. *Strategie zvládání stresu – SWF 78*. 1. české vydání, přeložil a upravil Josef Švancara, Testcentrum, Praha, 2003
35. JEŘÁBEK, Hynek. *Úvod do sociologického výzkumu*. (skriptum) Praha, Univerzita Karlova, 1992, s. 162. [cit. 2015-02-09]. Dostupné z: <<http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/jerabek3/jerabek.htm>>.
36. JIŘINCOVÁ, Jana. *Copingové strategie studentů vysoké školy*. Diplomová práce. Plzeň, 2011. s. 123.
37. JOSIFKOVÁ, Jitka. *Úspěšnost a spokojenost vysokoškolského studenta a jejich souvislost s osobnostními faktory a zvládacími strategiemi*. Disertační práce v oboru pedagogická psychologie. Olomouc. 2013. s. 254.
38. KALINOVÁ, Věra. *Terminologie v Zooterapii*. In Veleminský, M. a kol. *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*. České Budějovice: Dona, 2007. s. 335.
39. KALUZA, Gert. *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen*. Taschenbuch. Springer., 2014. s. 192.
40. KOHOUTEK, Rudolf. *Základy pedagogické psychologie*. Cerm, 2004. s. 196
41. KÓŇOVÁ, Viktória. *Vplyv práce s koňmi a relaxácií na osobnú pohodu človeka*. Diplomová práca. Brno, 2014. s. 180.

42. KRATOCHVÍL, Vratislav, KRATOCHVÍLOVÁ, Dagmar. *Neuč se, hraj na didžeridu! Harmonizační a uklidňující účinky hudby: Uvolnění napětí u dětí*. In: Assenza, D. *Kreativita ve škole*. Olomouc: A and M Publishing. 2007. s. 290 – 312.
43. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada - Avicenum, 1994. s. 190.
44. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Nezdolnost typu hardiness*. Československá psychologie, 1989, 35, 1, s. 59 – 65.
45. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stres a sestra: Příručka pro duševní pohodu*. Grada, 2010. s. 128.
46. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, s. 280.
47. KUBICOVÁ, Alina. *Výzkum copingových strategií mužů a žen na pozadí nábožensko – spirituálních postojů*. FF, Ostrava, 2010. s. 121 -133.
48. KVINTOVÁ, Jana. *Vybrané osobnostní charakteristiky a strategie zvládání stresu u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a studijnímu zaměření*. Disertační práce v oboru klinická psychologie. Olomouc. 2011. s. 179.
49. LEHOTSKÝ, Lukáš. *Stresory a copingové strategie v práci vysokoškolských učitelův*. Magisterská diplomová práce. Brno, 2013. s. 117.
50. LUYCKS, Koen. *Identity processes and coping strategies in college students: Short – term longitudinal dynamics and the role of personality*. Journal youth adolescence. 2012. 41 s. 1226 -1239.
51. MACEK, Petr. *Adolescence*. Praha: Portál. 2003. s. 144.
52. MAEHLE, Gregor. *Aštánga Vinjása Jóga – Podrobný průvodce základní sestavou*. Praha: Fontána, 2011. s. 144.
53. MAHEŠVÁRÁNANDA, Paramhans. Swami. *Systém „Jóga v denním životě“*. Praha: Mladá fronta, 2006. s. 447.
54. MAJZLANOVÁ, Katarina. *Dramatoterapia*. Bratislava: Humanis, 1999. s. 196.
55. MARÁČKOVÁ, Markéta. *Srovnání strategií zvládání stresu u vybraných sportovců i nesportovců*. Magisterská diplomová práce. Olomouc, 2014. s. 78.
56. MARCALÍKOVÁ, Aneta. *Zvládání stresu ve vztahu k pěti dimenzím osobnosti*. Magisterská diplomová práce. Olomouc. 2014. s. 76.

- 57.MAREŠ, Jiří a kol. *Sociální opora u dětí a dospívajících I*. Hradec Králové: Nukleus., 2001. s. 152.
- 58.MARJANOVIC – FÜREDER, Marija. *Yoga und seine psychischen Auswirkungen – eine Follow – up Studie über die Auswirkungen eines mehrwöchigen Yogakurses auf die Persönlichkeit, Spiritualität und Transliminalität der Kursteilnehmer*. Diplomarbeit. Universität Wien. 2010. s. 130.
- 59.MELOUN, Milan., MILITKÝ Jiří., *Kompendium statistického zpracování dat, Metody a řešené úlohy včetně CD*. Academia, Praha, 2006. s. 985.
- 60.MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Dotisk 1. vyd. Praha: Grada, 2009. s. 332.
- 61.MLČÁK, Zdeněk, *Psychologie zdraví a nemoci*. Filozofická fakulta OU, 2011. s. 84.
- 62.MÜLLER, Oldřich. et al. *Terapie ve speciální pedagogice*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. s. 295.
- 63.NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Akademie věd České republiky, 1998. s. 590.
- 64.NATOVOVÁ, Ludmila, CHÝLOVÁ, Hana. *Coping strategies adopted by university students, part 2: Role conflict and age*. Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science, Vol. 5, No. 4, 2012. s. 226 -238.
- 65.NEŠPOR, Karel. *Uvolnění a s přehledem, Relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada Publishing, 1998. s. 96.
- 66.OŠKRDOVÁ, Zuzana. *Zvládání zátěže u učitelů*. Diplomová práce. Brno, 2007. s. 113
- 67.PAULÍK, Karel et al. *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava: filozofická fakulta v Ostravě, 2009. s. 238.
- 68.PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010. s. 240.
- 69.PERGLER, Přemysl, DISMAN, Miroslav, a kol. *Vybrané techniky sociologického výzkumu*. 1. vydání. Praha, 1969, s. 767.
- 70.PETRUSEK, Miloslav, VODÁKOVÁ, Alena. *Velký sociologický slovník, Svazek druhý (P-Ž)*, Praha: Karolinum, 1996. s. 749 -1627.

- 71.PFLEGING, Simon, GERHARD Claudia. *Augebrannte Studierende: Burnout – Gefährdung nach dem Bologna – Prozess*. Journal of Business and Media Psychology 4, Hamburg, 1. Heft, 2013. s. 1 – 12.
- 72.PIJÁČKOVÁ, Marie. *Copingové strategie u meditujících*. Bakalářská práce. Olomouc, 2011. s. 73
- 73.RAKOVÁ, Pavlína. *Životní spokojenost, copingové strategie a pohybová aktivita u studentů 1. ročníku FTK UP*. Magisterská práce. Olomouc, 2014. s. 71.
- 74.RÁTHÁ, Šivávanda, Svámi. *Kundaliní Jóga pro západní svět – Praktický rádce, Jak čistit a rozvíjet fyzickou, emocionální a mentální bytost*. Praha: Fontána, 2005. s. 318.
- 75.ŘEHULKA, Evžen. *Psychologická analýza činnosti zátěže žáků II. Stupně základní školy z aspektu psychohygieny* [rukopis]. Vyd. neuvedeno, 1983. s. 289.
- 76.RENOTIÉROVÁ, Marie a kol., *Speciální pedagogika. 2. vydání*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. s. 313.
- 77.SCHREIBER, Servan, David. *Die Neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression:-Gesund werden ohne Medikamente*. Goldmann, 2006. s. 320.
- 78.SCHWARZER, Ralf, SCHWARZER, Christine. *A critical survey of coping instruments*. In M. Zeidner, N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping*, New York: Wiley. 1996. s. 107 -132.
- 79.SILVA, José. *The Silva Mind Control. Method*. Pocket Books, 1991. s. 176.
- 80.SMOLÍK, Petr., *Duševní a behaviorální poruchy. Průvodce klasifikací. Nástin nozologie.Diagnostika. 2. vydání*. Praha: Maxdorf, 2001, s. 500.
- 81.SNYDER, Charles. R.ichard, DINOFF, Beth. Laura. *Coping: Where have you been?* In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford University Press., 1999, s. 3 – 19.
- 82.SULS, Jerry., DAVID, P. James, HARVEY, H. John. *Personality and coping. Three generation of research*. Journal od Personality 64, 1996. s. 711-735.
- 83.STACHEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu:[autogenní trénink, dechová cvičení, svalová reakce]*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011. s. 133.
- 84.STRAUSS, Anselm, CORBINOVÁ, Juliet. *Základy kvalitativního výzkumu*. Brno: Sdružení podané ruce, 1999. s. 228.

- 85.STRNADLOVÁ, Věra. *Schultzův autogenní trénk (upraveno)*In: Naše „JÁ“ Knihovnicko – informační zdroj U Nás. 2002. [cit. 2015-03-7]. Dostupné z: <http://www.svkhhk.cz/SVKHK/u-nas-pdf_archiv/42.pdf/>.
- 86.ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ, Jitka. et. al., *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc, 2010. s. 128.
- 87.ŠMÍD, Vít. *Souvislosti optimálního prospívání a copingových strategií u vysokoškolských studentů*. Diplomová práce. Brno. 2014. s. 97.
- 88.THE AMERICAN INSTITUTE OF STRESS AIS: *Stress effects: 50 common signs and symptoms of stress*. [online]. 2000 [cit. 2015-02-01]. Dostupné z: <<http://www.stress.org/stress-effects/>>.
- 89.TILLICH, Josef. *Jóga a psychohygienu*. In Assenza, D. *Jak přezít na univerzitě*. Olomouc: A and M Publishing, 2007. s. 114 - 139.
- 90.UMLAUF, Karel, VALANSKÁ, Zora. *(Ne)přítel stres*. České Budějovice:“dt“ ČSVTS, 1991. s. 186.
- 91.URBANOVSKÁ, Eva. *Strategie zvládání stresu u středoškolské mládeže [online]*. In *Škola a zdraví 21. Aktuální otázky výchovy ke zdraví*. Vyd.1. Brno: Masarykova univerzita, 2009. s. 75[cit. 2015-01-27]. Dostupné z: <http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2009/28/28/texty/aktualni_cze_clanky/9_urbanovska.pdf>.
92. URBANOVSKÁ, Eva. *Škola, stres a adolescenti*. Olomouc: VUP, 2010. s. 160.
- 93.VALENTA, Josef. *Metody a techniky dramatické výchovy*. Praha: Agentura Strom, 1998. s. 272.
- 94.VAŠINA, Lubomír. *Klinická psychologie a somatická psychoterapie*, 1. díl. Brno: Neptun, 2002. s. 233.
- 95.VAŠINA, Lubomír, STRNADOVÁ, Věra. *Psychologie osobnosti*. 3. vydání. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. s. 299.
- 96.VAVRICOVÁ, Monika. *Súčasný trendy vo výzkume zvládania*. Československá psychologie, 2013. 57,2, 134 – 143.
- 97.VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Druhé vydání. Praha: Portál. 2000. s. 522.
- 98.VELEMÍNSKÝ, Miloš a kol. *Zooterapie ve světle objektivních poznatků*. 1. vydání. České Budějovice: Dona, 2007. s. 335.

99. VÝROST, Jozef., SLAMĚNÍK, Ivan. *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing. 2001. s. 260.
100. WHALE, E. H. CHRISTMAS, W. A. *College Health 2050*. College Health, 1992, 40. 295 – 298.
101. WILKINSON, Greg. *Stres*. Praha: Grada Publishing, spol. s. r. o., 2001. s. 96.

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Doplnující dotazník

Příloha č. 2 - Porovnání strategií mezi německými a českými studenty – muži

Příloha č. 3 - Porovnání subtestů mezi německými a českými studenty – muži

Příloha č. 4 - Porovnání strategií mezi německými a českými studenty – ženy

Příloha č. 5 - Porovnání subtestů mezi německými a českými studenty – ženy

Příloha č. 6 - Porovnání strategií mužů a žen v České republice

Příloha č. 7 - Porovnání subtestů mužů a žen v České republice

Příloha č. 8 - Porovnání strategií mužů a žen v Německé spolkové republice

Příloha č. 9 - Porovnání subtestů mužů a žen v Německé spolkové republice

Příloha č. 10 - Porovnání strategií mužů na třech vybraných univerzitách

Příloha č. 11- Porovnání subtestů mužů na třech vybraných univerzitách

Příloha č. 12 - Porovnání strategií žen na třech vybraných univerzitách

Příloha č. 13 - Porovnání subtestů žen na třech vybraných univerzitách

Příloha č. 14 - Preference copingových strategií v populaci studentek ze třech vybraných univerzit

Příloha č. 15 - Otázky pro interview s respondenty

Příloha č. 16 – Interview s paní Martinou

Příloha č. 17 – Interview s panem Romanem

Příloha č. 18 – Interview s paní Pavlou

Příloha č. 19 – Interview s paní Lenkou

Příloha č. 20 – Interview s paní Heidi

Příloha č. 21 – Interview s panem Karlem

Příloha č. 22 – Interview s panem Ferdinandem

Příloha č. 23 – Interview s paní Katkou

Příloha č. 24 – Interview s paní Evou

DOPLŇUJÍCÍ DOTAZNÍK

k SVF 78 od Wilhelm Janke a Gisely Erdmanové

Vypracovala: Bc. Jana Chalupová

Ročník: 2.

Obor: USV – UNJ

Vážené studentky a studenti,

předložený doplňující dotazník slouží k vypracování diplomové práce na Pedagogické fakultě UP v Olomouci. Prosím Vás tímto o jeho vyplnění.

Děkuji

Bc. Jana Chalupová

1. Jak často prožíváte stresové situace?

zřídka občas často stále

(Vámi zvolenou možnost zakroužkujte)

2. Jak snadno se vyrovnáváte se stresovými situacemi?

velmi obtížně obtížně snadno velmi snadno

(Vámi zvolenou možnost zakroužkujte)

3. Praktikujete aktivně nějakou činnost (činnosti) pro zvyšování vlastní odolnosti vůči stresu?

ano ne

(Vámi zvolenou možnost zakroužkujte)

...na další otázku odpovídejte pouze v případě, že jste na třetí otázku odpověděli kladně...

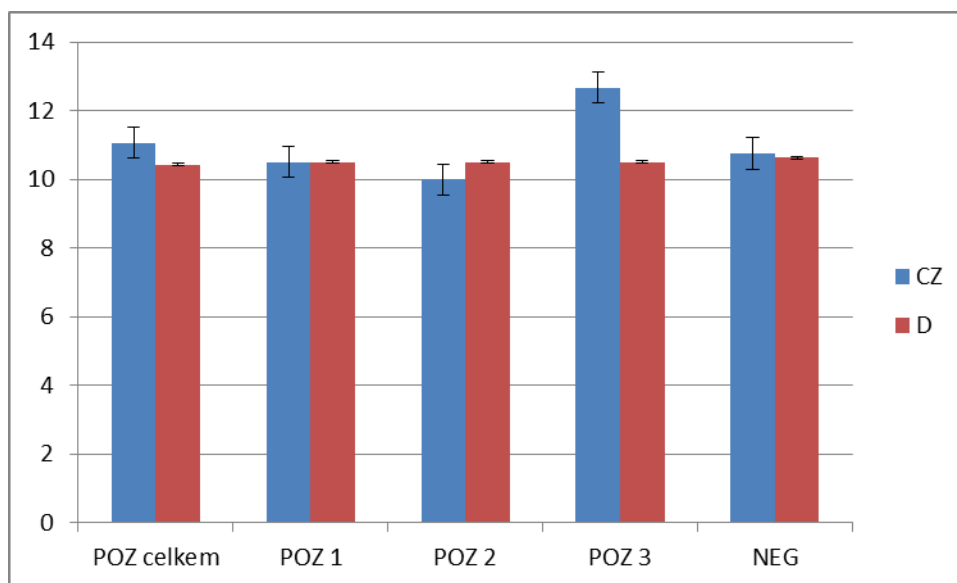
4. Jakou činnost pro zvyšování vlastní odolnosti vůči stresu nejčastěji upřednostňujete? Odkdy? (Krátkce, půl roku nebo již několik let?)

.....
.....
.....

V rámci zpracování výzkumu bych ráda na základě osobního rozhovoru s Vámi blíže konkretizovala způsoby, jimiž se studenti cíleně snaží zvyšovat svoji odolnost vůči zátěži. V případě Vašeho zájmu Vás tedy prosím o uvedení Vašich kontaktních údajů. Kontaktní údaje budou využity jen pro účely získání bližších specifických dat.

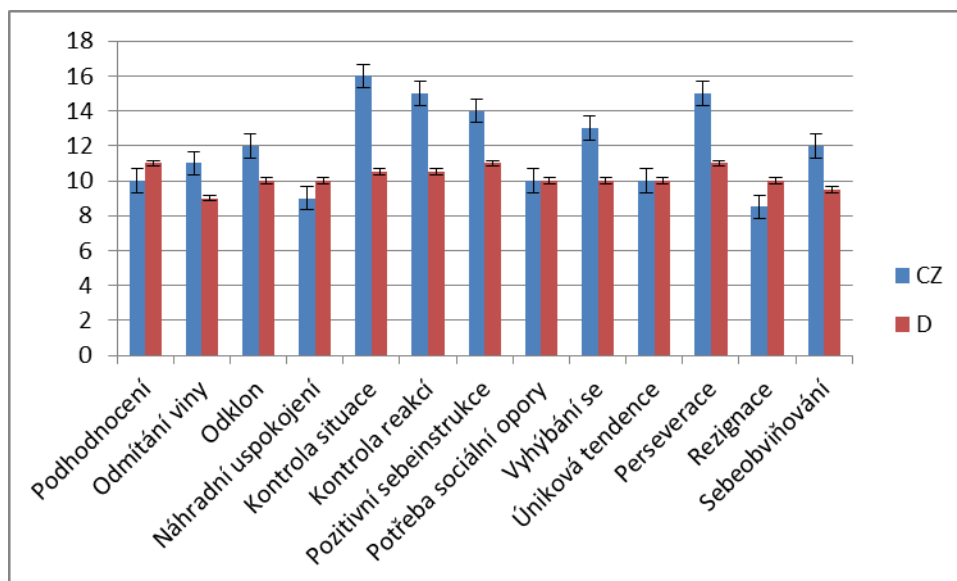
kontakt

Příloha č. 2 *Porovnání strategií mezi německými a českými studenty – muži*



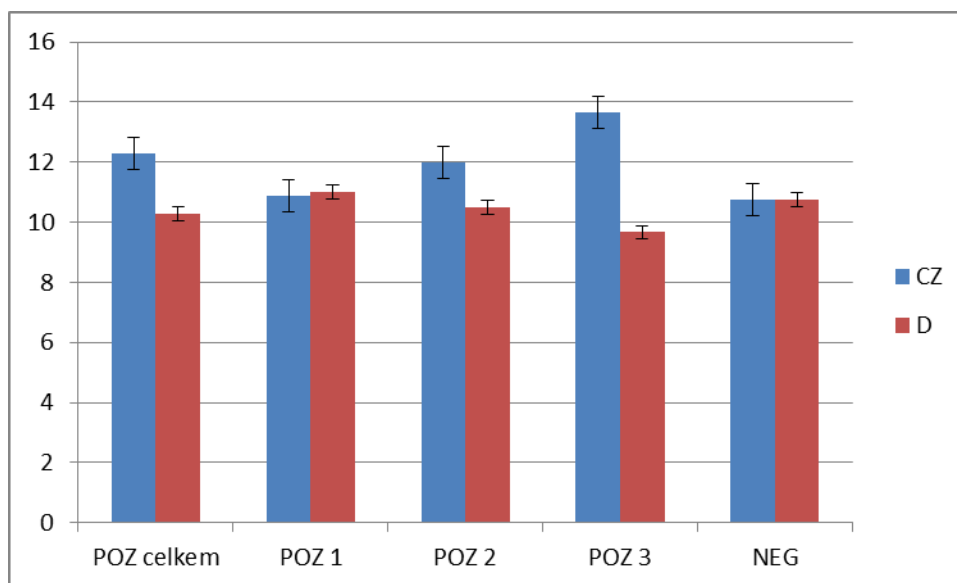
*mediánové hodnoty s chybovými úsečkami vyjádřené se standardní chybou

Příloha č. 3 *Porovnání subtestů mezi německými a českými studenty – muži*



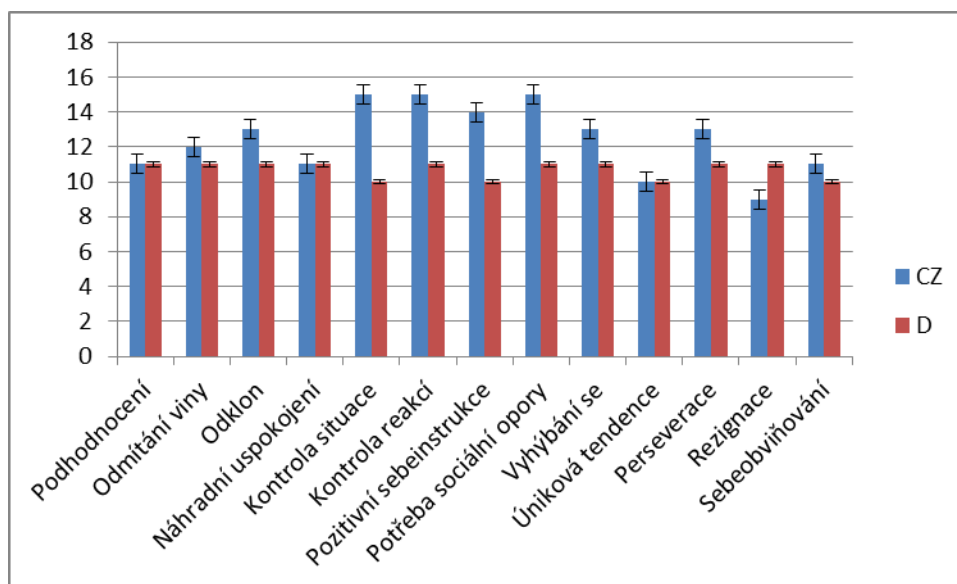
*mediánové hodnoty s chybovými úsečkami vyjádřené se standardní chybou

Příloha č. 4 *Porovnání strategií mezi německými a českými studenty – ženy*



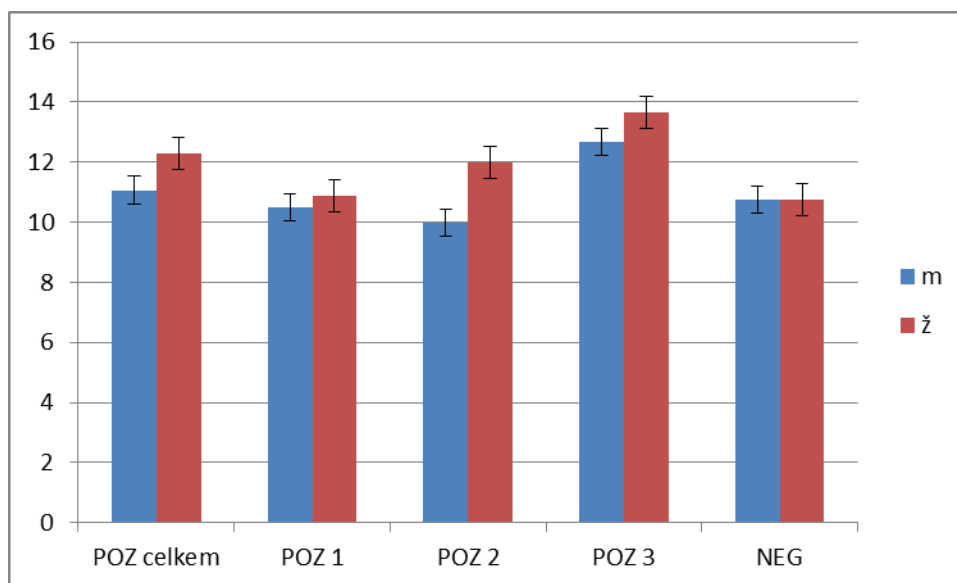
*mediánové hodnoty s chybovými úsečkami vyjádřené se standardní chybou

Příloha č. 5 *Porovnání subtestů mezi německými a českými studenty – ženy*



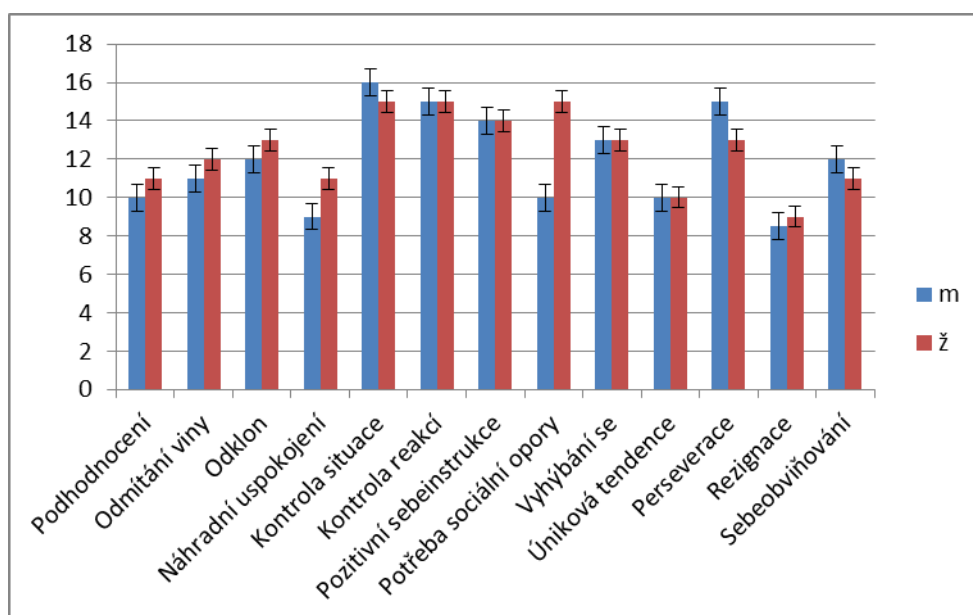
*mediánové hodnoty s chybovými úsečkami vyjádřené se standardní chybou

Příloha č. 6 *Porovnání strategií mužů a žen v České republice*



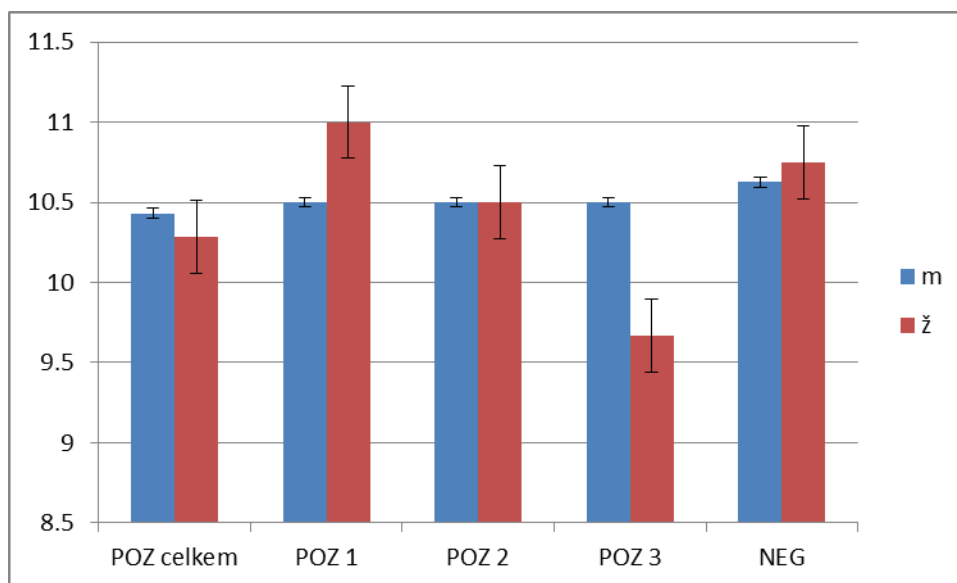
*mediánové hodnoty s chybovými úsečkami vyjádřené se standardní chybou

Příloha č. 7 *Porovnání subtestů mužů a žen v České republice*



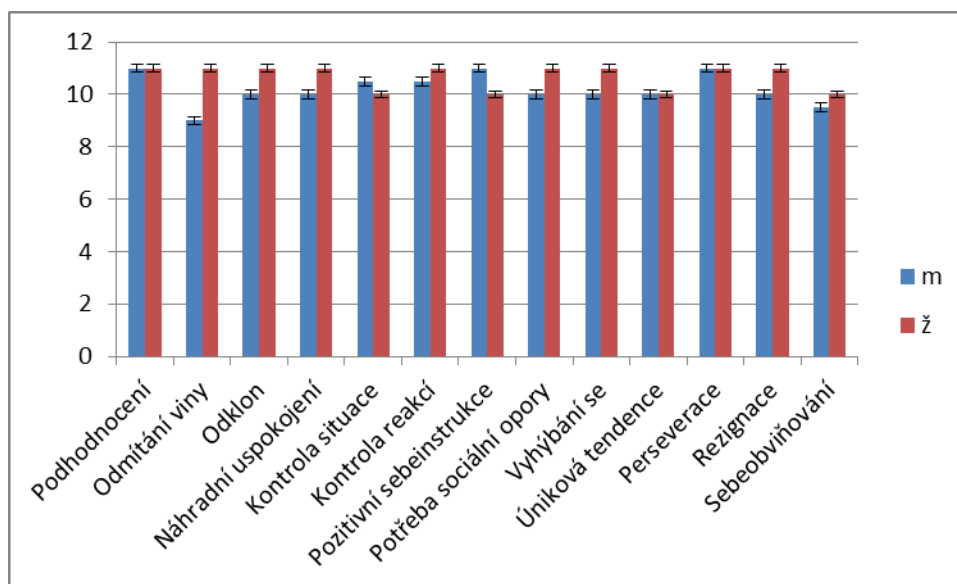
*mediánové hodnoty s chybovými úsečkami vyjádřené se standardní chybou

Příloha č. 8 *Porovnání strategií mužů a žen v Německé spolkové republice*



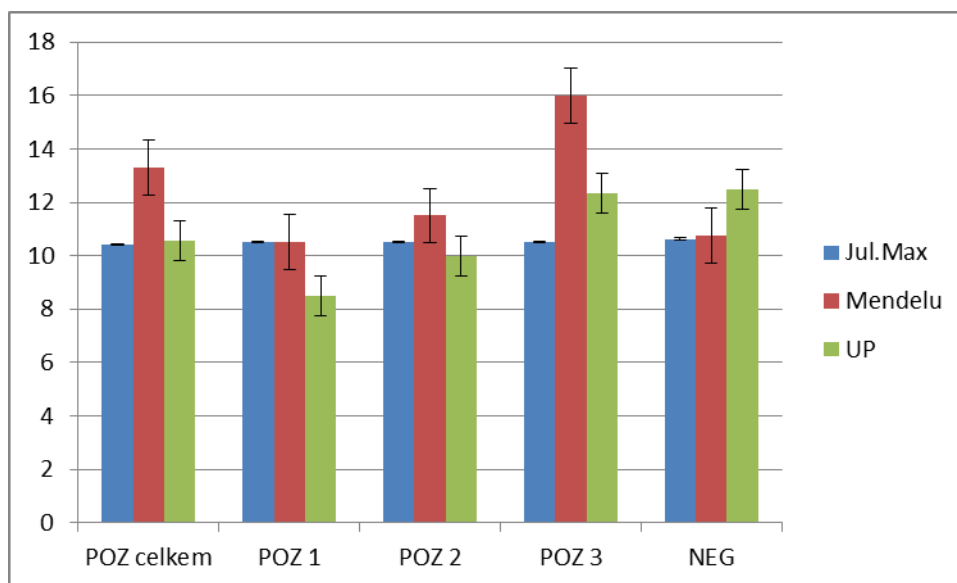
*mediánové hodnoty s chybovými úsečkami vyjádřené se standardní chybou

Příloha č. 9 *Porovnání subtestů mužů a žen v Německé spolkové republice*



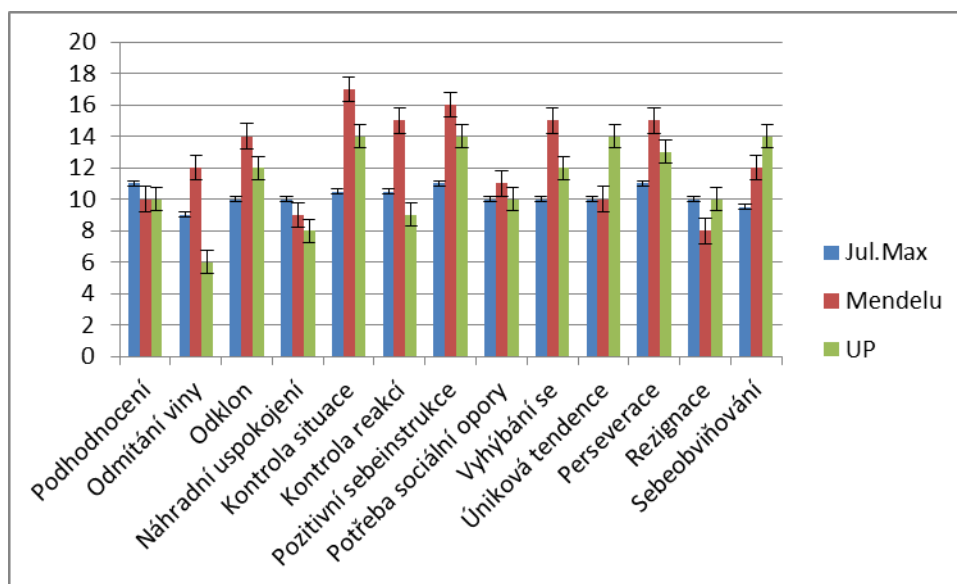
*mediánové hodnoty s chybovými úsečkami vyjádřené se standardní chybou

Příloha č. 10 *Porovnání strategií mužů na třech vybraných univerzitách*



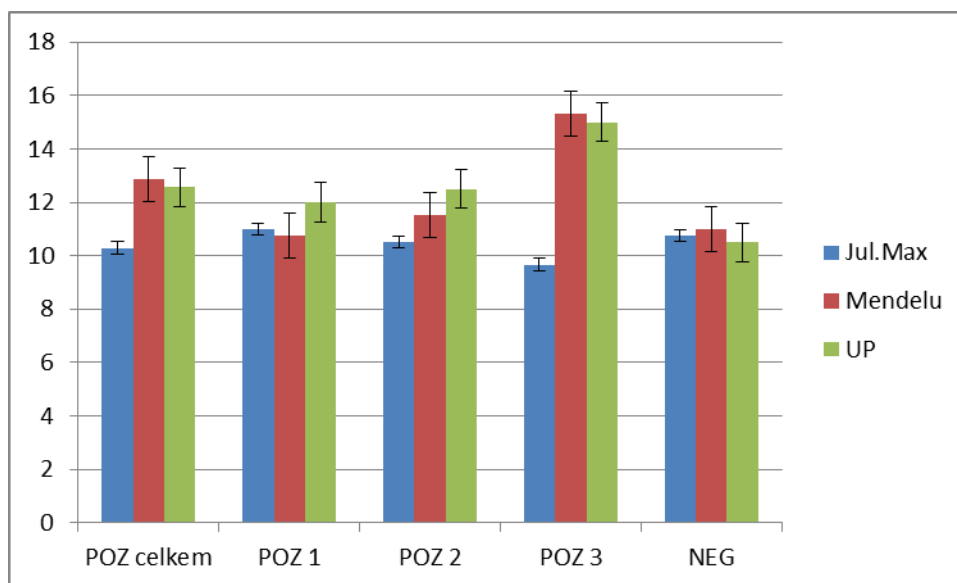
*mediánové hodnoty s chybovými úsečkami vyjádřené se standardní chybou

Příloha č. 11 *Porovnání subtestů mužů na třech vybraných univerzitách*



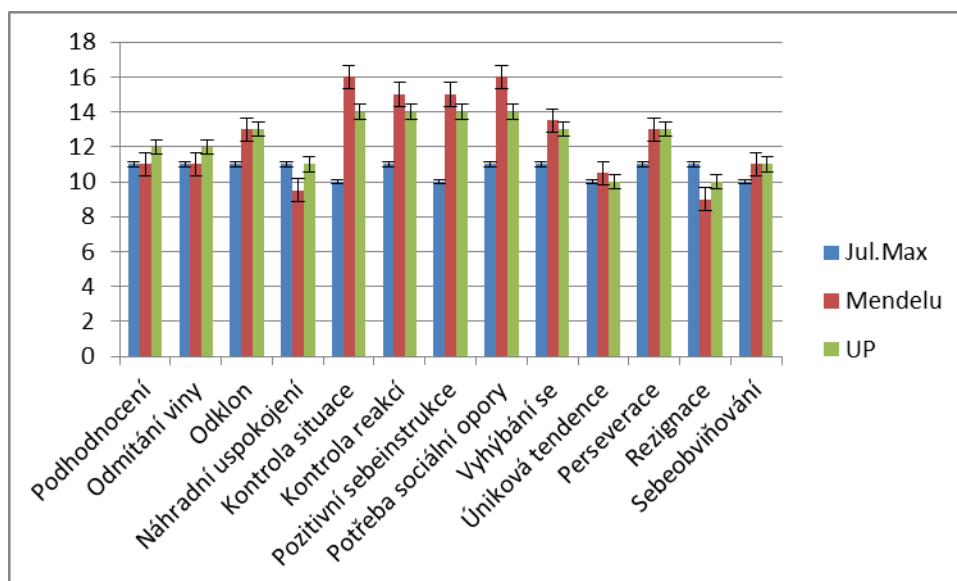
*mediánové hodnoty s chybovými úsečkami vyjádřené se standardní chybou

Příloha č. 12 *Porovnání strategií žen na třech vybraných univerzitách*



*mediánové hodnoty s chybovými úsečkami vyjádřené se standardní chybou

Příloha č. 13 *Porovnání subtestů žen na třech vybraných univerzitách*



*mediánové hodnoty s chybovými úsečkami vyjádřené se standardní chybou

Příloha č. 14 *Preference copingových strategií v populaci studentek ze třech vybraných univerzit*

		UP	MENDELU	JUL. MAX
SVF 1	UP		0,578106	0,468318
	MENDELU	0,578106		0,963522
	JUL. MAX	0,468318	0,963522	
SVF 2	UP		0,986868	0,812106
	MENDELU	0,986868		0,781727
	JUL. MAX	0,812106	0,781727	
SVF 3	UP		0,909592	0,062377
	MENDELU	0,909592		0,020797
	JUL. MAX	0,062377	0,020797	
SVF 4	UP		0,873890	0,723483
	MENDELU	0,873890		0,916785
	JUL. MAX	0,723483	0,916785	
SVF 5	UP		0,235980	0,004187
	MENDELU	0,235980		0,000107
	JUL. MAX	0,004187	0,000107	
SVF 6	UP		0,661279	0,003841
	MENDELU	0,661279		0,000107
	JUL. MAX	0,003841	0,000107	
SVF 7	UP		0,936467	0,002165
	MENDELU	0,936467		0,000107
	JUL. MAX	0,002165	0,000107	
SVF 8	UP		0,233549	0,378576
	MENDELU	0,233549		0,000212
	JUL. MAX	0,378576	0,000212	
SVF 9	UP		0,970288	0,204904
	MENDELU	0,970288		0,084624
	JUL. MAX	0,204904	0,084624	
SVF 10	UP		0,345518	0,833976
	MENDELU	0,345518		0,456047
	JUL. MAX	0,833976	0,456047	
SVF 11	UP		0,971027	0,254445
	MENDELU	0,971027		0,025481
	JUL. MAX	0,254445	0,025481	
SVF 12	UP		0,928704	0,418719
	MENDELU	0,928704		0,051265
	JUL. MAX	0,418719	0,051265	
SVF 13	UP		0,665024	0,974566
	MENDELU	0,665024		0,616200
	JUL. MAX	0,974566	0,616200	
POZ	UP		0,995669	0,002058
	MENDELU	0,995669		0,000109
	JUL. MAX	0,002058	0,000109	
POZ 1	UP		0,710067	0,463339
	MENDELU	0,710067		0,831575
	JUL. MAX	0,463339	0,831575	
POZ 2	UP		0,849500	0,218216
	MENDELU	0,849500		0,228961
	JUL. MAX	0,218216	0,228961	
POZ 3	UP		0,487290	0,000254
	MENDELU	0,487290		0,000107
	JUL. MAX	0,000254	0,000107	
NEG	UP		0,824095	0,999460
	MENDELU	0,824095		0,695365
	JUL. MAX	0,999460	0,695365	

Příloha č. 15 *Otázky pro interview s respondenty*

- 1) Jak se Vám dnes daří?
- 2) Jakou činnost pro lepší zvládání stresu upřednostňujete a proč?
- 3) Jak dlouho se již této činnosti věnujete?
- 4) Je to pouze činnost pro lepší zvládání stresu, nebo je to Váš koníček?
- 5) Praktikujete tuto činnost preventivně nebo až v případě, kdy stres nastane?
- 6) Z jakého důvodu jste začal/a tuto činnost praktikovat?
- 7) Co Vám praktikování této činnosti přináší?
- 8) Je naopak něco těžkého, co jste musel/a překonat?
- 9) Můžete tuto činnost v krátkosti popsat?
- 10) Změnil se díky této činnosti Váš životní styl?
- 11) Co byste ve svém životě chtěl/a změnit?
- 12) Střídáte činnosti? Děláte si time management?
- 13) Jak vycházíte s lidmi ve svém okolí?
- 14) Máte ve svém okolí někoho, na koho se můžete obrátit?
- 15) Jsou podle Vás lidé hodní nebo zlí?

Příloha č. 16 *Interview s paní Martinou*

1) Jak se Vám dnes daří?

- Dneska to celkem jde, po delší době jsem konečně spala dýl, jak osm hodin.

2) Jakou činnost pro lepší zvládání stresu upřednostňujete a proč?

- Beru si na sebe ještě větší zátěž. Zjistila jsem, že mi to moc pomáhá, jsem pak daleko odolnější a umím více řešit i konflikty. A hlavně, když se něco nepovede, něco nestihnu, neudělám zkoušku apod., tak to moc neřeším, nemám čas na to myslet.

3) Jak dlouho se již této činnosti věnujete?

- No, už to tak mám od začátku výšky, kdy jsem měla tolik povinností, že jsem myslela, že se to vůbec nedá zvládnout a pořád jsem na to jen myslela a i se mi o tom zdálo pořád.

4) Je to pouze činnost pro lepší zvládání stresu, nebo je to Váš koníček?

- Koníček rozhodně né, spíše nemám čas myslet na stres, a nemám čas si to všechno připouštět a přemýšlet o tom.

5) Praktikujete tuto činnost preventivně nebo až v případě, kdy stres nastane?

- Děláám to stále, abych z toho nevypadla. (*smích*)

6) Z jakého důvodu jste začal/a tuto činnost praktikovat?

- Na začátku výšky jsem s tím začala, nespala jsem z toho, kolik mám povinností, tak jsem se rozhodla to nějak řešit, nevěděla jsem jak, tak jsem si našla práci, abych měla aspoň nějaké peníze a navíc mi to pomohlo zapomenout na školu. Povedlo se, takže kdykoliv myslím na školu, najdu si vždy nějakou novou činnost, i třeba krátkodobou, jako je třeba žehlení, úklid domácnosti.

7) Co Vám praktikování této činnosti přináší?

- Více svobody, cítím se líp, nemusím tolik přemýšlet a řešit, co by se stalo kdyby...

8) Je naopak něco těžkého, co jste musel/a překonat?

- Nejtěžší bylo to, abych se s tím sama srovnala – svou hlavu...Hlavně ještě předtím, než jsem zjistila, co mi pomáhá.

9) Můžete tuto činnost v krátkosti popsat?

- (*Úsměv*) Vlastně jsem ji už popsala. Jakmile mne něco tíží, najdu si nějakou činnost, která to přebije, a nemusím už myslet na prvotní problém. Nesmírně mi to pomáhá.

10) Změnil se díky této činnosti Váš životní styl?

- Jednoznačně, jsem mnohem výkonnější a nejsem tolik líná. Jen často jedu nadoraz. Neumím už moc odpočívat, když odpočívám, přepadají mne myšlenky, a to je hrozné.

11) Co byste ve svém životě chtěl/a změnit?

- Chtěla bych změnit svou hlavu – pořád chce myslet, je to až k pláči.

12) Střídáte činnosti? Děláte si time management?

- Až na školu a práci si čas nerozděluju. A činnosti střídám, čím víc, tím líp.

13) Jak vycházíte s lidmi ve svém okolí?

- Někdy těžko, hodně lidí si stále na něco stěžuje, že toho mají moc. Mám toho víc a stíhám to.

14) Máte ve svém okolí někoho, na koho se můžete obrátit?

- Občas nějakého přítele, jinak moc ne.

15) Jsou podle Vás lidé hodní nebo zlí?

- Jak kteří, ale hlavně jsou závistiví a nepřejícní.

Příloha č. 17 *Interview s panem Romanem*

1) Jak se Vám dnes daří?

- Děkuji za optání, daří se mi skvěle.

2) Jakou činnost pro lepší zvládání stresu upřednostňujete a proč?

- Volím zdravé stravování. A proč? *(smích)* No, ...*možná moje přítelkyně by Vám na to odpověděla spíš.*

3) Jak dlouho se již této činnosti věnujete?

- Čtyři roky.

4) Je to pouze činnost pro lepší zvládání stresu, nebo je to Váš koníček?

- Nikdy to nebylo primárně proti stresu, ale můžu říct, že teď stres zvládám lépe – asi je to vedlejší účinek. (*úsměv*)

5) Praktikujete tuto činnost preventivně nebo až v případě, kdy stres nastane?

- Zdravě se stravuji stále.

6) Z jakého důvodu jste začal/a tuto činnost praktikovat?

- Našel jsem si novou přítelkyni a ta zdravě jedla, ze začátku mne nutila jíst různá jídla, a pak jsem zjistil, že je to i dobré, když člověk překoná ten pocit, že je to třeba jen zelenina. Tak jsem se o to pak začal zajímat sám, připravovat si taková jídla apod.

7) Co Vám praktikování této činnosti přináší?

- Mám více energie, jsem klidnější. Nechce se mi po jídle spát.

8) Je naopak něco těžkého, co jste musel/a překonat?

- Hlavně otázky a posměch okolí. Hlavně to, že jsem chlap, u ženské se tomu asi nikdo nediví. No, ale už se to zlepšilo, jen na začátku to bylo horší.

9) Můžete tuto činnost v krátkosti popsat?

- Snažím se kupovat čerstvé potraviny. Vařím zdravá jídla. Hlavně jde o vyváženost toho, co člověk jí. Takže hodně čtu různé knihy o výživě, správném stravování atd. Blbě ale je, že se to často liší, i názory odborníků, tak je těžké někdy rozhodnout, co je vlastně dobré a co ne. Zvlášť, když se zrovna propaguje nějaký druh potraviny. Například sója...pořád o ní vykládali, jak je zdravá, teďkom se objevují i názory proti.

10) Změnil se díky této činnosti Váš životní styl?

- Ano, a to velmi radikálně. Začal jsem si vařit dopředu, vstávám dřív, dodržuji režim. Dřív jsem nějaký režim vůbec neměl, ani v jídle, ani v ničem jiném. Jsem zodpovědnější, více vím, co chci a jdu si za tím.

11) Co byste ve svém životě chtěl/a změnit?

- Je toho ještě hodně. Spíš ale nechápu, proč jsem s tím vším nezačal dřív.

12) Střídáte činnosti? Děláte si time management?

- Činnosti střídám, snažím se být hodně venku, zacvičit si. Čas si také více organizuju. Hlavně co se týče toho jídla, abych jedl pravidelně.

13) Jak vycházíte s lidmi ve svém okolí?

- Ted'kom líp než předtím, ale je to tím, že jsem se zklidnil, nejsem tolik podrážděný, a tak reagují i ostatní lépe na mne.

14) Máte ve svém okolí někoho, na koho se můžete obrátit?

- Jo. A to hodně lidí... Mám pocit, že jakmile jsem překonal sám sebe, víc lidí si mne váží. Ale bylo to fakt těžké.

15) Jsou podle Vás lidé hodní nebo zlí?

- Bože, to je otázka. Ted' bych řekl, že hodní...nechtějte ale slyšet, co bych odpověděl před pár lety...(smích).

Příloha č. 18 Interview s paní Pavlou

1) Jak se Vám dnes daří?

- Děkuji za optání, daří se mi dobře. (úsměv)

2) Jakou činnost pro lepší zvládání stresu upřednostňujete a proč?

- Upřednostňuji Čchi kung, protože jsem si toto cvičení oblíbila.

3) Jak dlouho se již této činnosti věnujete?

- Asi dva roky.

4) Je to pouze činnost pro lepší zvládání stresu, nebo je to Váš koníček?

- Koníček, jednoznačně...to, co to přináší, jsou vedlejší účinky (smích).

5) Praktikujete tuto činnost preventivně nebo až v případě, kdy stres nastane?

- Snažím se cvičit každý den, i když třeba jen chvíli, takže preventivně.

6) Z jakého důvodu jste začal/a tuto činnost praktikovat?

- Vlastně jsem se k tomu dostala náhodou, jedna moje kamarádka o tom stále mluvila, až jsem si říkala, že to zajdu vyzkoušet. Na první hodině mne toto cvičení okouzlo, bylo mi z toho velmi špatně, ale přesto jsem si zažila zatím nepoznané a i to, že mi bylo špatně, bylo tak nějak příjemné. No, těžko se to vysvětluje...Každopádně mi to sedlo a už jsem u toho zůstala.

7) Co Vám praktikování této činnosti přináší?

- Jsem více v sobě, ve středu, více se poslouchám, jsem klidnější, vyrovnanější. Více rozlišuji, co je důležité, jsem otevřenější...mohla bych toho jmenovat ještě víc.

8) Je naopak něco těžkého, co jste musel/a překonat?

- Až na to, že je mi někdy v průběhu špatně – asi nic. Ale nechci, aby to znělo divně. Nebo nějak složitě. Ty pocity se musejí uvolnit, prodýchat, pak to jde dál..., ale to zná asi dobře každý, kdo se nějakým způsobem takovým věcem věnuje. Jo, a ještě, jsem holka, takže bych o tom nejraději všem otevřeně popovídala, ale o tom se mluvit nedá. *(smích)* Kdybych někomu povídala, že je mi u toho na zvracení, nebo pak mám střevní potíže, a jsem z toho nadšená, tak by si asi nepolíbení mysleli, že jsem praštěná.

9) Můžete tuto činnost v krátkosti popsat?

- Jde o cvičení, kdy jde vlastně o vyrovnaní zemské (ženské) energie a vesmírné (mužské), kdy se jedinec dostane k sobě tím, že se obě polarity vyrovnávají. K sobě, do středu, tím myslím hlavně do srdce. Vracet se zpět, k tomu, co jsme zapomněli, komunikovat na úrovni srdce.

10) Změnil se díky této činnosti Váš životní styl?

- Mám více energie. To jsem měla teda vždy, ale teď je to jiné. A nemám takové výkyvy, je to stabilní. A hodně věcí zvládám snadněji, dřív jsem některé věci až moc řešila, teď vím, že to jde i jinak.

11) Co byste ve svém životě chtěl/a změnit?

- Těžko říct, na jednu stranu vím, kde mám své slabiny, na čem mohu pracovat, kam se mohu posunout, na druhou stranu si užívám to, že s tím vším mohu vědomě pracovat, a že výsledky a celý ten proces je naprosto neuvěřitelný, nepředvídatelný. Takové malé, velké zázraky.

12) Střídáte činnosti? Děláte si time management?

- Dříve jsem si ho dělala, ale jela jsem hodně v systému. Teďkom jsem zjistila, že je lepší dělat to, co zrovna chci, a naučit se s tím pocitem chtění dělat i věci, které nejsou mým koníčkem, protože je přece z nějakého důvodu dělám. Ono je to těžké vysvětlit a asi i pochopit. Třeba vysokou školu studovat nemusím, ale chci, zvolila jsem si to...takže i s učením mám na výběr, zda to budu dělat s láskou a chtěním a půjde to rychleji, nebo s tím, že musím a půjde to pomalu...ale vždyť já přece nemusím...já chci (kroucení hlavou) Asi je to nepochopitelné, ale souzním s tím, a třeba tomu bude někdo rozumět. (*smích*)

13) Jak vycházíte s lidmi ve svém okolí?

- Řekla bych, že čím dál tím lépe. Více si uvědomuji vztahy mezi mnou a lidmi kolem mne. Je to vše o výměně energie.

14) Máte ve svém okolí někoho, na koho se můžete obrátit?

- Ano, mám...mám kolem sebe hodně krásných bytostí. Jé, až mne z toho hřeje u srdíčka.

15) Jsou podle Vás lidé hodní nebo zlí?

- Jsou takoví, jaká jsem právě já, zrcadlí mi mne. Takže jednoznačně hodní (*smích*).

1) Jak se Vám dnes daří?

- Vzhledem k dnešnímu deštivému počasí, a tomu, že jsem durch mokrá, to bude znít možná divně, ale mám skvělou náladu. Už dlouho se na mne po cestě do školy tolik lidí neusmálo.

2) Jakou činnost pro lepší zvládání stresu upřednostňujete a proč?

- Arteterapii. No, k malování a tvoření jsem měla vždy vztah, ale pak jsem v rámci jedné letní školy vyzkoušela prvky arteterapie a začala jsem se o to více zajímat.

3) Jak dlouho se již této činnosti věnujete?

- Hm...tři roky? Nebo dva? No, asi něco mezi tím. Božíčku, už to začíná data a číslice. (*smích*). Obešla bych se bez toho.

4) Je to pouze činnost pro lepší zvládání stresu, nebo je to Váš koníček?

- Koníček.

5) Praktikujete tuto činnost preventivně nebo až v případě, kdy stres nastane?

- Jak mám čas, tak stále. Nebo i když čas nemám. Nejvíc se mi chce něco vytvářet, když se mám učit na zkoušky (*úsměv*).

6) Z jakého důvodu jste začal/a tuto činnost praktikovat?

- To už jsem říkala, díky té letní škole, tak jsem to poznala, předtím jsem netušila, že něco takového existuje. A kdyby mi to někdo říkal, tak bych mu stejně nevěřila, není nad to, být hozen do vody, nic nečekat a něco objevit. A to hlavně v sobě, než venku.

7) Co Vám praktikování této činnosti přináší?

- Uklidnění, uvolnění, hloubku, kreativitu, tvořivost, vyjádření.

8) Je naopak něco těžkého, co jste musel/a překonat?

- Občas svou lenost. Ale když se bavíme o tom těžším, pomocí této metody to líp snáším. A hlavně nepotřebuji takovou oporu od ostatních...tu podporu hledám v sobě...někdy je to těžké, učit se, nepolevit, nevykašlat se na to, když něco nejde tak rychle. A stále bojuju se svou trpělivostí, která je občas nulová. Bohužel. A to je těžké...Ale makám na tom.

9) Můžete tuto činnost v krátkosti popsat?

- Jde o možnost podchytit energie, které jsou uvnitř člověka, který třeba kreslí nějaký obrázek. Jde z toho poznat hodně o osobnosti, a to může jedince nasměrovat. Uvědomí si svoje silné a slabé stránky a může víc rozvíjet svůj potenciál.

10) Změnil se díky této činnosti Váš životní styl?

- Ano, více se věnuji sama sobě. Rozvívám se. A pak mám pocit, že jsem i pro ostatní lidi prospěšnější. Nepachtím se furt za něčím. V tomto je fakt velká změna u mne.

11) Co byste ve svém životě chtěl/a změnit?

- Tu trpělivost, nebo to, aby se vše urychlilo a bylo rychlejší a výraznější, a hlavně aby bylo vše rychleji vidět...no...už to nekomentuju, to je zase ta moje netrpělivost. Máte právě ukázkou toho, jak to vypadá. (*úsměv*). Ale fakt na tom makám.

12) Střídáte činnosti? Děláte si time management?

- Činnost střídám, snažím se poznávat i další metody. Třeba muzikoterapii, to je taky parádička. Time management, co to je? (*smích*) To slovo v mém životě neexistuje. Jen občas, když je zkouškové (*smích*). To bych ale asi neměla ani říkat. Kdo že si tu práci bude číst? (*úsměv*). Tímto už ráč končím.

13) Jak vycházíte s lidmi ve svém okolí?

- Dobře. Když mne teda zrovna nikdo nenasere, což se taky stává. Někdy dost často. Když jsou dny blbec.

14) Máte ve svém okolí někoho, na koho se můžete obrátit?

- Jó, jojojo...

15) Jsou podle Vás lidé hodní nebo zlí?

- Většinou hodní.

Příloha č. 20 Interview s paní Heidi (přeloženo autorkou do českého jazyka)

1) Jak se Vám dnes daří?

- Výborně.

2) Jakou činnost pro lepší zvládání stresu upřednostňujete a proč?

- Víru. Proč? Je to tradice, od malička mne k tomu rodina vede. U nás je každý věřící.

3) Jak dlouho se již této činnosti věnujete?

- Od dětství chodím s rodiči do kostela a pak se setkáváme se společenstvími.

4) Je to pouze činnost pro lepší zvládání stresu, nebo je to Váš koníček?

- Tak nad tím jsem nikdy nepřemýšlela. Asi bych to nezařadila nikam, je to mnohdy povinnost. Do kostela se mi někdy chce, někdy ne. Stejně, jako do školy se mi někdy chce a někdy ne.

5) Praktikujete tuto činnost preventivně nebo až v případě, kdy stres nastane?

- Stále.

6) Z jakého důvodu jste začal/a tuto činnost praktikovat?

- Je to tradice. Rodiče to chtěli. Okolí to očekávalo.

7) Co Vám praktikování této činnosti přináší?

- Setkání s Bohem, a s lidmi, kteří také chodí do kostela.

8) Je naopak něco těžkého, co jste musel/a překonat?

- Když bylo něco těžkého, tak mi s tím Bůh pomohl, takže to vždy dobře dopadlo.

9) Můžete tuto činnost v krátkosti popsat?

- Každý týden v neděli chodíme do kostela. Pak se v neděli odpoledne setkáváme, a čteme Bibli, kdy každý rozebírá nějakou část. To je vše s rodiči. Pak máme ještě setkání pravidelně v týdnu se studenty a lidmi, kteří toto setkání vedou. A zpíváme texty z hosan, modlíme se za ostatní, čteme Bibli.

10) Změnil se díky této činnosti Váš životní styl?

- To ne, od malička to je stejné.

11) Co byste ve svém životě chtěl/a změnit?

- Chtěla bych se častěji setkávat s Bohem. Chtěla bych mu zasvětit celý svůj život.

12) Střídáte činnosti? Děláte si time management?

- Když je škola, tak si čas organizuji, jinak jak kdy. No, činnosti moc nestřídám, když mám čas, jdu na setkání, modlím se, čtu Bibli doma.

13) Jak vycházíte s lidmi ve svém okolí?

- Výborně.

14) Máte ve svém okolí někoho, na koho se můžete obrátit?

- Ano, Boha, rodinu, celé společenství.

15) Jsou podle Vás lidé hodní nebo zlí?

- Věřící jsou hodní. Ostatní jak kteří. Většinou hledají cestu.

1) Jak se Vám dnes daří?

- Jo, de to.

2) Jakou činnost pro lepší zvládání stresu upřednostňujete a proč?

- Běh a k tomu posilovnu. Chci mít svaly a vymakanou postavu.

3) Jak dlouho se již této činnosti věnujete?

- 4 roky asik.

4) Je to pouze činnost pro lepší zvládání stresu, nebo je to Váš koníček?

- Koníček.

5) Praktikujete tuto činnost preventivně nebo až v případě, kdy stres nastane?

- Pravidelně, běhám každý den a do posilky chodím tak 3x týdně.

6) Z jakého důvodu jste začal/a tuto činnost praktikovat?

- Pro vymakanou postavu.

7) Co Vám praktikování této činnosti přináší?

- Spokojenost sám se sebou. Můžu se ukazovat, a vím, že se nemám za co stydět. Tak se míň stresuju, dřív jsem se nejvíc styděl za ten pivní břuch.

8) Je naopak něco těžkého, co jste musel/a překonat?

- No, vzdal jsem se chlastacích skoro týdnů s kamarády. A musel jsem omezit pivo.

9) Můžete tuto činnost v krátkosti popsat?

- Každý den odpoledne chodím běhat, tak na půl hodiny, abych byl ve formě, a mezitím chodím do té posilky, kde jsem vždy tak hodku a půl. Jo, a taky si hlídám jídlo...a to, abych tolik neholdoval pivu.

10) Změnil se díky této činnosti Váš životní styl?

- Ano, změnil. Hlídám se, nejím vše. Jsem aktivnější a mám pevné tělo.

11) Co byste ve svém životě chtěl/a změnit?

- Chtěl bych víc svalů, a ještě lepší kondici. Tak bych chtěl radit ostatním, jak co dělat, aby vypadli podobně. Třeba slavným lidem bych chtěl radit, to by byl můj sen. Vydělával bych hodně peněz a mohl bych si najít holku, co by za to stála.

12) Střídáte činnosti? Děláte si time management?

- Jo, činnosti střídám. Time management si dělám, vše mám přesně v diáři zaznamenáno, kdy, kde co.

13) Jak vycházíte s lidmi ve svém okolí?

- Jo, dobře.

14) Máte ve svém okolí někoho, na koho se můžete obrátit?

- Hm, no, asi jo.

15) Jsou podle Vás lidé hodní nebo zlí?

- Jak kteří. Často mi přijde, že jsou strašně maloměšťáci a nejraději by seděli furt jen na prdeli.

Příloha č. 22 Interview s panem Ferdinandem

1) Jak se Vám dnes daří?

- Výborně.

2) Jakou činnost pro lepší zvládání stresu upřednostňujete a proč?

- Chodím na ryby a rád jsem v přírodě, na rybách si neskutečně odpočinu a mozek mi totálně vypne, totální odreagovačka.

3) Jak dlouho se již této činnosti věnujete?

- Rybaření se věnuji od 5 let, tj k dnešnímu dni již 22 let.

4) Je to pouze činnost pro lepší zvládání stresu, nebo je to Váš koníček?

- Z počátku a v celém mém dětství to byl hlavně koníček, který mi sloužil pro pocit něco ulovit, v dnešní době je to koníček, který aktivně vyhledávám, abych si odpočinul.

5) Praktikujete tuto činnost preventivně nebo až v případě, kdy stres nastane?

- Rád bych ho prakticoval častěji, ale není čas, i když stres nastane.

6) Z jakého důvodu jste začal/a tuto činnost praktikovat?

- K rybám mě přivedl děda a otec, z jakého důvodu? Prostě mě to začalo bavit.

7) Co Vám praktikování této činnosti přináší?

- Jsem v přírodě, neskutečně si odpočinu a přijdu na jiné myšlenky, na jiné nápady a tak.

8) Je naopak něco těžkého, co jste musel/a překonat?

- Nic, myslím si že nic, protože rybaření je radost a můj koníček. Musel jsem spíš překonat to, že jsem spíš kolikrát upřednostňoval více rybolov než jiné důležité věci a teď toho lituji.

9) Můžete tuto činnost v krátkosti popsat?

- Většinou nastartuji auto, nebo sednu na kolo a jedu na ryby. Podle druhu rybolovu si připravím věci na rybolov a začnu rybařit. Někdy hodinu, někdy týden, podle druhu rybolovu. Během rybolovu normálně jím, svačím, vykonávám lidské potřeby. Pokud něco ulovím, tak jsem rád, úlovek buď pustím, nebo si ho vezmu domů. Po skončení rybolovu nasednu na kolo, nebo nastartuji auto a jedu domů.

10) Změnil se díky této činnosti Váš životní styl?

- Ano, už od dětství, jelikož rybařím od pěti letý tak mám zcela jiný životní styl od jiných svých vrstevníků.

11) Co byste ve svém životě chtěl/a změnit?

- Nic, jsem spokojený.

12) Střídáte činnosti? Děláte si time management?

- Time management si nedělám. Činnosti střídám. Ale furt je to kolotoč.

13) Jak vycházíte s lidmi ve svém okolí?

- Perfektně.

14) Máte ve svém okolí někoho, na koho se můžete obrátit?

- Manželku.

15) Jsou podle Vás lidé hodní nebo zlí?

- Tak i tak. Hodní i zlí.

Příloha č. 23 Interview s paní Katkou

1) Jak se Vám dnes daří?

- Jo, tož dneska to de. Ale je zkóškový, tak to nende nélip.

2) Jakou činnost pro lepší zvládání stresu upřednostňujete a proč?

- Pracuju s koňma, dělám hipoterapii.

3) Jak dlouho se již této činnosti věnujete?

- Od děcka.

4) Je to pouze činnost pro lepší zvládání stresu, nebo je to Váš koníček?

- Koníček.

5) Praktikujete tuto činnost preventivně nebo až v případě, kdy stres nastane?

- Hipošku dělám furt, co to de. Jak mám čas, su s koňama.

6) Z jakého důvodu jste začal/a tuto činnost praktikovat?

- Rodiče mě k tomu dovedli, měli koňa, a tak jsem na něm od děcka jezdila a byla jsem furt s nim. Starala jsem se o něho, tak mi to už zůstalo.

7) Co Vám praktikování této činnosti přináší?

- Radost ze života, odpočinek. Pohodičku prostě. A hlavně, jiný pohled na svět, přece život ze sedla koňa.

8) Je naopak něco těžkého, co jste musel/a překonat?

- Když mi umřel kůň, o kterýho jsem se starala a cvičila ho. To bylo hrozné, ale rodina mi hodně pomohla. Jinak nevím, estli bych to zvládla. A pak samo menší těžkosti, ale toto bylo néhorší.

9) Můžete tuto činnost v krátkosti popsat?

- Nó, já to aj studuju, tak hodně dělám teď v rámci studia. Ale jinak máme doma koně a dělám tu hipošku, tak jsem s koňama furt a pracuju hlavně s dětma, kterým ty koně neskutečně pomáhají. Učím se získávat větší vztah ke koňům, starat se o ně, rozumět jim. A tak. To se musí zažít, jakýkoliv vztah se musí zažít, jinak tomu nemůže nikdo porozumět. Tak je to jen plácání o ničem, když tomu někdo nerozumí a koně nezná. (*smích*) Myslím tím, jakože víjó, jak vypadá, ale tím to hasne.

10) Změnil se díky této činnosti Váš životní styl?

- Jsem víc s děckama, což je super. Ty děcka só skvělá a mám se stále co učit. A jinak jsem samo zodpovědnější, nestarám se jen o sebe, ale o zvířata kolem, a i těch děckám pomáhám.

11) Co byste ve svém životě chtěl/a změnit?

- V osobním životě to, že bych nechtěla být sama, a co se týče těch koňů, tak bych jich chtěla mít víc, chtěla bych obrovskou stáj a starat se o ně.

12) Střídáte činnosti? Děláte si time management?

- Činnosti střídám. Čas si plánuju jak kdy...jako ve škole musím být na určitý hodiny, a děčkama jsem taky domluvená na určitý časy, s koňama máme taky takový rituál kdy, co a jak, ale jinak ne.

13) Jak vycházíte s lidmi ve svém okolí?

- Snažím se to spojovat. Dřív jsem měla koně na prvním místě, teď to propojuju. No, snažím se.

14) Máte ve svém okolí někoho, na koho se můžete obrátit?

- Jo, to jo, pár přátel, rodiče.

15) Jsou podle Vás lidé hodní nebo zlí?

- Jak kteří, to se nedá tak říct.

Příloha č. 24 *Interview s paní Evou*

1) Jak se Vám dnes daří?

- Skvěle, děkuji za optání.

2) Jakou činnost pro lepší zvládání stresu upřednostňujete a proč?

- Medituji. Proč? Naplňuje mne to, je to nádherný pocit bytí mimo běžnou realitu.

3) Jak dlouho se již této činnosti věnujete?

- Čtyři roky.

4) Je to pouze činnost pro lepší zvládání stresu, nebo je to Váš koníček?

- Je to můj koníček. Ale neskutečně mi to při zvládání stresu pomáhá, ale prvoplánově to kvůli stresu nebylo.

5) Praktikujete tuto činnost preventivně nebo až v případě, kdy stres nastane?

- Stále, takže preventivně.

6) Z jakého důvodu jste začal/a tuto činnost praktikovat?

- Umřel mi tatínek, a byla jsem z toho dost v háji. No, hodně lidí kolem mne mi chtělo pomoci, ale nešlo to, nebo to spíš nepomáhalo. Pak se mnou začala kamarádka meditovat. Tehdy to bylo vysvobození z pekla. Teď medituji, protože chci, a protože jsem již na začátku poznala tu léčivou sílu, kterou meditace má. Ostatním to možná trvá déle. Pro mne to byl dar.

7) Co Vám praktikování této činnosti přináší?

- Klid. Vyrovnanost. Smíření se vším...ale ne lhostejnost. Spíš pocit vyrovnaní po hlubokém procítěném odpuštění.

8) Je naopak něco těžkého, co jste musel/a překonat?

- Odpustit.

9) Můžete tuto činnost v krátkosti popsat?

- Dříve jsem meditovala více, s konkrétní představou. Nyní medituji více spontánně, a bez očekávání a občas se dějí zázraky. Pokaždé je meditace jiná. Záleží, co se léčí. Jinak u toho ležím, či sedím, bez myšlení, uvolněná...nevím, jak to ještě blíže popsat. Je to o vnitřním prožitku, který je nepopsatelný.

10) Změnil se díky této činnosti Váš životní styl?

- Ano, více se věnuji ostatním lidem, se kterými jsem tak často v kontaktu, jak jen to jde, a snažím se rozdávat lásku.

11) Co byste ve svém životě chtěl/a změnit?

- Některé věci asi změnit nejde...ale co bych si přála změnit je to, abych dokázala situacím více předcházet a více si uvědomovala své chování a možné následky.

12) Střídáte činnosti? Děláte si time management?

- Ano, činnosti střídám. Time management si nedělám, je to pro mne velmi svazující. Když se mi něco chce dělat, jde to mnohem rychleji, než když bych musela.

13) Jak vycházíte s lidmi ve svém okolí?

- Výborně.

14) Máte ve svém okolí někoho, na koho se můžete obrátit?

- Ano, opravdu velmi mnoho lidí.

15) Jsou podle Vás lidé hodní nebo zlí?

- Hodní, jen někteří mají těžké osudy

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Jana Chalupová
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Doc. PhDr. Eva Urbanovská, Ph. D.
Rok obhajoby:	2015
Název práce:	Zvládání stresu a jeho prevence u vysokoškolských studentů
Název v angličtině:	The stress management and its prevention among university students
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývala zvládáním stresu a jeho prevencí u vysokoškolských studentů. Výzkum byl proveden na čtyřech českých univerzitách (Mendelova univerzita v Brně, Univerzita Palackého v Olomouci, Univerzita v Pardubicích a Masarykova univerzita v Brně) a jedné německé univerzitě (Julius – Maximilians – Universität Würzburg). Zvládání stresu vysokoškolských studentů bylo hodnoceno kvantitativním způsobem (pomocí dotazníku SVF 78) a kvalitativním způsobem (interview). Zvládání stresu vysokoškolských studentů bylo porovnáno z hlediska genderu, národností, univerzit, typu bydlení a cílené prevence vůči stresu.
Klíčová slova:	stres, coping, copingová strategie, dotazník SVF 78, univerzita, vysokoškolský student
Anotace v angličtině:	This final thesis were focused on the management stress and its prevention among university students. The research was realized at four czech universities (Mendel university in Brno, Palacký university Olomouc, University of Pardubice and Masaryk university in Brno) and at a german university (Julius Maximilian University of Würzburg). The management stress of university students were evaluated by a quantitative way (using a questionnaire SVF 78) and by a qualitative way (using a interview). The management stress of university students were compared in terms of a gender, a nationality, an university, a type of accommodation and in terms of targeted preventions against stress.

Klíčová slova v angličtině:	Stress, coping, coping strategy, questionnaire SVF 78, university, university student
Přílohy vázané v práci:	Česká verze doplňujícího dotazníku, tabulky a interview
Rozsah práce:	101 stran
Jazyk práce:	česky