

**UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ**  
**FAKULTA INFORMATIKY A MANAGEMENTU**  
**KATEDRA MANAGEMENTU**

Copingové strategie a prevence stresových faktorů  
u vysokoškolských studentů

Bakalářská práce

Autor: Klára Hencová  
Studijní obor: Finanční management

Vedoucí práce: PhDr. Věra Strnadová Ph.D.

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci na téma Copingové strategie a prevence stresových faktorů u vysokoškolských studentů vypracovala samostatně a pouze za použití zmíněných zdrojů.

V Hradci Králové dne

.....

### **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala PhDr. Věře Strnadové Ph.D. za cenné rady a připomínky při zpracování práce a také RNDr. Josefu Dolejšovi Ph.D. Dále bych také ráda poděkovala kolegyni Lence Havlíkové a Tomáši Archalousovi za příjemnou spolupráci na Výběrovém projektu, jehož data jsou také nedílnou součástí mé bakalářské práce. V neposlední řadě bych také ráda poděkovala své rodině i příteli za podporu nejen při studiu a zpracování bakalářské práce.

## **Anotace**

Bakalářská práce se věnuje problematice copingových strategií u vysokoškolských studentů. Hlavním cílem práce je zjistit a analyzovat stresové faktory, copingové strategie a prevenci stresových faktorů u studentů vysokých škol. Součástí práce je také analýza financí studentů a jejich případný vliv na stres. Autorka vychází z průzkumu copingových strategií studentů oborů této fakulty, který na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové probíhá od roku 2010. Práce se zaměřuje na nejčastější stresory, představuje způsoby, jak zvládat stresové situace i dlouhodobý stres. Praktická část představí výzkum, který měl za cíl odhalit, zda plánování času, věnování pozornosti správě financí či vliv finančního zabezpečení od rodičů přinese užitek v podobě menšího výskytu stresu.

## **Annotation**

**Title: Bachelor Thesis – Coping strategies a prevention of stress factors at university students.**

Bachelor thesis deals with university students coping strategies. Main objective is to identify and analyze stress circumstances; coping strategies and university students stress circumstances prevention. A part of the bachelor thesis is consisted of financial analysis focused on students and its potential influence on stress. Author draws from the survey of students study specialization of this faculty, which took place from 2010 on Faculty of informatics and management University of Hradec Kralove. Bachelor thesis focuses on the most common stressors, introduces ways of coping with stress situations and long-term stress. Practical part introduces research, which aims to reveal if time management, pays attention to managing finances or influence of financial support from parents brings impact of reduced incidence of stress.

# Obsah

<b>ÚVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>1 DEFINICE STRESU</b> .....	<b>4</b>
1.1 EUSTRES A DISTRES.....	5
1.2 STRESORY.....	5
1.3 STRESOVÁ REAKCE.....	6
1.4 GENERALIZOVANÝ ADAPTAČNÍ SYNDROM.....	7
1.5 DOPADY STRESU NA NAŠE ZDRAVÍ.....	8
<b>2 COPINGOVÉ STRATEGIE</b> .....	<b>9</b>
2.1 DEFINICE A ZÁKLADNÍ VYMEZENÍ COPINGOVÉ STRATEGIE.....	9
2.2 MALCOPING.....	9
2.3 OBRANNÉ MECHANISMY EGA.....	11
2.4 ZVLÁDÁNÍ ÚZKOSTI A STRACHU.....	12
2.5 ZVLÁDÁNÍ AGRESIVITY A OVLIVNĚNÍ CHOVÁNÍ.....	13
2.6 ZVLÁDÁNÍ STAVŮ DEPRESE A APATIE.....	14
2.7 POSÍLENÍ KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ.....	14
2.8 COPINGOVÉ STRATEGIE U STUDENTŮ FAKULTY INFORMATIKY NA MANAGEMENTU UHK.....	16
<b>3 STUDIUM VYSOKÉ ŠKOLY A STRES</b> .....	<b>19</b>
3.1 BOJ S PROKRASTINACÍ U STUDENTŮ JAKO PREVENCE A ZPŮSOB ZVLÁDÁNÍ STRESU.....	21
3.2 PLÁNOVÁNÍ UČENÍ, PROJEKTŮ A ČASU JAKO PREVENCE A ZPŮSOB ZVLÁDÁNÍ STRESU.....	22
3.3 FINANČNÍ SITUACE U STUDENTŮ VYSOKÝCH ŠKOL.....	24
3.3.1 <i>Možnosti zdrojů financí pro studenty vysokých škol</i> .....	25
3.3.2 <i>Hospodaření s financemi jako způsob zvládnání a prevence stresu</i> .....	26
<b>4 PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>30</b>
4.1 CÍLE VÝZKUMŮ.....	30
4.2 HYPOTÉZY VÝZKUMU.....	30
4.3 METODIKA A CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU.....	31
4.4 PRŮBĚH ŠETŘENÍ.....	31
4.5 VÝSLEDKY SBĚRU DAT.....	32
4.6 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ.....	61
4.6.1 <i>Hypotéza č. 1: Výskyt stresu je ne/závislý na užití aplikace či programu pro správu financí</i> .....	61

4.6.2	<i>Hypotéza č. 2: Výskyt stresu u respondentů je ne/závislý na tom, zda si respondenti evidují důležitá data.....</i>	63
4.6.3	<i>Hypotéza č. 3: Výskyt stresu u respondentů je ne/závislý na tom, zda rodiče plnou částkou hradí výdaje na studium.....</i>	65
4.7	DISKUZE.....	67
<b>5</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>71</b>
	<b>ZDROJE.....</b>	<b>74</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>79</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>80</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>81</b>
	<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>82</b>

## Úvod

Hlavním cílem mé bakalářské práce nazvané Copingové strategie u vysokoškolských studentů je zjistit a analyzovat stresové faktory, copingové strategie a prevenci stresových faktorů u studentů vysokých škol. Součástí práce je také analýza financí studentů a jejich případný vliv na stres.

V současné době se ze stresu stal pojem každodenního života. Odborníci stres charakterizují jako zátěžové či ohrožující situace, které narušují hormonální i psychickou rovnováhu člověka. Na každého působí stres odlišně, zatímco někteří zvládají určité situace bez obtíží, pro jiné mohou být velmi psychicky náročné. V současné době se většina lidí dennodenně dostává do nepříjemných situací, kdy jsou v časové tísní, nestíhají a snaží se dodržet stanovené termíny. Velkou část těchto lidí představují mimo jiné také vysokoškolští studenti, kteří jsou stresovým situacím vystavováni nejen během zápočtového a zkuškového období. Pokusím se najít odpověď na otázku, jak velkou roli hraje mezi stresory finanční situace studentů. Zaměřím se také na způsoby zvládání stresových a zátěžových situací a představím tipy, jak se studenti s těmito situacemi mohou vyrovnávat.

V první kapitole vysvětlím definici stresu, představím různé druhy stresů a nejčastější stresory. Soustředit se budu zejména na tzv. akademické stresory, které jsou spojené s nástupem na vysokou školu, studiem a pobytem na vysoké škole a se kterými se potýká každý vysokoškolský student.

Naše tělo a mozek reagují na stres fyzickými i psychickými reakcemi ovlivňujícími naši kondici, proto se v další podkapitole se zmíním také o stresových reakcích. Pokusím se vysvětlit teorii o generalizovaném adaptačním syndromu, jejímž autorem je kanadský lékař Hans Selye. Stručně popíšu jednotlivé fáze tohoto syndromu. S tímto tématem souvisí dopad stresových situací na naše zdraví.

Důležitou částí práce bude druhá kapitola, věnovaná copingovým strategiím neboli způsobům, jak člověk zvládá stresové situace a dlouhodobý stres. Pokusím se nejdříve definovat a vymežit tento pojem. Copingové strategie nám mohou usnadnit život v náročných životních situacích. Každému člověku vyhovuje jiný způsob, jak si poradit se stresem, proto jsem se rozhodla uvést několik příkladů těchto strategií. Vysvětlím také pojem malcoping, tedy nebezpečné až riskantní metody při zvládání stresu.



V další podkapitole se budu věnovat obranným mechanismům ega, což jsou postupy, které nám pomáhají při zvládání stresových situací či narůstající úzkosti. Mezi tyto mechanismy patří například vytěsnění, regrese či racionalizace. Tyto pojmy stručně ozřejmím a uvedu příklady, kdy se používají. V bakalářské práci představím základní metody zvládání stresových situací a úzkosti, zvládání agresivity, deprese a apatie. Zaměřím se také na posílení kognitivních funkcí, tedy na metody umožňující pozměnit postoje, přesvědčení a představy jedince.

Další podkapitolou mé práce budou copingové strategie u studentů Fakulty informatiky na managementu UHK. Vycházet budu z průzkumu copingových strategií studentů oborů této fakulty, který probíhá od roku 2010. Uvedu pět nejčastěji používaných copingových strategií u studentů oborů Fakulty informatiky a managementu UHK. Veškeré informace budou zpracovávány anonymně.

Třetí kapitola nese název Studium vysoké školy a stres. Zaměřím se na zmiňované akademické stresory, mezi které se řadí především zkouškové období, ale také změna pobytu, finanční problémy studentů, větší časové vypětí a zvýšené požadavky na studenty. Mezi externí stresory patří zkouška, přednášky či finanční náklady na život vysokoškolského studenta. V jedné z podkapitol se zaměřím na boj s prokrastinací jako jeden ze způsobů prevence a zvládání stresu. Budu se soustředit zejména na plánování učení a času jako metodu zvládání stresových situací. Dále se budu zabývat finanční situací u studentů vysokých škol a zaměřím se na to, jaké jsou v dnešní době možnosti zdrojů financí pro studenty. Hospodaření s financemi je jedním ze způsobů zvládání a prevence stresu. Někteří jedinci si evidenci vedou papírovou formou, v tabulkovém editoru či pomocí moderních technologií v podobě aplikací. Uvedu příklady oblíbených aplikací pro správu financí pro mobilní telefony a PC, které jsou v současné době častou formou evidence.

Stěžejní částí mé práce je praktický výzkum, který byl založen na dotazníkovém šetření určeném pouze pro studenty vysokých škol. Celkem 253 respondentů tak odpovídalo na 35 otázek. V praktické části práce je ihned v úvodu uveden cíl práce a s ním spojené hypotézy. Je představena metodika a průběh dotazníkového šetření. Dále jsou představeny samotné zpracované výsledky výzkumu a ověření hypotéz.

V závěru se pokusím shrnout dosažené poznatky. Uvedu také seznam použitých zdrojů a literatury.

## 1 Definice stresu

Stres nejpravděpodobněji pochází z anglického slova stress (pravděpodobně z oboru fyziky). Tak jako většina slov má i toto mnoho významů. Nejčastěji je ovšem prezentováno jako určitá zátěž či stav napětí, kterým člověk zareaguje na určitý podnět, který je označován jako stresor. [1]

V nynější době můžeme toho slovo slyšet z úst mnoha lidí, ať už z pracovního či rodinného prostředí. Stal se z něj pojem každodenního života. Odborníci dnes stres definují velmi shodně a v názorech se výrazně neodlišují. Stres lze tedy charakterizovat jako zátěž nebo obtížné či ohrožující situace, které narušují hormonální i psychickou rovnováhu člověka. Velká část stresu, se kterým se lidé potýkají, má zrod v negativním myšlení či chybných úvahách, které vznikly v naší mysli. Stres přináší situace, kdy na jedince působí taková zátěž, na kterou se již není schopen adaptovat. Ačkoli se to může zdát přehnané, dlouhodobý stres může vést až ke smrti. [2] [3]

Stres působí na každého člověka velmi odlišně. Někteří zvládají situace, které jsou pro jiného člověka velmi psychicky náročné, bez obtíží. Definuje se pojem vulnerability neboli zranitelnosti. Vulnerabilita jednotlivce je dána nejen genetickými predispozicemi či pohlavím apod., ale i stravovacími návyky či užíváním léků. V důsledku změn těchto faktorů, se může z člověka, který velmi dobře odolával stresovým situacím, stát člověk velmi zranitelný. [4]

### **Stres dnes a dříve**

Obecně se ví, že dříve býval život poklidnější, lidé příliš nikam nespěchali a nebyli zahlceni množstvím úkolů a povinností. Radovali se z maličkostí a uměli relaxovat. Dnes jsou lidé více pod tlakem, a to nejen v pracovním ale i soukromém životě. Většina lidí se dnes a denně dostává v práci do situací, kdy jsou zaneprázdněni, nestíhají, dělají chyby či jsou svázáni termíny. Velká část těchto lidí trpí také nedostatečným spánkem a finančními problémy. Soukromý život není od stresových situací nijak ochuzen. Náročná péče o děti či dům, školní úkoly, zvládání poruch soustředění dětí a také problémy s rodinným

rozpočtem. Velkým problémem dnešní populace je, že obvykle neumí odpočívat a práci si často nosí domů. Doporučuje se vstoupit do domu se symbolickým s odložením obuvi či zavřením dveří a také odložit pracovní starosti. Vhodným způsobem rychlé relaxace po návratu domů je horká koupel, krátký odpočinek při poslechu relaxační hudby, posezení na terase či snaha udržet si pozitivní myšlení. [5]

## 1.1 Eustres a distres

Eustres je hodnocen jako druh stresu, který je pro člověka motivujícím a povzbudivým. Určitá intenzita stresu je pro člověka velmi důležitá. Eustres pomáhá překonávat potíže a problémy, posiluje člověka. Naproti němu stojí distres, který je z lékařského hlediska označován jako chronicky traumatizující stav. Jedinec přestává mít situaci pod kontrolou a následně jej opouští nadhled a jistoty. Proti distresu velmi kladně funguje správná **komunikace**. Vynikající komunikační dovednosti mohou například pomoci předejít konfliktům a tím i nepříjemným stresovým situacím. Pokud navíc lze s někým sdílet naše pocity, obvykle přijde úleva. Závěrem lze říci, že eustres dokáže výkonnost člověka efektivně zesílet, distres naopak výkon člověka velmi utlumí a může ohrozit jeho zdraví. [6] [7]

## 1.2 Stresory

Stresory jsou spouštěči stresu, které číhají na každého z nás. Člověk se se stresem setkává denně. Záleží pouze na jedinci, jak moc je na stresovou situaci odolný (tzv. vulnerabilní) a jak moc jej stresor zasáhne. Určité stresory ovšem nemusí být spouštěčem stresu pro každého. Na někoho může určitá situace působit velmi znepokojivě až tísnivě a jiný jedinec situaci ani nezaznamená. Stresory můžeme obecně rozdělit na vnitřní (z naší mysli) a vnější. Dalším kategorie stresorů jsou **fyzikální, psychické, sociální**. Snadno lze odvodit, že mezi fyzikální podněty mohou například patřit vysoké teploty či chlad na pracovišti, nedostatek čerstvého vzduchu apod. Sociální stresory, které se objevují v mezilidské komunikaci, mohou být pro každého různé. Obvykle jsou to lidé, kteří nám nějakým způsobem nevyhovují, a jejich jednání je nám nepříjemné. Může se jednat o jedince, kteří si neustále stěžují na své problémy, přenáší své problémy na druhé,

neustále naříkají, jsou sebestřední a nerespektují ostatní, mají nepříjemný hlas, mimiku a další neverbální projevy, nebo o jedince, kteří neumějí přiznat chybu či se omluvit atd. Sociální stresory se objevují i v rodině, a to nejen u vysokoškolských studentů. Vlivem současného „rychlého“ životního stylu si mnoho lidí přináší domů starosti a stres ze zaměstnání či školy. Domov tak ztrácí funkci bezpečí, klidu a odpočinku. Stresory mohou být komunikační zlozvyky, nejasnost v rolích členů rodiny, nerespektování požadavků na soukromí či plánování volného času, nedostatek podpory a pochopení. V současné době sem neodmyslitelně patří i starosti s rodinným rozpočtem. Další sociální stresory se objevují v zaměstnání, tedy v situacích spolupráce s kolegy (spolupracovníky či spolužáky na VŠ). Zde hrají velkou roli vztahy mezi kolegy a s tím případně spojené donášení, pomlouvání, falešné pošpinění či nadměrná kritika. Stres, který vzniká díky blízcím se termínům splnění úkolu, je obvykle spíše důsledkem špatné komunikace mezi kolegy. [7] [8]

V 60. letech byl vyhotoven seznam situací, které jsou v životě obyčejného člověka považovány za stresory. Jednotlivé situace jsou ohodnoceny bodovou škálou, u které platí, že čím více bodů, tím náročnější životní situace. Nejhorší situací je úmrtí životního partnera, která nese 100 bodů. Pokud člověk dosáhne od 150 do 300 bodů, dostává se do stavu, kdy stres již může velmi významně ovlivnit jeho zdravotní stav. [6]

Stresory, které jsou spojené s nástupem na vysokou školu, studiem a pobytem na vysoké škole, jsou označovány jako **akademické stresory** a je jim vystavován každý student na vysoké škole. Mezi akademické stresory se řadí především zkouškové období, ale také změna pobytu, finanční problémy studentů, větší časové vypětí a zvýšené požadavky na studenty. Mezi externí stresory patří zkouška, přednášky či finanční náklady na život vysokoškolského studenta. [9]

### 1.3 Stresová reakce

Naše tělo a mozek reagují na stres fyzickými i psychickými reakcemi, které mohou následně značně ovlivnit naše zdraví. Komunikace mezi mozkiem a tělem probíhá pomocí nervů, tedy nervové soustavy. Nervový systém se následně dělí na volní (somatický) a autonomní (vegetativní). Autonomní nervový systém není řízen vůlí a člověk nad ním

nemá kontrolu. Autonomní nervový systém se dále dělí na sympatický a parasympatický systém. Konce sympatických nervů vyplavují adrenalin a noradrenalin. V průběhu několika prvních sekund, kdy na člověka působí stres, se tyto látky vylučují a způsobí reakci. Parasympatický nervový systém plní opačnou funkci. Poskytuje růst, ukládání energie a další klidné činnosti. Obě složky autonomního systému fungují tedy proti sobě, podávají opačné příkazy. Během stresové reakce se uvolňují také hormony. Nedílnými účastníky stresové reakce jsou steroidní hormony, mezi které patří mineralokortikoidy, progestiny, estrogeny, androgeny a glukokortikoidy. Do krve je uvolňováno také mnoho hormonů, které snižují vnímání bolesti či schopnost reprodukce. [5]

## 1.4 Generalizovaný adaptační syndrom

Mezi nejvýznamnější teorie stresu můžeme řadit teorii **obecného adaptačního syndromu**, který je často označován i jako generalizovaný adaptační syndrom tedy GAS. Autorem tohoto pojetí stresu je Hans Selye. Generalizovaný adaptační systém popisuje tři fáze reakce na stres. První fázi autor označuje jako poplachovou reakci či fázi znepokojení, druhé stadium je označováno jako stadium rezistence neboli fáze odporu a u třetího stadia nastupuje fáze vyčerpání neboli stadium exhausce. [4] [3]

**Poplachová reakce (fáze znepokojení)** popisuje první reakci organismu na stresor. Pokud organismus prožije silnou zátěž, zareaguje šokem či doslova chaotickou reakcí. Ihned následuje utlumení obranných reakcí. Posléze dojde k mírnému přizpůsobení na situaci a opětovně se aktivují obranné systémy. U této fáze nechybí ani bouřlivá chemická reakce v organismu. Dochází k uvolňování adrenalinu, glukózy a dalších chemických látek, které umožňují okamžité získání energie. Vlivem složitého chemického procesu následuje zúžení cév v orgánech, pocení a zrychlení tepu. Častým projevem je útok nebo útěk, a to v jakékoliv podobě. Fáze je často doprovázena strachem spojeným s úzkostí nebo hněvem. [4] [2]

Následuje **druhá část generalizovaného adaptačního syndromu**, která představuje stadium rezistence. Stadium, ve kterém se organismus zklidňuje a adaptuje na situaci. Dále probíhá mobilizace energie. Pokud ovšem zdroje energie dochází a stresory

neustále působí, organismus bude i nadále v neustálém vypětí a pohotovosti. V organismu i nadále působí velké množství chemických látek a hormonů, které v této části obvykle způsobí rezignaci, ústup společně s apatií, smutkem či depresí. [4] [2]

Posledním popisovaným stádiem je **stadium exhausce či vyčerpání**. Nastane tehdy, pokud stresor přetrvává a organismus není schopen se adaptovat a zároveň dochází energie (chemická, intelektuální, tělesná i emoční). Objevují se nadále problémy z první a druhé fáze a může dojít až ke smrtelným následkům. Vystávají na povrch další zdravotní problémy a chronický stres. [2] [3]

## 1.5 Dopady stresu na naše zdraví

Ve stresové situaci je tělo připraveno k boji či útěku. Všechny síly jsou tedy mobilizovány, je uvolněna energie a kyslík do svalů a velmi se zvýší kardiovaskulární činnost. Při stresové reakci je tedy zvýšena tepová frekvence. Je také zajištěno zúžení tepen a tím i zvýšení průtoku krve a zvýší se následně i tlak. Krev tedy proudí mnohem rychleji a pod větším tlakem. Proudí především do svalů a míst, kde je ji nejvíce potřeba a naopak ji je málo dováděno k žaludku, ledvinám a kůži, takže následně způsobí bledost. Při dlouhodobém stresu dochází tedy k velké zátěži cévního systému a dalších orgánů. [5]

V případě zaživacího procesu dochází při stresu ke zpomalení trávení či úplnému zastavení. Objeví se také sucho v ústech, které je způsobeno zastavením produkce slin. Žaludek zareaguje stažením, přestane pracovat a žaludeční kyseliny začnou porušovat žaludeční stěnu. [5]

V prvních několika chvílích působení stresu je imunitní systém zvýšen a to asi v prvních 30 minutách působení. Po asi 60 minutách působení stresu, tedy plném hormonálním nasazení, se imunitní systém začne snižovat a slábnout. Pokud bude stres přetrvávat středně dlouho, imunitní systém se opět vyrovná. Při delším stresovém zatížení bude imunitní systém méně kvalitní než před stresem. [5]

## 2 Copingové strategie

### 2.1 Definice a základní vymezení copingové strategie

Copingové strategie neboli způsoby, jak člověk zvládá stresové situace a dlouhodobý stres, jsou součástí každodenního života lidí. Coping znamená určité vypořádání se s něčím obtížným, náročným a nečekaným. Copingové strategie nám mohou usnadnit život v nečekaných a náročných životních situacích. Každému člověku vyhovuje jiný způsob, jak si poradit se stresem. Podle některé literatury se strategie zvládání stresu dělí na strategie obranné (defenzivní) a útočné (ofenzivní). Z čehož útočné strategie můžeme dále dělit na primární a sekundární strategie. Doporučovány jsou techniky relaxační, meditační, techniky soustředění na mentální úrovni či fyzický pohyb. [10] [3] [11]

I v manažerské praxi se můžeme střetnout s pojmem strategie. Podle Slovníku cizích slov je strategie z psychického hlediska definovaná jako metoda či postup, kterým člověk řeší problémy nebo činí rozhodnutí. Obecně je uváděno, že strategie je umění vedení války a boje. [12]

Při volbě strategie hrají velkou roli myšlenkové, emocionální a volní oblasti. V myšlenkové sféře se jedná především o řešení situace v myšlenkách člověka. Jedinec přemýšlí nad situací a bere v úvahu jednotlivá řešení a důsledky. Kognitivní oblast se poté věnuje otázce působení na city osob, kterých se situace týká. Do poslední oblasti – oblasti vůle spadá chování samotného bojovníka a jeho schopnost sebeovládání. [10]

### 2.2 Malcoping

Slovník cizích slov uvádí pod pojmem malcoping nebezpečné až riskantní metody při zvládání stresu. Člověk ve stresové situaci může hledat rychlé vysvobození od takových stavů. Někteří se uchylují k drogám, cigaretám či alkoholu. U všech metod malcopingu se ovšem jedná pouze o subjektivní pocit uvolnění, po odeznění účinků ale obvykle přichází stavy ještě horší. U alkoholu a některých drog navíc dochází k zvýšení



sebevědomí, pocitu moci a nadhodnocení vlastních schopností. Porovnáme-li například několik fyzických příznaků stresu (tedy dechovou a tepovou frekvenci, metabolismus a krevní tlak) a účinky alkoholu, zjistíme, že alkohol má ve své podstatě stejné účinky jako stres. Všechny uvedené fyzické příznaky stresu vyvolává i alkohol. Mezi drogy, které stres vyvolávají, patří například pervitin nebo kokain. Opioidy, do kterých patří například heroin, stresové stavy skutečně sníží a potlačí, ale výrazný nástup stresu přijde v době snížených dávek a v době odvykání. Mezi malcoping lze řadit také zvýšené pití kávy, energetických nápojů či zvýšené užívání farmak. Mezi malcopingem a závislostmi existuje jen velmi tenká hranice. [10] [13]

Studie, které byly provedeny v USA, prokázaly, že vysokoškolští studenti více konzumují alkohol než mladí lidé stejného věku, kteří ale nejsou studenty. Alkohol patří mezi nejvíce užívané psychoaktivní látky mezi studenty vysokých škol. Ve spojitosti s alkoholem – tedy opilými studenty - je také zaznamenáno nejvíce problémů, jako je například řízení pod vlivem alkoholu, násilné útoky, úrazy ale i dopady na studijní výsledky kvůli zanedbání výuky, nesoustředěnost či promeškání termínů. Studie také prokázaly, že studenti, kteří mají sklony k alkoholismu, mají sklony i k užívání další psychotropních látek. Několik dalších studií, které byly učiněny v zahraničí, prezentují pojem „binge drinking“. Tento pojem představuje častý způsob konzumace alkoholu u vysokoškolských studentů. Jedná se o vypití velkého množství alkoholu během relativně krátké doby. Podle výsledků průzkumu Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze trpí 25% studentů vysokých škol rizikovou konzumací alkoholu. [14]

Jednou z možných příčin nadměrné konzumace alkoholu u studentů je falešná představa, že ostatní studenti pijí mnohem více. Tyto falešné domnělé informace poté u studentů vyvolávají jakýsi omluvný pocit, že příliš nepijí. [15]

Studie, která probíhala na vysokých školách ve více než 20 zemích světa a jejíž výsledky byly představeny v roce 2000, ukázala, že pravidelně kouří 34% vysokoškoláků a 27% vysokoškolaček. Podle Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze jsou počty kouřících vysokoškoláků a vysokoškolaček v České republice nižší. Výsledky se pohybují

od 7 % do 15,5 %. Se zvyšujícím se ročníkem studia na vysoké škole počty klesají. Tento fakt je spojený s obecným trendem, kdy méně vzdělaní lidé kouří nejvíce. [16]

## **2.3 Obranné mechanismy ega**

Obranné mechanismy ega jsou jakési postupy vlastního ega při zvládnání stresových situací či narůstající úzkosti. Obranné mechanismy patří do osobnostní složky ega, a to především do jeho nevědomé oblasti. Člověk si je obvykle neuvědomuje. Existuje několik druhů obranných mechanismů ega:

### **Vytěsnění**

Při tomto typu obranného mechanismu ega se jedinec snaží vytěsnit a eliminovat úzkostné a nepříjemné stavy. Cílem je udržet nepříjemnosti mimo vědomí. Nevýhodou může být to, že se nepříjemné stavy, myšlenky či obavy mohou ukazovat podvědomě, a to například ve snech či v podobě přeteků. Tento obranný mechanismus ega se považuje za jeden z nejzákladnějších. [17] [18]

### **Regrese**

Dalším z typů obranných mechanismů ega je regrese. Pojem regrese označuje nějaký postup zpět či krok zpátky. V oblasti obranných mechanismů ega můžeme tedy tento postup hodnotit jako návrat k takovému životnímu stádiu, kdy jedinec přetrvával psychickou pohodou, zdravím a energií. U dětí jsou obvyklými příznaky cucání prstů, vyžadování větší pozornosti či pomočování. U dospělých jsou obvyklé projevy zvýšené touhy po pohodlí domova apod. [17]

### **Reaktivní výtvar / formace**

Při této obraně se nepříjemné pocity a stavy obrací v příjemné pocity. Člověk se stává milujícím, společensky naladěným a příjemným, přehnaně zdvořilým. Jedinec se tak chrání nejen před samotnými nepříjemnými a stresujícími stavy, ale i před následnou kritikou či reakcemi společnosti na jeho nepříznivé reakce a stavy. Tuto metodu můžeme vidět například u jedince, který odmítá tolerovat homosexuály. Ve skutečnosti se ale může jednat přímo o homosexuála, který se tímto snaží skrýt či odmítnout své nevědomé homosexuální touhy. [17]

## **Projekce**

U tohoto obranného mechanismu ego jedinec svaluje své neúspěchy, špatné či kladné vlastnosti nebo zklamání na někoho jiného. U vysokoškolských studentů můžeme vidět tento postup například u neúspěchu u zkoušky. Vinu obvykle svalí na učitele, který byl údajně moc přísný či dal do testu věci, které se nevyučovaly. [17]

Mezi projekci patří i obrácení pocitů jedince na někoho jiného. Vlastní záměry a pocity jsou promítány do vlastností druhých lidí. V mnoha situacích tedy jedinci pomůže, kdy si řekne či představí, že „to ale dělají všichni“. Jedná se především o nepříliš morální činy či vlastnosti (např. nevěra, krádeže, ...). [10] [18]

## **Racionalizace**

Dalším druhem obranných mechanismů ego je racionalizace či jakési ospravedlnění vlastních myšlenek či činů. Cílem je obrana vlastní sebeúcty a eliminace úzkosti. Jedním z typů racionalizace jsou tzv. kyselé hrozny. Člověk při této metodě používá negativní argumenty a ospravedlňuje sám sebe. Například při výpovědi z práce začne okamžitě apelovat na to, že práce byla nevhodná, špatně ohodnocená či ve špatném prostředí. Druhou variantou je sladký citron. Člověk si nepříjemnou situaci zdůvodňuje a usnadňuje příjemnými myšlenkami. U vysokoškolských studentů můžeme tento způsob vidět, například pokud neprojdou výběrovým řízením na navazující studium a situaci se snaží zvládnout myšlenkami, že si například najdou zaměstnání, nebudou muset dále studovat a trávit čas nad učením. Obdobné je to i u neúspěchu u zkoušky, student svůj neúspěch ihned ospravedlní tím, že měl den před zkouškou naléhavou činnost, kdy musel pomoci například rodičům či prarodičům. Strategie je u této metody tedy převážně o tom, nalézt nějaký racionální důvod, příčinu či motiv, který nebude napadnutelný a nebude proti němu existovat téměř žádný argument. Jedinec se ospravedlňuje nejen před ostatními, ale především i sám před sebou, před svými neúspěchy a eliminuje tak stres. [17] [18]

## **2.4 Zvládání úzkosti a strachu**

Strach a úzkost obvykle přináší beznaděj, bezmoc a otázky „co když“ či „co kdyby“ spojené s katastrofickými scénáři. Neobvyklé nejsou ani pocity neklidu, nepohody

a nutnosti utéct nebo bojovat. Strach či úzkost z člověka poznáme buď jeho slovním projevem, ale i neverbální komunikací. Takový člověk je obvykle roztržesný, zmateně mluví, potí se a červená. Záchvat úzkosti je obvykle velmi rychlý a přijde znenadání. Při záchvatu úzkosti se objeví závrať, tlak na hrudi spojený s pocitem nemožnosti se nadechnout a roztočí se hlava, rozbuší srdce, objeví se pocit na zvracení a studený pot. Mnoho lidí se v takových chvílích domnívá, že se jedná o infarkt či mozkovou mrtvici. Není výjimkou, aby si jedinec v těchto chvílích nezavolal rychlou záchrannou službu. Při zvládání podobných pocitů a záchvatů úzkosti je potřeba naučit se správně dýchat a uvolnit se, aby příznaky odezněly. Velmi důležitým krokem je uvědomění a přesvědčení, že aktuální pocity nejsou smrtelné, nejedná se o nic závažného a že po chvíli odezní. Představy příjemných věcí a soustředění se na ně také dokážou zmírnit úzkostné stavy. [3] [10]

### **Desenzibilizace**

Při této metodě si člověk nejprve musí vytvořit seznam situací, které jsou pro něho stresorem. Poté tyto položky seřadit od nejhoršího. Následně se jedinec začne učit způsoby relaxace a uvolňování. Poté už přichází na řadu samotná desenzibilizace, kdy je člověk skutečně vystavován (in vivo) nebo si představuje (in vitro) situace, které si sestavil do žebříčku. Člověk si ovšem musí být vědom, že se bojí a také čeho přesně. Podobně funguje i kognitivně behaviorální terapie u psychických poruch, jakými jsou například panická porucha, generalizovaná úzkostná porucha či obsedantně kompulzivní porucha. [10] [19].

### **Kognitivní rekonstrukce**

Člověk je při této metodě uváděn do různých stresových situací, které nejprve řeší jen v představách a poté je jim vystavován reálně. Cílem je rozpoznat podněty, které v člověku vzbuzují strach, úzkosti a další negativní emoce. Celý proces této metody je obvykle doprovázený audiovizuálními záznamy. [10]

## **2.5 Zvládání agresivity a ovlivnění chování**

Mezi afektivní odpovědi na stres řadíme zlost a vztek – tedy agresi. V současné době můžeme sledovat nárůst těchto projevů. Agrese se primárně tvoří kvůli

nepřiměřeným nárokům od člověka samotného či společnosti. Různá je jejich četnost, síla, krutost, tvrdost apod. Důležité je, aby si člověk uvědomil, která situace ho provokuje, a také aby uměl vyřešit situaci jinak než agresí. Nejprve je tedy nutné si uvědomit, co vyvolává agresi, zlost a vztek. Poté by se člověk měl seznámit i s jinými přiměřenými způsoby řešení stresových situací. Zlost a stres není vhodné popírat či potlačovat. Agresivní chování se vyznačuje sebestředností, ponižováním a snahou čímkoli porazit ostatní. Jedinec vyznačující se agresivním chováním nepřizná vlastní chyby či neúspěchy, ve společnosti bývá často velmi neoblíbený a nemá žádné přátele. Důsledky agresivního chování tvoří tedy další napětí. Bouřlivá reakce obsahující agresivní slovní útoky či zvýšení hlasu ovšem není také příliš vhodná. Kompromisem vyřešení jsou jednoznačné slovní projevy s lehkým asertivním nádechem. [3] [10] [7] .

## **2.6 Zvládání stavů deprese a apatie**

Depresi a běžné stavy sklíčenosti je třeba velmi dobře odlišovat. Stavy sklíčenosti občas přepadnou každého člověka, během několika hodin či dní ovšem odezní. Deprese je oproti stavům sklíčenosti či smutku mnohem silnější, neustupuje a trvá mnohem déle. Deprese se vyznačuje ztrátou chutí do života, beznadějí, ztrátou zájmu o život a běžné činnosti či dokonce sebevražednými sklony, zpomaleným myšlením a schopností učit se apod. Stavy deprese jsou doprovázeny také fyzickými projevy. Většina lidí v depresivních stavech se vyznačuje také nerozhodností, která je pravděpodobně spojena se sníženým sebevědomím. Pro tyto depresivní a apatické stavy je velmi důležitý program a činnost, pomoci níž je zamezeno zbytečnému hloubání a zamýšlením se nad situací. Deprese obvykle sama zcela neustoupí a je potřeba ji léčit. [3] [10]

## **2.7 Posílení kognitivních funkcí**

Tyto metody umožňují pozměnit postoje, přesvědčení a představy. [10]

### **Asertivita**

Asertivita patří k životu každého úspěšného manažera a k úspěšnému vedení obchodních jednání. I v každodenním životě je tato schopnost jednání a komunikace velmi

důležitá. Jedná se o jakési nenásilné – eticky únosné – sebeprosazení či projevení vlastního sebevědomí. Asertivní člověk dokáže bez nátlaku či agrese projevit svůj vlastní názor, pocit či představu. Asertivní člověk má obvykle jasně dané cíle a přesně ví, jak jich dosáhnout. Nemá problém s přiznáním své chyby či prohry, ale nikdy se neponíží. Cílem asertivního jednání je kvalitní spolupráce s kompromisy, vyslechnutí, věcná či konstruktivní kritika. Asertivita má ve vztahu se stresem velmi významnou úlohu. Člověk, který není asertivní, si kumuluje frustrace a tím zvyšuje stres, který následně vede i ke zdravotním problémům. Například oddalování konfliktů a nevyřešených záležitostí vede také ke kumulaci napětí a frustrace. Mnohem lepší je vše vyřešit již ve chvíli, kdy problémy a konflikty nastanou. Jedny z možných důsledků asertivního jednání jsou zvýšená sebedůvěra, řešení mezilidských konfliktů bez stresu a tedy i plnohodnotné psychické zdraví. [7] [10]

### **Jóga**

Indické cvičení staré tisíce let, které přišlo do Evropy z hinduistických zemí, se v oblasti stresu objevuje velmi často a má velmi silné postavení. Obecně se jóga dělí na královskou jógu, jógu poznání, jógu oddanosti a lásky k bohu a jógu nezjištěné čestnosti. Cvičení jógy dokáže člověka uvolnit velmi efektivním způsobem. Díky tělesným cvikům a některým psychologickým postupům se člověk stává vyrovnaný, uvolněný a získá si duševní pohodu. Jóga se díky několika průzkumům a studiím prokazující velmi blahodárný vliv na tělo (významně působí na regulaci trávení a další vnitřní orgány, posílené svalů a šlach, posílení těla vůči infekcím a nachlazení, zlepšení dýchání a tím o zvýšené množství kyslíku, které pomáhá proti únavě) a duševní život člověka, stala velmi vyhledávanou. Některé instituce a pojišťovny nabízí i slevové možnosti na kurzy jógy. V současné době lze navštěvovat několik druhů jóg. Po nějaké době cvičení jógy by se mělo objevit uvolnění, člověk by měl být mnohem odolnější vůči stresu a také vyrovnanější. [2] [10] [20] [21]

### **Meditace**

Meditace úzce souvisí s výše zmíněnou jógou. Meditace dokáže člověka dostat do uvolněného stavu (vyrovnanost, harmonie myšlenek, představ a pocitů, apod.), který je ve stresových chvílích velmi podstatný. Každý člověk má jisté předpoklady k meditaci, které si neseme již z prenatální zkušenosti. Meditace přináší mnoho výhod. Mezi velké výhody

v dnešní uspěchané době patří fakt, že meditaci můžete provádět téměř kdykoli a kdekoli (v dopravním prostředku, před zkouškou,...), není potřeba se ji složitě učit či na ni mít speciální vybavení nebo oblečení. Meditace má blízko k naslouchání, pomůže získat nadhled, odstup a celkově jiný pohled. Meditační stav lze navodit soustředěním na vlastních dech – jeho zvuk, hloubku či intenzitu. Doporučuje se jedna či dvě meditace denně, které by měly proběhnout ve stejný čas. Organismus se poté bude lépe vypořádávat se stresem. [10] [22] [5]

### **Biologická zpětná vazba**

Při této metodě se speciálním přístrojem zjišťují různé hodnoty – například svalové napětí, vodivost kůže, mozkové vlny, tepová frekvence apod. S pomocí speciální techniky a autosugesce, vizuální představivosti, meditace a relaxačního cvičení se člověk naučí ovládat a zvládat své stresové stavy. Tento způsob by měl člověku přinést porozumění vlastního těla a mysli a pochopení, jak vše funguje. [23]

### **Smysluplnost života**

Smysluplnost života lze označovat jako nějaký lidský cíl, angažovanost pro něco, zaujetí pro něco apod. Tento velmi kladný rys může člověku dopomoci při zvládnutí stresových situací. Opakem této smysluplnosti je existenciální frustrace. Člověk je prázdný a odevzdaný, nemá cíle ani vize. [10]

## **2.8 Copingové strategie u studentů Fakulty informatiky na managementu UHK**

Od roku 2010 probíhá na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové průzkum copingových strategií studentů oborů této fakulty. Na základě zpracování seminárních prací, které studenti vypracovávají v rámci předmětu Psychologie 1 pod vedení PhDr. Věry Strnadové Ph.D, vznikají každý rok nové statistiky nejčastěji používaných copingových strategií. Data jsou zpracovávána studenty v rámci předmětu Výběrový projekt. Veškeré informace jsou zpracovávány anonymně a nakládá se s nimi důvěrně. Následující zobrazení představuje 5 nejčastěji používaných copingových strategií u studentů oborů Fakulty informatiky a managementu UHK. Nejvíce studentů uvedlo, že

v boji se stresem jim nejvíce pomáhá komunikace a přítomnost přátel. Druhou nejčtenější odpovědí je popírání či vytěsnění. Třetí nejčastěji jmenovanou volbou zvládnání stresu byly uváděny vnitřní procesy. Na čtvrtém místě se umístil malcoping, jehož nejčastější formou bylo kouření tabákových výrobků či alkohol. A na pátém místě z hlediska četnosti se umístil sport. Respondenti uváděli různé druhy sportů, které provozují v létě či zimě. Nejčastěji zmiňovaným sportem byl běh v přírodě. U mužů se často objevoval pobyt v posilovně a bojové sporty. Velmi často se také objevovala relaxace, zájmy a hobby studentů. Početnou skupinu tvořili studenti, kteří uvedli, že se se stresem vypořádávají pomocí racionalizace, sebeobviňující reakce či desenzibilizace. Jen o několik málo dotázaných také uvádí velký vliv jógy, meditace a pozitivního myšlení spojeného s optimismem, který pro ně hraje velmi důležitou roli. Dále byly uváděny strategie jako například procházka přírodou, dýchací techniky, samota, poslech oblíbené hudby, agresivní reakce, nakupování či požitky z dobrého jídla až přejídání.

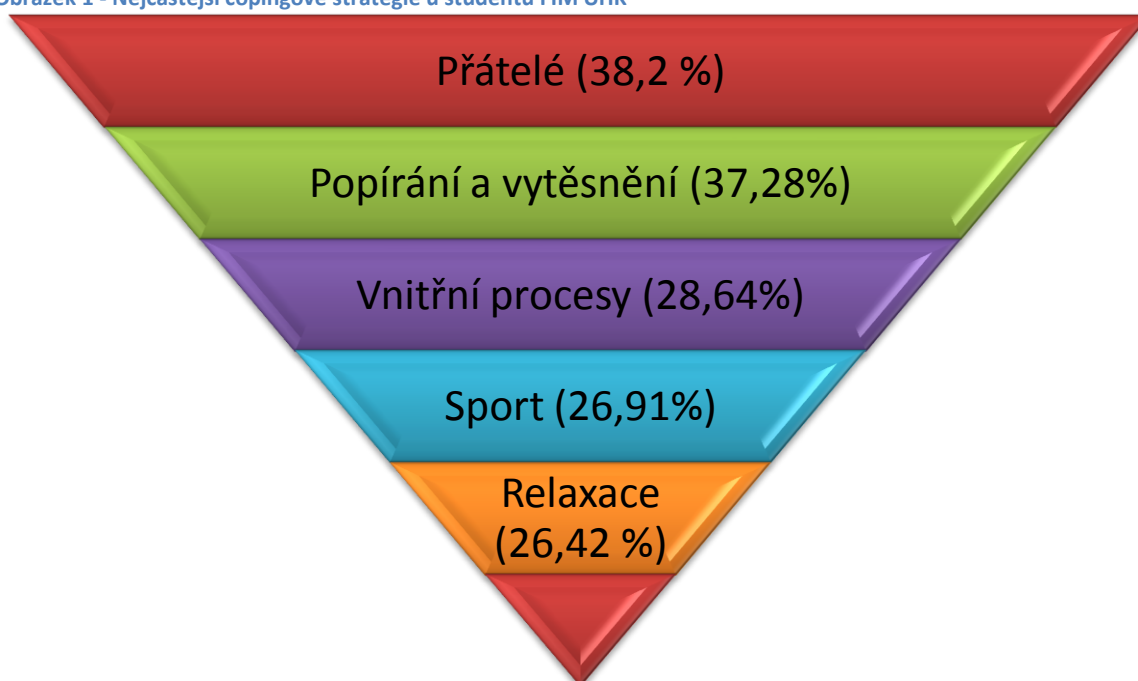
Studenti také v seminárních pracích občas přiblíží své zkušenosti se stresovým vypětím a své postupy, jak takovou situaci řeší, za pomoci svých copingových strategií.

Jeden student oboru Informační management uvedl svoji situaci z června roku 2014, kdy se dostal do tíživé finanční situace. Kvůli výdělků v jeho obchodě se během měsíce dostal do stavu, kdy mu finance nevystačily ani na pokrytí nejnútnejších nákladů včetně uhrazení měsíční splátky úvěru a fixních nákladů podnikání. Nejenže potřeboval někde finance vydělat, ale měl potřebu změny činnosti i prostředí. Jeho kamarád provozoval stavbu lanových parků po českých horách a byl ochoten jej na pár dní zaměstnat. Student uvedl, že to pro něho byla ta nejlepší strategie, jak se s touto stresovou situací vypořádat – změnil činnost, prostředí a relaxoval v přírodě.

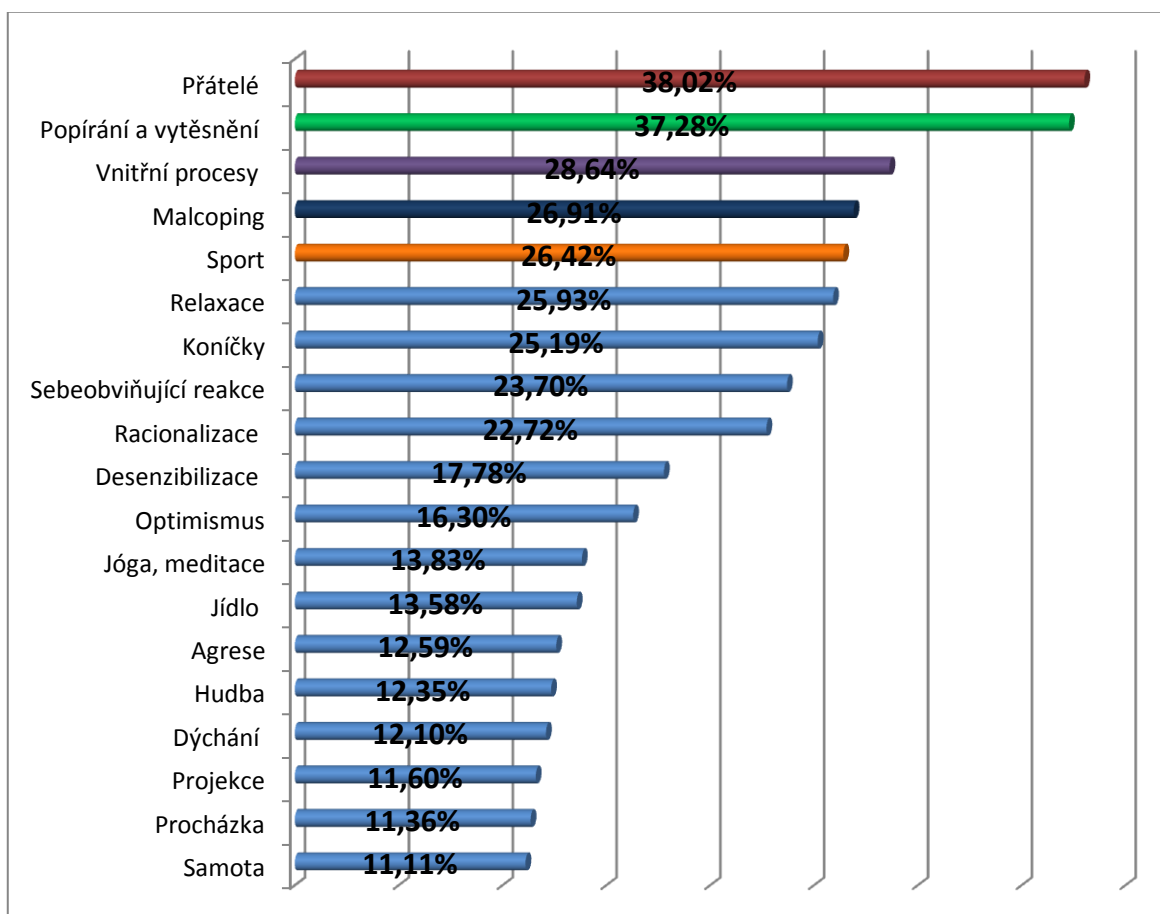
Studentka Managementu cestovního ruchu ve své seminární práci uvedla také strategii zvládnutí stresu pomocí změny činnosti, a to konkrétně změny pracovního místa. Potýkala se se stavem apatie a deprese, které se projevovaly především nezájmem o práci, nechutí k práci, absencí smyslu prováděné práce a tyto problémy se projevovali i v osobním životě. Rozhodla se změnit práci a začít znovu studovat, což považuje za nejlepší kroky, které podnikla ke zlepšení dané stresové situace – změnila činnost a opět našla nějaký cíl a smysl života.



Obrázek 1 - Nejčastější copingové strategie u studentů FIM UHK



Graf 1- Copingové strategie u studentů FIM UHK



### 3 Studium vysoké školy a stres

Na studenty vysokých škol působí mnoho stresových faktorů. Z počátku semestru se zdá vše v naprostém pořádku, ale v průběhu semestru s blížícím se zkouškovým obdobím se původní radostné pocity vytrácí. Nejhorším obdobím je obvykle nástup na vysokou školu a poté doba zkoušek. Na studenta jsou kladeny vysoké nároky, obvykle opouští domov a pomalu se začíná stavět na vlastní nohy. Studenti mají často nedostatek financí a při studiu si přivydělávají. Poté se dostávají do začarovaného kruhu, kdy jsou tzv. v jednom kole a stává se z nich nestíhající student, který je zahlcen požadavky na projekty a seminární práce. Zde záleží, jak je student schopen si práci naplánovat a zorganizovat a jak je schopen řídit svůj čas – tedy timemanagement. Mnoho studentů se stresuje kvůli zmatenosti z požadavků, které jsou na ně kladeny. Především zahraniční studenti a pracující studenti dálkového studia bývají vystavováni stresu z nejasných požadavků a nepochopení projektů a seminárních prací. Během semestru se učí velmi málo studentů a mají pocit, že semestr je dlouhý. Tato „dlouhá“ doba ovšem velmi rychle uteče a přijde zápočtový týden a zkouškové období. Během několika týdnů musí tedy studenti splnit několik testů a splnit požadované práce a projekty. S délkou studia – tedy postupem do dalších semestrů a ročníků se zvyšují i požadavky na studenta a látka se stává obsáhlejší, náročnější a více se prolíná. Častěji se poté stává, že studenti dané látce nerozumí a začnou se tzv. „ztrácet“. I tento fakt patří mezi časté akademické stresory. Mnoho studentů kvůli stresu také studium na vysoké škole ukončí. [9]

Ve zkouškovém období se student musí poprat nejen s krátkým časovým rozmezím pro přípravu na zkoušku, ale také s poměrně velkým množstvím informací ze studijních materiálů. Podle Marka Navrátila z Poradenského centra Masarykovy univerzity je velmi důležité, aby každý student zjistil, jaký je jeho styl učení. Neexistuje jedno doporučení, jak se nejlépe naučit a v krátkém čase. Marek Navrátil dále uvádí, že mnoho studentů využívá ve zkouškovém období dalších podpůrných prostředků v podobě kávy, zeleného čaje, guarany, doplňků stravy či energetických nápojů. Mezi přirozené metody, které jsou také velmi osvědčené, patří například čas, který je vhodný na učení. Existuje mnoho zobrazení výkonnostních křivek a křivek, které zobrazují produktivitu práce během dne. Velmi důležité je také opakování. V zásadě tedy můžeme říci, že nejlepší je učení dopoledne, aby

měl student během odpoledne či večer dostatek času na zopakování látky. Psycholog Marek Navrátil také zmiňuje, že stresovým faktorem pro studenty je komunikace s ostatními studenty, kteří mají jiné tempo učení. Student, kterému učení trvá déle, může upadnout do ještě většího vystresování, když slyší, kolik ostatní již stihli apod. Marek Navrátil také doporučuje při těžkých životních situacích využít možnosti přerušování studia, které studentovi alespoň částečně poskytne čas nejen na vyrovnání se se situací. [24]

Psychologický ústav Filozofické fakulty Masarykovy Univerzity se v roce 2013 zabýval výzkumem duševní pohody u studentů vysokých škol. Nynější moderní přístupy založené na pozitivním myšlení a pozitivní psychologii používá velké množství studentů. Raději se zaměřují na to, co jim pomáhá ve zkouškovém období, v čem jsou psychicky silní a jak se zachovat při vzrůstajícím stresu. Psychologický ústav Filozofické fakulty MU již předem věděl, že na psychické pohodě se podílí mnoho faktorů. Řadí mezi ně například temperament, sociální zázemí a oporu. Výzkum se zaměřoval na to, jak studentům dopomáhá jejich naděje, smysluplnost práce či schopnost odpouštět. V první studii bylo dotazováno 175 vysokoškolských studentů, jejichž průměrný věk byl 22,2 let. Z této studie vyšel závěr, že vysokoškolským studentům v České republice nejvíce dopomáhá naděje a s tím spojený faktor pozitivního myšlení. Druhá studie, během které byly získány odpovědi od 169 vysokoškolských studentů, se zaměřovala především na ochotu odpouštět. Výsledky ukázaly značnou provázanost s první studií. Studenti, kteří jsou plni naděje a pozitivního očekávání, mají také vysokou schopnost a ochotu odpouštět. Třetí studie obsahovala nejvíce respondentů – 352 studentů vysokých škol v České republice. Věk studentů byl od 19 do 30 let. Výsledky studie ukázaly, že studenti, kteří se cítí bez zdravotních problémů, jsou více spokojeni a schopni pozitivního myšlení. Výsledky ovlivnil také faktor, zda jsou studenti ve vztahu či nezadaní. Zadaní studenti jsou více psychicky vyrovnaní a disponují vyšší emoční pohodou než nezadaní jedinci. [25]

Podle výsledků studie, která proběhla na ČZU, jsou vysokoškolští studenti nejvíce vystaveni stresu ve zkouškovém období. Stres ve zkouškovém období má podle studentů hlavní dopad na zdraví a to v oblasti kvality a délky spánku. Studenti ČZU nejvíce preferují sport jako způsob zvládnutí a odreagování stresu. Na druhém místě nejvíce využívaného způsobu zvládnutí stresu je setkávání s přáteli či rodiči. Velká část studentů

uvedla také malcopingovou strategii a to v podobě požívání alkoholu. Nejmenší zastoupení měla relaxace. [26]

### **3.1 Boj s prokrastinací u studentů jako prevence a způsob zvládnání stresu**

Prokrastinace neboli česky chorobné odkládání povinností je mnoha odborníky označována jako nemoc moderní doby patřící také do civilizačních chorob. Prokrastinace se obvykle objeví v návaznosti na začarovaný kruh, do kterého spadne velká část dnešní populace.

V pracovním i školním nasazení se často cítíme přetaženi, obáváme se neúspěchu, často se očitáme pod tlakem a v časovém presu, snažíme se pracovat co nejlépe a nejdéle, což může vést ke ztrátě motivace a samotné prokrastinaci. Začarovaný kruh pak vrcholí pocitem, že před námi stojící úkol je nezvládnutelný, a začneme jej tedy odkládat. Člověka opouští veškerá radost z činností, které dříve přinášely potěšení. Člověk je pohlčen neustálým pocitem, že ho čekají nezvládnutelné úkoly. Prokrastinace má tedy velmi negativní vliv na pohled na naši práci, náš volný čas, ale i pohled na nás samotné či dokonce na úspěchy, které mohou přijít v budoucnosti. Lidé obvykle prokrastinují v důsledku obav z neúspěchu, případné kritiky a také obvykle bojují s vlastním perfekcionismem. [27]

Velmi důležitým zjištěním je informace o tom, že prokrastinací trpí nejvíce vysokoškolští studenti, kteří mají plánování studia více méně pouze ve svých rukou. Jedná se zejména o studenty ve věku okolo 20 let. Vysokoškolští studenti také mnohem více prokrastinují u úkolů s daným termínem a také u písemných úkolů. Mnohem méně odkládají povinnou četbu či přípravu na zkoušky. Odhaduje se, že se tento problém (v různých formách závažnosti) týká až 80 % studentů. Podle Michala Maiovského (vedoucí Centra adiktologie Psychiatrické kliniky 1. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy) se jedná spíše o poruchu rozhodování. Ne každé odložení povinností se dá však považovat za prokrastinaci. [28] [29] [30]

Test, který zjišťuje případnou míru prokrastinace je Škála obecné prokrastinace od Laye. Tento sebezposuzující test přepracoval na Škálu prokrastinace pro studenty. Test se skládá z 20 výroků, se kterými se respondent stotožňuje na základě 5 možností odpovědi.

Netřeba zmiňovat, že prokrastinace velmi přispívá ke zhoršení stresu či jej může velmi snadno vyvolat. Existuje několik základních jednoduchých rad proti akademické prokrastinaci, která sužuje vysokoškolské studenty. Jednou ze zásad je uvědomění proč vlastně věci odkládáme. U činností, které jsou pro nás nejnáročnější, by se měl zvolit čas pro vykonání v čase vrcholu výkonnostní křivky. Naopak u úkolů, které jsou pro nás nepříjemné, bychom se měli snažit pozitivně myslet a najít v činnosti pozitivum. Za každý splněný úkol je dobré se odměnit. Motivace je velmi důležitá, a proto je dobré se motivovat přínosy, které nastanou po splnění úkolu. Studentům mohou také pomoci několikaminutové představy o úspěchu u zkoušky a následná motivace k naplnění této představy. [31]

### **3.2 Plánování učení, projektů a času jako prevence a způsob zvládnání stresu**

Během studia na vysoké škole se studenti setkávají s velkým množstvím seminárních prací a projektů. Je tedy velmi dobré jednotlivé projekty a úkoly plánovat. Obecně lze užít zásadu, že čím náročnější projekt či úkol je, tím více a déle by měl být plánován. Precizní plánování poté ušetří čas při samotné realizaci. Literatura uvádí, že plánovat je nejlepší písemnou formou. Jako jednu z hlavních zásad úspěšného plánování lze tedy považovat písemný záznam. K písemnému záznamu musí vždy patřit datum požadovaného splnění. V našem mozku se tak uvolní místo na jiné potřebné informace. [32]

Student ani pracující člověk by neměl mít naplánovaný celý den. Doporučovaným optimem je 60% (u pracujících 60% pracovní doby u studentů 60% dne, kdy je jedinec aktivní). Zbýlých 40% tvoří rezervu na nečekané přerušení, odpočinek, tzv. žrouty času či problémy při plnění úkolu. [32]

Každý student by měl z hlediska učení také dobře znát sám sebe, a to především v oblasti výkonnosti v průběhu dne. Člověk má během dne výkonnostní výkyvy a v určitých částech dne dosahuje svého vrcholu a naopak i nejnižší hranice výkonnosti. Pokud student zná svůj výkonnostní typ, může si mnohem lépe plánovat studium a čas na projekty nutné do školy či práce. Lidé se v oblasti denních výkonnostních křivek rozdělují do dvou skupin:

- Skřivani
- Sovy

Typ skřivana má nejvyšší výkonnost od brzkých ranních hodin a aktivita upadá s večerními hodinami. U typu sovy je výkonnostní křivka v nejvyšších polohách ve večerních hodinách obvykle od 20. do 23. hodiny. [32]

Během dne lze také zaregistrovat časové období, ve kterém je nejvíce rušivých elementů. V současné době lze za nejvíce rušivé elementy pro studenta považovat příspěvky a komunikaci na sociálních sítích, sledování seriálů, internetové obchody, počítačové hry atd. Tato křivka vyrušování obvykle strmě stoupá v dopoledních hodinách (od 10. do 12. hodiny), poté naopak strmě klesá a další vrchol přichází v odpoledních hodinách. Určitou spojitost s křivkou rušivých elementů lze vázat s křivkou aktivity na sociálních sítích. [32] [27]

Propojením výkonnostní křivky a křivky rušivých elementů lze zjistit, v které době je nejlepší vypracovávat projekty či se učit. Na základě této analýzy lze poté vypracovat denní plán, který by měl přinášet nejvyšší efektivitu práce. [32]

Denní plán by měl začínat důležitou prací, vypracováním nutných projektů apod. Jistou symetrii lze vidět v teorii oblázků, která prezentuje ne/naplánovaný den na oblázcích, kamenech, písku a vody. Jednoduchým příkladem, kdy do džbánu bude nejprve asi z 40% nalita voda, nasypán písek, oblázky a až poté kameny, demonstrovat přelití džbánu a nezvládnutí plánu. Pokud se tedy nejprve do džbánu dají velké kameny a až poté se vyplní ostatním materiálem, dojde k naplnění bez přelití. Na jednoduchém principu je tedy vyobrazen důvod, proč je nutné vykonat nejprve důležitou práci. [32] [33]

Velký přínos ohledně plánování přináší nové plánovací metody a také plánovací kalendáře, diáře a seznamy úkolů. V dnešní době studenti využívají především elektronické či papírové organizéry. U elektronických lze využít profesionální programy či aplikace instalované na chytré telefony. U elektronických typů může být nevýhodou počáteční náročnost pochopení programu či aplikace a obtížná struktura a zadávání dat. Hrozí zde také riziko ztráty dat v případě poruchy. Americký kouč David Allen přišel například s novou metodou řízení času a práce pojmenovanou GTD (Getting things done – Mít vše hotovo), která je určena především pro vyšší management, ale lze ji modifikovat i například na studentské povinnosti. Základní princip je ve třídění a dodržení jednotného postupu řešení úkolů a povinností. Každý úkol je označován jako záležitost či aktivita a ta musí projít pětifázovým procesem. Tento proces se skládá ze: **sesbírej – zpracuj – uspořádej – zhodnot – proved'**. Existuje již několik programů (GeeTeeDee, GTD Free či aplikací pro mobilní telefony (Mobile Task Manager, Any.Do, ), které dopomohou či nabízejí určitou šablonu tohoto postupu. [34]

### 3.3 Finanční situace u studentů vysokých škol

Dle souhrnných dat Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a podle stavu matrik k 15. lednu 2015 nastoupilo na vysoké školy v září 2014 o 20 567 studentů méně než v roce 2013. Tento klesající trend trval od roku 2009. Podle informace zveřejněné v Událostech dne 14. února 2015 jsou průměrné náklady studenta vysoké školy 7 000 Kč na měsíc. Jedním z důvodů, proč se na vysoké školy hlásí méně absolventů, mohou být i vysoké finanční náklady. Přibližně 50 % studentů přispívají rodiče, zbytek studentů si přivydělává brigádami či částečnými úvazky. Podle zprávy nejspíše naleznou přivýdělek studenti IT oborů. [35]

Podle průzkumu agentury Studenta Media si 51 % studentů vysokých škol vydělá během studia tolik peněz, že již nemusí být závislí na rodičích. Další část 44 % tvoří studenti, kterým studium na vysoké škole hradí jejich rodiče. Zbýlých 5 % tvoří ostatní odpovědi, které zahrnují především stipendia, finance z půjček, alimenty či sirotčí důchody. Průzkum také potvrdil, že studenti IT oborů nacházejí formy přivýdělku mnohem

snáze než studenti přírodovědeckých oborů. Velkou roli hraje samozřejmě dostupnost pracovních příležitostí v daném regionu či rozvrh a náročnost studia. [36]

### 3.3.1 Možnosti zdrojů financí pro studenty vysokých škol

#### Dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr

Nejčastější formou přivýdělku pro studenty jsou v současné době *dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr*. Konkrétně se jedná o *Dohody o provedení práce* či *Dohody o provedení činnosti*. Dohodu o provedení práce lze uzavřít maximálně na 300 hodin v jednom kalendářním roce. Pro studenty je Dohoda o provedení práce výhodná především v tom, že se při výdělcích nižších než 10 000 Kč za měsíc neplatí sociální a zdravotní pojištění. U dohody o provedení činnosti by rozsah práce neměl převyšovat průměrně 20 hodin týdně po maximálně 52 týdnů. [37]

#### Stipendia

Někteří studenti si mohou také přijít k financím ze stipendií. Většina vysokých škol v České republice nabízí *prospěchová stipendia*, která jsou udělována studentům s vynikajícími studijními výsledky. Studenti prezenčního studia, kteří splňují nárok na přídatky na děti a další parametry dané zákonem, mají nárok na *sociální stipendium*. Sociální stipendium činí 1 620 Kč po dobu 10 měsíců – tedy 16 200 Kč za rok. Dalším druhem stipendia, které lze získat během studia na vysoké škole, je *ubytovací stipendium*. Toto stipendium je vázáno především na specifické stipendijní řady jednotlivých vysokých škol. Obecné podmínky pro uznání ubytovacího stipendia jsou stanoveny Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Musí se jednat především o studenta prezenční formy studia, který nepřekročil standardní dobu studia a nemá bydliště ve stejném okrese jako je místo studia. [38]

#### Finance od rodičů a blízkých příbuzných

Jak vyplynulo z uveřejněné zprávy České televize a agentury Studenta Media, přibližně polovině studentům vysokých škol přispívají či plně hradí náklady spojené se studiem rodiče. Počet takových studentů přesto rok od roku klesá. [35]



### **3.3.2 Hospodaření s financemi jako způsob zvládnání a prevence stresu**

Hospodaření s penězi je činnost, která každému vyhovuje jiným způsobem. Existuje mnoho metod, jak hospodařit s osobními financemi, ať už v době studia na vysoké škole či v rodinném životě. Jednou ze zásad ochrany před zbytečnými výdaji je klást si otázku, zda daný produkt skutečně potřebuji. Velkým nátlakem moderních technologií a marketingu jsou lidé velmi často obětmi marketingových strategií. Další radou je placení výdajů v hotovosti nikoli kartou. V tomto případě mluvíme spíše o psychologickém efektu, kdy peníze projdou vyloženě rukou a kdy vidíme, jakou hodnotu vydáváme. Důležitá je také evidence výdajů a popřípadě i příjmů. Záleží naprosto na jedinci, zda si evidenci povede papírovou formou, v tabulkovém editoru či pomocí moderních technologií v podobě aplikací. Měsíční bilance by také měla být kladná či maximálně nulová. Nikdy by se neměl konečný stav účtu v horizontu jednoho měsíce dostat do mínusu. Logicky tedy i platí, že čím více chce člověk utrácet, tím více si musí vydělat. Mezi další rady patří i návyk způsobu nakupování. Je dobré si předem předepsat, co je nutné nakoupit, aby zbytečně v nákupním košíku nekončily nepotřebné produkty. Zbytečné platby mohou také odcházet kvůli špatnému výběru banky, u které je veden běžný účet si další služby bankovních institucí. [39]

Anketa, která proběhla v roce 2012 v Brně, zjišťovala od studentů vysokých škol, zda své finance mají pečlivě pod kontrolou či zda bez přemýšlení utrácí a tím pádem s financemi obvykle k datu dalšího příjmu nevyjdou. Z 6 jmenovaných studentů průměrného věku 22 let mají přehled o svých financích 3 dotazovaní (2 muži a 1 žena). Tito 3 studenti si hlídají, za co utrácí, evidují si své výdaje či plánují rozpočet. Nikdy by si také nic nekoupili na dluh. [40]

#### **Aplikace a software pro správu financí pro mobilní telefony a PC**

Jedním ze způsobů moderní doby, jak efektivně sledovat své výdaje a předcházet tak nedostatku financí, je využití aplikací pro správu příjmů a plateb. Spravovat přehled o financích lze i v tabulkovém editoru Excel. Tento nástroj bohužel nelze tak dobře používat v terénu jako aplikace pro mobilní telefony. Aplikace pro správu financí pro mobilní telefony přináší několik výhod. Jednou z prvních je fakt, že máme všechny

informace o svých financích pohromadě a neustále při sobě. Snižuje se tak riziko a pravděpodobnost, že by uživatel do aplikace zapomněl zadat nějakou položku. Velmi zajímavým přínosem jsou také možnosti přehledů a grafů několika typů. Můžete si zvolit, za jak dlouhé období chcete sledovat poměr příjmů a výdajů či i samostatně jednotlivé kategorie. Svět mobilních aplikací je také pokryt aplikacemi přímo od bank pro správu účtu. [40]

### **Aplikace Wallet**

Wallet je jedna z nejpoužívanějších a také nejoblíbenějších aplikací vůbec. Počet stažení je v této kategorii i u této aplikace nejvyšší. Je nabízena ve verzi zdarma, která pro primární využití zcela postačí. Jakmile uživatel bude chtít využívat další podrobnější funkce, bude si muset doplatit. V aplikaci lze spravovat 2 účty, hlídat dlužné částky, zapisovat nákupní lístky a záruky. Při vstupu do aplikace vždy uvidíte aktuální bilanční hodnotu vašeho účtu, bilanční graf a také poslední položky. V záznamech můžete sledovat příjmy a výdaje a to i v grafické podobě. Za určité časové období je možné sledovat také reporty, které odhalí i průměrné hodnoty denních či měsíčních výdajů. [41]

### **Aplikace HandWallet Expense Manager Finance**

Hand Wallet je také velmi oblíbenou aplikací pro správu financí. V jejím prostředí můžete spravovat výdaje a příjmy na účtech, v hotovosti, a to navíc v několika měnách. Za každé období měsíce (vždy od 15. do 15.) můžete také sledovat grafy, zda převažují výdaje či příjmy a také jakým procentem se uživateli jednotlivé položky podílí na celku. Stejně jako u ostatních aplikací lze sledovat aktuální stav. Příjmy a výdaje můžete zařazovat do více než 100 kategorií. [41]

### **Aplikace Dlužníček**

Aplikace Dlužníček stojí lehce na okraji ostatních aplikací. Slouží především pro evidenci dluhů, a to mezi přáteli a kamarády na diskotéce, na obědě v menze, na výletě či dovolené a také například při spolubydlení či na koleji. Aplikace Dlužníček je funkční pro iOS i Android, obojí v českém jazyce. Aplikace dovoluje evidenci částek v různých měnách, které nám někdo dluží i komu dluží uživatel. Aplikace funguje i v offline režimu

a lze ji i sdílet s ostatními „dlužníky“ pomocí cloudu či e-mailu. Autorem aplikace je David Vávra, který s touto aplikací vyhrál několik soutěží. [42]

### **RQ Money**

RQ Money je program, který vznikl na Slovensku. Nástroj je primárně určen pro domácnosti, ale některé zdroje jej doporučují i pro firemní využití. Program vyniká několika výhodami a pro většinu uživatelů je výhodou, především to, že je zdarma. Slovenský program RQ Money se nemusí instalovat, ale postačí jej pouze rozbalit. Stává se tam potenciálně přenosnějším než ostatní programy, které je nutné nainstalovat. Data, která jsou vložena, jsou chráněna heslem, což zvyšuje i bezpečnost této aplikace. Program nabízí i příjemné uživatelské rozhraní a data prezentuje velmi přehledně i v grafech. V RQ Money lze evidovat příjmy, výdaje či transakce, umožňuje export dat do formátů XLS, PDF i CVS, plánování transakcí s platebním kalendářem či možnost tvorby rozpočtů a filtrování dle různých kritérií. RQ Money není navíc určený pouze pro české či slovenské uživatele, ale lze jej použít i v cizích jazycích. [43] [44]

### **KMy Money**

Program KMy Money byl původně vytvořen pouze pro Linux. Dnes jej je možné nainstalovat i na Windows či Mac. I tento program disponuje řadou funkcí a příjemným ovládáním. Stejně jako RQ Money umožňuje i sledování vývoje akcií či odhad budoucího vývoje našich úspor a výdajů. Výhodou je, že program je ve formě open source. [43]

### **Domáci účetnictví**

Dalším velmi oblíbeným programem pro správu financí je software Domáci účetnictví. I tento program nabízí evidenci příjmů a výdajů rodiny či jednotlivce. Navíc zde také velmi jednoduše lze vést informace o spotřebě energie, vody či plynu, knize jízd jednotlivých vozidel a další. Ze zadaných informací lze také pomocí Domáciho účetnictví sledovat předpokládaný vývoj úspor za dané období. Celý program je navíc v českém jazyce. Nevýhodou tohoto nejen graficky pěkného softwaru je jeho cena. Oproti výše zmiňovaným není tento program zdarma. [44]

### **Domáci hospodářství plus**

Domáci hospodářství plus je rozšířenou verzí programu Domáci hospodářství. Lze říci, že program nabízí obdobné služby a možnosti jako předchozí jmenované programy v českém jazyce. Větší možnosti jsou zde nabízeny v evidenci půjček, hypoték či naopak investic do podílových fondů či jiných produktů. Mohou se zde poté sledovat ukazatelé výkonnosti investic apod. Do programu lze zpřístupnit dalšího uživatele a vytvořit tak společný účet (např. společné jmění manželů). [44]

## **4 Praktická část**

### **4.1 Cíle výzkumů**

Cílem vlastního výzkumu je potvrdit či vyvrátit několik hypotéz a v této souvislosti zmapovat vliv financí na stres. Jedním z předpokladů bylo, že studenti mající přehled o financích a důležitých termínech budou méně ve stresu. Dalším úkolem je zjistit, zda vůbec studenti mají přehled o tom, jak jednoduše si mohou finance sledovat. Cílem je také odhalit, jak vysoké jsou náklady studenta vysoké školy a zda jsou jeho náklady hrazeny rodiči a pokud ano, tak do jaké míry. Cílem je tedy potvrdit či vyvrátit domněnku, že věnování se správnému plánování času i správě financí je vhodným způsobem, jak předcházet stresu či s ním bojovat – tedy vhodnou copingovou strategií.

### **4.2 HYPOTÉZY výzkumu**

Hypotéza č. 1

Ti studenti, kteří si evidují své finance v rámci aplikace či programu, mají své finance pod kontrolou a cítí se tedy méně ve stresu oproti studentům, kteří evidenci a přehledu o financích nevěnují pozornost.

Hypotéza č. 2

Ti studenti, kteří si evidují důležitá data odevzdání seminárních prací či zápočtů a zkoušek, se cítí méně ve stresu oproti studentům, kteří si data neevidují.

Hypotéza č. 3

Ti studenti, kterým náklady na studium plnou částkou hradí rodiče, se cítí méně ve stresu, oproti studentům, kteří si musí náklady spojené se studiem hradit samy.

### 4.3 Metodika a charakteristika výzkumného souboru

Pro dotazníkové šetření a potvrzení hypotéz jsem vytvořila vlastní dotazník, který obsahoval celkem **35 otázek**. Z celkového počtu otázek bylo **31 povinných a 4 nepovinných**. Z celkového počtu 35 otázek byly **4 otevřené**. Možnost více odpovědí nabízelo **5 otázek**. Dotazník obsahoval i úvodní hlavičku s průvodním požadavkem a představením mne jako zadavatele dotazníku. Na začátku byly identifikační otázky týkající se věku, pohlaví či oboru studia. U některých otázek byly popsány pokyny – např. „Možnost více odpovědí“ či „Vypište“. V závěru dotazníku je volný prostor na připomínky a názory k problematice řešené v dotazníku a následuje i poděkování respondentovi. Veškeré odpovědi byly zaznamenávány anonymně a pouze pro účely této bakalářské práce. Po celou dobu šetření i zpracování s nimi bylo nakládáno naprosto důvěrně.

#### Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumným souborem pro dotazník byli studenti a studentky vysokých škol rozličných oborů v České republice, kteří se dobrovolně rozhodli výzkumu zúčastnit. Výzkumný soubor zahrnoval studenty a studentky dálkového i prezenčního studia.

### 4.4 Průběh šetření

Dotazníkem byli osloveni vysokoškolští studenti a studentky (*dále jen „respondenti“*) různých vysokých škol v České republice. Dotazník byl vyhotoven prostřednictvím Google Formuláře. Šetření probíhalo od 16. února 2015 do 28. února 2015. Během této doby dotazník vyplnilo 253 respondentů. Následné zpracování výsledků probíhalo pomocí MS Excel a jeho nástrojů.

## 4.5 Výsledky sběru dat

Dotazníkového šetření se celkem zúčastnilo 253 respondentů, kteří splňovali podmínku aktuálního studia jakékoli vysoké školy v České republice. Po korektuře byl vyřazen jeden dotazník a celkem bylo ke zpracování připuštěno 252 vyplněných dotazníků.

### Otázka č. 1: Pohlaví

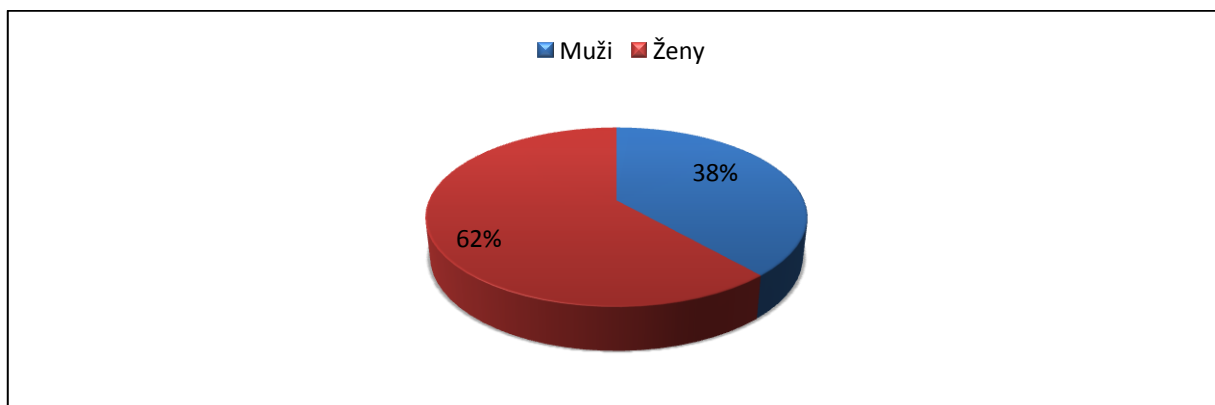
Dotazníkového šetření se zúčastnilo **95 (37,7 %)** mužů a **157 (62,3 %)** žen.

Tabulka 1 – Přehled rozložení respondentů dle pohlaví

Pohlaví	Absolutní četnost	Relativní četnost
Muž	95	37,7 %
Žena	157	62,3 %
Celkem	252	100%

(zdroj vlastní)

Graf 2 - Přehled rozložení respondentů dle pohlaví



(zdroj vlastní)

### Otázka č. 2: Věk

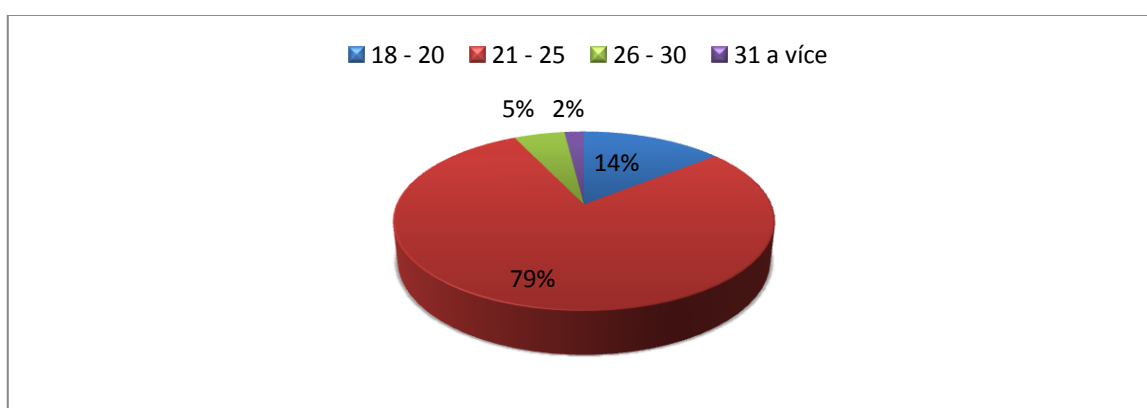
Respondenti mohli vybírat ze 4 věkových kategorií: 18 – 20 let, 21 – 25 let, 26 – 30 let nebo 30 let a více. Z počtu 252 respondentů spadalo **36 (14,29 %)** respondentů do věkové kategorie od 18 do 20 let, **198 (78,57 %)** respondentů do kategorie 21 až 25 let, **13 (5,16 %)** respondentů do kategorie 26 až 30 let a **5 (1,98 %)** respondentů do věkové kategorie 31 let a více.

Tabulka 2 – Přehled rozložení respondentů dle věkových kategorií

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
18 – 20 let	36	14,29 %
21 – 25 let	198	78,57 %
26 – 30 let	13	5,16 %
31 let a více	5	1,98 %
Celkem	252	100 %

(zdroj vlastní)

Graf 3 - Přehled rozložení respondentů dle věkových kategorií



(zdroj vlastní)

### Otázka č. 3: Forma studia

Respondenti vybírali, zda studují prezenční (denní) formou studia či dálkově. Z celkového počtu 252 respondentů studuje vysokou školu **221 (87,70 %)** respondentů prezenčně a **31 (12,30 %)** dálkově.

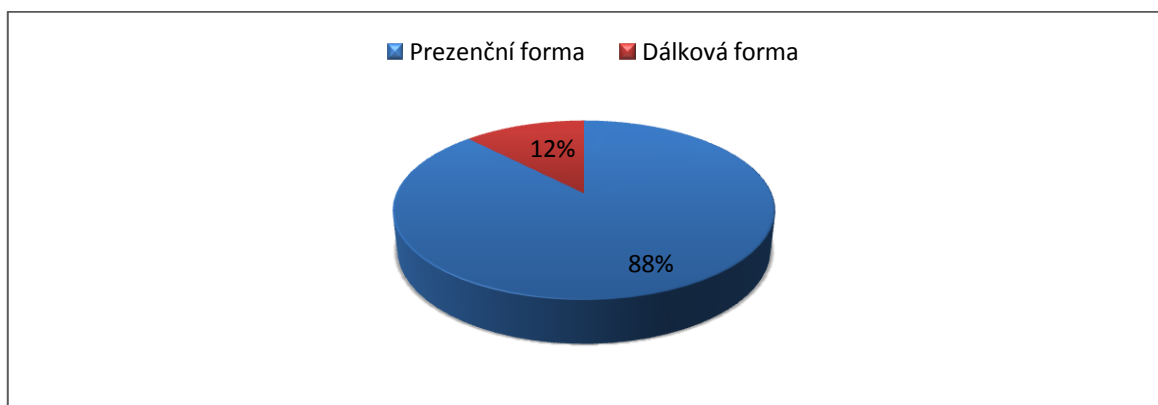
Tabulka 3 - Přehled rozložení respondentů dle formy studia vysoké školy

Forma studia	Absolutní četnost	Relativní četnost
Prezenční	221	87,70 %
Dálková	31	12,30 %
Celkem	252	100 %

(zdroj vlastní)



Graf 4 - Přehled rozložení respondentů dle formy studia vysoké školy



(zdroj vlastní)

### Rozložení respondentů různého pohlaví do věkových skupin

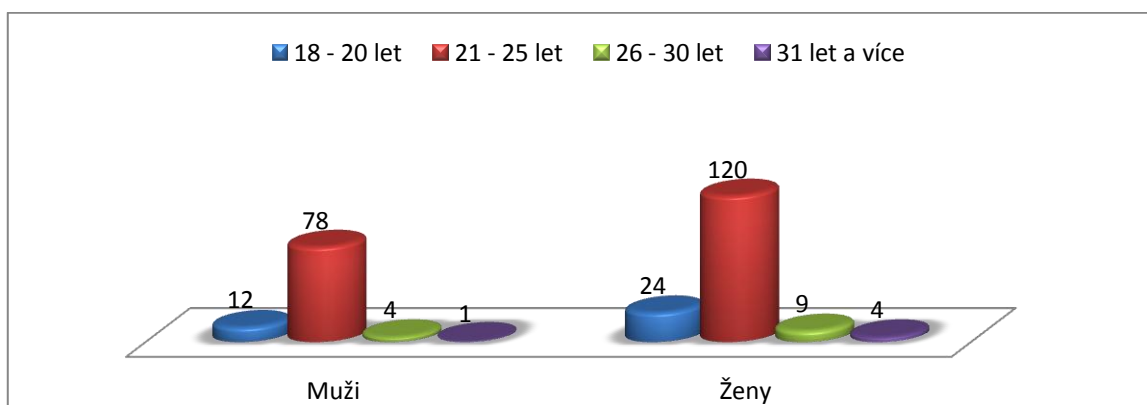
Co se týče zastoupení pohlaví ve věkových kategoriích lze rozložení vidět v následující Tabulce a Grafu. Nejpočetnější skupinou u obou pohlaví je věková kategorie 21 až 25 let.

Tabulka 4 - Přehled rozložení respondentů dle pohlaví a věkových skupin

	18 – 20 let	21 – 25 let	26 – 30 let	31 let a více	Celkem
Muži	12	78	4	1	95
Žena	24	120	9	4	157
Celkem	36	198	13	5	252

(zdroj vlastní)

Graf 5 - Přehled rozložení respondentů dle pohlaví a věkových skupin



(zdroj vlastní)

### Rozložení respondentů různé formy studia do věkových kategorií

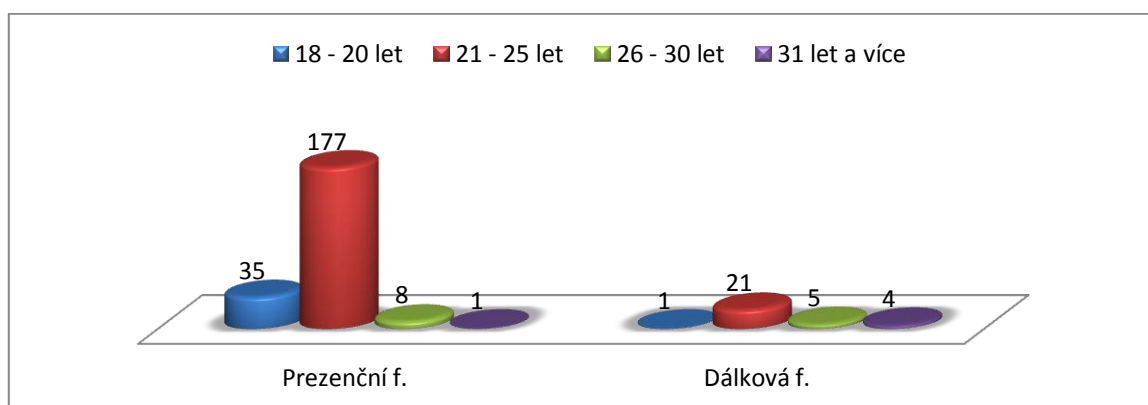
Tabulka 5 zobrazuje jednotlivé počty respondentů prezenční a dálkové formy patřících do jednotlivých věkových kategorií. I zde je opět nejpočetnější kategorií věková skupina od 21 do 25 let věku. V kategoriích 18 – 20 let, 21 – 25 let a 26 – 30 let převažují studenti a studentky prezenční formy studia. Ve věkové kategorii 31 let a více má větší zastoupení dálková forma.

Tabulka 5 - Přehled rozložení respondentů dle formy studia a věkových kategorií

	18 – 20 let	21 – 25 let	26 – 30 let	31 let a více	Celkem
Prezenční f.	35	177	8	1	221
Dálková f.	1	21	5	4	31
Celkem	36	198	13	5	252

(zdroj vlastní)

Graf 6 - Přehled rozložení respondentů dle formy studia a věkových kategorií



(zdroj vlastní)

### Otázka č. 4: Na jaké vysoké škole a jaký obor studia v současné době studujete?

Respondenti byli dále vyzváni k vepsání názvu vysoké školy a oboru, který aktuálně studují. Otázka byla otevřená a povinná. Někteří respondenti uváděli celé kompletní názvy, někteří uvedly pouze zkratky vysokých škol a oborů. Ke zpracování dat bylo nutné provést korekci dohledáním přesných názvů vysokých škol a oborů podle respondenty vyplněných zkratk. Obory studia jsem následně rozdělila do několika kategorií: IT obory, ekonomické obory, pedagogické obory, technické obory, lékařské obory, sociologické obory a ostatní. Do kategorie „ostatní“ byly zařazeny ty obory, které se u respondentů objevily nejméně – např. právo, přírodověda, historie či politologie.

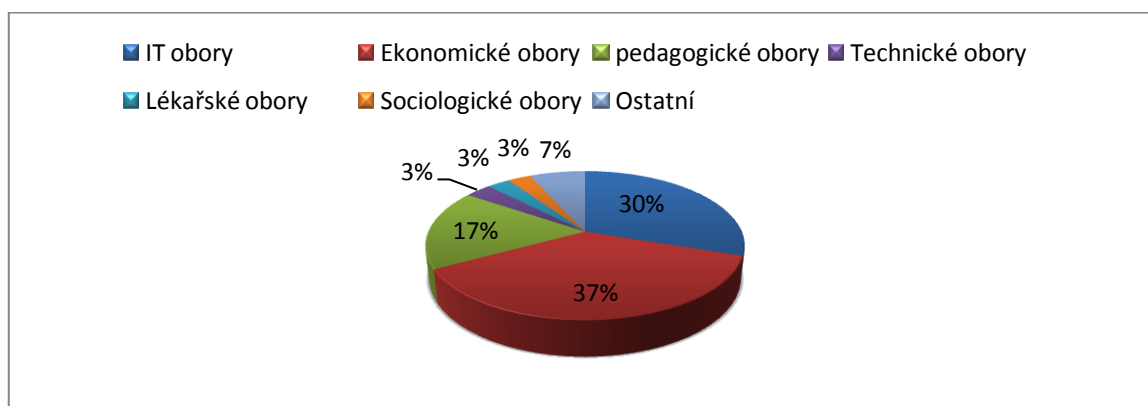
Nejpočetnější skupinu respondentů tvoří **93 (36,90 %)** respondentů studujících ekonomické obory. Druhou nejpočetnější skupiny tvoří **76 (30,16 %)** studující respondenti IT oborů a třetí nejpočetnější skupina obsahuje **44 (17,46%)** respondentů studia pedagogiky. Zbýlých **39 (15,48 %)** respondentů se dělí mezi lékařské, technické, sociologické, přírodovědné, historické či právní obory.

Tabulka 6 - Přehled rozložení respondentů dle studovaného oboru vysoké školy

	Absolutní četnost	Relativní četnost
IT obory	76	30,16 %
Ekonomické obory	93	36,90 %
Pedagogické obory	44	17,46 %
Technické obory	8	3,17 %
Lékařské obory	7	2,78 %
Sociologické obory	7	2,78 %
Ostatní	17	6,75 %
<b>Celkem</b>	<b>252</b>	<b>100 %</b>

(zdroj vlastní)

Graf 7 - Přehled rozložení respondentů dle studovaného oboru vysoké školy



(zdroj vlastní)

### Otázka č. 5: V současné době:

Otázka číslo 5 byla zaměřena na zjištění, zda studující aktuálně během semestru pracují na plný či částečný pracovní úvazek nebo na dohody konané mimo pracovní poměr. Respondenti vybírali z pěti možností odpovědi: Jsem pouze student/ka, Studuji

a pracuji na DPP/DPČ, Studuji a pracuji na částečný úvazek, Studuji a pracuji na plný úvazek, Studuji a podnikám, Studuji a pracuji jako dobrovolník (tj. bez odměny).

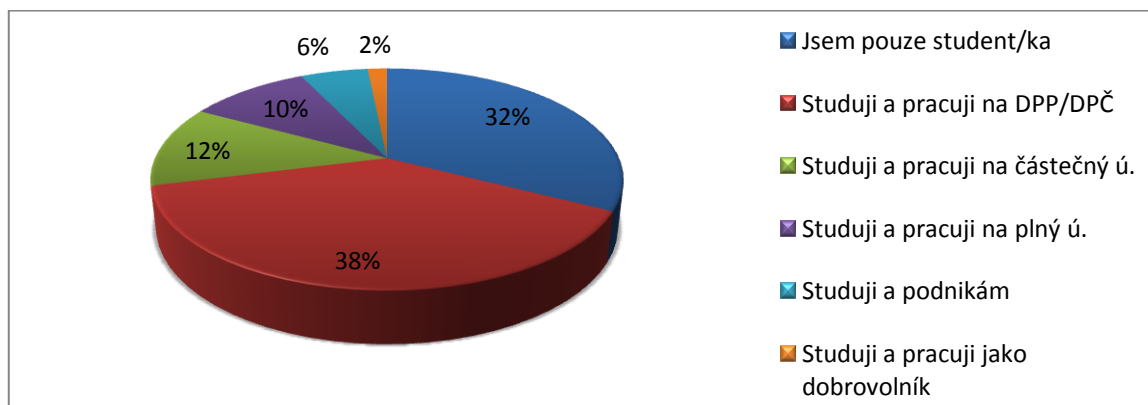
Z celkového počtu respondentů aktuálně pouze studovalo **82 (32,54 %)** respondentů. Dotázaných pracujících na Dohodu o provedení práce či Dohodu o provedení činnosti bylo **97 (38,49 %)**. Podnikání se během studia věnuje **14 (5,56 %)** respondentů. Vysokoškolských studentů pracujících na částečný úvazek bylo **30 (11,9 %)**. Z těchto 30 respondentů bylo 28 prezenční formy a 2 dotázaní formy dálkové. U **25 (9,92 %)** respondentů pracujících na plný úvazek se rozšířil počet studentů dálkové formy na 16 respondentů. Nejméně početnou kategorii tvořili **4 (1,59 %)** respondenti, kteří pracovali bez nároku na odměnu – tedy jako dobrovolníci.

Tabulka 7 - Přehled rozložení respondentů dle aktuální výdělečné činnosti

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Jsem pouze student/ka	82	32,54 %
Studuji a pracuji na DPP/DPČ	97	38,49 %
Studuji a pracuji na částečný úvazek	30	11,9 %
Studuji a pracuji na plný ú.	25	9,92 %
Studuji a podnikám	14	5,56 %
Studuji a pracuji jako dobrovolník (tj. bez odměny)	4	1,59 %
Celkem	252	100 %

(zdroj vlastní)

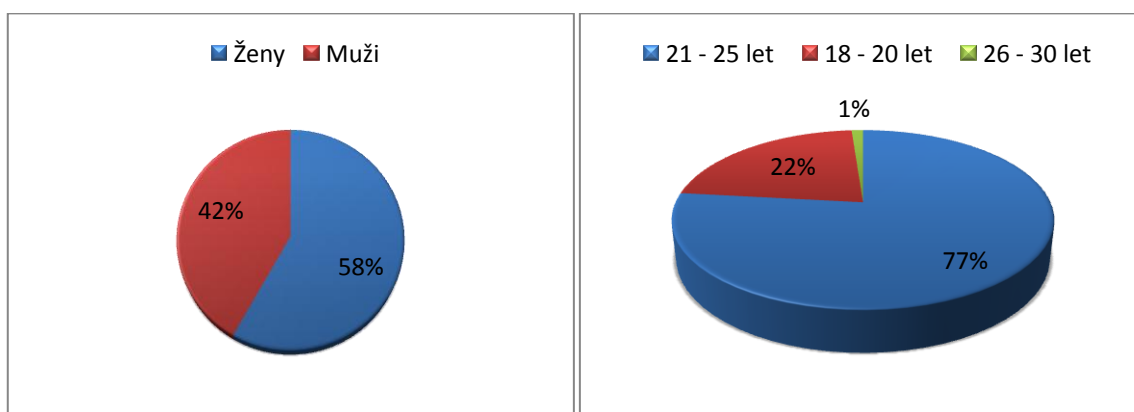
Graf 8 - Přehled rozložení respondentů dle aktuální výdělečné činnosti



(zdroj vlastní)

Studentů a studentek, kteří si během studia **nepřivydělávají** (odpověď Jsem pouze student/ka a Pracuji jako dobrovolník tj. bez odměny) je celkem **86 (34,13 %)** z celkového počtu 252 respondentů. Mimo jednoho respondenta se jednalo pouze o studenty prezenční formy. Skupinu 86 respondentů tvořilo **50 (58,14 %)** žen a **36 (41,86 %)** mužů. V kategorii studentů, kteří si nepřivydělávají ani nepracují, převažovala věková kategorie 21 – 25 let (**76,74 %**), na druhém místě z hlediska četnosti byla věková kategorie 18 – 20 let (**22,09 %**). Pouze jeden respondent byl z kategorie 26 - 30 let (**1,16%**). Žádný respondent, který by si během studia nepřivydělával, nebyl z kategorie 31 a více let.

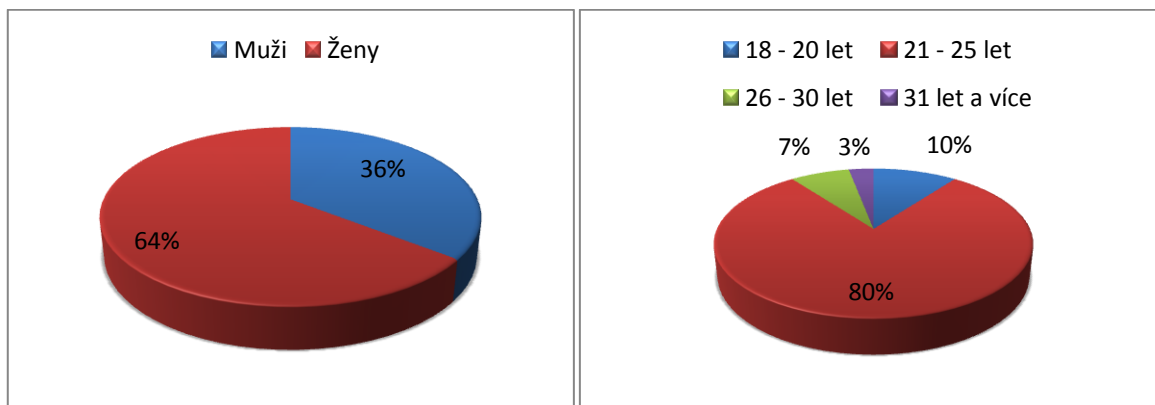
Graf 9 - Přehled zastoupení pohlaví a věkových kategorií u nevzdělávajících si studentů.



(zdroj vlastní)

Respondentů, kteří si **vydělávají** na základě dohod, částečného či plného úvazku nebo podnikají, bylo v dotázané skupině **166 (65,87 %)**. Více než polovina dotázaných vysokoškoláků je tedy během semestru alespoň částečně finančně nezávislá na rodičích. Z velké části se jednalo o respondenty prezenční formy studia, pouze u 30 se jednalo o dálkovou formu studia. Z této skupiny 166 respondentů je **59 (35,54 %)** mužů a **107(64,46 %)** žen. Co se týče věkového obsazení, v kategorii od 18 do 20 let bylo **17 (10,24 %)** respondentů, v kategorii od 21 do 25 let bylo **132 (79,52 %)** respondentů, v kategorii 26 až 30 let **12 (7,23 %)** respondentů a nejméně početnou skupinu tvořila kategorie 31 let a více a to pouze **5 (3,01 %)** respondentů.

Graf 10 – Přehledy zastoupení pohlaví a věkových kategorií u vydělávajících si studentů.



(zdroj vlastní)

**Otázka č. 6: Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a „Jsem pouze student/ka“, uveďte důvod, proč nepracujete nebo si nepřivyděláváte:**

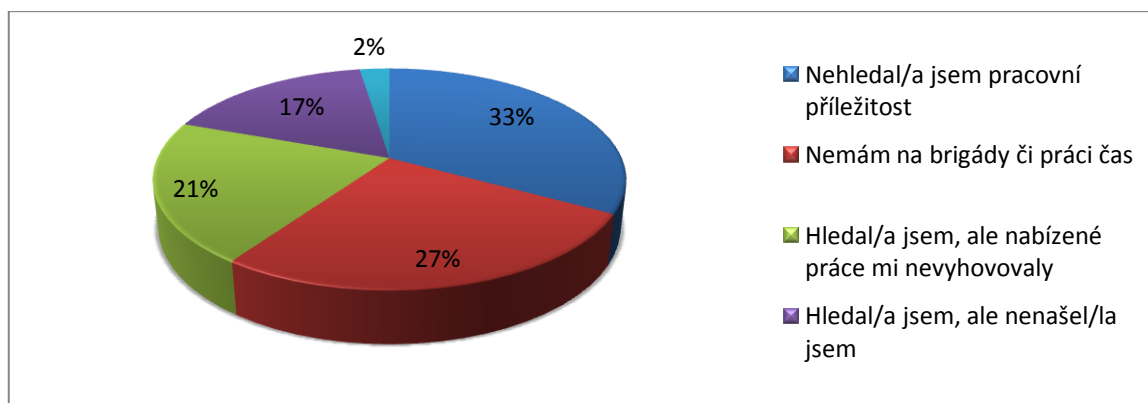
Následovala otázka pouze pro respondenty, kteří odpověděli v předchozí otázce, že pouze studují tedy „Jsem pouze student/ka“. V součtu tedy **82** respondentů bylo vyzváno k výběru jedné z pěti variant odpovědi, proč si nepřivydělávají či alespoň nepracují jako dobrovolníci. Nejpočetnější skupinu bohužel tvořilo **27 (32,93 %)** respondentů, kteří odpověděli, že žádnou pracovní příležitost nehledali. Druhá nejčetnější odpověď byla, že dotazovaný nemá na brigádu či práci čas. Tato odpověď byla u **22 (26,83 %)** respondentů. Celkem **17 (20,73 %)** respondentů pouze prezenční formy studia odpovědělo „Hledal/a jsem, ale nabízené práce mi nevyhovovaly“. Méně početnou kategorií byly ti respondenti, kteří odpověděli, že hledali, ale nenašli. Těchto respondentů bylo celkem **14 (17,07 %)**. Dva studenti (**2,44 %**) prezenční formy studia odpověděli, že si nechtějí přivydělávat.

Tabulka 8 - Přehled důvodů nevydělávajících respondentů

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nehledal/a jsem pracovní příležitost	27	32,93 %
Nemám na brigádu či práci čas	22	26,83 %
Hledal/a jsem, ale nabízené práce mi nevyhovovaly	17	20,73 %
Hledal/a jsem, ale nenašel/a jsem	14	17,07 %
Nechci si přivydělávat	2	2,44 %

(zdroj vlastní)

Graf 11 - Přehled důvodů nevydělávajících respondentů



(zdroj vlastní)

### Otázka č. 7: Jaké akademické stresory vnímáte?

V otázce „Jaké akademické stresory vnímáte?“ mohli dotazovaní vybírat více možností z pěti předepsaných či vypsát vlastní odpověď. Nejčteněji označované bylo období zkoušek a zápočtů. Tento stresor vnímá 217 z 252 dotázaných – tedy **86,11 %**. Druhým nejčastěji označovaným stresorem byla přítomnost nepříjemných vyučujících či studentů. Tento stresor se u studentů vyskytuje z **25 %**. Celkem **58 (23,02 %)** respondentů vnímá jako stresor „strach z nedostatku financí na studium“. Méně čtené skupiny stresorů tvoří nepříjemné prostředí školy, žádné či jiné akademické stresory. Mezi nejčastější jiné akademické stresory byly jmenovány složité projekty a semestrální práce, pozdně vypsané

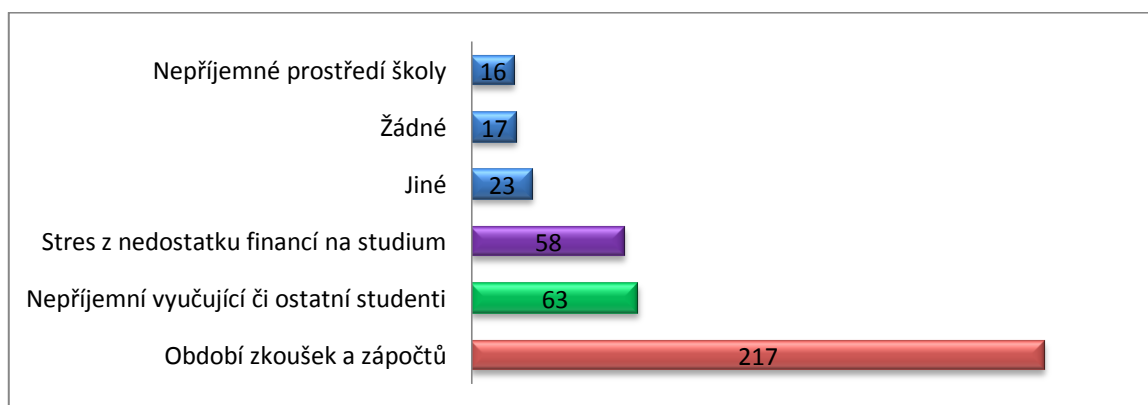
či nedostatek zkouškových termínů nebo špatný rozvrh. Několik studentů také popsalo stres z nedostatku času na práci a školu či neschopnosti pracovat kvůli nevyhovujícímu rozvrhu a s tím spojenou finanční závislost na rodičích a příbuzných.

Tabulka 9 - Přehled zastoupení akademických stresorů u respondentů

	Četnost odpovědi
Období zkoušek a zápočtů	217
Nepříjemní vyučující či ostatní studenti	63
Stres z nedostatku financí na studium	58
Nepříjemné prostředí školy	16
Žádné	17
Jiné	23

(zdroj vlastní)

Graf 12 - Přehled zastoupení akademických stresorů u respondentů



(zdroj vlastní)

U zpracování odpovědí této otázky jsme se dále hlouběji zaměřila na respondenty, kteří odpověděli, že mezi akademické stresory pro ně patří i **stres z nedostatku financí na studium**. Účelem bylo především zjištění, kolik těchto studentů si musí studium hradit částečně či celkově samy či zda k lepšímu přehledu o financích využívají program či aplikaci. Konkrétně se jednalo o celkem 58 studentů. Co se týče pohlaví, soubor tvořilo 21 mužů a 37 žen. Ohledně formy studia tento stresor označilo 54 studentů prezenční formy a 4 studenti dálkové formy. Nejvíce zastoupena byla věková kategorie 21 až 25 let, kde se jednalo o 46 respondentů. Ve věku 18 až 20 let bylo 9 respondentů a ve věku 26 až 30 let



pouze 3 respondenti. Žádný respondent ve věku 31 let a více neoznačil tento stresor. Z celkového počtu 54 respondentů vnímající tento stresor bylo pouze 15 bez příjmu z dohod mimo pracovní poměr či pracovního úvazku. Ohledně financí podpory od rodičů, mělo výdaje spojené se studiem hrazeno 20 respondentů. Zbylým 38 respondentům rodiče finančně vypomáhají pouze částečně či vůbec. V procentuálním vyjádření se tedy jedná o **63,79 %** respondentů, kteří si výdaje se studiem hradí částečně či plně samy a označili stres z nedostatku financí jako jeden ze svých akademických stresorů. Aplikaci pro správu financí přitom využívá pouze 7 respondentů z 58 a pouze jeden respondent využívá program Pohoda.

#### **Otázka č. 8: Evidujete si termíny zkoušet / zápočtů /dodání projektů a prací?**

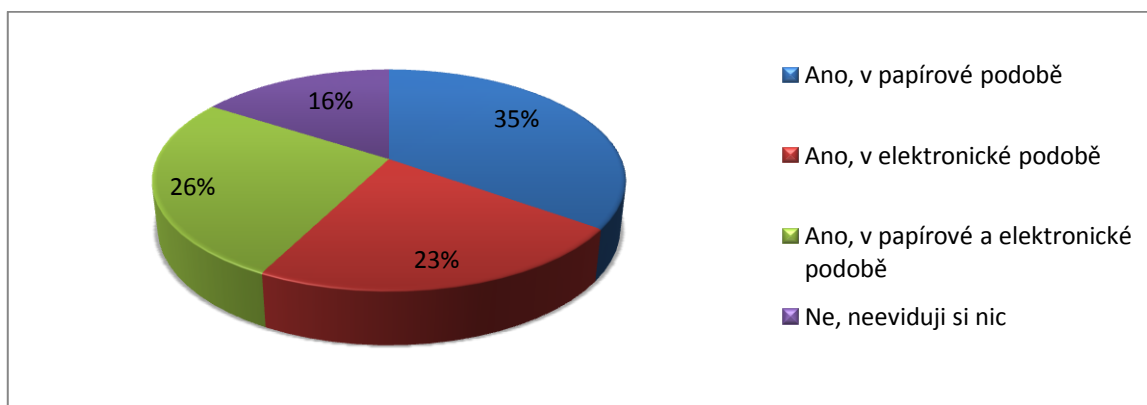
Studenti mohli u otázky evidence důležitých termínů volit ze 4 odpovědí: vedení evidence v papírové podobě, elektronické podobě, v obou podobách, či že si neevidují. Zaznamenávání důležitých termínů pouze v papírové podobě provozuje **88 (34,92 %)** respondentů. Pouze elektronické kalendáře a evidenci využívá **57 (22,62 %)** respondentů. Evidenci v papírové i elektronické podobě využívá **67 (26,59 %)** respondentů. Z celkového počtu 252 respondentů odpovědělo **40 (15,87 %)** respondentů, že si důležité termíny neeviduje ani v papírové ani v elektronické podobě. Stále tedy převažuje tradiční evidence v tradiční papírové podobě – např. diář.

Tabulka 10 - Přehled způsobu evidence důležitých termínů u respondentů

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano, v papírové podobě	88	34,92 %
Ano, v elektronické podobě	57	22,62 %
Ano, v papírové a elektronické podobě	67	26,59 %
Ne, neeviduji si nic	40	15,87 %
Celkem	252	100 %

(zdroj vlastní)

Graf 13 - Přehled způsobu evidence důležitých termínů u respondentů



(zdroj vlastní)

### Otázka č. 9: Jak se cítíte, když máte na nějaký těžký úkol málo času?

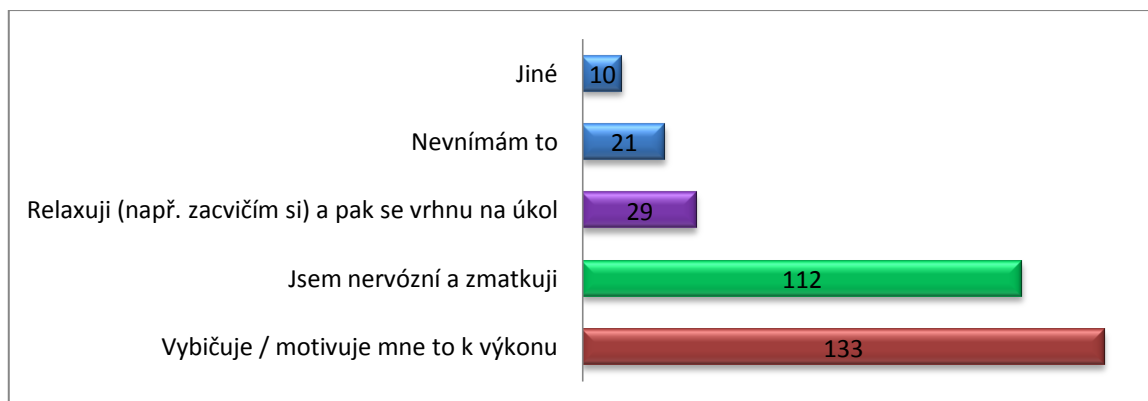
Devátá otázka nabízela opět možnost více odpovědí popřípadě vlastní odpovědi. Nabízeny byly 4 předvolené a pátá vlastní volná odpověď. Nejčastěji se jednalo o odpověď motivace k výkonu – přesněji ve 133 případech. S velmi obdobným výsledkem skončila odpověď „Jsem nervózní a zmatkuji“. Tuto odpověď zvolilo 112 respondentů. Celkem 29 respondentů upřednostňuje nejprve relaxaci a poté vypracování úkolu. Pouze 21 dotázaných zvolilo odpověď, že takovouto situaci nijak nevnímají. Vlastní odpověď zapsalo 10 respondentů a jednalo se především o odkládání úkolu, co nejdéle je to možné.

Tabulka 11 – Přehled pocitů respondentů v situaci nedostatku času

	Četnost odpovědí
Vybíčuje / motivuje mne to k výkonu	133
Jsem nervózní a zmatkuji	112
Nevnímám to	21
Relaxuji (např. zacvičím si) a pak se vrhnu na úkol	29
Jiné	10

(zdroj vlastní)

Graf 14 - - Přehled pocitů respondentů v situaci nedostatku času



(zdroj vlastní)

**Otázka č. 10: Využíváte pro správu financí aplikace určené pro mobilní telefony?**

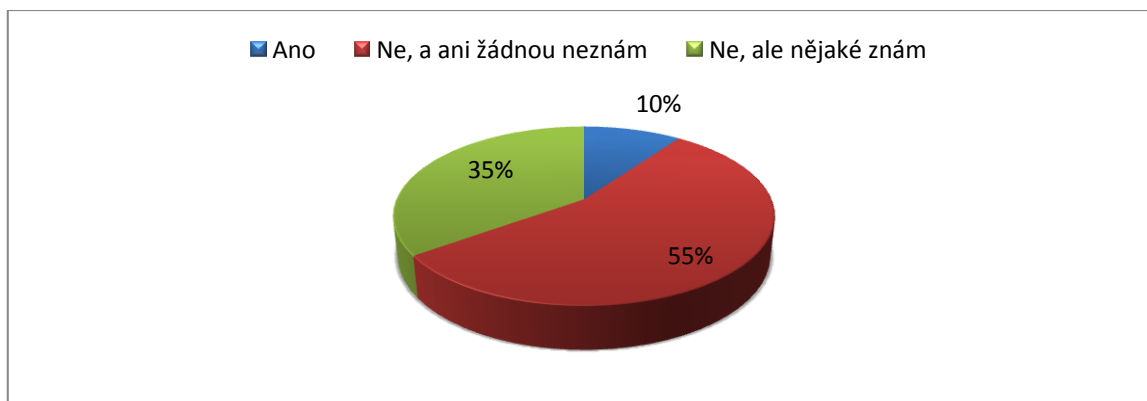
Respondenti vybírali z 3 možností, z nichž jedna byla ANO a následující dvě NE s volbou zda nějaké takové aplikace respondent zná či vůbec ani žádnou nezná. Nejvíce respondentů odpovědělo, že žádnou aplikaci nevyužívá a že žádnou ani nezná. Takovýchto bylo celkem **139** tedy více než polovina - **55,16 %**. Celkem **88 (34,92 %)** respondentů uvedlo, že takovou aplikaci nevyužívá, ale alespoň nějaké zná. Pouhých **25 (9,92 %)** respondentů. Výsledky odpovědí u této otázky lze z určitého hlediska dnešní doby, kdy většina populace využívá chytré telefony, možná považovat za překvapující.

Tabulka 12 - Přehled využití aplikací pro správu financí u respondentů

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	25	9,92 %
Ne, a ani žádnou neznám	139	55,16 %
Ne, ale nějaké znám	88	34,92 %
Celkem	252	100 %

(zdroj vlastní)

Graf 15 - Přehled využití aplikací pro správu financí u respondentů

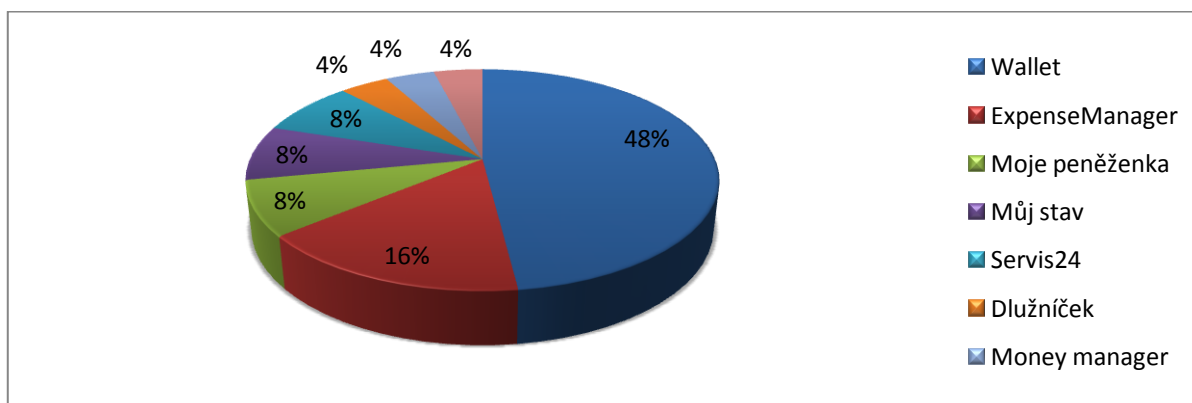


(zdroj vlastní)

### Otázka č. 11: Vypište název aplikace

Otázka číslo 11 byla určena pouze pro respondenty, kteří v Otázce č. 10 odpověděli ANO. Tito respondenti měli vepsat název aplikace pro správu financí pro chytré telefony, kterou využívají. Z celkem 25 dotázaných, kteří využívají aplikaci, používá 12 respondentů oblíbenou aplikaci Wallet. Populární aplikaci ExpenseManager využívají 4 respondenti. Aplikace Moje peněženka je z 25 studentů využívána 2 respondenty. Další dva respondenti využívají novou aplikaci Můj stav od České spořitelny. Také Servis24 od České spořitelny je využíván 2 respondenty. Po jednom uživateli se do skupiny využívaných aplikací pro správu financí dostala aplikace Dlužníček, Money Manager a GE Money Bank.

Graf 16 - Přehled jmenovaných názvů aplikací

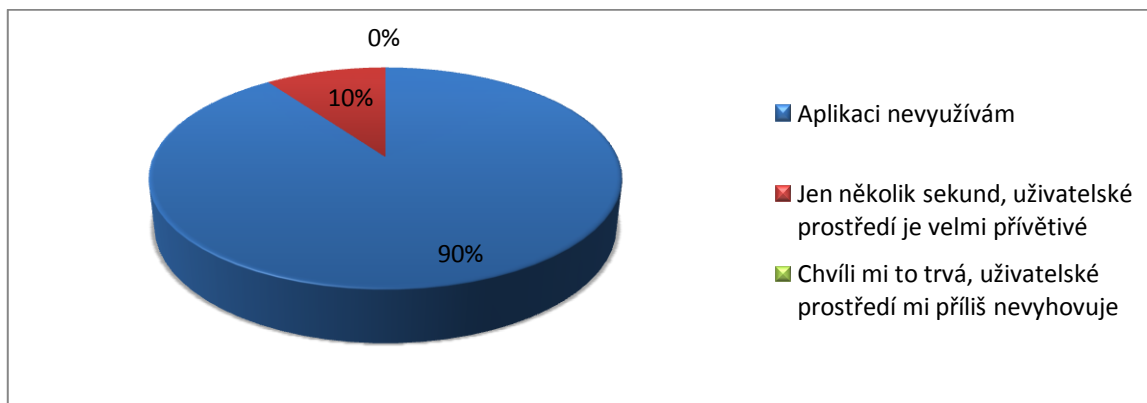


(zdroj vlastní)

### Otázka č. 12: Kolik času Vám zabere evidence jedné transakce v aplikaci?

Respondenti mohli vybírat ze tří možností, z nichž jedna byla určena pro respondenty, kteří aplikaci nevyužívají a zbývající dvě pro uživatele aplikace. Celkem tedy **227 (90,08 %)** respondentů uvedlo, že aplikaci nevyužívá. Z 25 uživatelů aplikace bylo 25 odpovědí „Jen několik sekund, uživatelské prostředí je velmi přívětivé“.

Graf 17 - Přehled odpovědí ohledně uživatelského prostředí



(zdroj vlastní)

### Otázka č. 13: Využíváte pro správu financí speciální program pro PC?

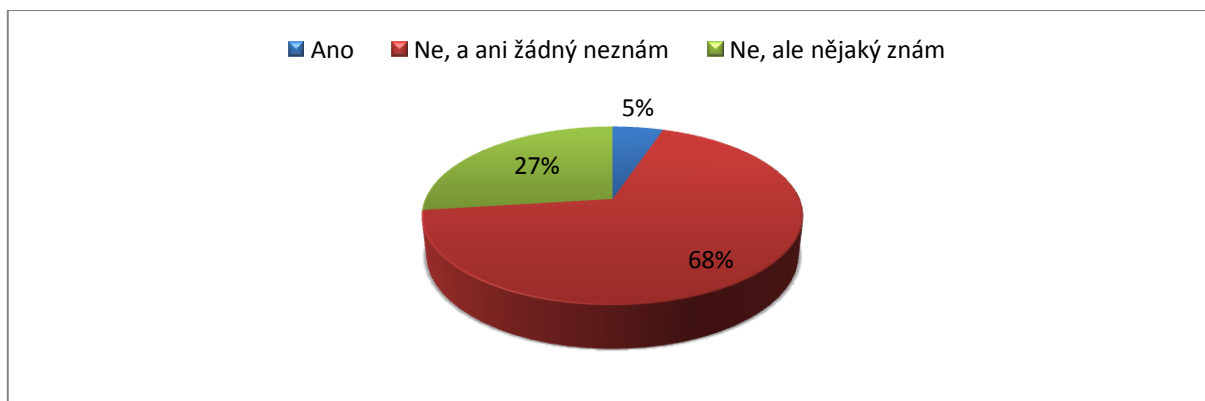
Otázka je obdobou 10. otázky. Tato se pouze zaměřuje na programy správy financí nikoli pro mobilní telefony, ale počítače. Pouze **13 (5,16 %)** respondentů zde uvedlo, že nějaký takový program využívá. Žádný takový program nevyužívá a ani nezná celkem **171 (67,86 %)** respondentů. Dotázaných, kteří program sice nevyužívají, ale aspoň nějaký znají je **68 (26,98 %)**.

Tabulka 13 - Přehled využití programu pro správu financí u respondentů

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	13	5,16 %
Ne, a ani žádný neznám	171	67,86 %
Ne, ale nějaký znám	68	26,98 %
Celkem	252	100 %

(zdroj vlastní)

Graf 18 - Přehled využití programu pro správu financí u respondentů



(zdroj vlastní)

**Otázka č. 14: Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ANO, uveďte název programu.**

Otázka je obdobou otázky č. 11 a dotazuje se na konkrétní název programu. Tři respondenti uvedli program RQ Money, 2 respondenti odpověděli program Pohoda, 3 respondenti vepsali MS Excel a zbylí respondenti uvedli jako odpověď internetové bankovníctví své banky.

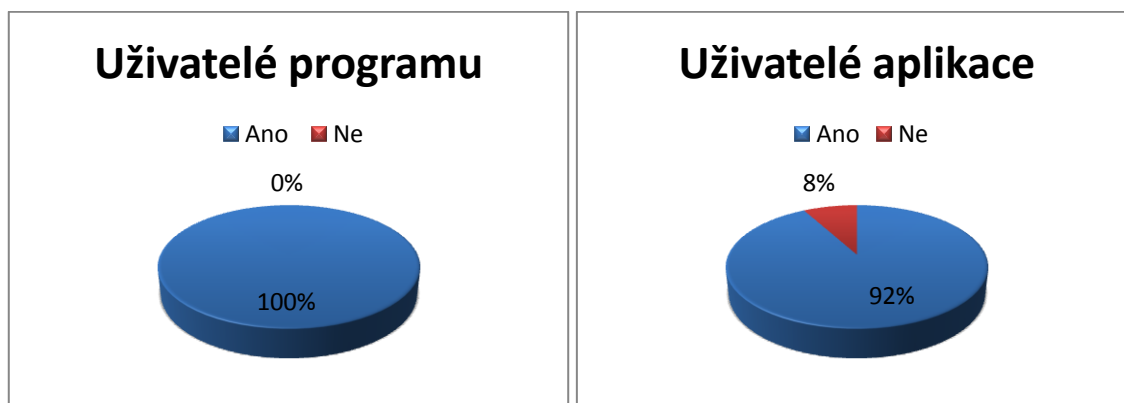
**Otázka č. 15: Kolik času Vám zabere evidence jedné transakce v programu?**

Otázka navazovala především na předchozí otázku k danému programu. Všichni uživatelé programu uvedli, že jim uživatelské prostředí vyhovuje tedy odpověď: „Jen několik sekund, uživatelské prostředí je velmi přívětivé“.

**Otázka č. 16: Myslíte si, že je pro Vás přehled o financích v rámci aplikace či softwaru pro PC přínosem/úsporou?**

Neuživatelé aplikace či programu u této otázky jednoznačně odpovídali „Aplikaci ani program nevyužívám“. Všichni uživatelé programu odpověděli na otázku souhlasem. Ohledně uživatelů aplikace, zde 23 respondentů uvedlo také souhlasnou odpověď. Pouze 2 uživatelé aplikace pro správu financí uvedli, že nesouhlasí.

Graf 19 - Přehled pozitivního přínosu dle uživatelů programu či aplikace



(zdroj vlastní)

**Otázka č. 17: Kolik peněz měsíčně utratíte za výdaje spojené se studiem (ubytování, strava, doprava)?**

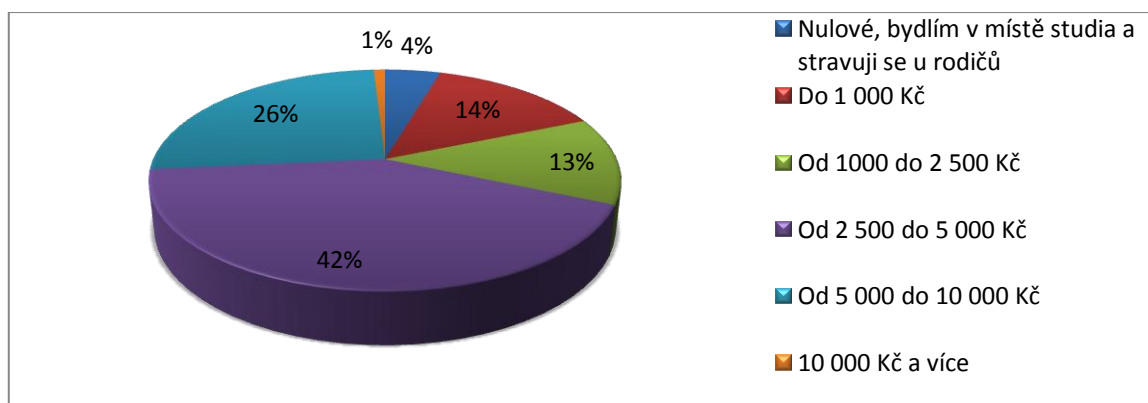
Následovala otázka zaměřená na útraty studentů vysokých škol. Studenti, měly své útraty zařadit do 5 kategorií. Jedna odpověď, postavena mimo finanční kategorie, byla, že výdaje jsou nulové vzhledem k tomu, že respondent bydlí s rodiči v místě studia. Tato odpověď byla u **10 (3,97 %)** respondentů. Nejnižší výdajovou kategorií do 1 000 Kč zodpovědělo **31 (12,30 %)** respondentů. Početnou skupinu **58 (23,02 %)** respondentů tvořili studenti, kteří měsíčně utratí za výdaje spojené se studiem od 1001 Kč do 2 500 Kč. Nejvíce zastoupená skupina **92 (36,51 %)** respondenty utratí 2500 až 5 000 Kč. Celkem **56 (22,22 %)** respondentů utratí od 5 000 do 10 000 Kč a pouze **5 (1,98 %)** respondentů utratí za výdaje spojené se studiem 10 000 Kč a více (v této kategorii se jednalo o 4 muže a jednu ženu).

Tabulka 14 - Přehled rozložení výdajů spojených se studiem u respondentů

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Nulové, bydlím v místě studia a stravuji se u rodičů	10	3,97 %
Do 1 000 Kč	31	12,30 %
Od 1000 do 2 500 Kč	28	23,02 %
Od 2 500 do 5 000 Kč	92	36,51 %
Od 5 000 do 10 000 Kč	56	22,22 %
10 000 Kč a více	2	1,98 %
<b>Celkem</b>	<b>252</b>	<b>100 %</b>

(zdroj vlastní)

Graf 20 - Přehled rozložení výdajů spojených se studiem u respondentů



(zdroj vlastní)

### Otázka č. 18: Přispívají Vám rodiče na výdaje spojené se studiem?

Osmnáctá otázka byla opět zaměřena na finance studentů. Zjišťovala, kolika studentům, rodiče finančně přispívají či plně hradí studium a kolik studentů si musí výdaje spojené se studiem hradit svými vlastními financemi. Celkem **28 (11,11 %)** respondentů dostává od rodičů takové finanční příspěvky, že z nich dokážou po zaplacení nákladů spojených se studiem navíc ušetřit. Více zastoupena je skupina **83 (32,94 %)** respondentů, kteří dostávají akorát tolik peněz, kolik je nutné k pokrytí nákladů. Jen o 4 studenty méně – tedy **79 (31,35 %)** respondentů, dostává od rodičů finanční příspěvek pouze částečný, který nepokryje veškeré náklady spojené se studiem. Skupinu studentů, kteří si výdaje hradí zcela sami, tvořilo **62 (24,30 %)** respondentů.

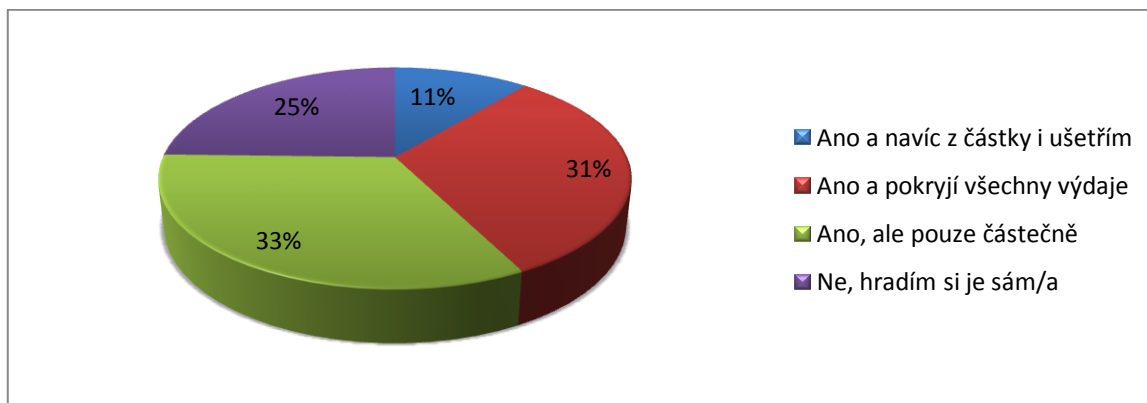
Tabulka 15 - Přehled výše finančním prostředků od rodičů respondentů

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano a navíc z částky i ušetřím	28	11,11 %
Ano a pokryjí všechny výdaje	83	32,94 %
Ano, ale pouze částečně	79	31,35 %
Ne, hradím si je sám/a	62	24,30 %

(zdroj vlastní)



Graf 21 - Přehled výše finančním prostředků od rodičů respondentů



(zdroj vlastní)

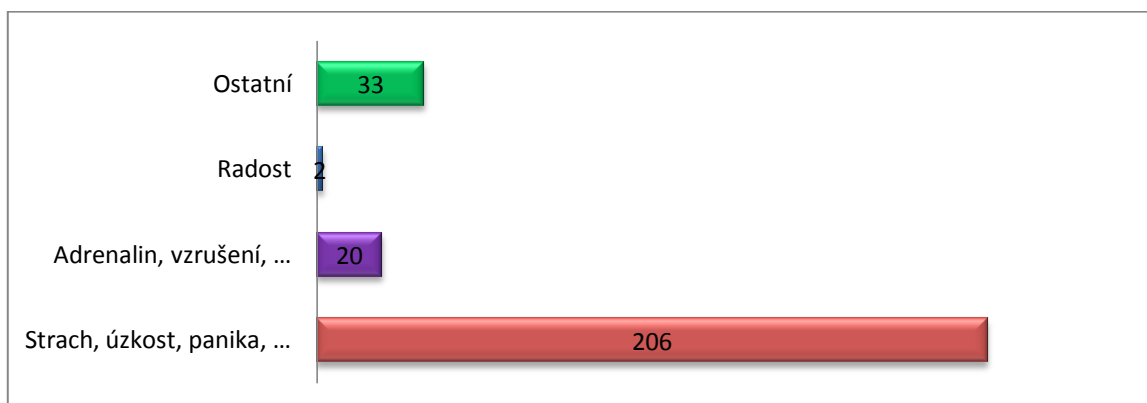
**Otázka č. 19: Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ANO, uveďte částku**

Jednalo se o otevřenou otázku, která nebyla povinná. Mnoho studentů částku nevyplnilo či do volné odpovědi vepsali, že si nepřejí částku uvádět. Celkem tedy 153 studentů uvedlo částku, kterou od rodičů dostává a 37 částku neuvedlo. Ze 153 uvedených částek byl vypočten průměr, který činil **3 581,31 Kč** měsíčně.

**Otázka č. 20: Jaký pocit ve vás vzbuzuje představa, že se najednou ocitnete bez peněz?**

Otázka nabízela 3 odpovědi. Respondenti mohli odpovědět více možnostmi či vepsat svoji vlastní odpověď. Pocity strachu, úzkosti a paniky označilo 206 respondentů. Pocity adrenalinu a vzrušení vybralo 20 respondentů. Nejméně početná skupiny pouze 2 respondentů byla u odpovědi radost. Ve vlastních odpovědích respondentů se nejvíce objevovali pocity nejistoty či motivace začít se svým životem něco dělat.

Graf 22 - Přehled pocitů respondentů v situaci nedostatku financí



(zdroj vlastní)

### Otázka č. 21: Uvažoval/a byste v takovéto tíživé situaci o studentské půjčce?

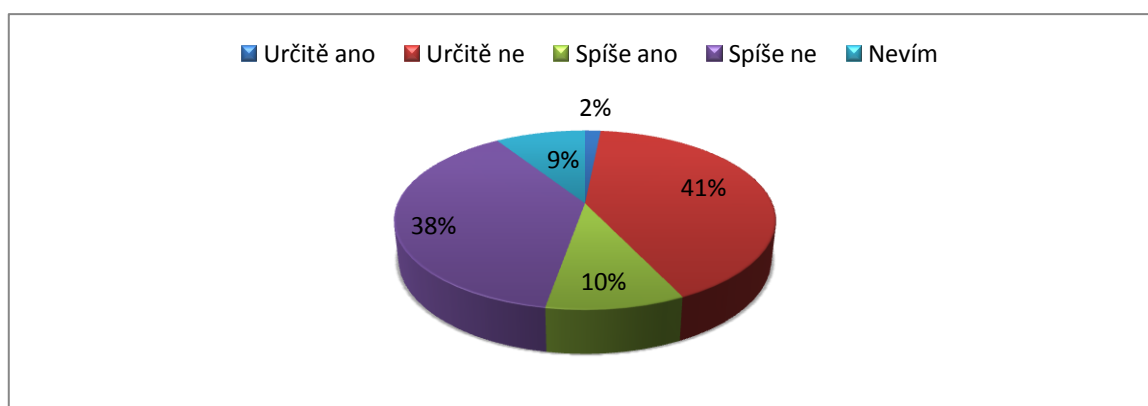
Navazovala otázka ohledně postoje studujícího respondenta, zda by v takové situaci přemýšlel o studentské půjčce. Respondenti mohli volit ze škálových odpovědí Určitě ano, Určitě ne, Spíše ano, Spíše ne a možnost Nevím. Nejčetnější odpověď byla, že by v této situaci rozhodně o studentské půjčce neuvažovali. Takto odpovědělo **104 (41,27 %)** respondentů. Druhou nejčetnější odpovědí byla též negativní odpověď „Spíše ne“. K této možnosti se přiklonilo **96 (38,10 %)** respondentů. Jen **25 (9,92 %)** respondentů odpovědělo, že by spíše uvažovali. Pouze **4 (1,59 %)** respondenti odpověděli, že by určitě o půjčce uvažovali. Bez odpovědi – možnost „nevím“ zvolilo **23 (9,13 %)** respondentů.

Tabulka 16 - Přehled názorů respondentů na úvahu o studentské půjčce

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Určitě ano	4	1,59 %
Určitě ne	104	41,27 %
Spíše ano	25	9,92 %
Spíše ne	96	38,10 %
Nevím	23	9,13 %
Celkem	252	100 %

(zdroj vlastní)

Graf 23 - Přehled názorů respondentů na úvahu o studentské půjčce

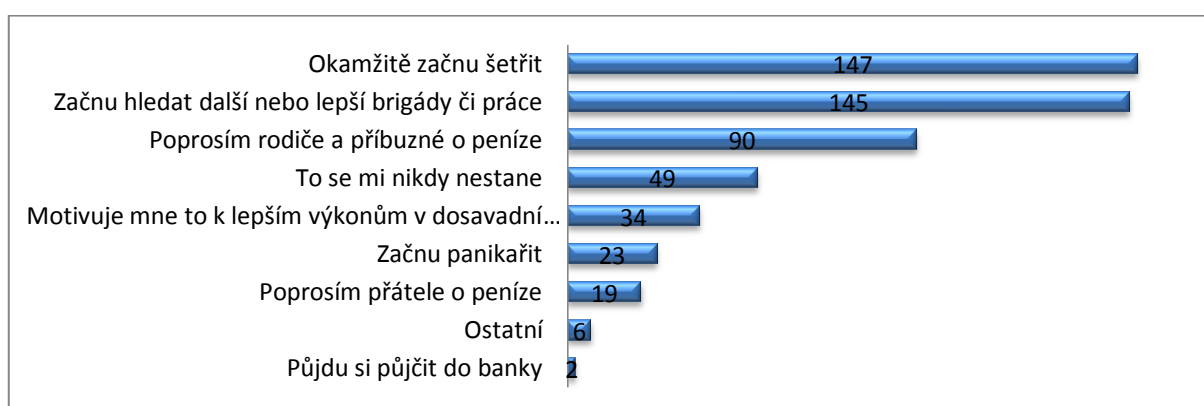


(zdroj vlastní)

### Otázka č. 22: Jakmile by se Vaše finance v měsíci blížily nule:

Otázka č. 22 nabízela 8 předepsaných odpovědí a devátá odpověď byla otevřená. Z těchto devíti odpovědí bylo nejčastěji odpovězeno, že respondent začne okamžitě šetřit. Tuto odpověď označilo **147** respondentů. Na druhém místě dle četnosti odpovědí (**145** respondentů) se dostala odpověď „Okamžitě začnu šetřit“. Třetí nejčastější odpovědí, kterou zvolilo 90 respondentů, byla žádost rodičů či příbuzných o peníze. V ostatních odpovědích se nejčastěji vyskytovala odpověď ukončení studia, výběr financí ze spořicího účtu či pořízení kreditní karty. Následující graf představuje předvolené možnosti dle jejich četnosti odpovědi.

Graf 24 - Přehled reakcí respondentů na situaci nedostatku financí



(zdroj vlastní)

### Otázka č. 23: Vystačíte s Vašimi příjmy (do následujícího měsíce či data obdržení financí)?

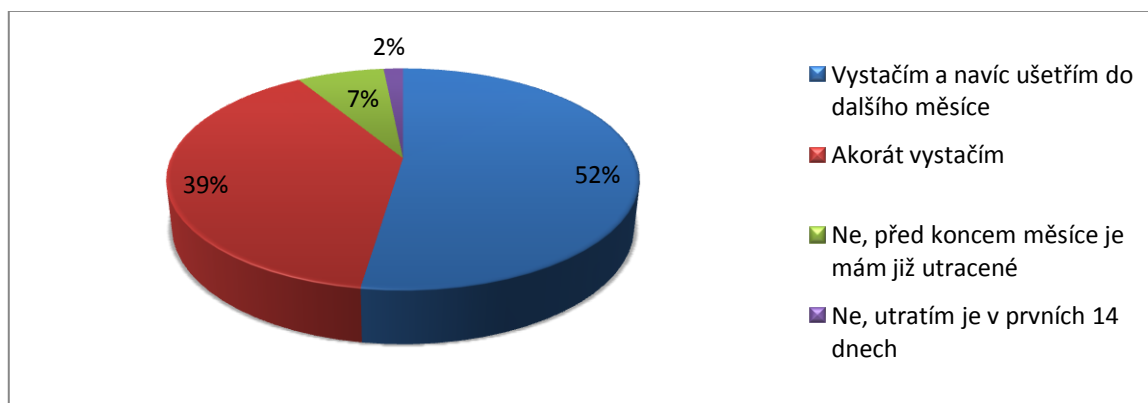
Otázka byla zaměřena na hospodaření studentů s financemi – zda s nimi během měsíce vystačí či za jak dlouhou dobu je utratí. Respondenti vybírali ze 4 možností pouze jednu. Více než polovina respondentů – **132 (52,38 %)** uvedlo, že s financemi vystačí a navíc i něco ušetří. Dále se **98 (38,89 %)** respondentů přiklonilo k odpovědi, že vystačí s financemi akorát. Zbytek respondentů z řad studentů vybralo odpověď, že s penězi nevystačí do termínu dalšího příjmu.

Tabulka 17 - Přehled hospodaření respondentů

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Vystačím a navíc ušetřím do dalšího měsíce	132	52,38 %
Akorát vystačím	98	38,89 %
Ne, před koncem měsíce je mám již utracené	18	7,14 %
Ne, utratím je v prvních 14 dnech	4	1,59 %
<b>Celkem</b>	<b>252</b>	<b>100 %</b>

(zdroj vlastní)

Graf 25 - Přehled hospodaření respondentů



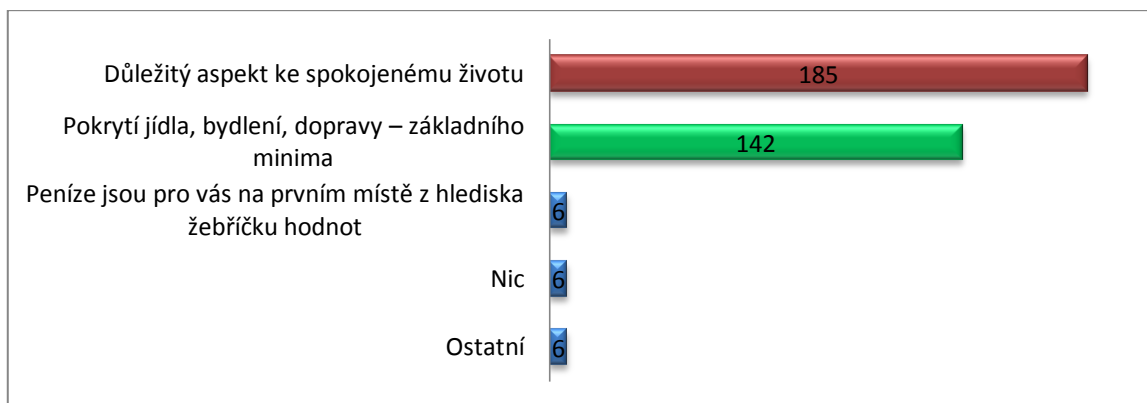
(zdroj vlastní)

#### Otázka č. 24: Co pro vás peníze znamenají?

Otázka nabízela k odpovědi předdefinované odpovědi, ze kterých mohl respondent vybrat více odpovědí či i vepsat vlastní odpověď. Nejčastěji byla označena odpověď (185x), že se jedná o důležitý aspekt ke spokojenému životu. Příbuznou odpověď „Pokrytí jídla, bydlení, dopravy – základního minima“ zvolilo 142 respondentů. Velmi málo studentů označilo, že by pro ně peníze nic neznamenalý či naopak, že jsou pro ně na prvním místě. Všem 6 studentům, kteří odpověděli, že pro ně peníze nic neznamenalý, byly veškeré náklady hrazeny rodiči. (Celkem 3 z těchto 6 studentů také v otázce č. 5 uvedly, že pouze studují). Mezi ostatními volnými odpověďmi se objevovaly odpovědi především ohledně motivace budoucího zajištění rodiny, možnost cestování a poznání.

Jeden respondent také uvedl, že pro něho peníze znamenají nástroj, který společnost nepříjemně rozděluje do několika skupin.

Graf 26 - Přehled vnímání peněz respondenty



(zdroj vlastní)

**Otázka č. 25: Myslíte si, že problémy s financemi mohou ovlivnit zdraví (psychické i fyzické) člověka?**

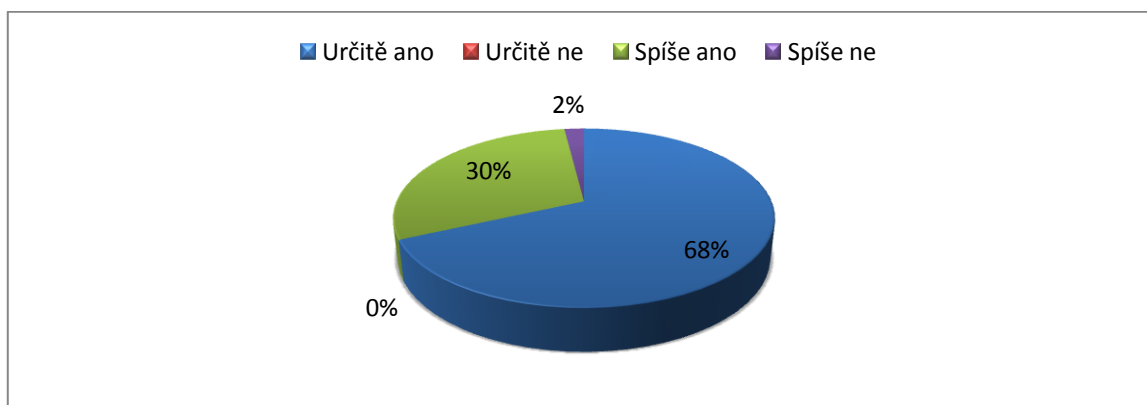
K otázce byly nabízeny 4 škálovací odpovědi, ze kterých studenti vybírali pouze jednu odpověď. V odpovědích byly využity odpovědi pouze 4, protože odpověď „Určitě ne“ nevolil nikdo. Nejčastěji zodpovězená odpověď byla, že určitě ano. Tuto odpověď vybralo **172 (68,25 %)** respondentů. Spíše souhlasí **75 (29,76 %)** respondentů a spíše nesouhlasí pouze **5 (1,98 %)** respondentů.

Tabulka 18 - Přehled názorů respondentů na vliv peněz na zdraví člověka

	Absolutní četnost	Relativní četnost
Určitě ano	172	68,25 %
Určitě ne	0	0 %
Spíše ano	75	29,76 %
Spíše ne	5	1,98 %
Celkem	252	100 %

(zdroj vlastní)

Graf 27 - Přehled názorů respondentů na vliv peněz na zdraví člověka



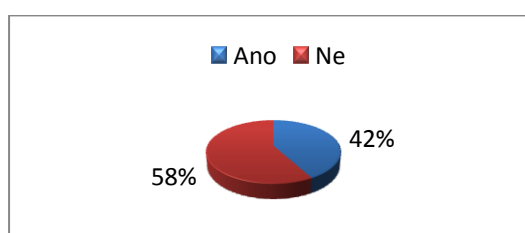
(zdroj vlastní)

Následně v závěru dotazníku bylo několik otázek týkajících se stresu a symptomů stresu. Všechno otázky nabízely pouze odpověď ano či ne. Přehled odpovědí nabízí následující graf (sestavující se z grafů)

**Otázka č. 26: Cítíte se často ve stresu?**

Celkem 106 respondentů se cítí často ve stresu. Jedná se tedy o 42,06 % z celkového počtu dotazovaných.

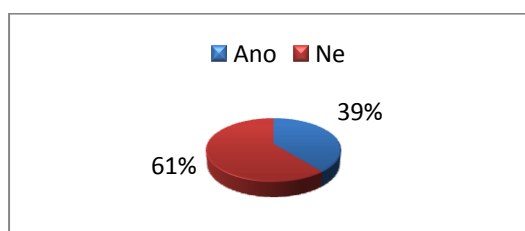
Graf 28 - Přehled zastoupení respondentů, kteří se často cítí ve stresu



(zdroj vlastní)

**Otázka č. 27: Máte často pocit, že nemáte své povinnosti a starosti pod kontrolou a „přerůstají Vám přes hlavu“?**

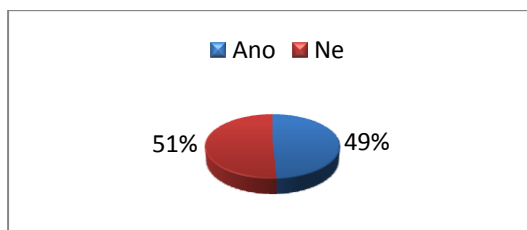
Graf 29 - Přehled zastoupení respondentů, kteří nemají často věci pod kontrolou



(zdroj vlastní)

### Otázka č. 28: Často býváte unavená/ý a bez energie?

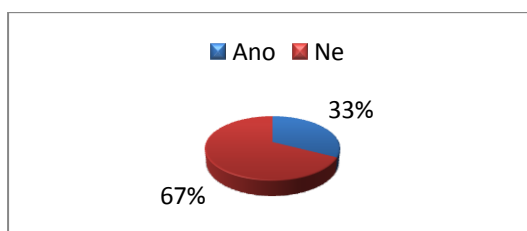
Graf 30 - Přehled zastoupení respondentů, kteří jsou často unavení



(zdroj vlastní)

### Otázka č. 29: Často býváte podrážděná/ý či výbušná/ý?

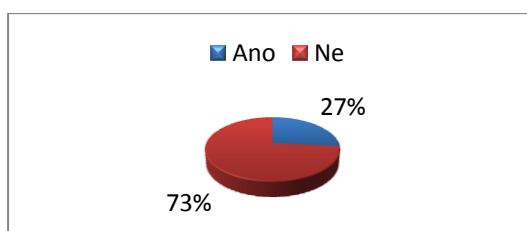
Graf 31 - Přehled zastoupené respondentů, kteří jsou často podráždění



(zdroj vlastní)

### Otázka č. 30: Často býváte osamělá/ý?

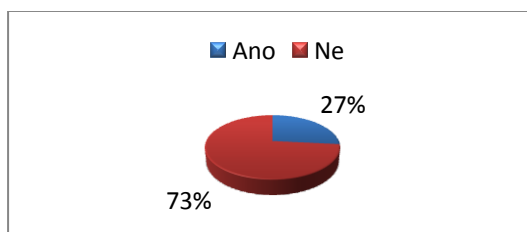
Graf 32 - Přehled zastoupení respondentů, kteří jsou často osamělý



(zdroj vlastní)

**Otázka č. 31: Často býváte úzkostná/ý?**

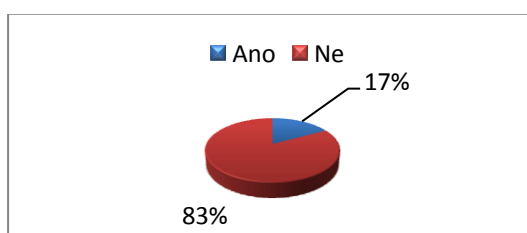
Graf 33 - Přehled respondentů, kteří jsou často úzkostní



*(zdroj vlastní)*

**Otázka č. 32: Často Vás bolí hlava a máte migrény?**

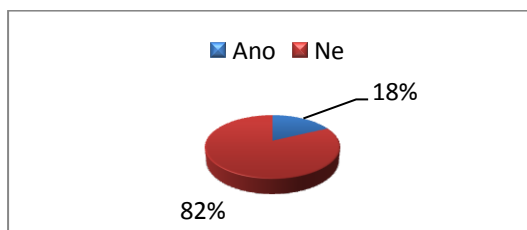
Graf 34 - Přehled zastoupení respondentů, které často bolí hlava, a mají migrénu



*(zdroj vlastní)*

**Otázka č. 33: Často Vás bolí žaludek a máte zažívací problémy?**

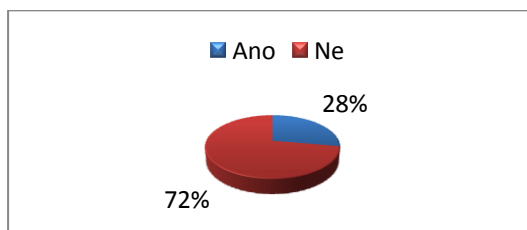
Graf 35 - Přehled zastoupení respondentů, kteří mají často zažívací problémy



*(zdroj vlastní)*

**Otázka č. 34: Často Vám buší srdce, máte vysoký či nízký tlak?**

Graf 36 - Přehled zastoupení respondentů, kteří mají problémy s tlakem

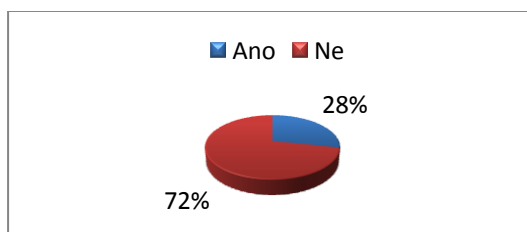


*(zdroj vlastní)*



### Otázka č. 35: Často máte pocit sevření na hrudi či celkové svalové ztuhlosti?

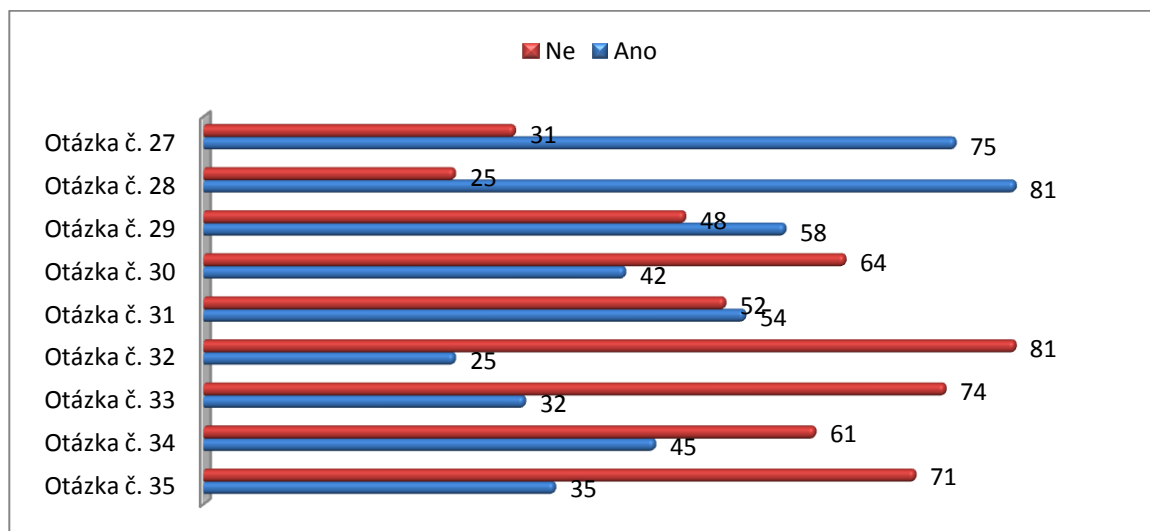
Graf 37 – Přehled zastoupení respondentů, kteří mají často pocit sevření na hrudi či svalové ztuhlosti



(zdroj vlastní)

Z celkového počtu respondentů uvedlo 106 dotázaných, že se cítí často ve stresu. Zaměřila jsem se tedy dále na tento soubor a zpracovala do grafu symptomy (Otázky č. 27 – 35) těchto respondentů. Zastoupení je možné vidět v následujícím grafu. U otázek 27, 28, 29 a 31 převažují odpovědi ANO.

Graf 38 - Přehled symptomů u respondentů cítících se často ve stresu



(zdroj vlastní)

### **Závěrečná otázka**

Na závěr byl respondentům poskytnut prostor pro vyjádření svého názoru či připomínek k dané problematice či dotazníku. Pouze 46 respondentů prostor využilo k vyjádření svého názoru. Na následujících řádcích jsou vybrány nejzajímavější názory.

**Muž, věk 21 – 25 let:** *„Dnešní situace je z pohledu peněz a následného stresu opravdu zoufalá a dle mého by určitě pomohlo více předmětů a informací, již od brzkého školního věku, o tomto pořád informovat a neustále se učit různé situace, když by to náhodou někdy nastalo. I když se na to nedá nikdy naučit / připravit.“*

**Žena, věk 21 – 25 let:** *„Stres k dnešnímu životu bohužel patří a obzvlášť ve městech. Přijde mi smutné, že to člověka postihne tak brzy.“*

**Žena, věk 18 - 20 let:** *„Myslím, že mezi hlavní problémy patří organizace času. Když mi někdo říká, že při své VŠ nestihne pracovat, i když by rád, často mu nevěřím. Studuji právnickou fakultu, která mi nepřijde zrovna jednoduchá, a pracuji k tomu 20 hodin za týden a zvládat se to dá.“*

**Žena, věk 18 – 20 let:** *„Je těžké v dnešní době vyjít s penězi, pokud nemáte zrovna nejlepší zaměstnání, protože vše se stále zdražuje, ale výplata je stále stejná. Je sice hezké, že můžeme jezdit do zahraničí a kam se nám zachce, ale k čemu to je, když na to člověk nemá finance, protože má například hypotéku, za kterou v dnešní době zaplatíme skoro dvojnásobek. Není snadné vyjít s penězi, ale pořád si myslím, že by mohlo být i hůř a to mě uklidňuje.“*

**Muž, věk 21 – 25 let:** *„Finance jsou velmi důležitou složkou života. Nelze je však primárně v žebříčku hodnot stavět na první místo. Jsou krásným prostředkem pro uspokojování potřeb nebo i zážitků, avšak po uspokojení jedné potřeby nastává další a další a další... Je to z podstaty lidské povahy nestálý nekončící proces. Proto i "bohatí" lidé nikdy nemůžou mít dosti. Tím je zřejmé, že kvalitu života ovlivňují peníze, avšak do takové míry do jaké si ji připouštíme. Spokojenost a vyrovnanost člověka vězí jinde než ve finanční stránce. Ta ji může jen podpořit popřípadě naopak zcela morálně zkazit.“*

**Muž, věk 21 – 25 let:** *„Myslím, že se můžu ocenit jako "bojovník" zvládající stresové situace. Ne, že by na mě nebyl stres poznat, ale nebojím se ho překonávat. I když vím, že jsem si kolikrát vybral stresuplnou cestu, nikdy z boje neutíkám a toho si na sobě velmi cením.“*

**Žena, věk 21 – 25 let:** „Myslím si, že v dnešní době žijeme opravdu v neuvěřitelném spěchu a stresu. Stres je na nás vyvíjen od chvíle, kdy začneme přebírat zodpovědnost za náš život a rozhodování a nejsem si jistá, zda se to někdy zklidní. Připadá mi, že honem za prací, stresem ze studia a práce a vším tím očekáváním od našeho okolí někdy život spíše přežíváme, nežli žijeme. To je hodně alarmující, a proto se snažím příliš se nestresovat. Uvědomila jsem si, že když se stresuji či strachuji, ničemu tím nepomůžu a život si tím neusnadním. Snažím se proto dělat, co můžu a zbytek už nechávám plynout (ne ve smyslu nezodpovědném). Život je dar a má se žít naplno. Nerada bych se jednou ohlédla a zjistila, že jsem vzácný dar - život žila pro očekávání a tlaky okolí. Je potřeba žít zodpovědně, ale především pro něco víc než vlastní uspokojení a hon za penězi a všech ten stres. Pro mě toto představuje především má víra v Boha a láska k druhým.“

**Žena, věk 21 – 25 let:** „V tomto ohledu záleží na prostředí, ve kterém člověk vyrůstá a k čemu ho vede rodina a také na povaze jedince. Jestliže jste přesvědčen, že chcete něčeho dosáhnout a neskončit jako řadový občan, pak stres nebude Vaším nepřítelem, ale spíš forma výzvy. Záleží na oboru, ale celková finanční závislost na rodičích během vysokoškolského studia je pro mě pohodlnost nic víc. Často finanční podporu rodičů odmítám.“

**Žena, věk 21 – 25 let:** „Studenti by si měli uvědomit, že na VŠ by se člověk z velké části měl živit sám a začít vracet rodičům, příp. jom odlehčit. Spoustu studentů vnímá studium VŠ jako jistotu do budoucna, avšak ani červený diplom Vám nezajistím praxi a start přímo na nějaké pozici. 70% pracovních míst se v ČR rozděluje na základě známosti!!! Studenti by neměli utíkat od zodpovědnosti za svůj život, v 26 letech na Vás firmy zrovna nečekají a čím dřív si člověk vybuduje slušnou pracovní pozici ve firmě, na které jde stavět, tím lépe. Studium zas tolik času nebere, aby to nešlo. Bud' chcete, nebo nechcete...“

**Žena, věk 21 – 25 let:** „Peníze jsou v naší společnosti nejdůležitějším aspektem života. Říká se, že za peníze se štěstí nekoupí. Podle mě je finanční zabezpečení, kde se člověk nemusí stresovat nad tím, jak přežije další týden a může si dovolit koupit to, co chce bez toho, aby kontroloval každou cenovku, tak blízko štěstí jak to jen jde. Taková společnost vyvíjí na lidi tlak už od útlého věku, aby člověk pracoval a vydělával, protože jinak je nic.“

## 4.6 Vyhodnocení hypotéz

### 4.6.1 Hypotéza č. 1: Výskyt stresu je ne/závislý na užití aplikace či programu pro správu financí

Ti studenti, kteří si evidují své finance v rámci aplikace či programu, mají své finance pod kontrolou a cítí se tedy méně ve stresu oproti studentům, kteří evidenci a přehledu o financích nevěnují pozornost.

$H_0$ : Výskyt stresu je nezávislý na užití aplikace či programu pro správu financí

$H_1$ : Výskyt stresu je závislý na užití aplikace či programu pro správu financí.

Pro testování Hypotézy č. 1 byly použity odpovědi z Otázky č. 26, Otázky č. 10 a Otázky č. 13.

Tabulka 19 – Test nezávislosti č. 1: Skutečné četnosti

		Používáte aplikace či program pro správu financí?		
		Ano	Ne	Celkem
Cítíte se často ve stresu?	Ano	9	97	106
	Ne	26	120	146
	Celkem	35	217	252

(zdroj vlastní)

Tabulka 20 – Test nezávislosti č. 2.: Očekávané četnosti

		Používáte aplikace či program pro správu financí?		
		Ano	Ne	Celkem
Cítíte se často ve stresu?	Ano	14,72	91,28	106
	Ne	20,28	125,72	146
	Celkem	35	208	252

(zdroj vlastní)

Hodnota testového kritéria byla vypočtena dle vzorce na hodnotu:

$$G = 4,455$$

Kritická hodnota rozdělení  $\chi^2$  o 5% hladině významnosti:

$$3,841$$

$p$ -hodnota:

$$0,035$$

**Na základě těchto výsledků lze na 5% hladině významnosti konstatovat, že nulovou hypotézu o nezávislosti daných znaků zamítáme. Naopak tedy přijímáme alternativní hypotézu  $H_1$  o určité závislosti jednotlivých jevů.**

#### 4.6.2 Hypotéza č. 2: Výskyt stresu u respondentů je ne/závislý na tom, zda si respondenti evidují důležitá data

Ti studenti, kteří si evidují důležitá data odevzdání seminárních prací či zápočtů a zkoušek, se cítí méně ve stresu oproti studentům, kteří si data neevidují.

$H_0$ : Výskyt stresu u respondentů je nezávislý na výskytu evidence důležitých dat

$H_1$ : Výskyt stresu u respondentů je závislý na výskytu evidence důležitých dat.

Pro testování hypotézy č. 2 byly použity odpovědi z Otázky č. 26 a Otázky č. 8.

Tabulka 21 – Test nezávislosti č. 2: Skutečné četnosti

Evidujete si důležité termíny?				
		Ano	Ne	Celkem
Cítíte se často ve stresu?	Ano	92	14	106
	Ne	120	26	146
	Celkem	212	40	252

(zdroj vlastní)

Tabulka 22 – Test nezávislosti č. 2: Očekávané četnosti

Evidujete si důležité termíny?				
		Ano	Ne	Celkem
Cítíte se často ve stresu?	Ano	89,17	16,83	106
	Ne	122,83	23,17	146
	Celkem	212	40	252

(zdroj vlastní)

Hodnota testového kritéria byla vypočtena dle vzorce na hodnotu:

$$G = 0,993$$

Kritická hodnota rozdělení  $\chi^2$  o 5% hladině významnosti:

$$3,841$$

$p$ -hodnota:

$$0,324$$

**Na základě těchto výsledků lze na 5% hladině významnosti konstatovat, že nulovou hypotézu o nezávislosti daných znaků nezamítáme. Výskyt stresu u studentů je nezávislý na tom, zda si studenti evidují či neevidují důležitá data a termíny.**

### 4.6.3 Hypotéza č. 3: Výskyt stresu u respondentů je ne/závislý na tom, zda rodiče plnou částkou hradí výdaje na studium

Ti studenti, kterým náklady na studium plnou částkou hradí rodiče, se cítí méně ve stresu, oproti studentům, kteří si musí náklady spojené se studiem hradit sami.

$H_0$ : Výskyt stresu u respondentů je nezávislý na tom, zda rodiče plnou částkou hradí výdaje na studium.

$H_1$ : Výskyt stresu u respondentů je závislý na tom, zda rodiče plnou částkou hradí výdaje na studium.

Pro testování Hypotézy č. 3 byly použity odpovědi z Otázky č. 26 a Otázky č. 18.

Tabulka 23 - Test nezávislosti č. 3: Skutečné četnosti

Veškeré náklady studia hrazeny rodiči				
		Ano	Ne	Celkem
Cítíte se často ve stresu?	Ano	50	56	106
	Ne	61	85	146
	Celkem	111	141	252

(zdroj vlastní)

Tabulka 24 - Test nezávislosti č. 3: Očekávané četnosti

Veškeré náklady studia hrazeny rodiči				
		Ano	Ne	Celkem
Cítíte se často ve stresu?	Ano	46,69	59,31	106
	Ne	64,31	81,69	146
	Celkem	111	141	252

(zdroj vlastní)



Hodnota testového kritéria byla vypočtena dle vzorce na hodnotu:

$$\mathbf{G = 0,724}$$

Kritická hodnota rozdělení  $\chi^2$  o 5% hladině významnosti:

$$\mathbf{3,841}$$

*p*-hodnota:

$$\mathbf{0,395}$$

**Na základě těchto výsledků lze na 5% hladině významnosti konstatovat, že nulovou hypotézu o nezávislosti daných znaků nezamítáme. Výskyt stresu u studentů je nezávislý na tom, zda jim rodiče plnou částkou hradí či nehradí výdaje spojené se studiem.**

## 4.7 Diskuze

Jedním z obecných cílů výzkumu bylo zjištění výskytu stresu u studentů a studentek vysokých škola, a to dle různých okolností – například zda se jedná o respondenty, kteří si evidují a mají přehled o důležitých termínech (Hypotéza č. 2) či mající přehled o svých útratách i příjmech (Hypotéza č. 1). Jedna z hypotéz byla také o tom, zda studenti, kterým rodiče plnou částkou hradí výdaje na studium, jsou méně ve stresu oproti těm, kteří si na studium musí vydělávat sami (Hypotéza č. 3). V průzkumu bylo také zjišťováno povědomí studentů o možnostech využívání aplikací či programů pro správu financí a tedy i větší přehled o útratách.

Počet respondentů dosáhl 253 - z toho odpovědi jednoho respondenta musely být vyřazeny. Z identifikačních otázek v úvodu dotazníku bylo zjištěno, že podíl mužů a žen na celkovém počtu respondentů nebyl vyrovnaný. Respondenti byli různých věkových kategorií, z nichž převládala věková kategorie 21 až 25 let. Více zastoupeni byli také studenti prezenční formy. Nejvíce respondentů studovalo IT či ekonomické obory.

Nejvíce bylo respondentů, kteří při studiu pracovali na základě Dohod o provedení práce či Dohod o provedení činnosti. Hned na druhém místě ovšem byli respondenti, kteří uvedli, že pouze studují. Jednalo se konkrétně o rovných 82 respondentů. U nichž bylo dále zjištěno proč je tomu tak, proč tedy nemají nějakou výdělečnou činnost. Důvodem položení této otázky bylo především to, že je často nejen od studentů slýcháno, že brigád a prací je nedostatek. Výsledky ale ukázaly, že největší část z těchto 82 respondentů, ani brigádu či práci nehledalo.

Co se týče výskytu stresorů, potvrdily se výsledky průzkumů z různých vysokých škol a to, že největším stresorem jsou pro studenty skutečně zkoušky a zápočty.

Otázka ohledně využití aplikace pro správu financí přinesla překvapující výsledky. Pouze 25 studentů z 252 respondentů uvedlo, že takovou aplikaci využívá. Nejčastěji využívanou aplikací byla aplikace Wallet, která má přes půl milionů stažení. V současné době, kdy většina majitelů mobilních telefonů má chytrý telefon a může si tedy takovou aplikaci bez problémů nainstalovat, je pro mne tento výsledek skutečně překvapující. Stejně překvapení přinesl i výsledek, že více než polovina respondentů ani žádnou takovou aplikaci neznala. I tento výsledek byl pro mne z hlediska dnešní doby, velmi překvapující. Ohledně využití programu pro správu financí se jednalo o ještě méně uživatelů – tentokrát pouze 13 respondentů. Velká část studentů opět ani žádný takový

program neznala. Přitom 92 % uživatelů aplikace uvedlo, že je pro ně evidence útrat i příjmů přínosná tedy i přináší úsporu a všichni uživatelé programu uvedli, že je pro ně přínosem.

Ohledně výdajů spojených se studiem byla nejvíce obsažena kategorie od 2 500 až 5 000 Kč a druhou nejpočetnější kategorií tvořily výdaje od 5 000 do 10 000 Kč. Podle zprávy České televize ze dne 14. února 2015 jsou průměrné měsíční výdaje studenta vysoké školy okolo 7 000 Kč. Částky jsou velmi ovlivněny tím, zda studenti dojíždí či bydlí v místě studia a s tím jsou spojené i výdaje na ubytování a stravování. Náklady na školní pomůcky a skripta jsou také velmi odlišné od různého typu vysoké školy. Více než polovině studentům ovšem rodiče náklady na studium plně hradí či jim alespoň přispívají. Ne každý student, kterému rodiče přispívají či plně hradí náklady, byl ochoten sdělit přesnou částku. Z částek, které byly uvedeny, vyšel průměrný příspěvek od rodičů na 3 581,31 Kč.

Kdyby se studenti najednou ocitli v situaci bez peněz, velmi málo by uvažovalo v takové situaci o půjčce. Zvolili tak pouze 4 respondenti z 252. Většina by na nedostatek financí reagovala okamžitým šetřením – tvorbou úspor, začala by hledat nové či další brigády a práce popřípadě by poprosili rodiče a příbuzné o finanční výpomoc. Více než polovina respondentů dokáže s financemi hospodařit tak, že dokážou i něco ušetřit do dalšího měsíce. Co se týče vnímání peněz, téměř  $\frac{3}{4}$  respondentů vnímá peníze jako důležitý aspekt ke spokojenému životu. Pouze 6 respondentů uvedlo, že pro ně peníze nic neznamenají. Po větším prozkoumání této malé skupiny 6 respondentů, bylo zjištěno, že těmto respondentům jsou plně hrazeny náklady spojené se studiem a pouze 3 z nich pracují na základě dohod. Lze tedy uvažovat, že pro tyto respondenty peníze nic neznamenají proto, že z velké části hospodaří s penězi svých rodičů nikoli s penězi vydělanými vlastní aktivitou.

Přes 98 % respondentů si myslí, že problémy s financemi mohou ovlivnit zdraví člověka ať už fyzické či psychické. Je velmi dobré, že si toto respondenti uvědomují a je zde tedy jistý předpoklad toho, že se budou snažit chovat tak, aby se do nějakých finančních problémů nedostali. Často se novým civilizačním stresem označuje zadluženost a s tím spojená dluhová past.

Ohledně studentů cítících se často ve stresu se nejvíce objevovali problémy s únavou a nedostatkem energie, studenti měli také často pocit, že nemají své starosti

a povinnosti pod kontrolou. Studenti bývají také často podráždění či úzkostní. Jedná se tedy o typické symptomy stresu.

V závěru dotazníku měli respondenti možnost vyjádřit svůj názor či nějakou připomínku ať už k dotazníku či probíraným oblastem. Bohužel prostoru využili jen někteří respondenti, ale názory byly velmi zajímavé. Vyskytovaly se zde nesouhlasné názory na to, aby si vysokoškoláci nechávali hradit studium rodiči. Oproti tomu byly názory, že někteří studenti na to skutečně nemají čas a jsou odkázáni na finance rodičů.

Co se týče ověření Hypotézy č. 1, byly využity odpovědi z Otázky č. 10, 13 a 26. Jednalo se o ověření předpokladu, zda studenti, kteří si evidují své finance prostřednictvím aplikace či programu jsou méně ve stresu oproti studentům, kteří nemají přehled o svých financích – především tedy o svých útratách. Data byla zpracována do čtyřpolní kontingenční tabulky a pomocí testu nezávislosti se došlo k závěru, že v tomto případě je určitá závislost mezi danými jevy - výskytem stresu a využitím aplikace či programu pro správu financí. Většina uživatelů aplikace či programu si museli výdaje hradit plně či částečně sami. Je zde tedy jisté spojení i s tím, že tito studenti musejí svým financím věnovat skutečně větší pozornost oproti těm studentům, kterým rodiče přispívají plnou částkou či například ještě vyšší částkou než jsou nutné výdaje. Tito studenti se nemusí vůbec zabývat otázkou, zda jim finance vystačí či ne. Respondentům, kteří nemají přehled o svých financích a cítí se často ve stresu lze tedy doporučit, aby začali věnovat pozornost evidenci svých transakcí.

Hypotéza č. 2 se zaměřovala na evidenci důležitých termínů a povinností a na výskyt stresu u studentů vysokých škol. Jak jsem předpokládala, velká část studentů si evidovala důležitá data a termíny splnění úkolů, zápočtů a zkoušek. Tento předpoklad podporovaly výsledky odpovědí na Otázku č. 7, kde nejpočetnější skupinu tvořil stresor v podobě období zkoušek a zápočtů, kdy je velmi důležité mít přehled o termínech a tedy i času na přípravu. Myslím, že studium na vysoké škole je částečně i o schopnostech studenta naplánovat si dobře čas na přípravu na zkoušku či na tvorbu semestrální práce apod. Výsledky testu nezávislosti, nezamítly hypotézu o nezávislosti výskytu stresu a přehledu respondenta o důležitých termínech a datech. Na základě výsledků mého výzkumu nelze tedy říci, že by zde určitá závislost existovala.

Hypotéza č. 3 byla o tom, zda studenti, kterým jsou celkové náklady na studium hrazeny rodiči, jsou méně ve stresu oproti těm, kteří si musí výdaje na studium hradit

sami. Hlavním předpokladem bylo to, že nemusí být příliš snadné vydělávat peníze a zároveň studovat dálkové nebo prezenční studium. I zde je potřeba určitých dovedností ohledně plánování času a především tedy jeho organizace. O tuto starost jsou studenti, kterým rodiče uhradí veškeré náklady, oproštěni. Z výsledků testu nezávislosti ovšem vyplynulo, že nelze vyvrátit hypotézu o nezávislosti. Otázkou dle mého názoru ovšem je, jak si studenti, kterým jsou veškeré náklady hrazeny rodiči, poradí v běžném životě, až jim rodiče již nebudou finančně vypomáhat. Zda tito lidé budou schopni efektivně hospodařit s financemi a budou se zpočátku dostávat do finančních tísní. Myslím, že určitá finanční nezávislost by u studentů vysokých škol již v takovémto věku měla být.

Nejvíce překvapujícím výsledkem celého průzkumu pro mne tedy bylo nevyužívání a neznalost možností správy financí pomocí aplikace či programu. Výsledky také potvrdily můj soukromý předpoklad, že většina studentů případné přivýdělky v podobě brigád ani nehledala. Velmi mne také potěšil pozitivní výsledek ohledně názoru respondentů na případný vliv problémů s financemi na zdraví člověka.

## 5 Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se věnovala v první části především obecné definici stresu, jeho druhům, stresorům i adaptačnímu syndromu na stres. Opomenut nebyl ani vliv stresu na zdraví člověka.

Dále jsem se věnovala již hlavním druhům copingových strategií včetně malcopingu. Z obranných mechanismů ega jsem uvedla vytěsnění, regresi, reaktivní výtvar, projekci i racionalizaci. Ze strategií zvládnání úzkosti a strachu se lze dále dočíst o desenzibilizaci a kognitivní rekonstrukci. Dále jsem se věnovala strategii zvládnání agresivity a ovlivnění chování či zvládnání stavů deprese a apatie. V neposlední řadě je zde také kapitola o posilování kognitivních funkcí, do kterých lze zařadit jógu, meditaci, asertivitu, biologickou zpětnou vazbu a smysluplnost života. Poslední část tohoto teoretického bloku tvoří představení **nejčastějších copingových strategií u studentů Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové**. Tyto strategie byly zjišťovány v rámci výzkumu, na kterém jsem se podílela od 1. ročníku svého studia prostřednictvím předmětu Výběrový projekt.

Další obsáhlejší teoretický blok tvořila problematika stresu u studentů vysokých škol. V úvodu je tedy představeno několik nejčastěji zmiňovaných stresorů, které na studenty působí. Dále je zpracováno několik podkapitol věnující se právě těmto stresorům a boji se stresem v dané oblasti stresoru. Například boj s prokrastinací, pozornost efektivnímu plánování času, práce, učení a projektů a v neposlední řadě vliv finanční situace.

Dalším významným blokem práce je praktická část, která představuje vlastní výzkum. Jsou představeny hlavní cíle výzkumu a sestavené hypotézy. Je zde popsána také metodika práce a průběh samotného šetření, kterého se zúčastnili pouze studenti vysokých škol. Obsáhlou pasáž tvoří zpracované výsledky výzkumu, které jsou vedeny v jednoduchých tabulkách a grafech. Následuje ověřování hypotéz dvou proměnných pomocí testu nezávislosti a interpretace výsledků. Praktická část je poté zakončena diskuzí nad výsledky.

Praktický výzkum přinesl informace o tom, jaké **akademické stresory** studenti během studia vysoké školy pocítují. V této otázce se potvrdily teoretické poznatky, že nejčastější akademický stresor je **období zkoušek a zápočtů**. Druhým nejčastějším stresorem byli **nepříjemní vyučující či ostatní spolužáci** a na třetím místě byl označován

**stres z nedostatku financí na studium.** Z otázek výzkumu byla také zjištěna **finanční stránka studentů** (zda si vydělávají či jsou finančně závislí na rodičích) a s tím spojená **správa financí**. Celkem **32 %** respondentů uvedlo, že pouze studuje. Tito respondenti byli dále dotázáni, proč si nepřivydělávají. Nejčtenější odpovědí bylo, že **přivýdělek nehledali**. V ohledu správy financí přinesl výzkum překvapující výsledek a to, že **velmi malá část studentů využívá aplikaci pro správu financí a velká část studentů ani žádné nástroje pro správu financí nezná**. Nejčastěji byla využívána **aplikace Wallet**. Byla zjišťována částka výdajů, které jsou spojeny se studiem na vysoké škole, které se nejčastěji pohybovali **od 2 500 do 10 000 Kč**. Výzkum také ukázal, že rodiče stále z velké části studentům finančně přispívají. V závěrečné části byly otázky zaměřeny na to, zda se respondent **cítí často ve stresu** a zda má jednotlivé symptomy. Z dosažených výsledků byly ověřovány hypotézy o tom, zda existuje určitá závislost mezi výskytem stresu a věnování pozornosti plánování času či finančnímu rozpočtu nebo nepotřebnosti mít starosti o dostatek financí (finanční prostředky od rodičů). Z výsledků se pouze prokázala určitá **závislost mezi jevem výskytu stresu a jevem věnování pozornosti správě financí**. Lze tedy doporučit, aby studenti věnovali pozornost stavu svých financí, plánovali své výdaje a měli celkový přehled o svých transakcích. Dle mých výsledků bylo zjištěno, že výsledky nevyšly nahodile a existuje mezi nimi závislost. Lze tedy doporučit, aby studenti věnovali pozornost stavu svých financí.

Práce přinesla představení copingových strategií a s tím spojený i přehled nejčastějších copingových strategií u studentů Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. Byly představeny nejčastější vnímané akademické stresory u studentů. Výsledky mého vlastního výzkumu podpořily výsledky výzkumů prováděných na jiných vysokých školách, které byly uvedeny v teoretické části práce. V návaznosti na nejčastější stresory byla představena problematika prokrastinace, plánování času a učení a v neposlední řadě oblast financí, která se u studentů také vyskytuje jako častý stresor. Z výsledků praktické části vyplynula neznalost studentů využívat aplikace pro chytré telefony či programy, které umožňují správu financí, přehledy transakcí, grafy a další možnosti. S tímto překvapujícím výsledkem bylo dále pracováno v rámci vyhodnocování hypotéz. V testu hypotézy, která se věnovala tomu, zda studenti využívající aplikaci či program pro správu financí jsou méně ve stresu oproti studentům, kteří evidenci nevěnovali pozornost, se prokázala určitá závislost mezi těmito jevy. Lze tedy doporučit,

aby studenti (a především pak tedy ti studenti, kteří vnímají jako stresor strach z nedostatku financí) věnovali pozornost této evidenci a měli přehled o svých transakcích.

Práce naplnila svůj cíl ohledně zjištění stresových faktorů v teoretické i praktické části. Výsledky výzkumu praktické části podpořily a potvrdily již dříve zjištěné výsledky při výzkumech na jiných vysokých školách. Nejčastěji jsou studenti stresováni v období zkoušek a zápočtů, které velmi souvisí i s problematikou plánování času a povinností či případnou prokrastinací. Cílem bylo také analyzovat a zjistit copingové strategie, které byly jmenovány v teoretické části práce. Výsledky jsou prezentací několikaletého výzkumu, na kterém jsem se od 1. ročníku studia podílela v rámci předmětu Výběrový projekt. V neposlední řadě bylo také cílem analyzovat studentské finance a zjistit případný odraz financí na stres. Výsledky mého průzkumu ukázaly, že **68 %** studentů si nějakým způsobem přivydělává (popř. pracuje bez nároku na odměnu jako dobrovolník) a má tedy nějaké vlastní finance. Průměrné náklady spojené se studiem na vysoké škole byly nejčastěji tedy uváděny v rozmezí mezi 2 500 a 5 000 Kč a také 5 000 a 10 000 Kč. Celkem 75,7 % studentů dostává finance od rodičů a to průměrně 3 581 Kč. Překvapivé výsledky přinesla otázka zaměřena na využití aplikací či programu pro správu, evidenci a celkový přehled o financích. Pouze necelých 10 % dotázaných věnuje pozornost svým financím a eviduje si přehled o svých transakcích. Tyto výsledky byly dále použity k ověření hypotézy pomocí jednoduchého testu nezávislosti. Ukázalo se, že existuje závislost mezi jevem výskytu stresu a evidencí přehledu o financích. Druhá a třetí hypotéza nepotvrdila vzájemnou provázanost mezi danými jevy. Lze tedy doporučit, aby studenti věnovali pozornost svým financím a nejlépe tedy vedli evidenci například formou aplikace či programu pro správu financí. I tento krok může dle mých zjištěných výsledků pomoci v boji se stresem tedy jako copingová strategie popřípadě působit preventivně. V dnešní době se již čím dál častěji objevují zprávy o další formě civilizačního stresu, který je právě zakořeněn v problémech s financemi, zadlužeností či až dluhovou pastí. Do budoucna by mohlo být přínosné hlouběji se zabývat nástroji pro správu financí a celkovému přehledu mladých lidí o tom, jak správně se svými financemi hospodařit a mít o nich přehled.



## Zdroje

- [1] PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnutí*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013, 192 s. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.
- [2] PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 240 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4729-596.
- [3] LAZARUS, Arnold A a Clifford N LAZARUS. *101 strategií jak se nezbláznit v šíleném světě*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-717-8834-1.
- [4] STRNADOVÁ, Věra. UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ. *Psychologie 1: Studijní materiály*. 2004.
- [5] JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Vyd. 1. Praha, 2007, 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9.
- [6] Stres, eustres a distres. [online]. [cit. 2014-06-19]. Dostupné z: <http://www.solen.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>
- [7] PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007, 277 s. ISBN 978-80-247-1697-8.
- [8] STRNADOVÁ, Věra. *Kurz psychologie I: přehled základních témat moderní psychologie*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005, 309 s. ISBN 80-704-1475-8.
- [9] PRICE, Geraldine a Pat MAIER. *Efektivní studijní dovednosti: odemkněte svůj potenciál*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 361 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-2527-7
- [10] VAŠINA, Lubomír a Věra STRNADOVÁ. *Psychologie osobnosti I*. 2. vyd. Hradec Králové, 2002, 299 s. ISBN 80-704-1401-4.
- [11] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994, 190 s. ISBN 8071691216.
- [12] KLIMEŠ, Lumír. *Slovník cizích slov*. 7. vyd., V SPN vyd. 2., rozš. a dopl. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 2005, 829 s. Psyché (Grada). ISBN 80-723-5272-5.
- [13] NEŠPOR, Karel. Alkohol, jiné návykové látky a stres. *Alkoholismus.cz* [online]. 2003 [cit. 2015-01-19]. Dostupné z: [http://alkoholismus.wz.cz/ke\\_stazeni/Alkohol\\_jine\\_navykove\\_latky\\_a\\_stres.doc](http://alkoholismus.wz.cz/ke_stazeni/Alkohol_jine_navykove_latky_a_stres.doc).

- [14] Užívání alkoholu u studentů vysokých škol. Online adiktologická poradna [online]. 2010 [cit. 2015-01-28]. Dostupné z:<http://poradna.adiktologie.cz/article/uzivani-psychoaktivnich-latek-a-informacnich-technologii-u-vysokoskolskych-studentu/uzivani-alkoholu-u-studentu-vysokych-skol/?date=2014-12#gbook>
- [15] THALER, Richard H a Cass R SUNSTEIN. *Nudge (Šťouch): jak postrčit lidi k lepšímu rozhodování o zdraví, majetku a štěstí*. Vyd. 1. Zlín: Kniha Zlín, 2010, 309 s. Tema (Kniha Zlín). ISBN 978-80-87162-66-8.
- [16] Kouření tabáku u vysokoškolských studentů. Online adiktologická poradna [online]. 2010 [cit. 2015-01-19]. Dostupné z: <http://poradna.adiktologie.cz/article/uzivani-psychoaktivnich-latek-a-informacnich-technologii-u-vysokoskolskych-studentu/koureni-tabaku-u-vysokoskolskych-studentu/>
- [17] CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 287 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4740-331.
- [18] NOVÁK, Tomáš a Věra CAPPONI. *Sám sobě psychologem*. 4., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2014, 187 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-802-4748-252.
- [19] KOLEKTIV, Jan Vymětal a. *Obecná psychoterapie*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 978-802-4707-235.
- [20] KRASKA-LŮDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Vyd. 1. Překlad Dagmar Brejlová. Praha: Grada, 2007, 116 s. Psychologie pro každého. ISBN 978-802-4718-330.
- [21] ZYLLA, Amiena a Wolfgang MIEßNER. *Jóga: krátká cvičení na každý den*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 95 s. Zdraví. ISBN 978-802-4730-363.
- [22] SCHNACK, Gerd a Kirsten SCHNACK. *Antistresové rituály: jak zůstaneme svěží a uvolnění*. Praha: Eminent, 2006, 135 s. ISBN 80-728-1229-7.)
- [23] Feedback - metoda biologické zpětné vazby. [online]. [cit. 2014-06-19]. Dostupné z: <http://zdravi.doktorka.cz/biofeedback-metoda-biologicke-zpetne/>
- [24] POVOLNÝ, D. *Jak nepodlehnout stresu ve zkouškovém období* [online]. Masarykova univerzita, 2007 [cit. 2014-06-19]. ISSN 1801-0814. Dostupné z:

<http://www.online.muni.cz/student/611-jak-nepodlehnut-stresu-ve-zkouskovem-obdobi#.U6LZaLGNdD5>

- [25] SLEZÁČKOVÁ, A. *Co přispívá k duševní pohodě vysokoškoláků* [online]. Masarykova univerzita, 2013, 8. září 2013 [cit. 2014-06-19]. ISSN 1805-9759. Dostupné z: <http://www.veda.muni.cz/veda-a-vyzkum/3846-co-prispiva-k-dusevni-pohode-vysokoskolaku#.U6LayrGNdD5>
- [26] CHAMOUTOVÁ, Hana. *K problematice stresu prožívaného studenty během vysokoškolského vzdělávání*. [online]. [cit. 2015-03-16]. Dostupné z: [http://www.agris.cz/Content/files/main\\_files/61/139341/cham.pdf](http://www.agris.cz/Content/files/main_files/61/139341/cham.pdf)
- [27] FIORE, Neil A. *Snadná cesta z prokrastinace: jak přestat odkládat úkoly*. 1. české vyd. Praha: Grada, 2014, 219 s. ISBN 978-80-247-5083-5.
- [28] SOKOLOVÁ, Dana. Až třetina studentů trpí prokrastinací, chorobným odkládáním povinností. *Novinky.cz* [online]. 2011 [cit. 2015-01-28]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/zena/deti/221690-az-tretina-studentu-trpi-prokrastinaci-chorobnym-odkladanim-povinnosti.html>
- [29] Prokrastinace patří mezi civilizační poruchy. Český rozhlas [online]. 2013 [cit. 2015-01-28]. Dostupné z: [http://www.rozhlas.cz/zpravy/clovek/\\_zprava/prokrastinace-patri-mezi-civilizacni-poruchy-trpi-ji-az-80-procent-studentu--1267831](http://www.rozhlas.cz/zpravy/clovek/_zprava/prokrastinace-patri-mezi-civilizacni-poruchy-trpi-ji-az-80-procent-studentu--1267831)
- [30] GABRHELÍK, Roman. *Od zítřka začnu*. Nakladatelství Portál [online]. 2006 [cit. 2015-01-28]. Dostupné z: <http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=8785>
- [31] ŠUSTROVÁ, Magda. *Akademická prokrastinace a způsoby, jak se jí postavit*. Vysokoškolské poradenství [online]. 2009 [cit. 2015-01-28]. Dostupné z: <http://www.vsporadenstvi.cz/cs/node/102>
- [32] KNOBLAUCH, Jörg. *Time management: mějte svůj čas pod kontrolou*. 1. české vyd. Praha: Grada, 2012, 206 s. ISBN 978-80-247-4431-5.
- [33] Osobní výkonnostní křivka: Respektujte své výkonnostní křivky a útlumy. *Brain Tools* [online]. 2014 [cit. 2015-01-18]. Dostupné z: <http://www.braintools.cz/toolbox/rozhodovani/osobni-vykonnostni-krivka.htm>
- [34] ALLEN, David. *Mít vše hotovo: jak zvládnout práci i život a cítit se při tom dobře*. Vyd. 1. V Brně: Jan Melvil, 2008. Žádná velká věda. ISBN 978-80-903912-8-4.

- [35] Vysokoškoláků ubývá. Česká televize [online]. 2015 [cit. 2015-03-16]. Dostupné z:<http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1097181328-udalosti/215411000100214/obsah/381111-vysokoskolaku-ubyva>
- [36] Studenti a peníze: Většina si na živobytí vydělá sama. Studenta.cz [online]. 2014 [cit. 2015-03-16]. Dostupné z:<http://pruzkum.studenta.cz/studenti-a-penize-vetsina-si-na-zivobyti-vydela-sama/article/2127>
- [37] VII. Dohody o pracích konaných mimo pracovní poměr (§ 74 a násl.). Ministerstvo práce a sociálních věcí [online]. 2015 [cit. 2015-03-16]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/ppropo.php?ID=IPB027>
- [38] Stipendia v České republice. StudentskéFinance.cz [online]. 2014 [cit. 2015-03-16]. Dostupné z:<http://student.finance.cz/stipendium-skolne/stipendia-cr>
- [39] PAPOUŠKOVÁ. Finanční gramotnost aneb osm pravidel co vám pomohou naučit se hospodařit. Studentskéfinance.cz[online]. 2012 [cit. 2015-01-18]. Dostupné z: <http://student.finance.cz/zpravy/finance/373363-financni-gramotnost-aneb-osm-pravidel-co-vam-pomohou-naucit-se-hospodarit/>
- [40] KLUSÁČKOVÁ. Anketa: Umí studenti hospodařit s penězi?. MuniMEDIA [online]. 2012 [cit. 2015-01-18]. Dostupné z:<http://www.munimedia.cz/prispevek/anketa-umi-studenti-hospodarit-s-penezi-3152/>
- [41] MYSLIVEČEK, David. Peníze pod kontrolou: Test aplikací pro správu financí. Svět Androida [online]. 2013 [cit. 2015-01-18]. Dostupné z: <http://www.svetandroida.cz/aplikace-pro-spravu-osobnich-financi-ktera-je-vitezem-201310>
- [42] ŠTEIDL, Přemysl. Dlužníček: iPhone a Android vyřeší společné výdaje každé party. IPhonemania.cz [online]. 2012 [cit. 2015-01-28]. Dostupné z:<http://iphonemania.mobilmania.cz/Dluznicek+iPhone+a+Android+vyresi+spolecne+vydaje+kazde+party>
- [43] 5 nejlepších aplikací pro správu osobních financí – podrobné srovnání. Půjčko.cz [online]. 2014 [cit. 2015-01-28]. Dostupné z: <http://puicko.cz/5-nejlepsich-aplikaci-spravu-osobnich-financi/>
- [44] KRAUS, Josef. 6 nejlepších programů pro správu domácích financí Více na: [http://www.zive.cz/clanky/6-nejlepsich-programu-pro-spravu-domacich-financi/sc-3-a153037/default.aspx#utm\\_medium=selfpromo&utm](http://www.zive.cz/clanky/6-nejlepsich-programu-pro-spravu-domacich-financi/sc-3-a153037/default.aspx#utm_medium=selfpromo&utm)

\_source=zive&utm\_campaign=copylink. *Živě.cz* [online]. 2010 [cit. 2015-01-28].

Dostupné z: <http://www.zive.cz/clanky/6-nejlepsich-programu-pro-spravu-domacich-financi/sc-3-a-153037/default.aspx>

## Seznam tabulek

Tabulka 1 – Přehled rozložení respondentů dle pohlaví.....	32
Tabulka 2 – Přehled rozložení respondentů dle věkových kategorií.....	33
Tabulka 3 - Přehled rozložení respondentů dle formy studia vysoké školy .....	33
Tabulka 4 - Přehled rozložení respondentů dle pohlaví a věkových skupin .....	34
Tabulka 5 -Přehled rozložení respondentů dle formy studia a věkových kategorií	35
Tabulka 6 - Přehled rozložení respondentů dle studovaného oboru vysoké školy.	36
Tabulka 7 - Přehled rozložení respondentů dle aktuální výdělečné činnosti.....	37
Tabulka 8 - Přehled důvodů nevydělávajících respondentů .....	40
Tabulka 9 - Přehled zastoupení akademických stresorů u respondentů .....	41
Tabulka 10 - Přehled způsobu evidence důležitých termínů u respondentů .....	42
Tabulka 11 – Přehled pocitů respondentů v situaci nedostatku času.....	43
Tabulka 12 - Přehled využití aplikací pro správu financí u respondentů .....	44
Tabulka 13 - Přehled využití programu pro správu financí u respondentů .....	46
Tabulka 14 - Přehled rozložení výdajů spojených se studiem u respondentů .....	48
Tabulka 15 - Přehled výše finančním prostředků od rodičů respondentů .....	49
Tabulka 16 - Přehled názorů respondentů na úvahu o studentské půjčce .....	51
Tabulka 17 - Přehled hospodaření respondentů.....	53
Tabulka 18 - Přehled názorů respondentů na vliv peněz na zdraví člověka.....	54
Tabulka 19 – Test nezávislosti č. 1: Skutečné četnosti .....	61
Tabulka 20 – Test nezávislosti č. 2.: Očekávané četnosti .....	61
Tabulka 21 – Test nezávislosti č. 2: Skutečné četnosti .....	63
Tabulka 22 – Test nezávislosti č. 2: Očekávané četnosti .....	63
Tabulka 23 - Test nezávislosti č. 3: Skutečné četnosti .....	65
Tabulka 24 - Test nezávislosti č. 3: Očekávané četnosti.....	65

## Seznam grafů

Graf 1 - Copingové strategie u studentů FIM UHK .....	18
Graf 2 - Přehled rozložení respondentů dle pohlaví .....	32
Graf 3 - Přehled rozložení respondentů dle věkových kategorií .....	33
Graf 4 - Přehled rozložení respondentů dle formy studia vysoké školy.....	34
Graf 5 - Přehled rozložení respondentů dle pohlaví a věkových skupin .....	34
Graf 6 - Přehled rozložení respondentů dle formy studia a věkových kategorií .....	35
Graf 7 - Přehled rozložení respondentů dle studovaného oboru vysoké školy .....	36
Graf 8 - Přehled rozložení respondentů dle aktuální výdělečné činnosti .....	37
Graf 9 -Přehled zastoupení pohlaví a věkových kategorií u nevydělávajících si studentů.	38
Graf 10–Přehledy zastoupení pohlaví a věkových kategorií u vydělávajících si studentů.	39
Graf 11 - Přehled důvodů nevydělávajících respondentů.....	40
Graf 12 - Přehled zastoupení akademických stresorů u respondentů .....	41
Graf 13 - Přehled způsobu evidence důležitých termínů u respondentů .....	43
Graf 14 - - Přehled pocitů respondentů v situaci nedostatku času .....	44
Graf 15 - Přehled využití aplikací pro správu financí u respondentů.....	45
Graf 16 - Přehled jmenovaných názvů aplikací .....	45
Graf 17 - Přehled odpovědí ohledně uživatelského prostředí .....	46
Graf 18 - Přehled využití programu pro správu financí u respondentů .....	47
Graf 19 - Přehled pozitivního přínosu dle uživatelů programu či aplikace.....	48
Graf 20 - Přehled rozložení výdajů spojených se studiem u respondentů.....	49
Graf 21 - Přehled výše finančním prostředků od rodičů respondentů.....	50
Graf 22 - Přehled pocitů respondentů v situaci nedostatku financí.....	50
Graf 23 - Přehled názorů respondentů na úvahu o studentské půjčce .....	51
Graf 24 - Přehled reakcí respondentů na situaci nedostatku financí .....	52
Graf 25 - Přehled hospodaření respondentů .....	53
Graf 26 - Přehled vnímání peněz respondenty .....	54
Graf 27 - Přehled názorů respondentů na vliv peněz na zdraví člověka .....	55
Graf 28 - Přehled zastoupení respondentů, kteří se často cítí ve stresu .....	55
Graf 29 - Přehled zastoupení respondentů, kteří nemají často věci pod kontrolou .....	55
Graf 30 - Přehled zastoupení respondentů, kteří jsou často unavení.....	56
Graf 31 - Přehled zastoupené respondentů, kteří jsou často podrážděni.....	56

Graf 32 - Přehled zastoupení respondentů, kteří jsou často osamělý .....	56
Graf 33 - Přehled respondentů, kteří jsou často úzkostní .....	57
Graf 34 - Přehled zastoupení respondentů, které často bolí hlava, a mají migrénu .....	57
Graf 35 - Přehled zastoupení respondentů, kteří mají často zažívací problémy .....	57
Graf 36 - Přehled zastoupení respondentů, kteří mají problémy s tlakem .....	57
Graf 37–Přehled zastoupení respondentů, kteří mají často pocit sevření na hrudi či svalové ztuhlosti .....	58
Graf 38 - Přehled symptomů u respondentů cítících se často ve stresu .....	58

## **Seznam obrázků**

Obrázek 1 - Nejčastější copingové strategie u studentů FIM UHK .....	18
--	----



## Přílohy

Dobrý den, jmenuji se Hencová Klára a jsem studentkou oboru Finanční management Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. Ráda bych vás požádala o vyplnění dotazníku, který poslouží k praktické části mé bakalářské práce na téma Copingové strategie u vysokoškolských studentů.

Dotazník obsahuje 26 otázek. Vyplnění dotazníku zabere maximálně 5 minut.

Veškeré Vaše odpovědi budou zpracovány anonymně a bude s nimi nakládáno naprosto důvěrně.

### 1. Jaké je Vaše pohlaví?

- Muž
- Žena

### 2. Kolik je vám let?

- 15 – 20
- 21 – 25
- 26 – 30
- 31 a více

### 3. Jakou formou studujete vysokou školu?

- Prezenční
- Kombinovaný

### 4. Na jaké škole a jaký obor v současné době studujete? (vypište)

.....

### 5. V současné době: (pozn.: pokud pracujete např. i na plný úvazek i na DPP, vyberte časově náročnější variantu)

- Jsem pouze student/ka
- Studuji a mám DPP/DPČ
- Studuji a pracuji na částečný úvazek
- Studuji a pracuji na plný úvazek
- Studuji a podnikám
- Studuji a pracuji jako dobrovolník (tj. bez odměny)

### 6. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a „Jsem pouze student/ka“, uveďte důvod, proč si nepřivyděláváte:

- Nehledal/a jsem pracovní příležitost

- Hledal/a jsem, ale nenašel/la jsem
- Hledal/a jsem, ale nabízené práce mi nevyhovovaly
- Nemám na přivýdělek čas
- Nechci si přivydělávat

**7. Jaké akademické stresory vnímáte? (možnost více odpovědí)**

- Stres z nedostatku financí na studium (ubytování, doprava, skripta, strava)
- Období zkoušek a zápočtů
- Nepříjemné prostředí školy
- Nepříjemní vyučující
- Jiné: *(uved'te)*
- Žádné

**8. Evidujete si termíny zkoušek / zápočtů / dodání projektů a prací?**

- Ano, v elektronické podobě
- Ano, v papírové podobě (bloky, ADK, jednotlivé papíry,...)
- Ano, v papírové i elektronické podobě
- Ne, neeviduji si nic, vše si pamatuji

**9. Jak se cítíte, když máte na nějaký těžký úkol málo času? (možnost více odpovědí)**

- Vybičuje / motivuje mne to k výkonu
- Jsem nervózní a zmatkuji
- Relaxuji (např. zacvičím si) a pak se vrhnu na úkol
- Nevnímám to
- Jiné: *(uved'te)*

**10. Využíváte pro správu financí aplikace určené pro mobilní telefony?**

- Ne a ani žádné neznám
- Ne, ale některé znám
- Ano (uved'te)

**11. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ANO, uveďte název aplikace**

.....

**12. Kolik času Vám zabere evidence jedné transakce v aplikaci?**

- Aplikaci nevyužívám
- Jen několik sekund, uživatelské prostředí je přívětivé

- Chvilí mi zabere, než na to přijdu

**13. Využíváte pro správu financí software pro PC?**

- Ne a ani žádné neznám
- Ne, ale některé znám
- Ano (uved'te)

**14. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ANO, uveďte název programu:**

.....

**15. Kolik času Vám zabere evidence jedné transakce v programu?**

- Program nevyužívám
- Jen několik sekund, uživatelské prostředí je přívětivé
- Chvilí mi zabere, než na to přijdu

**16. Myslíte si, že je pro Vás přehled o financích v rámci aplikace či programu přínosem/úsporou?**

- Ano
- Ne
- Aplikaci nevyužívám

**17. Kolik peněz měsíčně utratíte za výdaje spojené se studiem (ubytování, strava, doprava)?**

- Nulové, bydlím v místě studia a stravuji se u rodičů
- Do 1 000 Kč
- Od 1 000 do 2 500 Kč
- Od 2 500 do 5 000 Kč
- Od 5 000 Kč do 10 000 Kč
- 10 000 Kč a více

**18. Přispívají vám rodiče na výdaje spojené se studiem?**

- Ne, musím si je hradit sama
- Ano, ale pouze částečně
- Ano a pokryjí celou částku
- Ano a navíc i něco ušetřím

**19. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a ano, uveďte prosím částku:**

..... Kč

**20. Jaký pocit ve vás vzbuzuje představa, že se najednou ocitnete bez peněz?**

*(možnost více odpovědí)*

- Strach a úzkost
- Adrenalin, vzrušení
- Radost
- Jiné: *uved'te*

**21. Uvažoval/a byste v takovéto tíživé situaci o studentské půjčce?**

- Spíše ne
- Spíše ano
- Určitě ne
- Určitě ano
- Nevím

**22. Jakmile by se Vaše finance v měsíci blížily nule: *(možnost více odpovědí)***

- Začnu hledat další nebo lepší brigády či práce
- Motivuje mne to k lepším výkonům v dosavadní práci či brigádě
- Půjdu si půjčit do banky
- Poprosím rodiče a příbuzné o peníze
- Poprosím přátele o peníze
- Začnu panikařit
- To se mi nikdy nestane
- Okamžitě začnu šetřit
- Jiné: *uved'te*

**23. Vystačíte s Vašimi příjmy (do následujícího měsíce či data obdržení financí)?**

- Ne, utratím je v prvních 14 dnech
- Ne, před koncem měsíce je mám již utracené
- Akorát vyjdu
- Vystačím a navíc ušetřím do dalšího měsíce

**24. Co pro vás peníze znamenají? *(možnost více odpovědí)***

- Nic
- Pokrytí jídla, bydlení, dopravy – základního minima
- Peníze jsou pro vás na prvním místě z hlediska žebříčku hodnot

- Důležitý aspekt ke spokojenému životu
- Jiné:

**25. Myslíte si, že problémy s financemi mohou ovlivnit zdraví (psychické i fyzické) člověka?**

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne
- Nevím

**26. Cítíte se být často ve stresu?**

- Ano
- Ne

**27. Máte často pocit, že nemáte své povinnosti a starosti pod kontrolou a „přerůstají Vám přes hlavu“?**

- Ano
- Ne

**28. Často býváte unavená/ý a bez energie**

- Ano
- Ne

**29. Často býváte podrážděná/ý či výbušná/ý**

- Ano
- Ne

**30. Často býváte osamělá/ý**

- Ano
- Ne

**31. Často býváte úzkostná/ý**

- Ano
- Ne

**32. Často mě bolí hlava a mám migrény**

- Ano
- Ne

**33. Často mě bolí žaludek a mám zažívací problémy**

- Ano
- Ne

**34. Často mi buší srdce, mám vysoký či nízký tlak**

- Ano
- Ne

**35. Často mám pocit sevření na hrudní kosti či celkové svalové ztuhlosti**

- Ano
- Ne

**Na závěr bych Vám ráda dala prostor k vyjádření názorů a připomínek k probíraným tématům v dotazníku či celkovému názoru na dnešní život ve spěchu s případnými finančními problémy apod. Vaše názory budou velmi cenné. Děkuji**



UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Fakulta informatiky a managementu

Rokitanského 62, 500 03 Hradec Králové, tel: 493 331 111, fax: 493 332 235

## Zadání k závěrečné práci

Jméno a příjmení studenta:

**Klára Hencová**

Obor studia:

Finanční management

Jméno a příjmení vedoucího práce:

**Věra Strnadová**

Název práce:

**Copingové strategie a prevence stresových faktorů u vysokoškolských studentů**

Název práce v AJ:

Coping strategies and prevention of stress factors at university students

Podtitul práce:

Podtitul práce v AJ:

Cíl práce: Cílem práce je zjistit a analyzovat stresové faktory, copingové strategie a prevence stresových faktorů u vysokoškolských studentů včetně analýzy financí studentů a jejich případný vliv na stres.

Osnova práce:

Obsah

Úvod

1. Definice stresu

2. Stres a vysokoškolští studenti v České republice

3. Způsoby zvládnání stresu - copingové strategie

4. Praktická část

Závěr

Poděkování

Zdroje

Projednáno dne: 15.10.2014

Podpis studenta

*Hencová*

*V. Strnadová*  
Podpis vedoucího práce