

Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu
Katedra managementu

Copingové strategie a prevence stresových faktorů
u vysokoškolských studentů

Bakalářská práce

Autor: Martin Kocian
Studijní obor: Informační management
Vedoucí práce: PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně a s použitím uvedené literatury.

V Hradci Králové dne

Martin Kocian

Poděkování:

Tímto bych chtěl poděkovat PhDr. Věře Strnadové, Ph.D. za cenné rady, ochotu a trpělivost při psaní mé bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá problematikou stresu, především copingovými strategiemi u studentů vysokých škol. Cílem samotné práce je analyzovat a porovnat stres a stresové faktory u studentů Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové (FIM) a studentů sportovní vysoké školy Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (FTVS). V teoretické části se autor zaměřuje především na teorii stresu, stresové faktory a jejich následný dopad na normální život jedince jak ze strany psychické, tak fyzické. Dále se autor zabývá strategiemi zvládnání stresu spolu s různými technikami. Praktická část je tvořena pomocí dotazníků a reprezentuje samotný výzkum na poli zvládnání stresu, jenž přinese poznání, zdali sport, jako hlavní cíl vzdělání, má vliv na hladinu stresu člověka. Podařilo se dosáhnout výsledku, že studenti FTVS mají vyšší frustrační toleranci o 36,4 % než je tomu u studentů FIM.

Annotation

Title: Coping strategies and prevention of stress factors at university students.

The bachelor thesis is focused on university students stress problems, especially the coping strategies. The aim is to analyse and compare stress and stress factors between students of Faculty of Physical Education and Sport Charles University and Faculty of Informatics and Management University Hradec Králové. The theoretical part deals with theory of stress, stress factors and their influence both on the physical and mental life as well as describes coping strategies with varied scale of techniques. The practical part is created by questionnaires and represents the coping strategies survey which shows if sport as main object of studying can affect the level of stress. The achieved result is that the students of Faculty of Physical Education and Sport Charles University has higher frustration tolerance by 36.4 % than students of Faculty of Informatics and Management University Hradec Králové.

Obsah

Úvod	1
I. Teoretická část	2
1 Stres	3
1.1 Teorie stresu	3
1.1.1 Eustres a distres	4
1.2 Příčiny stresu	5
1.2.1 Stresory	5
1.2.2 Traumatické události.....	6
1.2.3 Neovlivnitelnost.....	7
1.2.4 Nepředvídatelnost.....	8
1.2.5 Zásadní změny životní situace	9
1.2.6 Vnitřní konflikty	10
1.3 Reakce na stres	11
1.3.1 Fyziologické reakce na stres	12
1.3.2 Generalizovaný adaptační syndrom (GAS)	15
1.3.3 Psychologické reakce na stres	16
1.4 Následky stresu.....	20
1.4.1 Psychosomatické poruchy.....	21
1.4.2 Ischemická choroba srdeční	21
2 Copingové strategie	22
2.1 Definice a základní vymezení termínu copingové strategie.....	22
2.2 Malcoping.....	24
2.3 Obranné mechanismy ega	24
2.4 Zvládání úzkosti a strachu.....	27
2.5 Zvládání agresivity a ovlivnění chování typu A.....	28
2.6 Zvládání stavů deprese a apatie	29

2.7	Behaviorální techniky	29
2.8	Kognitivní techniky	30
	Shrnutí.....	32
	II. Praktická část	33
	3 Výzkum.....	34
3.1	Cíl výzkumu	34
3.1.1	Hypotézy výzkumu	34
3.2	Metodika výzkumného souboru	35
3.3	Průběh šetření	35
3.4	Výsledky sběru dat.....	36
3.4.1	Dotazník sportovních aktivit	36
3.4.2	Testování stresu	45
3.5	Vyhodnocení hypotéz	59
3.5.1	Hypotéza č. 1	59
3.5.2	Hypotéza č. 2.....	59
3.5.3	Hypotéza č. 3.....	59
3.6	Diskuze.....	60
	Závěr	62
	Zdroje	64
	Seznam tabulek	67
	Seznam grafů.....	67
	Seznam obrázků	68
	Přílohy	69
	Zadání práce	72

Úvod

Tato bakalářská práce vznikla na základě mého studia na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové a na Fakultě tělesné výchovy a sportu. Díky tomu vznikla myšlenka porovnat stres mezi studenty obou fakult, jelikož se jedná o problém, kterému čelí v dnešní době naprosto každý.

Cílem samotné práce je analyzovat a porovnat stres a stresové faktory u studentů Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové (FIM) a studentů sportovní vysoké školy Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (FTVS).

Teoretická část je rozdělena na dvě hlavní kapitoly. V první kapitole se budu zabývat nejdříve teorií stresu a následně se zaměřím na příčiny, reakce a následky stresu. V druhé části se již budu věnovat samotným copingovým strategiím, tedy strategiím, které pomáhají zvládat stres. Popíši různé druhy těchto strategií a uvedu i techniky pomáhající nápor stresu zvládat.

Praktická část bude zaměřena na výzkum stresu u obou zmiňovaných skupin studentů. Šetření proběhne pomocí dvou dotazníků. Jeden bude zaměřen na vztah studentů ke sportu a druhý se již bude zabývat stresem. Vyhodnocení všech dat z dotazníku proběhne za pomoci programu IBM SPSS Statistics 23. V úvodu praktické části je hned uveden cíl výzkumu, který je následován stanovenými hypotézami. Poté přiblížím metodiku a průběh dotazníkového šetření. V neposlední řadě také představím výsledky šetření a ověření hypotéz.

V závěru práce budou shrnuty zjištěné poznatky, zdali se naplnilo očekávání výzkumu, či nikoliv.

I. Teoretická část

1 Stres

1.1 Teorie stresu

Z angličtiny přejaté slovo stres znamenající napětí či tlak je v dnešní době pro mnoho lidí banální hovorový pojem, nicméně jeho původ bychom našli v exaktní vědě fyzice, konkrétně v oblasti výzkumu hmoty. Vztahuje se k tlaku, jemuž je hmota jako taková vystavena. Nejvýznamnější ikona na poli stresu byl maďarský endokrinolog Hans Seley, jenž pojem „stres“ aplikoval na člověka. Je také považován za otce moderního stresu. [9]

Původní definice stresu pana Seleyho zní:

„Stres je nespecifická (tj. nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoliv nárok na organismus kladený.“ [7]

Definice pochází ještě z dob před 2. světovou válkou a časem prošla řadou obměn. Například americký psycholog Richard Lazarus ji modifikoval takto:

„Stres je nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vypořádat, bez problémů mu čelit.“ [7]

Základní vylepšení tkví v tom, že nejde o jakýkoliv nárok, nýbrž o nárok přetěžující.

Jak vyplývá z definic, stres je reakce organismu na jistou zátěž, vystavení se mimořádným podmínkám, které se nazývají stresory. Ona zátěž může být jak psychická, tak fyzická. Pro hlubší pochopení lze říci, že se jedná o fyziologickou odezvu organismu na přílišný nárok, jenž směřuje ke stresové reakci. Je to tedy stav živého organismu, který je vyveden ze své stability a je nucen najít cestu, která vede k navrácení se do původního stavu.

Původně Seley označil stres jako obranu organismu proti fyzické zátěži, nicméně samotou myšlenku později přepracoval, jelikož tělo a mysl tvoří jeden celek a fyzická zátěž má svoji psychickou odezvu a rovněž tomu je i naopak.

V neurofyziologické terminologii je tedy stres pojat jako reakce organismu a podnět jej vyvolávající se nazývá stresor. Ty mohou mít nejrůznější charakter – fyzikální (teplo, hluk, otřesy), fyziologický (hlad, nemoc, vyčerpání), sociální (nejistota zaměstnání proces socializace), psychický (konflikty s ostatními, časový stres, úmrtí blízké osoby). [3]

Hranice mezi akceptovatelnou zátěží a stresem nelze určit, jelikož každý jedinec má individuální chování a přístup, tudíž na konkrétní stresové situace reaguje jinak. Mnohdy se naskytují situace, jež působily v dřívější době nepřekonatelný stres, ale v současné době už nejsou hrozbou.

1.1.1 Eustres a distres

Stres je pojem, jenž se primárně spojuje s něčím nežádoucím. Velmi důležité je však nepovažovat stres pouze za negativní. Ne zřídka má velmi povzbuzující účinky a stává se tak hnacím motorem. Tato situace se dá ilustrovat například na struně. Jestliže není struna napnutá (ve stresu) nevydá žádný tón. Naopak napneme-li ji, začne vydávat překrásný zvuk, ale pokud ji přepneme, struna praskne. Proto stres rozdělujeme na eustres (pozitivní zátěž) a distres (negativní zátěž).

Eustres neboli pozitivní zátěž je druh stresu, který je pro člověka motivující. Optimální hladina stresu působí na jedince jako povzbuzující a tvůrčí síla. Ta má za následek dosažení i kolikrát nemyslitelných cílů.

Pojem eustres byl zaveden již zmiňovaným maďarským endokrinologem Hansem Seleyem, avšak eustres jako takový byl „objeven“ profesorem Richardem Lazarusem. Seley říká, že právě bez stresu by nemohlo dojít k potřebným změnám, jelikož k maximalizaci výkonu, ať u sportu, umění či managementu atd., je právě potřeba impuls – stres. Velmi důležité je však, aby nedošlo k míře přepětí, tudíž je nezbytné tento tlak střídát s uvolněním. Příkladem fyzického eustresu může být například náročná, ale zajímavá výprava do nitra Afriky, a naopak příkladem psychického eustresu může být pro ženicha a nevěstu náročná svatba.

Naopak distres, který je označován za chronický traumatický stres, má destruktivní povahu a poškozuje jak psychické, tak fyzické zdraví. V některých případech může ohrozit i samotný život.

Jedinec přestává kontrolovat danou situaci a poté ztrácí nadhled a jistotu. Jako velmi účinná věc na odbourání distresu je komunikace, jelikož výborné komunikační

dovednosti nám dokáží pomoci vyhnout se konfliktům, a tím i stresovým situacím. Člověk má také pocit úlevy, pokud má někoho, komu se může se svými pocity svěřit. Jako příklad si můžeme uvést konfliktní manželství. [3] [4] [11] [26]

1.2 Příčiny stresu

1.2.1 Stresory

Pojem stresor je faktor, který celý proces stresu zapříčiňuje, vytváří ho. Tím má vliv na změny chování a nálad jedince. Záleží na každém člověku, jak moc je vůči vyskytující se stresové situaci vulnerabilní. V závislosti na adaptabilitě buď nevede k závažným zdravotním potížím, nebo právě naopak může zdraví člověka vážně poškodit.

V životě se na vychýlení z ideálního rovnovážného stavu podílí řada vlivů.

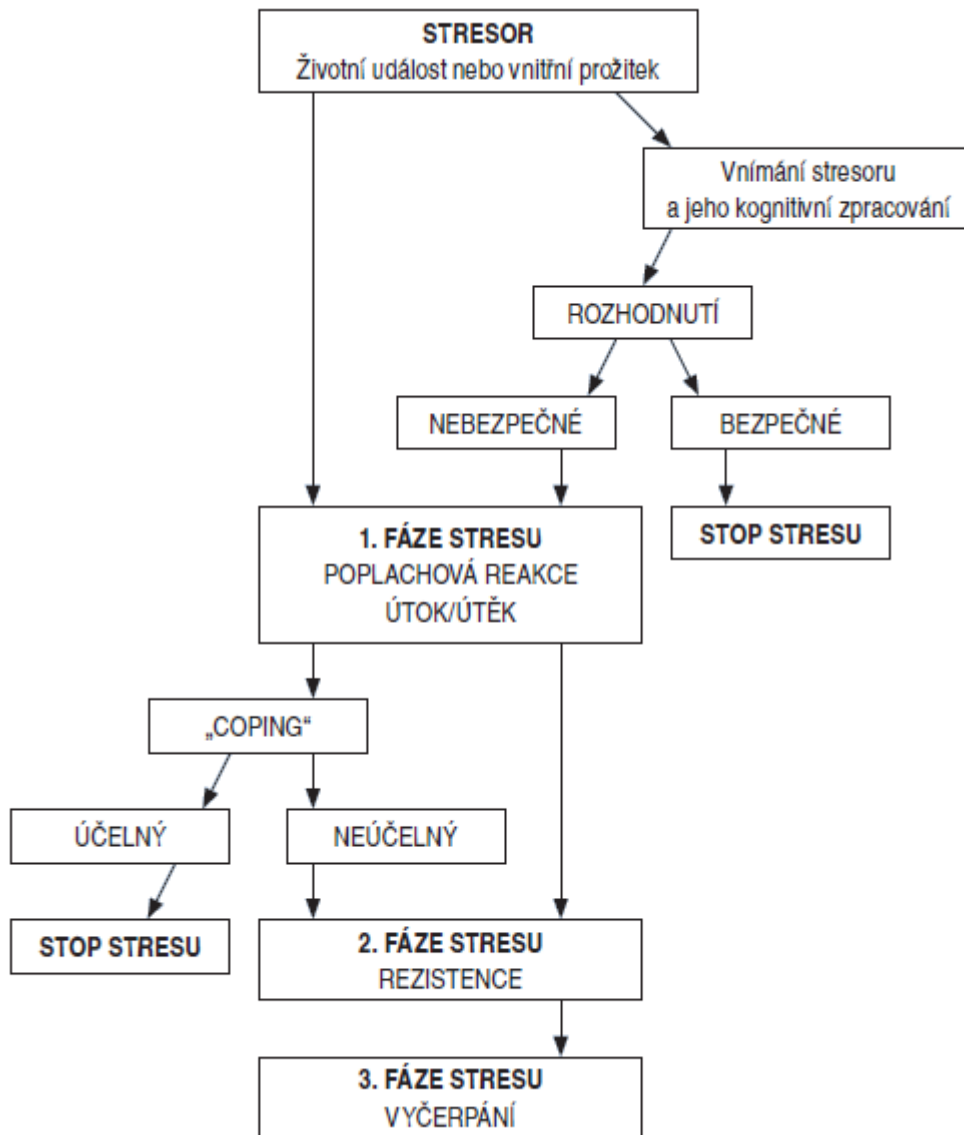
- fyzikálních (teplo, otřesy, hluk, ...),
- fyziologických (nemoc, hlad, vyčerpání, ...),
- sociálních (nejistota v zaměstnání, přílišná koncentrace lidí v nákupním středisku, ...),
- psychických (špatné myšlenky, konflikty s druhými lidmi, časové termíny). [2]

Stresory jako takové mohou představovat nespočetné množství událostí. Některé z nich mohou mít vlastnosti velkých změn, které zapříčiňují změnu života pro mnoho lidí. Mohou to být takové věci jako válka, jaderná katastrofa, tsunami apod. Takové stresory mají spíš globální vliv. Na druhou stranu jiné ovlivňují život jednotlivce – stěhování do nové lokality, vážné onemocnění atd. Stresory se člení i dle doby výskytu. Některé trvají jen krátkou dobu, jedná se tedy o akutní stresory, př. uvíznutí v zácpě cestou na pohovor do nového zaměstnání. Jiné jsou naopak chronické a působí delší dobu nebo dokonce trvale, například nešťastné manželství. [2]

Události, jež jedinec vnímá jako stresové, se zpravidla řadí do jedné či několika následujících kategorií:

1. traumatické události,
2. nekontrolovatelné události,
3. nepředvídatelné události,
4. události představující zásadní změnu životních podmínek,
5. vnitřní konflikty. [1]

Obrázek 1 – Fáze stresu



[11]

1.2.2 Traumatické události

Nejviditelnějším zdrojem stresu jsou traumatické události. Jedná se o velmi nebezpečné situace, které se vymykají běžné lidské zkušenosti. V podstatě se jedná o tři druhy těchto událostí. Přírodní katastrofy jako jsou tsunami, zemětřesení atd.; katastrofy zapříčiněné lidským faktorem, například války, jaderné havárie; katastrofické nehody – letecké neštěstí, fyzické napadení. [1]

„Po traumatické události prožívají mnozí lidé specifický sled psychických reakcí. Oběti katastrofy jsou zpočátku šokovány a ochromeni a zdá se, že si neuvědomují

nebezpečí ani svá zranění. Někdy se bezcílně a zmateně potulují po místě katastrofy a vystavují se riziku dalšího zranění. Například člověk, který přežil zemětřesení, někdy bloudí budovami, jimiž bezprostředně hrozí zřícení. V další fázi jsou oběti katastrofy pasivní a nedokážou samy od sebe vykonat ani jednoduchý úkol, ale ochotně poslouchají příkazy. Například znásilněná dívka si ve dnech následujících po útoku ani nevzpomene na to, že by si měla připravit jídlo a najíst se, ale pokud jí kamarádka zatelefonuje a připomene jí, aby si zašla nakoupit, poslechne. Ve třetím stádiu začínou oběti katastrofy pociťovat úzkost a neklid, obtížně se soustředí a znovu a znovu popisují katastrofu, již prožili. Člověk, který přežil autohavárii, někdy v blízkosti automobilu propadá silné nervozitě, nemůže se vrátit do práce, protože není schopen se soustředit, a přátelům bez ustání vypráví o podrobnostech nehody.“ [1]

Toto chování lidí na traumatické události je vyjádřeno v obecném vzorci chování – **katastrofický syndrom**. Nejdříve jsou oběti ohromeny, dezorientovány a nevnímají svá zranění nebo blížící se nebezpečí. Následuje pasivita a neschopnost sám něco začít dělat a konečná fáze je přicházející pocit obav a úzkostí s obtížnou soustředěností a nutností vyprávět o katastrofě.

Pomyslnou výhodou však je fakt, že většina lidí tyto události nezažije. Stresové reakce však mohou vyvolat i události běžnějšího charakteru. Za stresové události jsou považovány situace s následujícími znaky – neovlivnitelnost, nepředvídatelnost, znamenají zásadní změny životních podmínek a přinášejí vnitřní konflikty. [2]

1.2.3 Neovlivnitelnost

Míra ovlivnění (neovlivnění) stresová situace hraje významnou roli v tom, jak ji vnímáme. Samozřejmostí je, že čím méně je jedinec schopen situaci ovlivnit, tím mu bude připadat stresovější. Neovlivnitelné, tedy ty, který nemůžeme žádným způsobem ovládat či mít pod kontrolou, je například úmrtí partnera, vážné onemocnění atd. Jako méně závažná neovlivnitelná situace je například moment, kdy přítel či partner odmítne přijmout naši omluvu. Neovlivnitelné situace jsou stresové mimo jiné také kvůli tomu, že pokud není žádná možnost je ovlivnit, nelze jim rovněž zabránit. Opakem jsou události, které můžeme ovlivnit. Jako příklad si můžeme uvést bungee jumping. Pokud se rozhodneme dobrovolně podstoupit tento adrenalinový zážitek, míra úzkosti bude nižší, než pokud budeme donuceni a budeme muset tento skok uskutečnit, ať už chceme, nebo nechceme.

Přesvědčení, že můžeme ovlivnit průběh událostí, snižuje naši úzkost, i když tuto možnost nevyzkoušíme. Autoři GLASS a SINGER (1972) uvádějí následující studii. Vystavili respondenty hlasitému, krajně nepříjemnému hluku. Pokusným osobám z jedné skupiny řekli, že zvuk mohou vypnout, až bude nesnesitelný. Druhá skupina hluk nemohla ovlivnit. Žádná osoba, která mohla použít vypínač, jej ve skutečnosti nepoužila, takže expoziční doba byla pro obě skupiny stejná. Nicméně výkon v následných problémových úlohách byl horší u skupiny, která nemohla hluk ovlivnit, což svědčí pro to, že u ní došlo k většímu narušení duševní činnosti než u skupiny, která měla možnost zvuk vypnout. [1] [2]

1.2.4 Nepředvídatelnost

Na intenzitě samotného stresu se také podílí předvídatelnost (nepředvídatelnost) nadcházející události. Je dokázáno, že lidé upřednostňují předvídatelné nepříjemné události než ty, o nichž nic neví. Právě ta možnost předvídat nepříjemnou stresovou situaci obvykle snižuje hladinu stresu, i když zde není žádná možnost ji nějak ovlivnit. Jedinec poté vykazuje menší emoční aktivaci, protože událost považuje za méně nepříjemnou, než kdyby o ní předem nic netušil. Tento princip funguje stejně jak u lidí, tak u zvířat. Jako příklad si můžeme uvést experiment s potkany. V tomto výzkumu dostávali potkani sérii elektrických šoků, avšak pokud potkan předem zmáčkl páčku, kterou měl umístěnou v kleci, před šokem se ozval výstražný zvuk. Následně se všichni potkani naučili mačkat páčku, což svědčí o tom, že dávala přednost předvídatelným šokům. Stejně tak to je i u lidí. Tato skutečnost lze vysvětlit tak, že zvuk před nepříjemnou situací dokáže tělo jakýmsi způsobem připravit právě na onen nepříjemný okamžik, například člověk v ordinaci je před injekcí schopen uvolnit ruku, zatnout pěst, myslet na příjemné věci. V podstatě dělat cokoli, co mu pomůže bolest nějakým způsobem limitovat. [1] [2]

Další výhodou u předvídatelné události je existence časového intervalu, kdy se člověk cítí v klidu. To trvá do doby, než se objeví signál blížícího se nebezpečí. Právě u nepředvídatelné události toto období nefunguje, jelikož nás nic neupozorní na blížící se nebezpečí a jsme v nepřetržitém napětí. Jako příklad poslouží běžná pracovní situace, kde je zaměstnavatel nepříjemný a kritizuje své zaměstnance v přítomnosti ostatních. Moment, kdy se nachází mimo kancelář je pro podřízené signál, že se nemusí ničeho obávat. [1]

Mnoho profesí, jako jsou hasiči, záchranáři apod., mají nepředvídatelný charakter a jsou tudíž považovány za velmi stresově náročné. To z toho důvodu, že příslušný pracovník nikdy netuší, co ho během jeho směny čeká a s čím se může setkat. [2]

1.2.5 Zásadní změny životní situace

Dle výzkumu je dokázáno, že jakákoliv životní změna, která se neobejde bez jistých přizpůsobení, může být vnímána jako stresová. Význam zásadních změn v životě vystihla dost přesně teorie životních událostí, kterou v 60. letech vypracovali Holmes a Rahe. Ti na základě stovek klinických studií přidělili zásadním událostem, které se odehrají v lidském životě, určitý počet „trestných bodů“. Na 100 bodů vyhodnotili úmrtí životního partnera, na 73 bodů rozvod, na 50 bodů sňatek atd. až na 12 bodů Vánoce a 11 bodů drobný přestupek a jeho řešení. Předpokládá se, že pokud během posledních dvanácti měsíců jedinec „nasbírá“ 150–300 bodů, představuje to významnou stresovou zátěž, která už může ovlivnit jeho celkový zdravotní stav, téměř jisté nepříznivé zdravotní důsledky má dosažení hodnoty vyšší než 300 bodů. [1] [2]

Je pochopitelné, že univerzální platnost tohoto bodového systému je sporná, někdo se rozvádí za 30 bodů (návrat z vězení na svobodu), někdo to má za trojnásobek. V podstatě však klinické studie ukazují, že dosažená bodová hodnota přesněji odpovídá následující reakci zejména v oblasti psychických poruch a psychosomatických reakcí než subjektivní hodnocení samotnými pacienty. Obranné mechanismy, např. popření, mohou výrazně zkreslit výpověď a subjektivní dojem se může výrazně lišit od proběhlé stresové reakce. [1] [2]

Metodicky kvalitní práce ukazují, že bodové hodnoty nejsou zanedbatelné, je nezbytné k nim přičíst subjektivní pocit postižených. Ztráta, pocit ponížení, pocit frustrace, pocit ocitnout se v pasti a pocity ohrožení akcentují význam prožité události. Stresovou odpověď však nevyvolávají jen velké životní události, ale také drobné nesnáze, mrzutosti a konflikty, označované v anglicky psané literatuře jako „hassles“. [11]

Životní událost	Bodové vyjádření intenzity zátěže
Smrt partnera	100
Rozvod	73
Rozchod manželů	65
Smrt blízkého člena rodiny	63
Výkon trestu	63
Vlastní zranění nebo nemoc	53
Sňatek	50
Výpověď z práce	47
Odchod do penze	45
Smíření manželů	45
Onemocnění rodinné příslušníka	44
Těhotenství	40
Přírůstek nového člena do rodiny	39
Změna zaměstnání	39
Sexuální potíže	39
Změna finanční situace	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Změna pracovního zaměření	36
Zabavení zastaveného majetku	30
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
Odchod syna nebo dcery z domu	29
Problémy s příbuznými ze strany partnera	29
Vynikající osobní úspěch	28
Manželka začala nebo přestala pracovat	26
Zahájení nebo ukončení studia	26
Změna životních podmínek	25
Změn osobních zvyků	24
Problémy s nadřízeným	23
Změna bydliště nebo školy	20
Změna náboženských aktivit	19
Změna společenských aktivit	18
Změna spánkových návyků	16
Změna stravovacích návyků	15
Dovolené	13
Vánoce	12
Drobné porušení zákona	11

Tabulka 1 – Posuzovací škála sociálního přizpůsobení

upraveno dle [2]

1.2.6 Vnitřní konflikty

Zatím všechny zmíněné události, které vyvolávají stres, se řadí mezi vnější, tzn. že vnější prostředí má vliv na náš stav. Samotný stres však může být vyvolán i vnitřním faktorem, tedy něčím, co pochází z našeho nitra. Tyto záležitosti mohou být vědomé i nevědomé a jedná se o nesoulad mezi vnitřními složkami osobnosti.

Typicky se jedná o **apetenci** (konflikt dvou kladných sil), tedy o rozhodování mezi dvěma alternativy, přičemž se neví, kterou z nich si vybrat, jelikož pro každou si lze najít pozitiva i negativa. Například se může jednat o výběr zaměstnání, školy atd.

Při konfliktu dvou záporných sil – **averzi** – se jedinec taktéž rozhoduje mezi dvěma alternativy, avšak mají negativní charakter. Rozhoduje se, která varianta je „menší zlo“.

Třetí varianta konfliktu je **apetence x averze**. Zde probíhá vnitřní boj mezi kladnou a zápornou silou. Příkladem je vidina atraktivního povolání, avšak s ním spojené náročné učení odborných znalostí. [4] [24]

V naší společnosti se nejčastěji vyskytují obtížně řešitelné konflikty mezi následujícími motivy:

1. Nezávislost x závislost – Ocitnutí se v obtížné situaci, kdy si na jednu přejeme, aby se o nás někdo postaral a pomohl nám, nicméně vždy nám bylo do hlavy v tloukáno, abychom byli soběstační.
2. Důvěrný vztah x osamělost – Touha po osobě, s kterou bychom chtěli sdílet veškeré naše prožitky a mít s ní intimní vztah, na druhou stranu strach z odmítnutí, strach ze zranění, pokud se otevřeme.
3. Spolupráce x soutěžení – Společnost nás přirozeně vede k soutěžení, které začíná již od raného dětství, avšak současně jsme nabádání k tomu, abychom spolupracovali a pomáhali ostatním.
4. Impulzivnost x morální normy – Téměř každý jedná do jisté míry impulzivně, avšak právě impulzy se dostávají do konfliktu s morálními normami, a to především v oblasti sexu a agrese. Z porušení těchto norem následně pramení pocit viny. [1]

1.3 Reakce na stres

Stres u každého člověka má vliv jak na tělo, tak i na mozek. Z toho důvodu se setkáváme s pojmy fyziologické a psychické reakce na stres. Různá je i doba trvání dané reakce. Akutní reakce na stres je charakteristická tím, že působí náhle, jednorázově a působí několik hodin až dnů. Má velmi silnou odezvu v somatické oblasti, přesto je ale snazší zvládat ho, a to právě díky jeho krátkodobému působení. Jedná se například zvýšení krevního tlaku, sdělení závažné zprávy, úraz. Dále rozlišujeme adaptační reakci.

Ta se vyznačuje delší dobou trvání stresové reakce v řádech dnů až měsíců, kdy je důsledkem chronických stresových podmínek, jakou jsou například syndrom vyhoření, chronicky vysoký krevní tlak atd. [4] [15] [17]

Reakce na stres	Krátkodobé	dlouhodobé
Na tělo	zrychlený tlukot srdce, zvýšený krevní tlak, vyučování adrenalinu („stresový hormon“)	obecné psychosomatické potíže a onemocnění (vysoký krevní tlak, koronární srdeční choroby, bolesti hlavy, žaludeční vředy)
Na prožívání	napětí, frustrace, zlost, pocit nasycení a únavy	nespokojenost, zklamání, ústup od aktivity, deprese
Na chování (individuální)	kolísání výkonu, neschopnost koncentrace, zvýšené chybování, ochabování pohotovosti k reagování a k motorickému výkonu	vývoj symptomů náruživosti (nikotin, alkohol, léky)
Na chování (sociální)	eskalující konflikty, střety	agrese proti jiným, uzavřenost, rezignující stažení se

Tabulka 2 – Reakce na stres

[4]

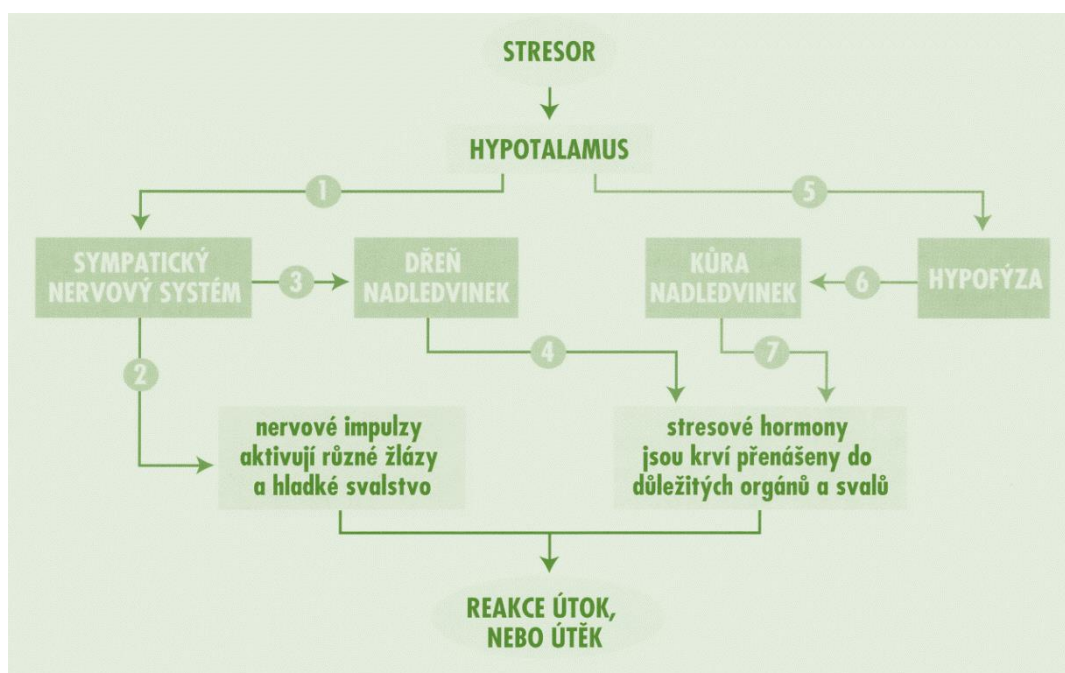
1.3.1 Fyziologické reakce na stres

Tělo reaguje na stresory spuštěním složitěho řetězce reakcí. Pokud je vnímané ohrožení vyřešeno rychle, pohotovostní reakce ustoupí, ale jestliže stresová situace trvá, organismus se pokouší přizpůsobit a objevují se jiné vnitřní reakce. [1]

Nejběžnější fyziologickou reakcí těla je útok nebo útek. Pokud se nám například přihodí, že spadneme do ledové vody nebo jsme napadeni, tělo se automaticky připravuje na zvládnutí nečekané situace. V obou případech (útok i útek) je potřeba energie k provedení akce. Vše začíná v mozku, konkrétně v jeho části zvané hypotalamus (mezimozek). Hypotalamus je někdy označován jako centrum stresu. Toto tvrzení je

odvozeno od jeho funkce a vlivu na organismus. Neurony (nervové buňky) hypotalamu mají dvě funkce, jednak řídí autonomní reakce a potom ovlivňují činnost žláz s vnitřní sekrecí, tedy endokrinních žláz. Právě při stresové situaci mozek zvýší aktivitu těchto žláz. Hypotalamus pomocí adrenokortikotropního hormonu ACTH ovlivňuje činnost nadledvin, jež se při stresové situaci nejvíce podílejí na činnosti organismu. Zde v kůře nadledvin vzniká hormon kortizol. Jedná se o hormon z řady glukokortikoidů, který urychluje syntézu aminokyselin na glukózu, krevní cukr, z kterého tělo čerpá energii potřebnou ke zvládnutí stresu. Pakliže tělu tato dodaná energie nestačí, nastartuje uvolňování tuku ze zásobních tkání. Organismus se tak dostává do jakéhosi pohotovostního režimu. Dalšími významnými hormony vyplavující se do těla při stresu jsou adrenalin a noradrenalin. Tyto hormony vznikají v dřeni nadledvin a jsou si chemicky velmi podobné a vzájemně se doplňují. Mají vliv na fyziologické funkce jako je rozšíření velkých cév a zvýšení průtoku krve potřebné k okysličování vnitřních orgánů. Zároveň dochází k zúžení periferních cév, aby při případném poranění nedošlo k velkým krevním ztrátám. Dále pak podporují srdeční činnosti a zlepšují plicní ventilaci. V neposlední řadě dokáží tyto hormony odbourávat tuk z glykogenu, čímž zvyšují obsah glukózy v krvi. Hypotalamus, jak bylo výše zmíněno, má vliv také na autonomní reakce, na řídicí funkci vegetativních nervů. Tyto nervy se větví do hladké svaloviny vnitřních orgánů a ovlivňují tak jejich funkce. Dochází například k zrychlení srdečního tepu, zvýšení krevního tlaku či rozšíření zornic. Důkazem toho, že stres pro lidské tělo nemusí být jen neprospěšný, je uvolňování látky, která působí jako jakýsi opiát. Tato látka zvaná endorfin vzniká také v mozku a navozuje pocit dobré nálady a štěstí a zároveň tlumí bolest. Právě pro tuto látku mnoho lidí se vystavuje nebezpečí a záměrně vyhledávají různé adrenalinové zážitky. [1] [2] [4] [10]

Obrázek 2 – Fyziologická reakce na stres



Reakce boj nebo útěk: Stresová situace aktivuje hypothalamus, který řídí dvě neuroendokrinní soustavy: sympatickou soustavu a adrenokortikální soustavu. Sympatická nervová soustava reaguje na nervové vzruchy z hypothalamu (1) a aktivuje různé orgány a hladké svalstvo (2). Zvyšuje např. srdeční tepovou frekvenci a rozšiřuje zornice. Sympatická nervová soustava také vydává pokyn dřeni nadledvinek (3) aby uvolnila adrenalin a noradrenalin do krevního oběhu (4). K Adrenokortikální soustavě je aktivována, když hypothalamus vyloučí faktor uvolňující kortikotropin (CRF). Tento faktor působí hypofýzu, která se nachází přímo pod hypothalamem (5). Hypofýza vylučuje hormon ACTH. Ten putuje krevním řečištěm do kůry nadledvinek (6), kde stimuluje uvolnění několika hormonů, včetně kortizolu, který reguluje hladinu krevního cukru (7). ACTH také dává pokyn dalším endokrinním žlázám, aby uvolnily asi 30 dalších hormonů. Kombinovaný účinek různých stresových hormonů přenášených krví a nervová činnost sympatického oddílu autonomní nervové soustavy tvoří reakci boj nebo útěk. [1]

1.3.2 Generalizovaný adaptační syndrom (GAS)

Pojem generalizovaný adaptační syndrom zavedl Hans Selye (1978). Ten představuje výše zmíněné fyziologické změny, jejichž prostřednictvím organismus reaguje na stres.

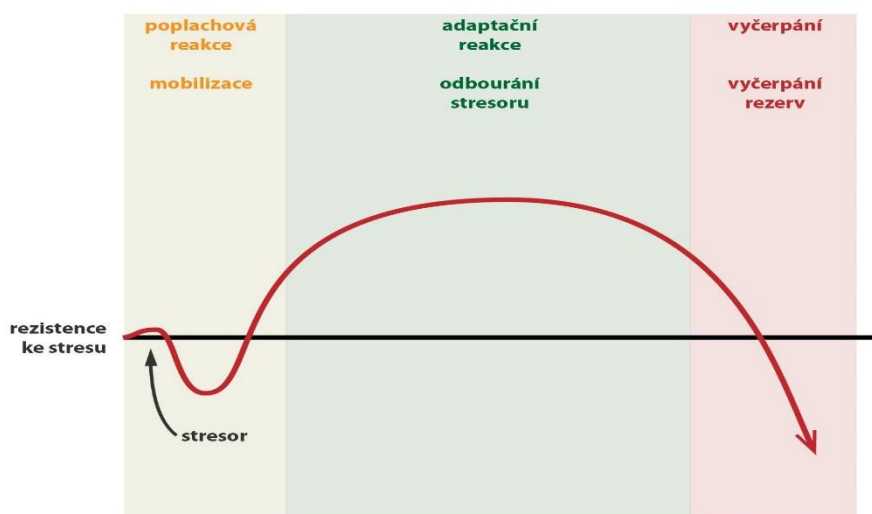
GAS má tři fáze:

- poplachová reakce,
- fáze rezistence (odolávání),
- stádium vyčerpání (exhausce).

1. **Při poplachové fázi se** aktivuje činnost sympatické nervové soustavy a mobilizace všech pomocných mechanismů zachování života pro setkání s hrozbou.
2. **Fáze rezistence** se vyznačuje tím, se organismus pokouší vypořádat s hrozbou; stav zvýšené rezistence; snaha udržet adaptaci za cenu likvidace rezerv organismu.
3. Poslední fáze – **exhausce** – nastává, pokud organismus nedokáže utéct ani zaútočit, dochází při opakovaných pokusech o útok nebo útěk k vyčerpání fyziologických zdrojů.

[1] [2] [16]

Obrázek 3 – Obecný adaptační syndrom



[26]

Základní fyziologické příznaky stresu shrnuje Mayerová (2009. s. 58):

- *bušení srdce*
- *bolest a sevření za hrudní kostí*
- *nechutenství*
- *bolest břicha, plynatost, průjem*
- *časté nucení k močení*
- *menstruační poruchy*
- *bolesti nebo pocení rukou a nohou*
- *bolesti páteře*
- *migréna – záchvaty bolesti hlavy*
- *nezájem o sex, impotence*
- *dvojité vidění.*

1.3.3 Psychologické reakce na stres

Jednotlivé stresové situace v člověku vzbudí emoční reakce počínaje veselostí (náročná, ale zvládnutelná situace), pokračující přes úzkost, vztek, skleslost a směřující až k depresi či oslabení kognitivních funkcí. V kontinuální stresové situaci mohou emoce různě kolísat v závislosti na zvládnání či nezvládnání dané události.

Nejčastější psychologickou reakcí na stres je **úzkost**, která vyjadřuje nepříjemnou emoci charakterizovanou takovými pojmy jako obava, napětí, starost. V různé míře ji občas prožíváme všichni. U některých lidí, kteří prožili události, jež jsou za hranicemi normální oblasti lidského utrpení (např. přírodní katastrofa, válečná traumata) se někdy rozvine v syndrom, který se nazývá posttraumatická stresová porucha. Jedinec má pocity otupělosti, ve vzpomínkách se mu traumatický zážitek neustále oživuje. Úzkost se projevuje poruchami spánku, obtížným soustředěním a nadměrnou ostražitostí. Studie o lidech, kteří přežili nacistický koncentrační tábor, ukázala, že 97 % lidí trpělo úzkostí ještě po 20 letech od svého osvobození. Mnoho lidí stále prožívalo ve svých snech traumata z pronásledování a báli se, že se stane něco hrozného jejich partnerům nebo dětem, kdykoliv se ocitli mimo jejich dohled [1] [2]

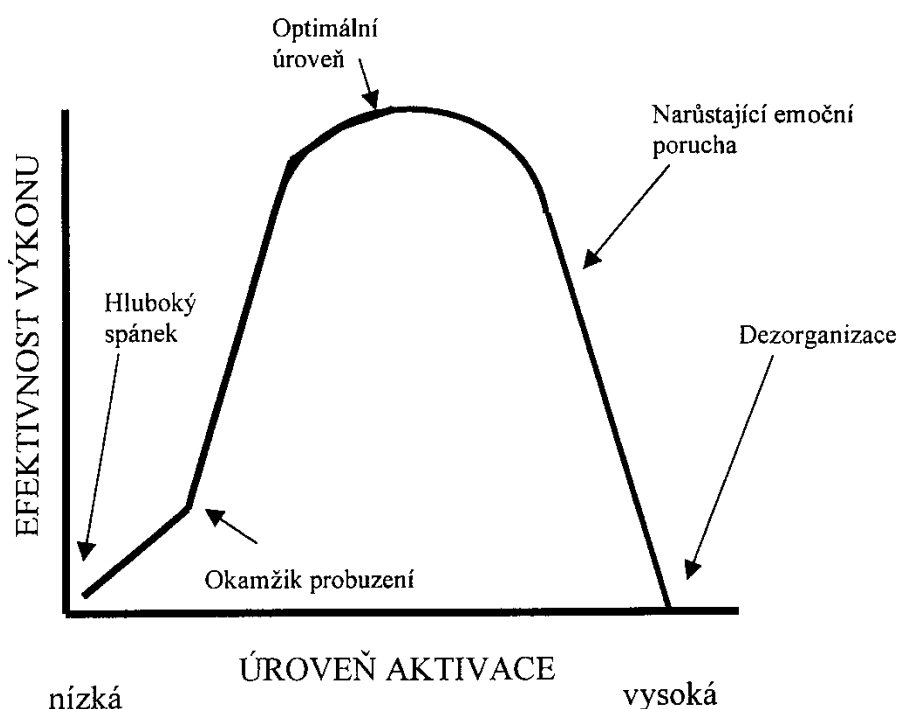
Druhá, nejčastěji se vyskytující reakce na stresovou událost, je **vztek**, jenž může směřovat až k agresi. Děti často mají vztek a chovají se právě agresivně, pokud jsou frustrovány. Hypotéza frustrace-agrese operuje s tím, že pokud jedinec není schopen dosáhnout vytyčeného cíle, jeho chování je agresivní, a to vůči věci nebo osobě, která pro něj je zdrojem oné frustrace. Dle výzkumů agrese není stoprocentní reakcí frustrace,

nicméně je její nejčastější. Cíl agrese může být také nejasný a frustrovaná osoba tak neví, na kom si vztek vylít, nebo na dotyčného není možné „zaútočit“, tudíž se stává, že agresivní chování je namířeno na nevinného člověka. Jedná se například o pracovní frustraci, kterou pak může odnášet rodina či přátelé. [1]

Méně častou reakcí na frustraci je apatie. Pokud však stresová situace přetrvává, může se apatie přetransformovat až v depresi. Seligman ve své teorii naučené bezcennosti vysvětluje, jak zkušenost s nepříjemnými a neovlivnitelnými událostmi může vést k apatii a depresi. Jako příklad si můžeme uvést experiment, kdy pes obýval klec rozdělenou přepážkou na 2 části. V jedné části byly do podlahy pouštěny elektrické šoky a vždy před jejich aktivací se rozsvítilo světlo. Pes se časem naučil přeskočit do druhé části, a tím se šokům vyhnout. Nicméně pokud pes byl od začátku v kleci, v níž se nadalo šokům vyhnout, a pak byl přemístěn do již zmíněné rozdělené klece, nezvládl se naučit přeskočit do druhé části, aby se šokům vyhnul, i když mu to bylo ukázáno. To experimentátory vedlo k závěru, že psi se naučili, že jsou vůči elektrickému šoku bezmocní, a proto se přestali o cokoli pokoušet. [1]

Jednou z možných psychických reakcí je také oslabení kognitivních funkcí. Jejich zhoršení může mít dvě příčiny. Vysoká hladina emoční aktivity může narušovat zpracování informací, takže čím úzkostnější, rozzlobenější nebo sklíčenější je člověk po setkání se stresem, tím více jsou oslabeny jeho kognitivní funkce. Oslabením kognitivních funkcí se mohou projevit také rušivé myšlenky, které se nám honí hlavou při setkání se stresem. Například studenti, kteří mají strach či trému ze zkoušek, mají sklon se obávat neúspěchu a obviňovat se z neschopnosti. Negativní myšlenky je natolik rozptylují, že nedokáží sledovat zadání a přeslechnou nebo špatně pochopí důležité informace. [1]

Obrázek 4 – Emoční aktivace a výkonnost



Křivka ukazuje hypotetický vztah mezi úrovní emoční aktivace a efektivností výkonu. Tvar křivky je u různých úkolů odlišný.

[2]

Posttraumatická stresová porucha

Velmi zvláštním případem stresu je Posttraumatická stresové porucha. PTSP (anglicky post-traumatic stress disorder – PTSD) je stav vyznačující se opakující se úzkostí vlivem nějaké vzpomínky na šokující událost. Typickým případem je například prožití katastrofy, jako je válka, teroristický útok (11. 9. 2001) atd. Takový stav myslí výrazně ovlivňuje i fyzický stav, kdy člověk bývá častěji unaven, nadměrně se potí apod.

[1] [2] [5]

Existují 4 skupiny symptomů posttraumatické stresové poruchy:

1. Hluboké odtržení od každodenního života

Lidé trpící tímto prvním symptomem uvádějí, že jsou otupělí, jako by nebyli schopní žádných emočních reakcí. Připadají si cizí, nezapadají do společnosti a nepodaří se jim navázat vztah ani s nejbližšími

příbuznými či přáteli. Jejich zápal pro dříve oblíbenou aktivitu vyprchal a vydrží sedět celé hodiny koukajíc do zdi.

2. Opakované prožívání traumatu

Postiženým se každou noc zdá o oné nešťastné a šokující události a následně se bojí usnout. Dostávají se bdělého stavu a i v něm se stále vrací jedna a ta samá myšlenka, kterou vnímají tak realisticky, jako by celou událost prožívali znovu. Jako příklad si můžeme uvést vysloužilého vojáka, který když uslyší zvuk letadla, přikrčí se a má pocit, jak by se opět ocitl v boji. Obdobně to může být i u znásilněné dívky, která si v mysli promítá celou scénu a v každém muži vidí potenciálního násilníka.

3. Poruchy spánku, soustředění a nadměrná ostražitost

Nemocní mají nadměrné sklony k neustálému neklidu, jsou stále ve střehu, jako by se traumatická situace měla znovu opakovat. Často se nedokáží soustředit na věci každodenního života jako řízení, práce, komunikace s lidmi. Navzdory spánku bez nočních můr spí neklidně a probouzejí se často vyčerpaní.

4. Provinění

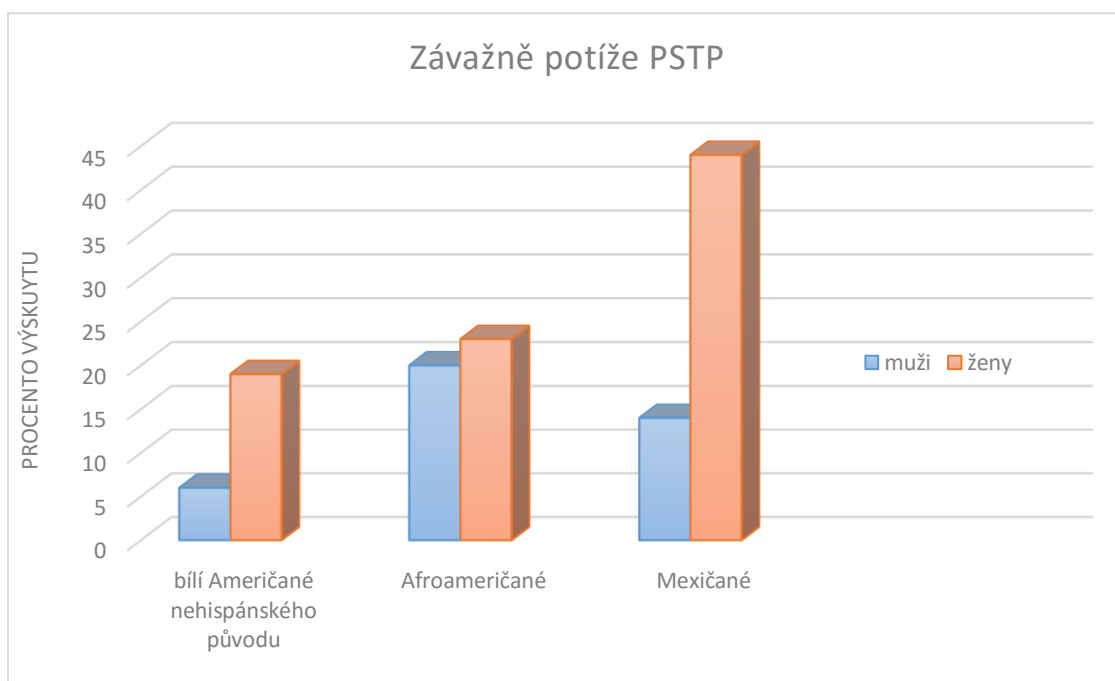
Někteří lidé žijí s pocitem provinění a výčitkami svědomí za to, že právě oni přežili, kdežto jejich blízcí nikoliv. Tomuto pocitu se nedokáží vyhnout, i když nebylo v jejich silách dotyčné zachránit. [1]

PTSP se u jedince může objevit ihned po prožité události nebo naopak až po týdnech, měsících či dokonce letech, kdy ji spustí jiný prožitý stres. Na každou osobu působí druh tohoto stresu velmi odlišně. Vliv na to má pohlaví, postavení žen a mužů ve společnosti, kultura, náboženství atd. [1] [2]

„Badatelé se domnívají, že příčinnou odlišného výskytu symptomů PTSP u mužů a žen je různá relativní síla tradičních mužských a ženských rolí ve třech sledovaných kulturách (mexické, bílé nehispanšské a afroamerické). V mexické společnosti působí na ženu větší sociální tlak, který ji nutí do pasivní, sebeobětující a poslušné role, kdežto od mužů se očekává dominance, neohroženost a síla (Vazquez-Nuttall, Romero-Garcia a DeLeon, 1987). Proto se mexické ženy po prožitém traumatu často cítí bezmocněji než muži a kromě toho mívají pocit, že si nedokážou opatřit potřebnou materiální pomoc. Určité náznaky vypovídají o tom, že v americké kultuře jsou

role jednotlivých pohlaví rovnoprávnější u Afroameričanů než u bílých Američanů nehispanšského původu (Davenport a Yurick, 1991). Proto afroamerické ženy netrpěly PTSP výrazně více než afroameričtí muži.“ [1]

Graf 1 – Závažné potíže PSTD



[1]

1.4 Následky stresu

Stres může mít na jedince fatální následky a v neojedinělých případech může končit i smrtí. Tělo se snaží stresu neustále přizpůsobit, avšak při následné únavě organismu se stane náchylnější vůči nemocem. Chronický stres může vyvolat různé tělesné poruchy, jako jsou ischemická srdeční choroba, hypertenze, žaludeční vředy, nádorové onemocnění a další. Riziku je tím vystaven i celý imunitní systém, přičemž se snižuje jeho obranyschopnost proti virům a bakteriím. [1] [5]

1.4.1 Psychosomatické poruchy

Psychosomatické poruchy jsou tělesné poruchy, u nichž se předpokládá, že jsou způsobeny emočním vypětím – stresem.

Zvýšená zátěž způsobuje tyto hlavní psychosomatické symptomy:

- potíže pohybového aparátu, svalové bolesti, napětí, tlak
- gastrointestinální symptomy, např. dyspepsie, nevolnost, zvracení, pálení žáhy, dráždivý tračník
- srdeční symptomy, např. palpitace, arytmie, bolesti na hrudníku
- respirační symptomy, např. dušnost, hyperventilace
- symptomy centrálního nervového systému, např. poruchy spánku, bolesti hlavy, chronická únava, slabost
- sexuální symptomy, např. poruchy menstruace, frigidita, impotence [2]

1.4.2 Ischemická choroba srdeční

Ischemická choroba srdeční je nejčastější nemocí vyskytující se jako důsledek stresu. Pro srdeční svalovinu je důležitý neustálý přísun kyslíku a živin k udržení její funkce a vitality. Jestliže tomu tak není, dochází k nedokrvení - ischemii myokardu, což nazýváme ischemickou chorobou srdeční - ICHS. Projevy onemocnění jsou široké, od asymptomatické (bezpříznakové) ICHS, přes přechodnou ischemii (obvykle se projevující anginou pectoris - bolestí na hrudníku), ischemickou nekrózu - odumření srdeční svaloviny (infarkt myokardu) až po srdeční selhání a náhlou smrt. [1] [5] [25]

ICSH postihuje nejčastěji právníky, soudce, lékaře, chirurgy a obchodníky. To však za předpokladu, že je jejich profese spojena s chováním typu A – jedinec, pro kterého je příznačná netrpělivost, výkonová orientace, hostilní chování. [2]

2 Copingové strategie

2.1 Definice a základní vymezení termínu copingové strategie

Člověk, který je psychologicky nebo fyziologicky vyčerpán kvůli stresové situaci, se snaží zmírnit tento pro něj nepohodlný stav. Tento proces, kterým se jedinec snaží vyrovnat se stresovými stavy je označován jako „zvládání“, anglicky coping. Významově se v češtině slovo coping používá jako „zvládat nadhraniční zátěž, tj. zvládat stresovou situaci“. Do takové situace se člověk může dostat díky různým konfliktům, neshodám, životní krizi, závažnému onemocnění apod.

Je velmi důležité vymezení dvou pojmů, a to právě zmíněný coping a adaptace. Pokud je stres v relativně normálních mezích, člověk je schopen se s ním vyrovnat, adaptovat se. Pokud se však střetne nadlimitní zátěží, mimořádně silnou a dlouhou (distres), jedná se o coping. [2]

V uvedení do problematiky copingových strategií však nemůže být opomenut ještě jeden důležitý termín – anticipatory coping. Anticipatory coping neboli předjímání (anticipace) označuje procesy, které právě nastávají před tím, než se jedinec dostane do velice náročné životní situace. Předjímá tedy situaci a vnitřně se na ní připravuje. Jde o přípravu jak kognitivní, emocionální a volní (konativní), tak o přípravu vhodných strategií a vyhýbání se určitým činitelům, které zátěž zvyšují. Pokud například půjdeme na velmi důležitou schůzku, zvedne se nám adrenalin, tím také tepová frekvence, začneme být čilejší a ostražitější, abychom byli připraveni na složitou (stresovou) situaci. [2]

Slovo strategie pochází z řeckého slova stratos a agein. „Stratos“ v překladu znamená armáda a „agein“ má svůj český ekvivalent ve slově vést. V souhrnu to tedy znamená vést armádu, ale v širším významu se jedná o komplexní plán, postup, způsob k dosažení vytyčeného cíle. [2]

R. S. Lazarus rozlišuje dva druhy zvládání stresu. První druh je zvládání stresu orientované na problém. V tomto případě se člověk soustředí na specifický problém nebo situaci a snaží se najít způsob, jak jí následně změnit nebo jak se jí vyhnout. Například pokud má někdo problémy ve škole, řešením tohoto problému je si najít doučování. Pokud jsou problémy v manželství, je možné si o nich promluvit či navštívit poradnu. Jako druhý druh Lazarus rozlišuje zvládání stresu zaměřené na emoce. Zde se jedná především o uvolnění se, zmírnění emocí souvisejících se stresovou situací, i když samotná situace

nelze změnit. Řešení stejného problému jako v technice zvládnání stresu orientované na problém je zatvrzení se a předstírání, že se nic neděje. [1] [4]

Tabulka 3 – Strategie zvládnání stresu

Druh strategie	Popis postupu
Strategie orientovaná na problém	
aktivně si poradit	aktivně se chopit pokusů o odstranění činitele způsobujícího stres nebo jeho účinky sladit s dosavadní činností
plánování	uvažování o různých možnostech, jak si poradit se stresem
instrumentální sociální opora	vyhledávání konkrétní poradny, opory nebo informace
útlum konkurujících aktivit	zadržování jiných forem aktivity s cílem koncentrovat se na vyrovnání se se stresem
poradit si pozastavením aktivity	čekání na odpovídající moment pro výběr jiné činnosti
Strategie orientovaná na emoce	
emocionální sociální podpora	hledání porozumění, sympatie, morální podpory u jiných osob
emocionální přeladění	soustředění se na vlastní dojmy a projevit je na venek
pozitivní reinterpretace a vývoj	reinterpretace stresové situace, dávající jí pozitivní charakter nebo dovolující pojmát ji jako výzvu
snížení behaviorálního angažování	zredukování úsilí směřujícího k zabývání se stresem
snížení mentálního angažování	zabývání se jinými činnostmi s cílem odvrácení pozornosti od stresoru

[4]

2.2 Malcoping

Malcoping je jedna ze strategií zvládnání stresu. Ve své podstatě se jedná o takový protipól copingu. Tato technika se řadí mezi nevhodné, jelikož je definována jako nebezpečná a poškozující strategie.

Člověk čelící stresové situaci s negativními charakteristikami (distresu) se snaží různými způsoby onu situaci změnit, a to jakýmkoliv způsobem. Snaží se vypětí změnit i takovým způsobem, že se přikloní i k takovým řešením, která sice pomohou krátkodobě stres utlumit, avšak ne zcela odstranit. Pro někoho se jedná o cigaretu, pro jiného alkohol nebo i jiné drogy devastující zdraví jedince. Tyto látky však neřeší danou stresovou situaci komplexně. Jedná se pouze o dočasný a hlavně subjektivní pocit uvolnění, který je po odeznění často vystřídán ještě horšími stavy. [2]

Paradoxní je situace, kdy se kuřák domnívá, že zapálením cigarety se uklidňuje. I když to přijde naprosto každému jako pravda, americký fyziolog Nesbitt provedl výzkum, kde dokázal pravý opak. Nikotin zvyšuje úroveň celkového vzrušení organismu. Celková úroveň, včetně toho, co nám při zvýšené zátěži dělá samo o sobě problém, se ještě zvyšuje. [17]

Drogy v malcopingových strategiích nemusejí být pouze ty, které opravdu považujeme za drogy. Může to být například i pití černé kávy či čaje, nadměrné užívání léků a dokonce i časté střídání partnerů. [2]

2.3 Obranné mechanismy ega

Obranné mechanismy používá naprosto každý z nás. Jedná se o další způsob zvládnání stresových situací. Úkolem těchto mechanismů je vytvořit iluzi v situacích, kdy jedinec sám o sobě není schopen zvládnout vnitřní konflikt nebo vnější podmínky, které mají negativní dopad na jeho zdraví. Z pravidla se jedná o nevědomé, automatizované procesy, který si člověk neuvědomuje. Z tohoto důvodu jsou některými psychology (Kebza, Křivohlavý) označovány za náhradní, neplnohodnotný způsob zvládnání, protože v nich nejde o skutečné řešení situace, ale spíše o jeho náhradu, související s vyrovnáváním se s potlačenými komplexy, zatímco skutečné strategie zvládnání směřují ke skutečnému řešení stresové situace a bývají většinou realizovány vědomě. [2] [18] [27]

Za otce obranných mechanismů je považován S. Freud, který popsal devět druhů obranných mechanismů, a později je o další rozšířila jeho dcera Anna Freudová.

Prvních devět druhů obranných mechanismů dle Sigmunda Freuda:

1. vytěsnění obtížných situací a nepříjemných zážitků z vědomí – tzv. represe,
2. sestup do vývojově mladšího stádia – tzv. regrese,
3. sebeobviňující chování – tzv. turning agains self,
4. chování, které je v protikladu k tomu, co by daná osoba ve skutečnosti nejraději sama dělala – tzv. reaction formation (reaktivní výtvor),
5. odčinění chyby opravou původního jednání,
6. promítání vlastních záměrů do volní sféry různých druhých lidí – tzv. projekce,
7. opak projekce, tzv. introjekce, promítnutí údajů zvenčí do vlastního nitra,
8. vyhýbání se styku a jednání s druhými lidmi – tzv. sociální izolace,
9. formování opačných postojů, než daná osoba ve skutečnosti zaujímá – tzv. reversal. [2]

V současné době nalezneme více jak 40 druhů obranných mechanismů. Nejčastěji používaný systém pro klasifikaci těchto mechanismů je tzv. DMI (Defense Mechanism Invenory), jehož autory jsou Ihelvich a Gleser (1968). Tento systém rozlišuje 5 skupin obranných mechanismů. [2]

Nepřiměřené či přehnané agresivní a hostitelské reakce

V tomto případě jde o klamnou přeměnu ohrožené osoby v někoho, kdo oplývá silou. Nabývá nepravého dojmu nadvlády a moci a dotyčný myslí, že může řídit veškeré dění kolem. Příkladem mohou být vězni, kteří se řadí do pozice „šéfu“ a bijí nebo šikanují jiné vězně, ač jsou sami omezeni na svobodě. [2]

Sebeobviňující reakce

V této skupině se v podstatě jedinec sám shazuje do takové míry, že mu následně nemůže zvenčí nic ublížit. Doslova se předbíhá to, co by mohlo následovat. Nadměrná kritika vlastní osoby zapříčiní to, že následující kritika od ostatních už nebude mít další negativní dopad, jelikož člověk už sám sebe zkritizoval dost. To samé platí u ponižování. Bude-li se někdo příliš ponižovat, zabrání druhým v tom, aby ho mohli ponížit. Toto chování však může eskalovat až v autosadistické projevy či masochistické postupy. Jako

příklad si můžeme uvést studenta, který se podceňuje před testem a tvrdí, že nic neumí, aby před spolužáky nevypadal špatně, pokud dostane špatnou známku. [2]

Projekce

Projekce způsob připisování nežádoucích charakteristik, vlastních emocí nebo vlastností druhým lidem. Člověk tuto metodu uplatňuje v případě, kdy se snaží ospravedlnit a vinu „hodit“ na někoho jiného. Do projekce se řadí i žárlivost, předsudky apod. Například nesnesitelnost někoho jiného můžeme vysvětlit tím způsobem, že nás dotýčný sám nemá rád. [2] [4] [20]

Vytěsnění a popírání

Vytěsnění a popírání je jednoduchá možnost obrany, díky které je možné frustrující skutečnost z vědomí odstranit, tedy vytěsnit nebo popřít – zavřít před ní oči. Vytěsnění se považuje za základní obranný mechanismus ega. Pro porozumění si můžeme uvést příklad dlouholetého kuřáka, který věří, že nebude mít rakovinu plic, jelikož toto onemocnění se u nich v rodině nevyskytuje. Další příklad uvádí ve své knize Kassin: „Když jsem se zase jednou neochotně usadil na zubařském křesle, otevřel jsem ústa a do očí mě zasáhlo ostré světlo, následně se ozvalo bzučení vrtačky a zaryla se mi do zubu, běhal mi mráz po zádech sem a tam. Zkusil jsem se s danou situací vyrovnat tak, jak mi obrovský kartáček visící na zdi přikrývá oči a také jsem si představoval, jak si ležím na sluncem prohřáté pláži. Hlavně nemysli na ty zvuky a bolest, varoval jsem se. Mysli na něco jiného.“ [2] [4] [5] [20]

Intelektualizace a racionalizace

Tyto termíny označují iluzorní formy řešení stresových situací, kde skutečnost je falšována tím, že je interpretována jinak, než by měla být. Používá se přitom vyšší míry zobecnění, šablon, stereotypů, zdánlivě samozřejmých pravd a banalit, otřepaných frází a samozřejmostí. Tím se pozornost odvádí od konkrétní věci k obecnému ideálu. Místo pravého poznání nastupuje „prázdna pravda“, nad níž má ten, kdo ji sděluje, intelektuální kontrolu, iluzivně ji ovládá. Patří sem různé druhy racionalizace, sofistickování, rádoby filozofování, zdánlivé nadřazenosti nad věcí. [2] [4] [20]

Samotné obranné mechanismy ega nedokáží stresovou situaci změnit či odstranit. Jejich prostředím si člověk pouze dokáže myslet, že situaci změní, respektive ji dokáže vnímat jiným (příjemným) způsobem.

2.4 Zvládání úzkosti a strachu

Strach a úzkost jsou pojmy, se kterými se v dnešní době setkal úplně každý. Tyto emoce jsou vyvolávány pocitem nebezpečí či ohrožení a obě nám dokáží nějakým způsobem pomoci.

Úzkost je emoce, která se objeví v pocitu ohrožení. Člověk nemůže přesně říci, co je příčinou oné úzkosti (anxieta), ale je pohlcen pocitem, kdy se mu svírá každá část těla, a tuší, že se blíží něco, co by mu mohlo ublížit. Do organismu je vypuštěn adrenalin, mobilizují se svaly, zrychlí dech i srdeční činnost, zvýší pocení, takto vznikají tělesné pocity úzkosti. [1] [2]

Stejně jako úzkost, tak **strach** je emoce, která vzniká jako reakce na hrozcící nebezpečí. Hlavní rozdíl oproti úzkosti je ten, že přesně víme, kdo nebo co nám tuto emoci vyvolalo. Strach je doprovázen neurovegetativními projevy, jako jsou zblednutí, chvění, zrychlené dýchání, bušení srdce, zvýšení krevního tlaku nebo husí kůže. Symptomy jsou tedy totožné s úzkostí. Tato reakce má jedince připravit na útěk, únik nebo obranu. Strach motivuje k vyhnutí se nebezpečí nebo k útěku před ním. Kde to není možné, tam se často strach mění na agresi. [1] [2] [23]

Jak u strachu, tak i u úzkosti je charakteristický pocit bezmoci a beznaděje. Jedná se o syndrom H + H – hopelessness a helplessness. Jako další znak, který se projevuje při strachu a úzkosti je syndrom F + F fight or flight. Bojovat nebo utéct s tím, co se blíží.[2]

Desensibilizace

Desensibilizace je dnes pravděpodobně nejpoužívanější metodou pro zvládání úzkosti a strachu. Její princip spočívá v tom, že se tréninkem snižuje citlivost vůči stresoru. S tímto pojmem je možné se setkat například i v léčení alergií u člověka, kdy předmětem léčby je opět snaha snížit citlivost vůči alergenu.

Jako první je potřeba vzít v úvahu situace, které člověka děsí a ty seřadit od nejhorších po „nejlepší“ (nejméně nepříjemné). Poté co jsou stresové situace seřazeny, nacvičuje se relaxace pomocí dostupných metod. Další fází je samotná desenzibilizace. Člověk si situace uvedené v žebříčku buď představuje (in vitro) nebo prožívá (in vivo). [2] [14] [28]

Kognitivní rekonstrukce

Tato technika spočívá v tzv. myšlenkovém přehodnocení. Pro účastníky této terapie jsou připraveny různé stresové situace, do kterých budou zapojeni. Celý výcvik začne řešením simulované situace nejprve v představách. Během této části se diagnostikují obavy, strach a úzkost. Poté se situace opakuje před kamerou a následně je rozebírán nejdříve s dotyčnou osobou a poté s celou skupinou. [2]

2.5 Zvládání agresivity a ovlivnění chování typu A

U agresivního chování je velmi běžný výskyt zlosti a vzteku současně. Jedná se o efektivní způsob reakce na stresor, kdy je osoba vystavena vysokému emocionálnímu vzrušení.

Při zvládání agresivity je nutné nejprve identifikovat příčinu vzteku a zlosti. Následně přichází na řadu alternativní možnosti agresivního chování místo právě zmiňovaných. Maladaptivní (nepřiměřené formy chování) nejsou jediné možnosti, jak agresi zvládat. Existují rovněž přiměřené formy chování zvládání stresu. V poslední fázi se jedná o praktický výcvik behaviorálních a kognitivních dovedností. Zde vše nejprve probíhá v simulaci (in vitro) a následně ve skutečném životě (in vivo). Se stejným postupem jsme se již setkali u metody desenzibilace. Cílem této třífázové metody je naučit jedince poznávat stresovou situaci, která může mít velké emocionální vypětí a vést k agresivním projevům. Při rozpoznání situace by mělo dojít k přerušení rozbíhající agrese alternativní způsobem myšlení a zvládnout ji vhodnou strategií. [2]

Dle výsledků studií se ukázalo, že kognitivní a behaviorální techniky, respektive jejich kombinace, dokáží redukovat chování typu A. Během jednoho z mnoha výzkumů na modifikaci chování typu A bylo osloveno více než 1000 účastníků, kteří již prodělali infarkt myokardu. Byli rozděleni do dvou skupin – experimentální a kontrolované. V experimentální skupině byli účastníci přiměni k tomu, aby se postavili do řady

a přemýšleli nad věcmi, na které normálně nemají čas, dále pozorovali lidi či navázali kontakt s neznámým člověkem. Rovněž se členové skupiny učili vyjádřit své emoce bez jakékoliv agrese a změnit své dosud zažité standardy. Výsledkem bylo zjištění, že účastníci dokázali vytvářet méně stresové situace jak v práci, tak doma. Nicméně nejdůležitějším faktem je ta skutečnost, že u osob z experimentální skupiny byl snížen výskyt dalšího infarktu o polovinu než u druhé pozorované skupiny. [1] [2]

2.6 Zvládání stavů deprese a apatie

Deprese a apatie jsou pojmy, které spolu velmi mnoho souvisí. Slovo deprese je odvozeno z latinského „deprimere“ – „de“ (dolu) a „primere“ (tlačit). Jedná se o duševní stav skleslosti a sklíčenosti. Apatie je netečnost a lhostejnost k vnějším podnětům. Právě člověk trpící depresí je apatický. [21]

Diagnostika deprese se provádí způsobem zvaným DSM – III – R (Diagnostic and Statical Manual of the American Psychiatric Association). Tato příručka říká, že člověk trpící depresí musí vykazovat minimálně pět z následujících devíti příznaků: depresivní nálada, snížený zájem o běžnou činnost, ztráta chuti k jídlu, nespavost, zpomalení pohybů i myšlení, ztráta životní energie, pocity snížení vlastní hodnoty a pocity viny, snížená schopnost myslet a zhoršené soustředění, sebevražedné myšlenky či aktivita k tomu směřující. [2]

Lidé trpící depresí se vyznačují jedním charakteristickým rysem – mají problém se rozhodovat. Proto pro zvládnutí deprese je nutné nerozhodnost odstranit. Nejvhodnější strategie pro odstranění tohoto problému je lékaři stanovený postup, kdy je vše naplánováno. Člověk se tedy nemusí rozhodovat ani v rutinních věcech typu, kdy se má najíst apod. Pokud se jedná o větší rozhodování, postupuje se dvoufázově. Nejdříve se stanoví seznam různých alternativ rozhodování a následně se u každé možnosti vytyčí klady a zápory. Dle toho se pak člověk rozhoduje. [2] [6] [18]

2.7 Behaviorální techniky

Relaxační trénink je behaviorální technika, která nám pomáhá se uvolnit jak po psychické, tak fyzické stránce. Pojem vychází z latinského relaxare (re – znova, laxis – volný). Dříve byly fyziologické procesy jako tepové frekvence a krevní tlak považovány za automatické, nicméně postupem času se zjistilo, že tréninkem se mohou lidé naučit měnit frekvenci i tlak. Dnes jsou ve světě rozšířeny zejména dva typy

relaxačního cvičení. U nás (v Evropě) to je Schultzův autogenní relaxační trénink, v zámoří Jakobsonova progresivní (postupná) relaxace. Oba tréninky jsou postaveny na základní věci – jedná se o cvičení, trénování, ne o jednorázovou záležitost. Princip těchto metod spočívá v systematickém uvolňování svalů pod dohledem specialisty a uvědomování si toho uvolnění. Uvědomované uvolnění má poté vliv na psychické uvolnění. K relaxačnímu tréninku se také řadí technika správného dýchání. [1] [5] [8]

Pro prevenci stresu a jejich dopadu na zdraví člověka jsou neméně důležitá aerobní cvičení. Tato cvičení podporují funkčnost srdce, snižují tepovou frekvenci i krevní tlak, zvyšují vitální kapacitu plic a dokáží zkvalitnit využití kyslíku v organismu. Ideálními formami jsou chůze, běh, plavání, jízda na kole, běžecké lyžování a tancování. Sportující jedinci jsou více odolní různým stresovým situacím než ti, kteří nespportují, a ve stresové situaci vykazují významně nižší hodnoty jak v tepové frekvenci, tak v tlaku. [1] [5]

2.8 Kognitivní techniky

Další způsob jak ovládat stres nebo stresové situace je posílením kognitivních technik. Zde si uvedeme pět hlavních technik. Jsou to asertivita, relaxační trénink (jóga, meditace), biologická zpětná vazba a smysluplnost života. Osvojení některé z těchto technik výrazně pomáhá zvládat stresové situace či jim předcházet. [2]

Asertivita je schopnost člověka přiměřeně prosazovat vlastní názor. Člověk si je vědom, co chce a nebojí se svůj názor prezentovat. Neprosazuje ho však agresivním způsobem, vše dělá přiměřeně. Zároveň tedy není ani pasivní. Působí vyrovnaně, uvolněně a je schopen dosáhnout kompromisu s ostatními. To vše spolu se sebedůvěrou a jistotou vede k vyrovnanému psychickému stavu. [2] [22]

Jednou z velmi mnoho rozšířených relaxačních technik ve světě, ne-li nejvíce, je jóga. Tento druh cvičení má svůj původ v hinduismu a jde o systém komplexních cviků a psychologických postupů vedoucích k vnitřnímu klidu a vyrovnanosti jedince. Avšak nesmí se zapomínat i na blahodárný vliv pro tělo. Jóga zlepšuje pružnost a rovnováhu, posiluje svaly, zvyšuje obranyschopnost organismu a mnoho dalších. [2] [13]

Meditace je další forma relaxační techniky, jejímž cílem je uklidněný stav mysli. Vlivem soustředěnosti na určitou věc, cíl se člověk dokáže odpoutat od všeho nepodstatného a své vědomí zaměřit na splynutí emocí, vnitřní vyrovnanost a klid. To je důvod, proč se meditace využívá při vnitřním napětí. Tato technika dovoluje a také přímo vede k soustředění se na to, co člověka trápí. Ne však z důvodu utápění se v této

myšlenice, ale tzv. myšlení bez hodnocení, kdy člověk nabyde odstupů a nadhledu na tíživou situaci. [2] [8]

Bio – feed – back neboli biologická zpětná vazba je postup, který pomáhá ovlivnit přirozené biologické procesy. Například bolest hlavy, která je vyvolána napětím některých svalů, může být stimulována tak, že jedinci se na čelo upevní elektrody a pohyb svalů bude převeden na zvukový signál. Pokud se sval více napíná, přetěžovat, což bude vést k bolesti hlavy, signál bude intenzivnější. Při jeho uvolnění síla signálu naopak klesá (biologická zpětná vazba). Tímto způsobem je možné naučit se ovládat své svaly a předejít tak různým bolestem. [1] [2] [8]

Shrnutí

Teoretická část je rozdělena na dvě hlavní kapitoly. První kapitola je zaměřená obecně na stres – jak stres vzniká, jaké má následky či jak na něj organismus reaguje. Druhá se již zabývá samotnými copingovými strategiemi.

Teoretická část tvoří základ, ze kterého budu vycházet a aplikuji ho v mé praktické části. Nejvíce využiji copingové strategie, avšak značný podíl při další tvorbě budou mít i kapitoly, jako jsou reakce na stres nebo následky stresu. V těchto hlavních aspektech teoretická část podkládá následující výzkum, který mi pomůže zjistit, zdali má sport vliv na zvládnání stresu.

II. Praktická část

3 Výzkum

3.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu mé bakalářské práce je analyzovat a porovnat stresové faktory u dvou rozdílných skupin studentů vysokých škol. Konkrétně se jedná o studenty Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové a studenty sportovní školy Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Tyto skupiny byly vybrány vzhledem ke kontrastu jejich náplně studia. Studenti studující sportovní školu se denně setkávají se sportem, který je rovněž náplní jejich studia. Tato skutečnost by měla potvrdit, případně vyvrátit mé stanovené hypotézy týkající se vlivu stresu na ně samé. Na obou univerzitách bylo osloveno celkem 100 respondentů v době od prosince 2015 do února roku 2016. Sběrání dat probíhalo formou dotazníkového šetření.

3.1.1 Hypotézy výzkumu

Hypotéza č. 1

Studenti Fakulty tělesné výchovy Univerzity Karlovy mají vyšší frustrační toleranci než studenti Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové.

Hypotéza č. 2

Studenti Fakulty tělesné výchovy Univerzity Karlovy a sportu mají méně psychosomatických příznaků či jimi trpí v menší míře než studenti Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové.

Hypotéza č. 3

Studenti Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy vykazují zdravější zacházení se stresem než studenti Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové.

3.2 Metodika výzkumného souboru

Sběr jednotlivých dat byl řešen formou dvou dotazníků. Jeden byl zaměřený na sport obecně a po něm respondenti vyplňovali dotazník zaměřen na stres.

Dotazník sportovních aktivit jsem vytvořil sám na základě mých sportovních zkušeností. Čítal celkem 14 otázek, přičemž všechny byly povinné. U dvou otázek bylo možné zaškrtnout více odpovědí, popř. napsat svou vlastní odpověď. Úvod dotazníků obsahoval hlavičku s představením mě samého, důvodu vytvoření tohoto dotazníku a kolonku pro zapsání data vyplnění. První trio otázek se týkalo základních informací o respondentech (pohlaví, věk a obor studia) a následující otázky se již čistě dotazovaly na oblast sportu.

Dotazník testování stresu (upraveno dle [12]) byl rozdělen celkem na 5 bloků – **frustrační tolerance, zacházení se stresem, životní styl, životní a sociální podmínky a v poslední řadě symptomy**. Frustrační tolerance byla jediná část, na kterou bylo možné odpovídat systémem „ano – ne“ a celkový počet otázek v tomto bloku činil 17. Druhý blok – zacházení se stresem – obsahoval celkem 20 otázek rozdělených do tří skupin A, B a C. Skupina A (emoční reakce na stres) shrnovala čisté pocity, skupina B (malcoping) způsoby zacházení s pocity a skupina C (coping) pozitivní a konstruktivní východiska. Dotazovaný odpovídal formou zaškrtnutí jednou ze čtyř následujících odpovědí: nikdy, občas, často, vždycky. Třetí až pátý blok se již nesl ve stejném duchu s rozdílem počtu otázek (7,6,7) a úpravou možnosti odpovědi. Místo „vždycky“ byla zde možnost „téměř vždy“.

3.3 Průběh šetření

Respondenti byli jak na FIM, tak na FTVS oslovení napříč obory i ročníky kvůli rozmanitosti výsledků. Sběrání dat probíhalo od prosince roku 2015 do konce února roku 2016. Výzkumu se zúčastnilo celkem 200 studentů (100 studentů na každé škole. Zhruba $\frac{3}{4}$ dotazníků bylo rozdáno v písemné formě a $\frac{1}{4}$ byla řešena pomocí internetově vytvořeného dotazníku. Následní zpracování dat probíhalo v programu IBM SPSS Statistics 23 a MS Excel a samotné hypotézy byly počítány Wilcoxonovým testem.

3.4 Výsledky sběru dat

Všem respondentům byl nejprve rozdán k vyplnění dotazník týkající se sportu a osloveno bylo 100 lidí jak na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové, tak na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Výsledná čísla jsou ve všech grafech a tabulkách uváděna v procentech, nicméně odpovídají i reálnému počtu, jelikož bylo vždy v každém testovaném souboru zmíněných 100 studentů.

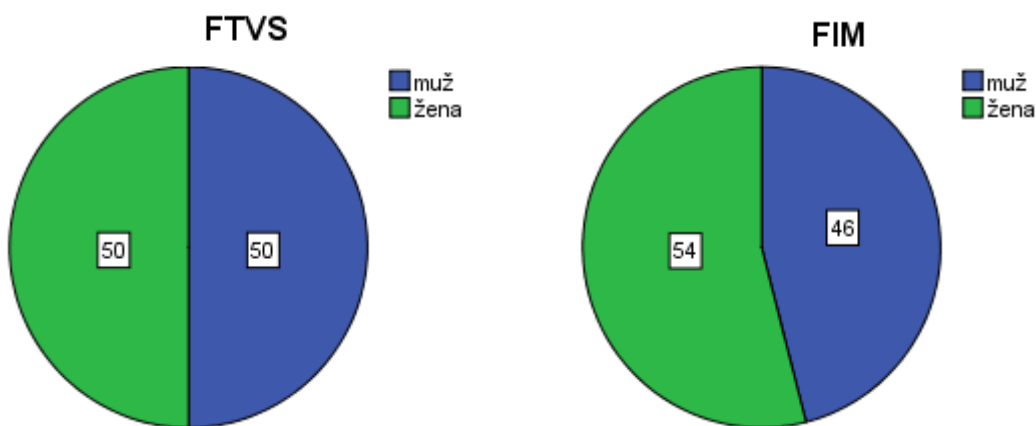
3.4.1 Dotazník sportovních aktivit

Dotazník sportovních aktivit jsem vytvořil na základě mých dosavadních zkušeností se sportovními aktivitami s pomocí PhDr. Věry Strnadové, Ph.D.

Otázka č. 1 – Jaké je Vaše pohlaví?

Na FTVS byl celkový poměr žen a mužů přesně 50:50 a na FIM 46:54 ve prospěch žen.

Graf 2 – Pohlaví (zdroj vlastní)



Otázka č. 2 – Jaký je Váš věk?

Odpověď na věk byla otevřená, nerozlišovaly se tedy žádné kategorie věku. Věk studentů na FTVS byl velmi rozmanitý oproti studentům na FIM. Nejnižší věk dotazovaných z pražské univerzity byl 19 let a nejvyšší 26 let, přičemž nejvyšší zastoupení mělo 21 let (31 %), poté následovalo 22 let (22 %) a třetí příčku obsadila hranice 20 let (19 %). Dále 23 let uvedlo 9 % studentů, 19letých už bylo o jednoho méně – 8%. Možnost 25 let vyplnilo 6 % respondentů, 24 let 4 % respondentů a jen jedinému

bylo 26 let (1 %). Respondenti na hradecké univerzitě se pohybovali v hodnotách 19–22 let. Zde bylo nejvíce studentů ve věku 19 let (42 %), poté ve věku 20 let (39 %), následoval věk 22 (14 %) a 21 let (5 %).

Tabulka 4 – Věk FTVS (zdroj vlastní)

Jaké je vaše pohlaví? (FTVS)	Věk								Total
	19	20	21	22	23	24	25	29	
muž	1	12	16	11	7	1	2	0	50
žena	7	7	15	11	2	3	4	1	50
Total	8	19	31	22	9	4	6	1	100

Tabulka 5 – Věk FIM (zdroj vlastní)

Jaké je vaše pohlaví? (FIM)	Věk				Total
	19	20	21	22	
muž	20	18	2	6	46
žena	22	21	3	8	54
Total	42	39	5	14	100

Otázka č. 3 – Jaký obor studujete?

Respondenti uvedli své obory studia na obou univerzitách. Dle výsledků bylo na FTVS osloveno 100 lidí z celkem 6 oborů – tělesná výchova a sport (47 %), fyzioterapie (27 %), management sportu (18 %), vojenská tělovýchova (3 %), ortotik-protetik (4 %), obecná antropologie (2 %) a na FIM stejný počet lidí ze třech oborů – informační management (58 %), finanční management (23 %) a management cestovního ruchu (19 %).

Tabulka 6 – Obor FIM (zdroj vlastní)

Jaký obor studuje? (FIM)	Pohlaví		Total
	muž	žena	
Informační management	37	21	58
Finanční management	5	18	23
Management cestovního ruchu	4	15	19
Total	46	54	100

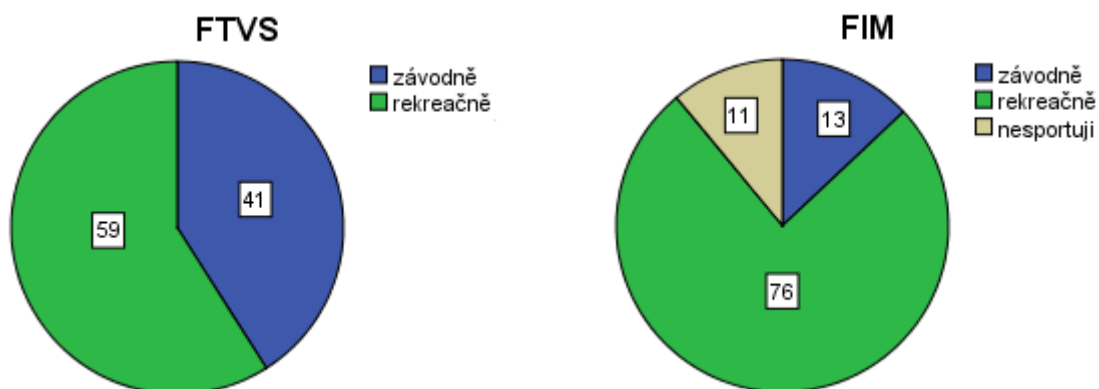
Tabulka 7 – Obor FTVS (zdroj vlastní)

Jaký obor studujete? (FTVS)	Pohlaví		Total
	muž	žena	
Tělesná výchova a sport	26	20	46
Fyzioterapie	7	20	27
Managament sportu	8	10	18
Ortotik-protetik	4	0	4
Vojenská tělovýchova	3	0	3
Obecné antropologie	2	0	2
Total	50	50	100

Otázka č. 4 – Věnujete se sportu?

Čtvrtá otázka, jež se dotazovala na to, zdali jedinec sportuje, měla na 3 možné odpovědi. Studenti mohli zaškrtnout, jestli se sportu věnují závodně, rekreačně nebo se sportu nevěnují vůbec. Výsledky nejsou nijak překvapivé. Na FTVS se nevyskytl případ, aby se nikdo nevěnoval sportu. Naopak 41 % se sportu věnuje závodně a 59 % rekreačně, zatímco u studentů FIM je závodně sportujících jen 13 %, rekreačně sportujících 76 % a také se zde vyskytli tací, kteří nesportují vůbec (11 %).

Graf 3 – Vztah studentů ke sportu (zdroj vlastní)



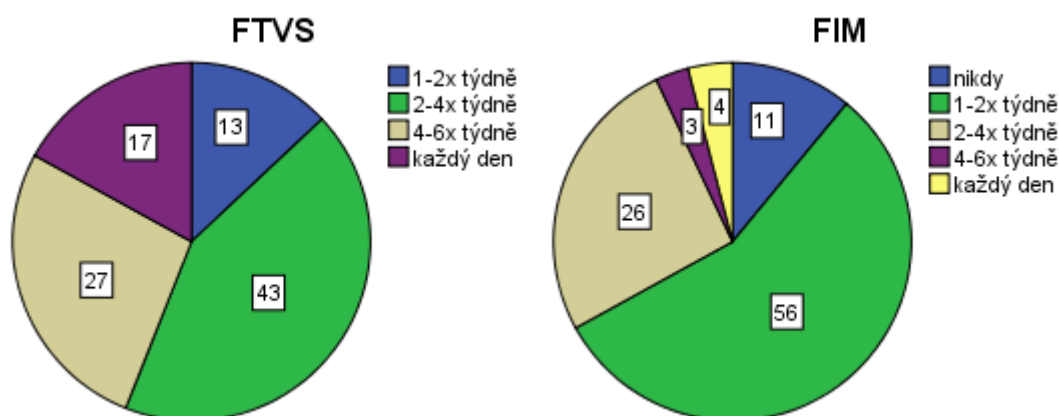
Otázka č. 4.1 – Jakému sportu se věnujete?

Zde respondenti vybírali ze seznamu základních sportů s možností napsání vlastní odpovědi, pokud se sport, který provozují, v seznamu nevyskytoval. Nejrozšířenějším sportem v porovnání obou univerzit se stalo posilování. Na Fakultě informatiky a managementu se tomu sportu věnuje 14 % studentů a na Fakultě tělesné výchovy a sportu 22 % studentů. Jediným rozšířenějším sportem studentům FIM se stala pouze cyklistika, které se věnuje 16 % dotazovaných.

Otázka č. 4.2 – Jak často sportujete?

Na frekvenci sportování bylo možné zaškrtnout jednu ze čtyř následujících možností – 1–2x týdně, 2–4x týdně, 4–5x týdně nebo každý den. Respondenti z FIM nejčastěji volili první možnost, tedy 1–2x týdně. Pro tuto volbu byla více jak polovina dotazovaných (56 %). U respondentů z druhé vysoké školy byla nejčastější druhá volba, tedy 2–4x týdně. Tuto možnost volilo 43 % respondentů. Jsou vidět poměrně velké rozdíly v četosti sportování mezi studenty, kteří se sportu věnují jako studiu, a studenty nesportovních oborů. 17 % studentů sportovní školy uvedlo, že sportují každý den a jen hrstka studentů druhé skupiny (4 %) zvolila tuto volbu také.

Graf 4 – Frekvence sportování (zdroj vlastní)

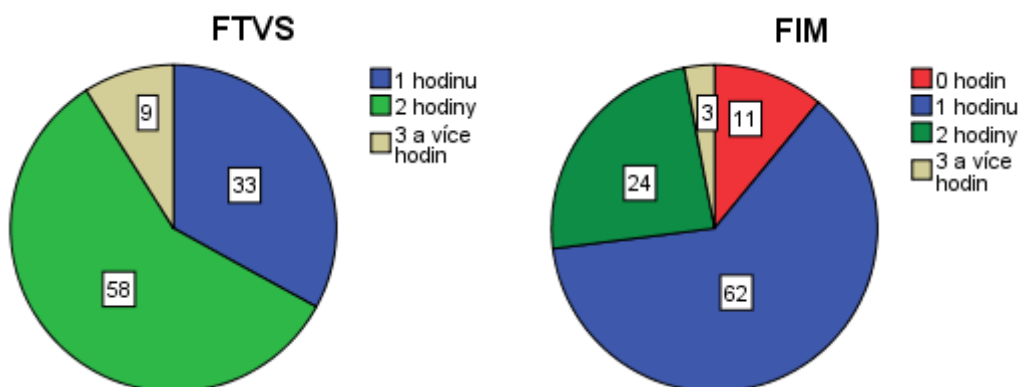


Otázka č. 4.3 – Kolik hodin denně věnujete sportu?

U otázky „Kolik hodin denně věnujete sportu?“ bylo možné zaškrtnout 1, 2 nebo 3 a více hodin. Zde je vidět poměrně velký kontrast, kdy studenti FTVS tráví sportem

denně 2 hodiny (58 %), zatímco stejný čas tráví sportem už jen 24 % studentů FIM. Podobný rozdíl je také u možnosti „1 hodinu“. Takový čas využívá ke sportu 33 % studentů FTVS a 62 % studentů FIM.

Graf 5 – Počet hodin věnovaných sportu (zdroj vlastní)



Otázka č. 5 – Věnoval(a) jste se sportu v minulosti?

Zde se zjišťovalo, zdali se respondenti věnovali také sportu před vysokou školou. Výsledky jsou zde téměř stejné. 97 % procent respondentů na FTVS se sportu v minulosti věnovalo a 96 % procent respondentů na FIM zrovna tak.

Tabulka 8 – Studenti, kteří se v minulosti věnovali sportu – FTVS (zdroj vlastní)

Věnoval(a) jste se v minulosti sportu? (FTVS)	Pohlaví		Total
	muž	žena	
ano	47	50	97
ne	3	0	3
Total	50	50	100

Tabulka 9 – Studenti, kteří se v minulosti věnovali sportu – FIM (zdroj vlastní)

Věnoval(a) jste se v minulosti sportu? (FIM)	Pohlaví		Total
	muž	žena	
ano	43	53	96
ne	3	1	4
Total	46	54	100

Otázka č. 6 – Jaký sport jste v minulosti provozoval(a)?

Ze sportovní historie se rovněž zjišťovalo, jakému sportu se respondenti věnovali. Opět se vybíralo ze seznamu základních sportů s možností napsání vlastní odpovědi, pokud se sport, který provozovali, v seznamu nevyskytoval. Odpovědi se zde shodují na poli obou univerzit. Jako sport zvítězil fotbal – FIM (19 %) a FTVS (12 %).

Otázka č. 7 – Věnujete se mu stále?

Zde byli respondenti tázáni na poslední otázku z jejich sportovní historie. Zjišťovalo se, jestli se respondenti věnovali v minulosti sportu. Výsledky jsou poměrně překvapivé, jelikož hradečtí studenti nejvíce odpovídali, že si již uvedenému sportu nevěnují. Takto odpovědělo 51 % dotazovaných. U studentů sportovní univerzity bylo číslo nižší, konkrétně 37 %.

Tabulka 10 – Studenti, kteří se stále věnují sportu FTVS (zdroj vlastní)

Věnujete se mu stále? (FTVS)	Pohlaví		Total
	muž	žena	
žádná sportovní minulost	3	0	3
ano	31	29	60
ne	16	21	37
Total	50	50	100

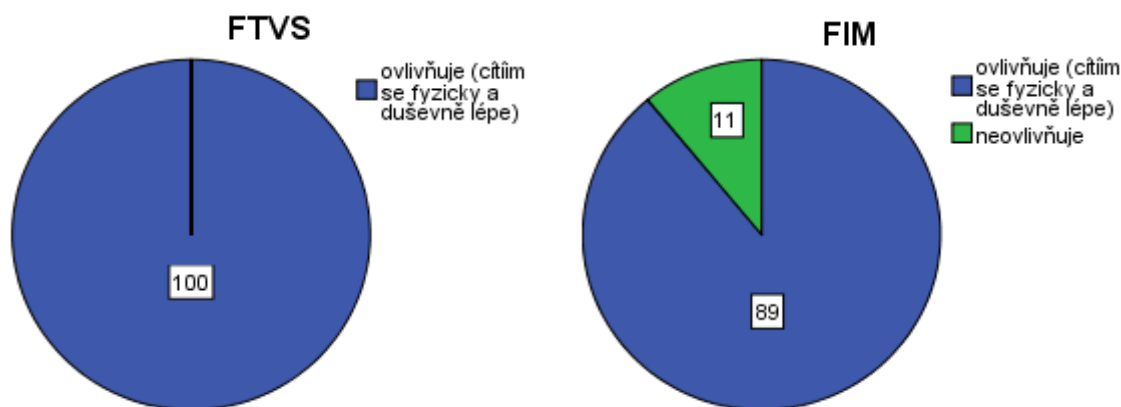
Tabulka 11 – Studenti, kteří se stále věnují sportu FIM (zdroj vlastní)

Věnujete se mu stále? (FIM)	Pohlaví		Total
	muž	žena	
žádná sportovní minulost	3	1	4
ano	21	25	46
ne	22	28	50
Total	46	54	100

Otázka č. 8 – Ovlivňuje sport vaše zdraví?

Osmá otázka se dotazovala na vliv sportu na fyzické i duševní zdraví. Zde byli odpovědi studentů poměrně stejné, a to ve smyslu, že sport má na jejich zdraví pozitivní vliv. Studenti FTVS byli v této otázce dokonce stoprocentní, zatímco na FIM se s touto odpovědí ztotožnilo 89 % studentů.

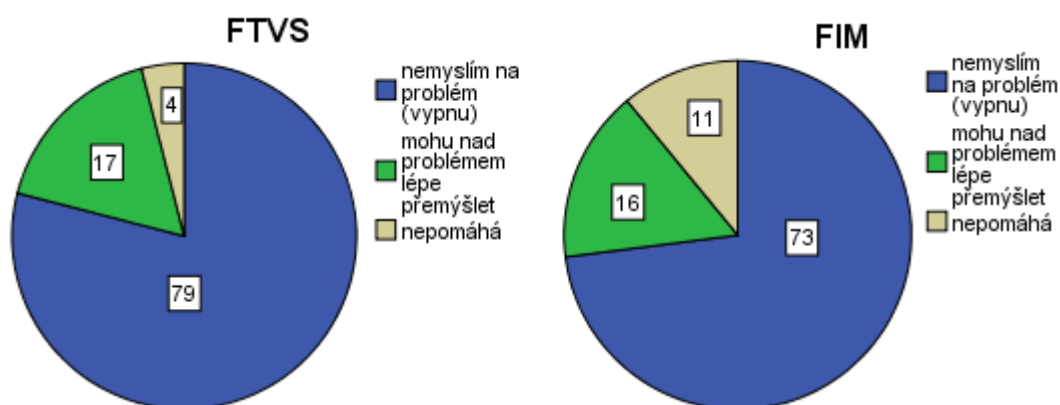
Graf 6 – Vliv sportu na zdraví (zdroj vlastní)



Otázka č. 9 – Jak vám pomáhá sport zvládat psychické stresové situace?

U této otázky bylo možné zaškrtnout jednu z následujících odpovědí – nemyslím na problém (vypnu), mohu nad problémem lépe přemýšlet nebo nepomáhá. Odpovědi obou skupin bylo téměř totožné. Nejčastěji volenou odpovědí byla možnost „nemyslím na problém (vypnu) – FTVS (79 %) a FIM (73 %). Druhou nejčastěji volenou odpovědí byla možnost „mohu nad problémem lépe přemýšlet a jen pár jedinců z obou univerzit zaškrtnuli, že jim sport nepomáhá zvládat psychické stresové situace.

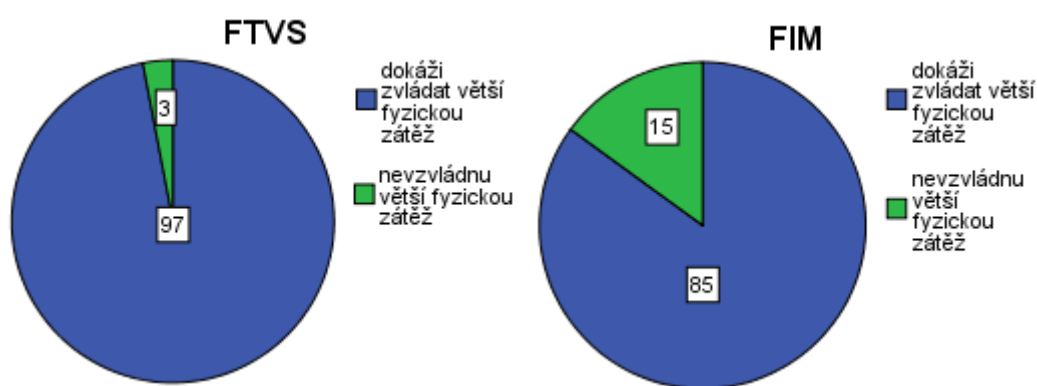
Graf 7 – Vliv sportu na psychické stresové situace (zdroj vlastní)



Otázka č. 10 - Jak vám pomáhá sport zvládat fyzické stresové situace?

Desátá otázka byla stejného charakteru jako otázka č. 9, pouze místo psychických stresových situací byly předmětem zkoumání fyzické stresové situace. Odpovědi byly tentokrát pouze dvě. Buď byli respondenti schopni zvládat větší fyzickou zátěž, nebo nikoliv. Zde mne překvapil výsledek studentů sportovní školy. Sám jsem předpokládal, že výsledek bude 100 % pro schopnost zvládat větší fyzickou zátěž, avšak našli se tři jedinci, kteří zaškrtnli, že jim sport nepomáhá. U studentů informatiky a managementu už tato hodnota byla větší – 15 %.

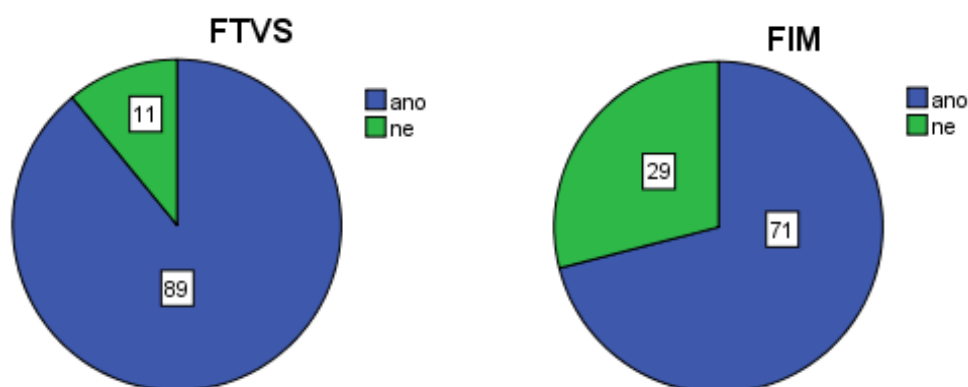
Graf 8 – Vliv sportu na fyzické stresové situace (zdroj vlastní)



Otázka č. 11 – Pomáhá vám sport při socializaci?

Poslední otázka se týkala vztahu sportu a kamarádů, tedy jestli sport pomáhá získávat nové přátele a lépe se socializovat. Zde byly výsledky relativně podobné. Většina respondentů odpověděla, že mají se sportem v tomto smyslu pozitivní zkušenosti. Takto odpovědělo 89 % respondentů z Univerzity Karlovy a 71 % respondentů z Univerzity Hradec Králové.

Graf 9 – Vliv sportu na socializaci (zdroj vlastní)



Shrnutí dotazníku sportovních aktivit

Jak je možné vidět, výsledky dotazníku sportovních aktivit nejsou nijak překvapivé. Studenti na FTVS dopadli mnohem lépe než studenti FIM. Velmi markantní rozdíl je u otázky, zdali se věnují sportu. Téměř polovina respondentů FTVS se sportu věnuje závodně. U druhé dotazované skupiny se závodně sportu věnuje jen 13 % a 11 % dokonce nesportuje vůbec. Dalším z viditelných rozdílů je také v tom, jak často studenti sportují. Respondenti FIM uvedli, že nejčastěji sportu věnují hodinu denně a týdně to jsou 1–2 dny. Tato frekvence je u studentů FTVS dvojnásobná. Zajímavostí je, že u otázky č. 8 „Ovlivňuje sport vaše zdraví?“ ze strany respondentů FTVS nebyl vůbec nikdo, kdo by zvolil možnost „ne“, zatímco u stejné otázky bylo pro volbu „ne“ 11 % respondentů FIM. Na otázku, jestli má sport vliv na lepší zvládnání fyzické zátěže, uvedli, poněkud s podivem, 3 studenti FTVS, že nemá. Ze strany FIM už to činilo 15 %. Poslední velký rozdíl shledáme u otázky, která se zabývala socializací. Zde 11 % studentů FTVS a 29 % studentů FIM odpovědělo, že jim sport nepomáhá v hledání nových přátel.

3.4.2 Testování stresu

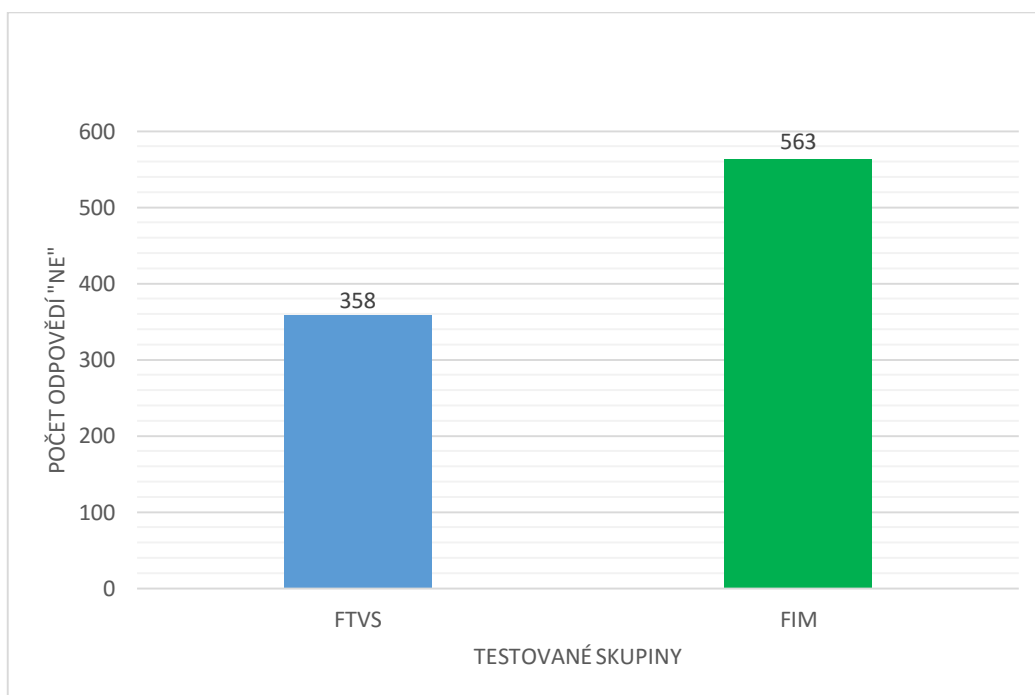
upraveno dle [2]

1. Frustrační tolerance

Část dotazníku zvaná frustrační tolerance ukazuje, do jaké míry je jedinec schopen odolávat frustraci. Oddíl se skládá ze 17 položek, na které se odpovídá stylem „ano x ne“.

Následující graf nám ukazuje, kolikrát byla zvolena možnost „ne“ v součtu všech otázek. Za každou odpověď „ne“ je skupině přičítán jeden bod. Čím nižší číslo, tím má skupina větší odolnost vůči stresu. Celkový počet bodů pro hodnocení je 1700 (17 otázek, 100 respondentů). Na grafu je vidět, že sportující skupina má skóre nižší o 205 bodů. Tato skutečnost nám říká, že studenti sportovní školy, kteří se sportu věnují více, mají vyšší frustrační toleranci.

Graf 10 – Frustrační tolerance (zdroj vlastní)



Jak nám ukazuje předchozí graf, studenti FTVS častěji volili odpověď „ano“ než studenti FIM. U 12 otázek byl poměr odpovědí obou testovaných skupin podobný, avšak u položek číslo 3, 4, 8, 9, a 15 byl už značný nepoměr. V těchto případech studenti informatiky a managementu volili častěji „ne“ než studenti tělesné výchovy a sportu.

Dokonce se vyskytl i takový případ, konkrétně u otázky č. 3 a 15, kde odpověď „ne“ byla volena častěji než odpověď „ano“.

Seznam položek s největšími rozdíly

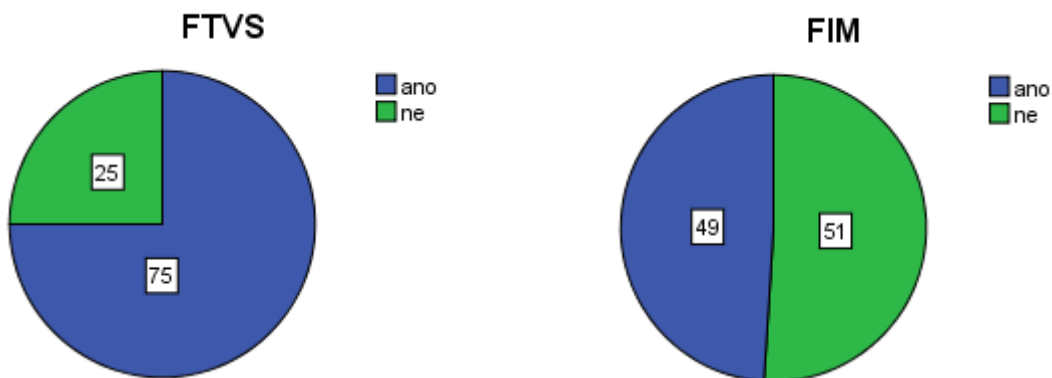
1. Raději sám/a přijmu plnou zodpovědnost, než abych se o ni dělil/a s druhými.
2. Umím se soustředit na jednu věc a přitom vyčistit mysl od jiných věcí, i když jsou také důležité.
3. Do práce se pouštím vždy s plnou vervou.
4. Rád soutěžím – v práci i jinde.
5. Jsem velmi ctižádostivý/á.

Položka č. 3

- Raději sám/a přijmu plnou zodpovědnost, než abych se o ni dělil/a s druhými.

Jeden z největších rozdílů obou testovaných skupin je právě u této otázky. 75 % studentů Fakulty tělesné výchovy a sportu raději převezme plnou zodpovědnost, než aby se o ni dělil s druhými. Naopak pouhých 49 % studentů Fakulty informatiky a managementu má na otázku zodpovědnosti stejný pohled. Jednou z možností, proč studenti sportovní školy volili více odpověď ano, je vliv sportu na jejich osobnost, kdy jsou často odkázáni sami na sebe a nebojí se tak převzít zodpovědnost i mimo sportovní prostředí.

Graf 11 – Kdo raději přijme zodpovědnost než se o ni dělit. (zdroj vlastní)

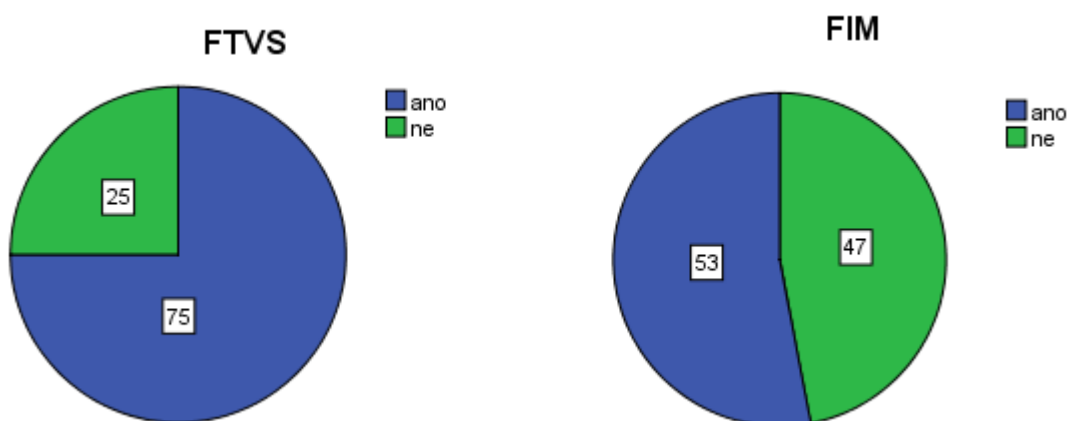


Položka č. 4

- Umím se soustředit na jednu věc a přitom vyčistit mysl od jiných věcí, i když jsou také důležité.

Čtvrtá otázka z frustrační tolerance se dotazovala, zda se jedinec zvládne soustředit na jednu věc a přitom si vyčistit hlavu od jiných věcí, i když jsou pro něho důležité. Respondenti Univerzity Karlovy odpovídali naprosto identicky jako na předchozí otázku. Pro „ano“ tedy bylo opět 75 % respondentů. Na Univerzitě Hradec Králové však pro možnost „ano“ bylo jen něco málo přes polovinu respondentů, přesněji 53 %.

Graf 12 – Schopnost se soustředit a vyčistit si mysl (zdroj vlastní)

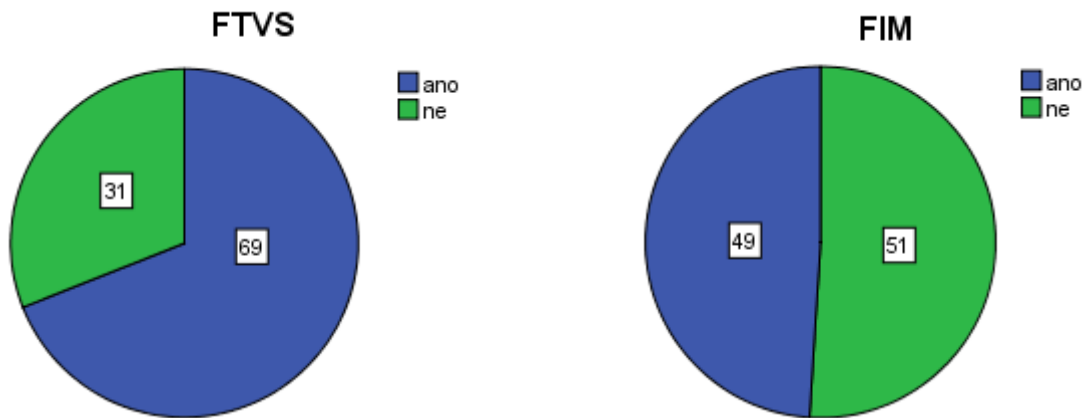


Položka č. 8

- Do práce se pouštím vždy s plnou vervou.

Na to, zdali je člověk schopen vynaložit do dané práce veškeré úsilí, se dotazovala 8. položka. Ze strany respondentů FTVS bylo pro „ano“ celých 69 %, zatímco na straně FIM se na stejné odpovědi podílelo už jen 49 %. Možnost studovat sport a věnovat se akademicky tomu, co respondenti dělají od útlého věku na 100 %, může být jeden z důvodů, proč je u této skupiny častější odpověď „ano“. Výuka na poli sportu je více praktická než teoretická a pro studenta je taková forma studia přeci jen více motivující a zajímavější.

Graf 13 – Do práce se vždy pustím s plnou vervou (zdroj vlastní)

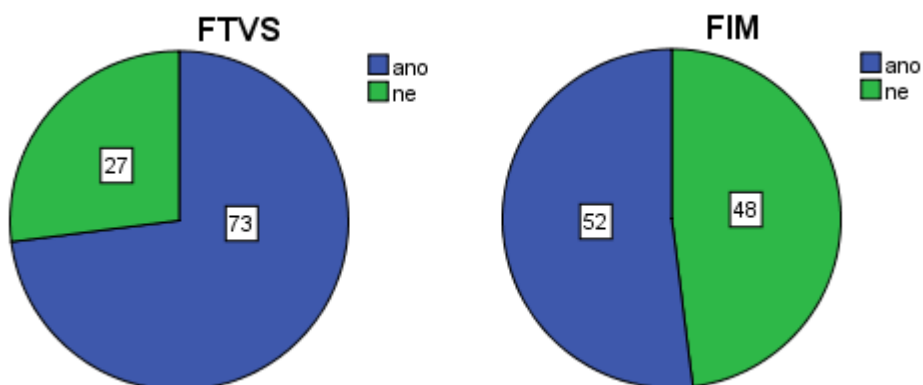


Položka č. 9

- Rád soutěžím – v práci i jinde.

V otázce soutěživosti charakter odpovídání pokračoval stále ve stejném duchu. Rozdíl mezi odpověďmi obou skupin opět nebyl nižší než 20 %, stejně jako doposud. 73 % studentů sportovní školy rádo soutěží, a to nejen v práci. Na druhé straně už to je jen 52 % studentů informatiky a managementu, kteří se vyjádřili stejně. Zde by se mohla očekávat se strany respondentů FTVS i mnohem vyšší čísla, jelikož soutěživost má v krvi snad každý sportovec.

Graf 14 – Rád soutěžím – v práci i jinde (zdroj vlastní)

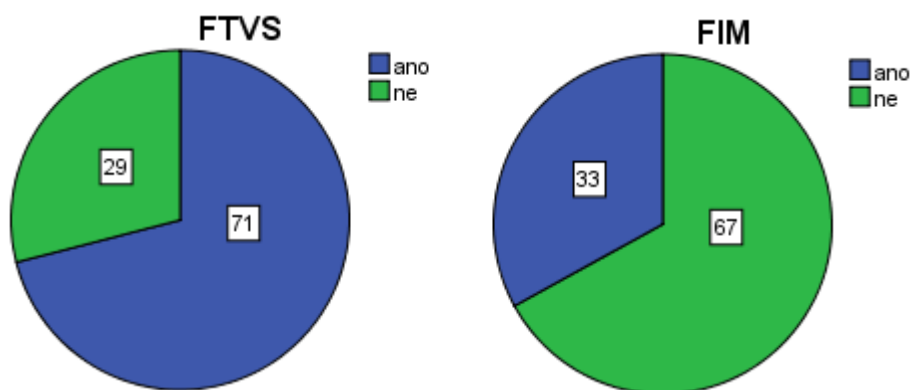


Položka č. 15

- Jsem velmi ctižadostivý/a.

Graf níže ukazuje nejrozmanitější výsledky z celé frustrační tolerance. Výsledná čísla jsou velice překvapující. Ta ukazují, že studenti FTVS jsou ctižadostivější než studenti FIM. Pouhých 33 % studentů FIM uvedlo, že jsou velmi ctižadostiví. Naopak na FTVS už pro tuto volbu bylo 71 % studentů. Tato diference může být způsobena tím, že právě sport přináší do života rivalitu a taktéž touhu po uznání. Z toho důvodu mohou být respondenti FTVS právě více ctižadostiví.

Graf 15 – Jsem velmi ctižadostivý/a (zdroj vlastní)



Tabulka 12 – Frustrační tolerance (zdroj vlastní)

Frustrační tolerance	FTVS		FIM	
	ANO	NE	ANO	NE
Umím si odhadnout práci a nepociťuji nutkání pořádně promýšlet všechny náležitosti.	80	20	65	35
Je pro mě samozřejmostí vycházet a uznávat lidi, kteří mají jiné názory než já.	86	14	82	18
Raději sám/a přijmu plnou zodpovědnost, než abych se o ni dělil/a s druhými.	75	25	49	51
Umím se soustředit na jednu věc a přitom vyčistit mysl od jiných věcí, i když jsou také důležité.	75	25	53	47
Jsem hrdý/á na to, když práci zvládnou rychleji než většina ostatních.	88	12	85	15
Jasně vymezení času na úkol je pro mne velmi důležité.	79	21	65	35
Obvykle se snažím poradit si s problémy účelným a systematickým způsobem.	85	15	87	13
Do práce se pouštím vždy s plnou vervou.	69	31	49	51
Rád soutěžím – v práci i jinde.	73	27	52	48
Vím, že jsem stejně dobrý/á jako kdokoliv jiný.	69	31	62	38
Když řeším nějaký problém, obvykle doufám, že to dobře dopadne.	93	7	97	3
Věnuji práci hodně času z vlastního rozhodnutí.	75	25	58	42
Obvykle umím rozdělit problém na zvládnutelné části.	89	11	79	21
Mohu počítat s podporou své rodiny a přátel.	94	6	95	5
Jsem velmi ctíždostivý/á.	71	29	33	67
Občas mívám více práce, než jsem schopen zvládnout.	65	35	65	35
Mám tendenci podílet se na mnoha různých nápadech a plánech.	76	24	59	41

Tabulka výše ukazuje výčet všech položek frustrační tolerance včetně odpovědí za každou z nich. Žlutě zvýrazněné položky jsou pak ty, který mají největší rozdíly v porovnání obou testovaných skupin.

2. Zacházení se stresem

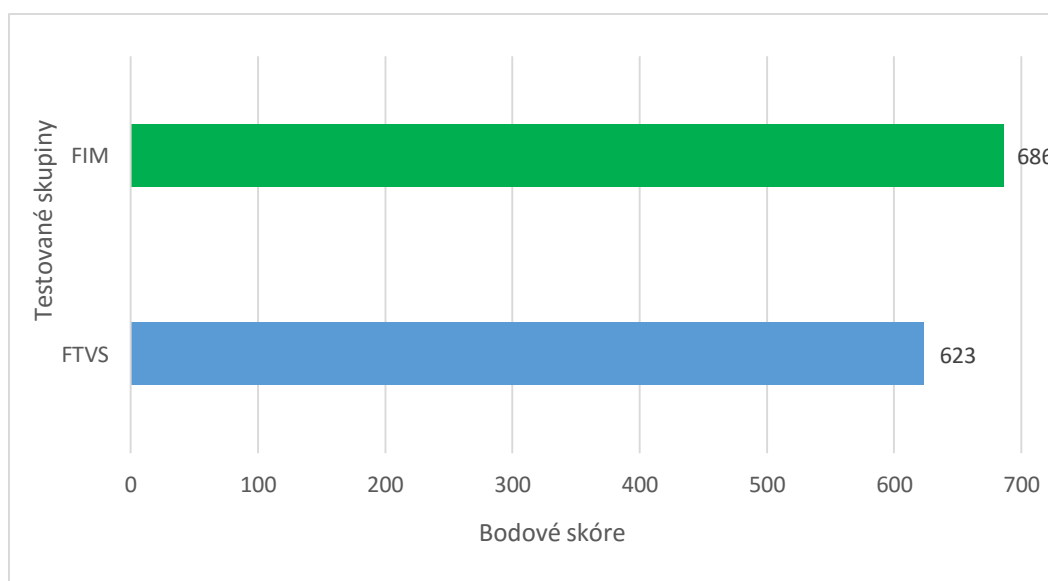
Druhá část dotazníku „zacházení se stresem“ je rozdělena na tři části A, B a C. První kategorie se zabývá emoční reakcí na stres, druhá kategorie malcopingem a poslední se zabývá vhodnými strategiemi zvládnání stresu, tedy copingem.

A - Emoční reakce na stres

Část emoční reakce na stres shrnuje čisté pocity. Jedná se tedy o naše projevy bez nějaké vůle či kontroly. Pokud je v této kategorii málo bodů, znamená to, že se jedinec snaží své pocity ignorovat. Obranný mechanismus si tak chybně myslí, že nepřipustí-li si nepříjemné pocity, bude se dotyčný cítit lépe. Bohužel se jedná o mystifikaci. Pocity budou i nadále ovlivňovat naše jednání, ale rozpor mezi prohlášením a skutky vede ke zvýšené možnosti chyb.

Každý respondent mohl pro jednu položku z bloku emoční reakce na stres volit jednu ze čtyř následujících odpovědí s bodovým ohodnocením uvedeným v závorkách: nikdy (0), občas (1), často (2) a vždycky (3). Na grafu č. 16 lze vidět bodové skóre obou testovaných skupin. Čím je skóre vyšší, tím má daná skupina větší emoční reakce na stres. V tomto případě má skóre vyšší skupina studentů Fakulty informatiky a managementu, avšak rozdíl není nijak velký.

Graf 16 – Emoční reakce na stres (zdroj vlastní)



V níže uvedené tabulce je možné vidět celé shrnutí výsledků emoční reakce na stres.

Tabulka 13 – Emoční reakce na stres (zdroj vlastní)

Emoční reakce na stres	FTVS	FIM	FTVS	FIM	FTVS	FIM	FTVS	FIM
	nikdy	nikdy	občas	občas	často	často	vždycky	vždycky
Přepadá mě úzkost	42	24	51	59	6	15	1	2
Mám vztek	25	16	63	71	12	11	0	2
Mám pocit křivdy	31	29	58	62	8	9	2	0
Pocit'uji zklamání	20	13	64	68	14	17	2	2
Cítím se mizerně	29	17	59	73	11	8	1	2
Jsem nespokojený	14	17	66	67	17	16	3	0
Pocit'uji napětí	19	16	64	59	16	24	1	1

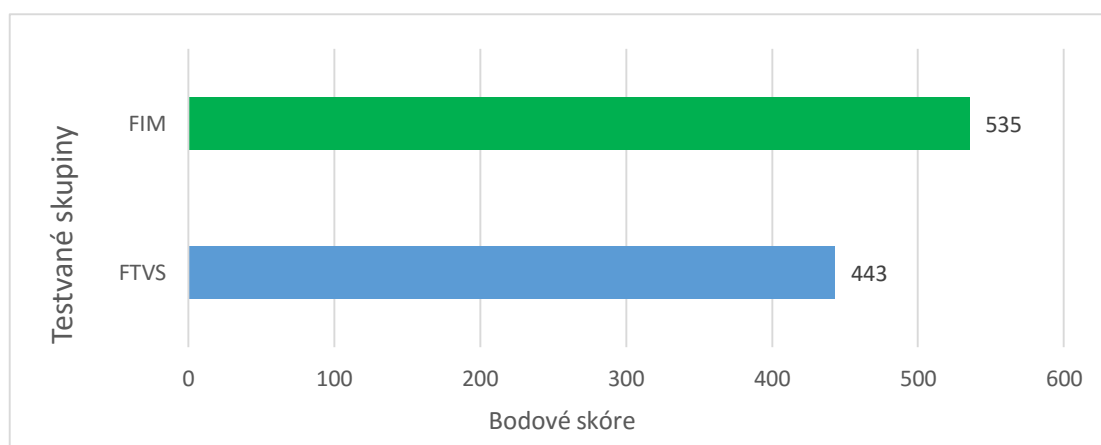
Dle výsledků obou skupin odpovídala většina respondentů poměrně vyrovnaně, což značí, že v emoční inteligenci nehraje sport významnou roli. Dva největší rozdíly v celé tabulce lze nalézt u 1. (přepadá mě úzkost) a 5. položky (cítím se mizerně). Slabší polovina studentů FTVS (42 %) uvedla, že je nepřepadá úzkost nikdy, ale u studentů FIM už to nebyla ani čtvrtina (24 %). Mizerně se nikdy necítí 29 % studentů FTVS a rovněž tak 17 % studentů FIM. Oba největší kontrasty jsou vyznačeny červenou barvou.

B – Malcoping

Malcoping je jedna ze strategií zvládání stresu. Ve své podstatě se jedná o takový protipól copingu. Tato technika se tedy řadí mezi nevhodné, jelikož je definována jako nebezpečná a poškozující strategie. Jejím důsledkem může být prohlubování stresu a poškozování zdraví. Kategorie malcoping měla za úkol dokázat, která testovaná skupina vykazuje menší využívání těchto strategií.

Graf na následující straně zobrazuje bodové skóre obou testovaných skupin. Skóre bylo opět získáno stejným stylem jako u části emoční reakce na stres. Čím je skóre vyšší, tím daná skupina užívá více malcopingové strategie. Vyššího bodového skóre opět dosáhli testovaní respondenti z Univerzity Hradec Králové (535 bodů), tzn. při stresových situacích využívají více nevhodných strategií pro jejich zvládání než testovaní studenti Univerzity Karlovy (443 bodů). Graf na následující straně vykresluje získané body obou skupin.

Graf 17 – Malcoping (zdroj vlastní)



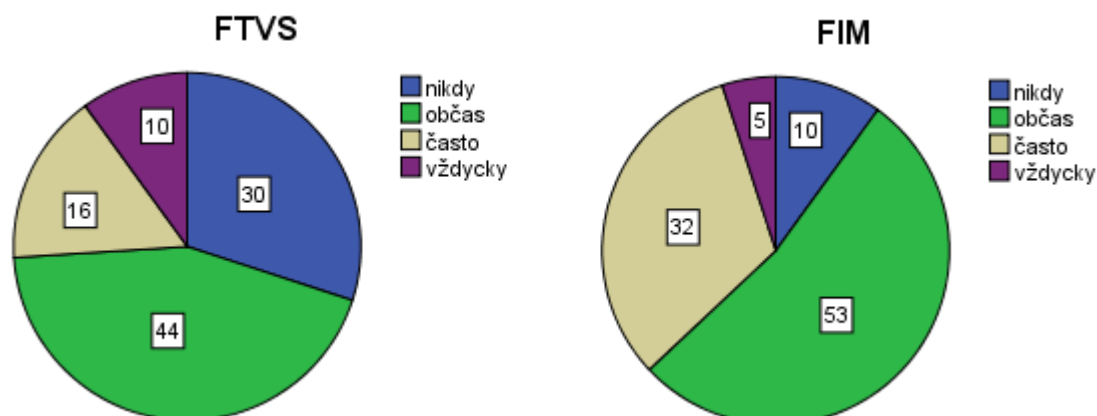
Výsledky u položek malcopingu už byly o něco rozmanitější než u emoční reakce na stres. Největší rozdíly pozorovatelné byly u „Snažím se k problému a jeho souvislostem nevracet“ a „Podceňuji se, kritizuji se“.

Položka č. 1

- „Snažím se k problému a jeho souvislostem nevracet“

Graf níže zobrazuje, že studenti Fakulty informatiky a managementu se více vrací k minulému problému a jeho souvislostem než studenti Fakulty tělesné výchovy a sportu. Až o třetinu více studentů FTVS uvedlo, že se nikdy k problému a jeho souvislostem nevrací.

Graf 18 – Snažím se k problému a jeho souvislostem nevracet (zdroj vlastní)

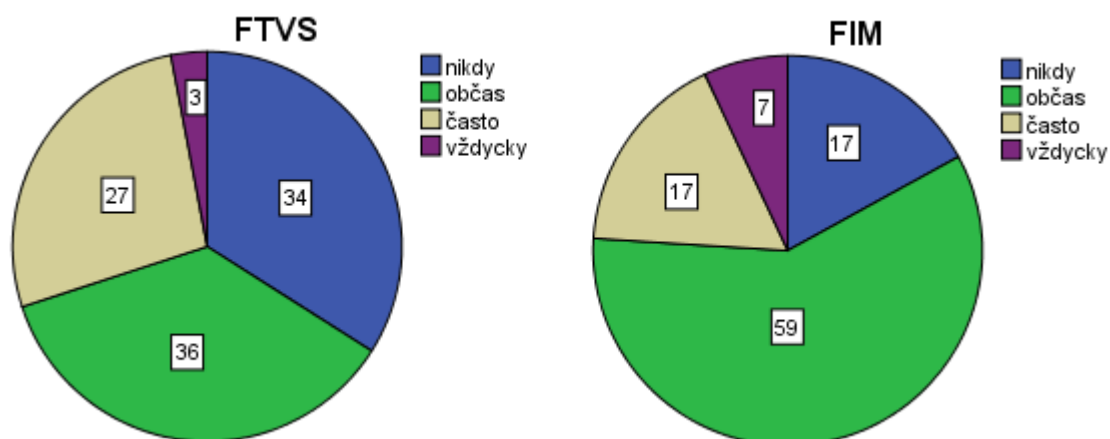


Položka č. 2

- „Podceňuji se, kritizuji se“

I zde na grafu je možné pozorovat, že studenti FIM se více podceňují a kritizují než studenti FTVS. Jednou z možných příčin této skutečnosti je, že sportovec musí mít důvěru v sebe samého, jinak by pro něj sportovní aktivita a výsledky neměly smysl.

Graf 19 – Podceňuji se, kritizuji se (zdroj vlastní)



Studenti FTVS jsou si více vědomi toho, že by se malcopingové strategie neměli využívat, naneštěstí se jim však nejde nikdy zcela ubránit. Zde je právě sport jednou z únikových cest, jak se se stresem vypořádat a nemuset pro jeho zvládnání využít právě malcoping.

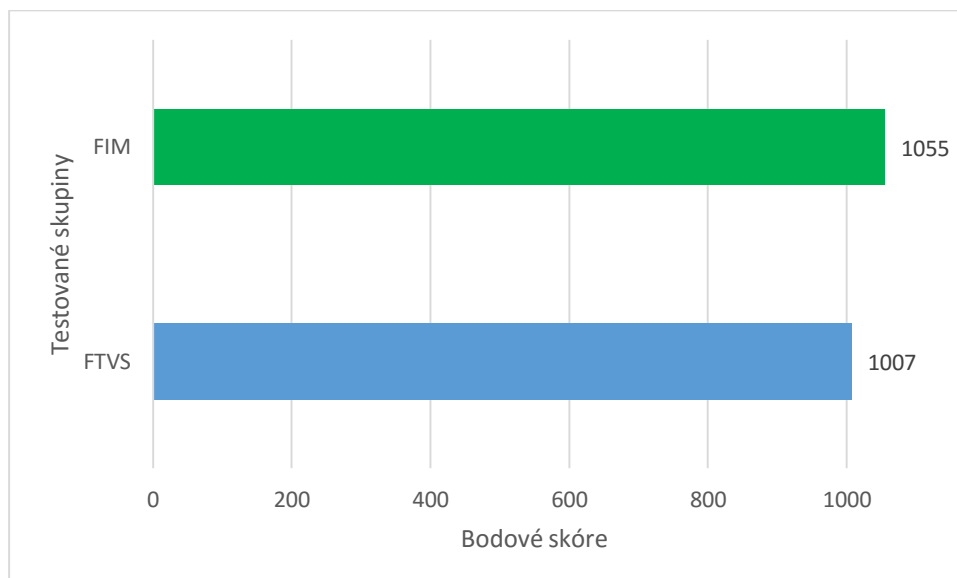
C - Coping

Třetí část zvaná coping byla sestavena tak, aby poukázala na to, v jaké míře používá respondent dobré strategie zvládnání stresu. Obsahuje pozitivní a konstruktivní východiska, která zlepšují pocitové rozpoložení a aktivity, které mohou pomoci dostat se z tíživé situace. Úkolem této části bylo ukázat, která z dotazovaných skupin více využívá tyto vhodné strategie pro zvládnání stresových situací.

V oblasti copingu mají studenti FIM větší bodové skóre o 48 bodů, což znamená, že během stresových situací využívají více dobrých strategií pro jejich zvládnání. Nicméně bodový rozdíl je opravdu zanedbatelný.

Na níže uvedeném grafu je opět možné vidět bodové skóre, které vyšlo tentokrát ve prospěch FIM.

Graf 20 – Coping (zdroj vlastní)



Nejvýraznější rozdíly v odpovědích u položek zaměřených na coping byly v možnosti „nikdy“. Studenti FTVS možnost „nikdy“ volilo daleko častěji než studenti FIM, konkrétně u prvních čtyř položek jich bylo větší množství a pouze u dvou zbylých položek odpovědělo „nikdy“ více studentů FIM. Největším rozdílem byla položka „Vracím se k minulým zkušenostem“. Zde 16 % studentů FTVS uvedlo, že se k nim nevrací, a pouhá 3 % respondentů FIM uvedla stejnou odpověď.

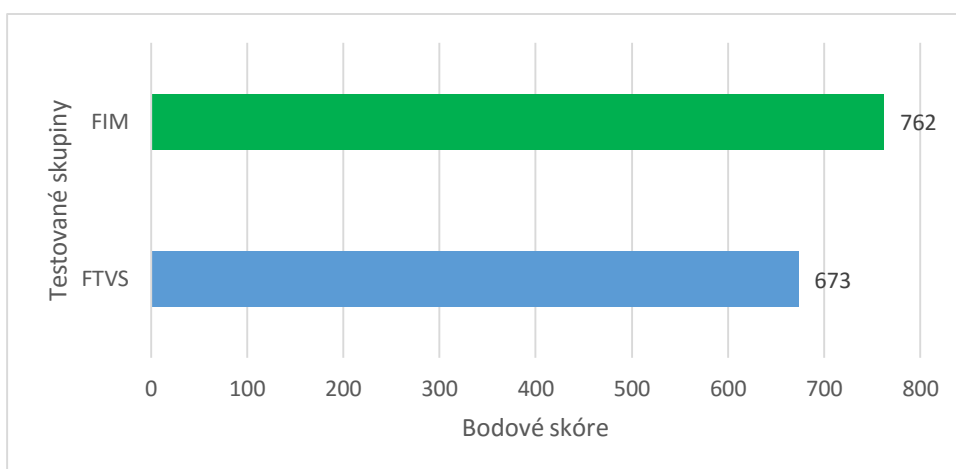
V porovnání malcopingu a copingu lze pozorovat, že studenti Fakulty informatiky a managementu nasbírali vyšší počet bodů v obou kategoriích. To znamená, že tito studenti využívají více jak nevhodných, tak i vhodných strategií pro zvládnání stresu. Vyšší využívání malcopingových strategií může být zapříčiněno právě nedostatkem sportu oproti druhé testované skupině.

3. Životní styl

Blok dotazníku životní styl se zaměřoval na zjištění informací o životním stylu obou testovaných skupin. Všichni respondenti byli tázáni na jejich stravovací návyky, spánek, koníčky apod.

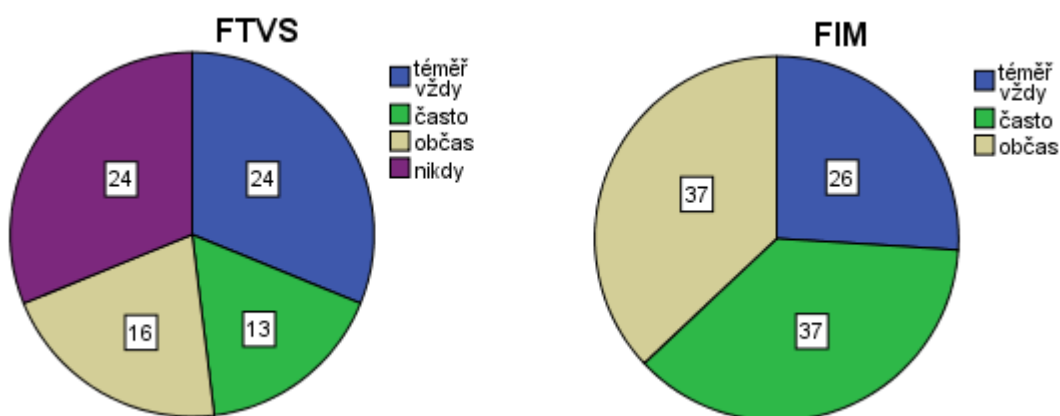
Na jednotlivé položky se opět odpovídalo jednou ze čtyř uvedených odpovědí - nikdy, občas, často a téměř vždy, přičemž se odpovědi bodovaly systémem 0-3. Čím vyšší je celkové bodové skóre, tím je vykazován horší životní styl dané skupiny. V této části výzkumu vyšlo, že horší životní styl vykazují respondenti Fakulty informatiky a managementu, kteří nasbírali 762 bodů oproti jejich „soupeři“, který získal 673 bodů. Bodové skóre však není přesné, jelikož 24 respondentů FTVS nevyplnilo položku ohledně spánku a není zřejmé, jak by tato absence bodů mohla ovlivnit celkový výsledek.

Graf 21 – Životní styl (zdroj vlastní)



Největší zajímavostí na poli životního stylu je informace, že u respondentů FIM není vůbec nikdo, komu by nikdy nestačila délka spánku. U respondentů FTVS je to však téměř čtvrtina respondentů (24 %) s nutností podotknout, že dalších 24 studentů zmíněnou položku z neznámých důvodů vůbec nevyplnilo. Výsledek můžeme vidět na následujícím grafu.

Graf 22 – Délka spánku odpovídá mé potřebě (zdroj vlastní)



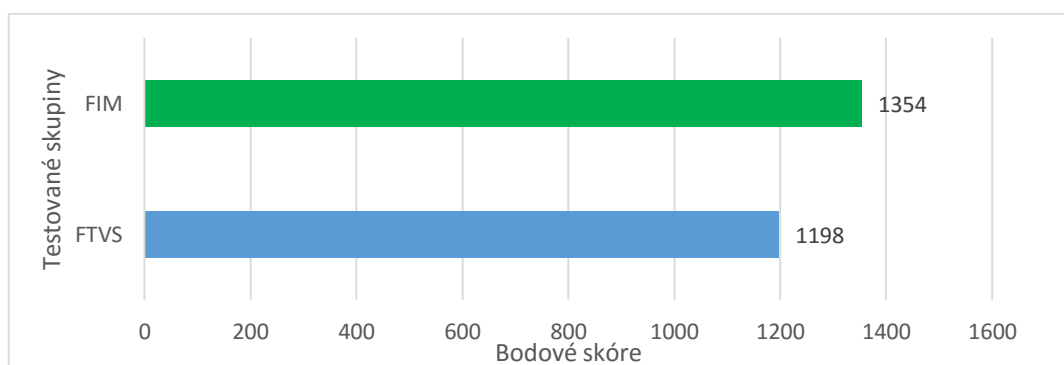
Životní styl je obou skupin poměrně vyrovnaný, tudíž lze usoudit, že sport na něj nemá až takový vliv. Nicméně několik výjimek je. Tou první je výše zmíněná položka „Délka spánku odpovídá mé potřebě“. Zde se dá usoudit, že sportovci musí vynaložit značně větší část energie pro jejich aktivity, tudíž je logické, že ve srovnání s méně sportujícím jedincem by potřebovali více času na regeneraci. Další je hned druhá položka „Jím v pravidelnou dobu“. Zde 40 % respondentů FTVS volilo možnost často a 28 % respondentů FIM učinilo stejně. Poslední viditelným kontrastem bylo chození ve volném čase do přírody. Odpověď „téměř vždy“ zaškrtnla rovná čtvrtina studentů FTVS a jen 6 % studentů FIM.

4. Životní a sociální podmínky

Část dotazníku je také zaměřena na životní a sociální podmínky. Tato komponenta pomohla odhalit rozdíly mezi studenty Fakulty tělesné výchovy a sportu a Fakulty informatiky a managementu. Čím vyšší je bodové skóre, tím jsou horší životní a sociální podmínky.

Na grafu č. 23 vidíme počet získaných bodů. Sčítání probíhalo stejnou formou jako u předchozí části, tedy sčítáním bodů za každou uvedenou odpověď (0–3). Je vidět, že respondenti z Fakulty informatiky a managementu nabyli většího bodového skóre, což značí, že tito studenti vykazují horší životní a sociální podmínky.

Graf 23 – Životní a sociální podmínky (zdroj vlastní)



Větší pozorovatelné rozdíly se objevily u třech položek. Jedná se o „Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou“, „Když jsem doma, mám možnost klidně odpočívat“, „Mám pocit, že bych doma potřeboval více prostoru“.

V první zmíněné položce se testované skupiny nejvíce lišily ve volbě „téměř vždy“. 72 % respondentů z FIM uvedlo, že mají pocit, že jich žije mnoho pod jednou střechou, naopak u respondentů z FTVS už to bylo jen 44 %.

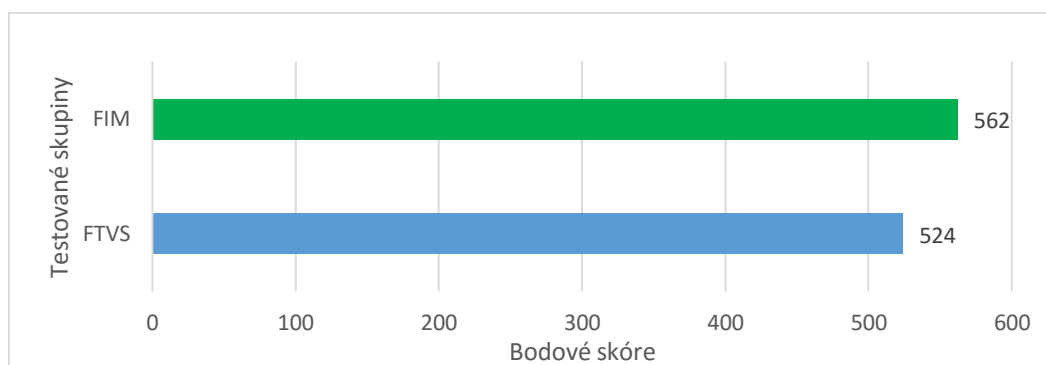
V položce „Když jsem doma, mám možnost klidně odpočívat“ byl největší kontrast v odpovědi „nikdy“. Studenti sportovní školy mají možnost doma klidně odpočívat oproti studentům informatiky a managementu, jelikož jen 27 % z nich zvolilo „nikdy“, zatímco u druhé testované skupiny to již bylo 53 %. Rozdíl je tedy téměř dvojnásobný.

V posledním případě mají dle výsledků studenti FTVS pocit, že potřebují více prostoru. 63 % z nich si dokonce myslí, že více prostoru potřebují téměř vždy. U studentů FIM je toto číslo nižší – 41 % se na problém s prostorem doma dívá stejně.

5. Symptomy

Poslední část dotazníku byla zaměřena na psychosomatické symptomy. Jako u zbylých bloků se opět sčítaly body za uvedené odpovědi a výsledný součet (bodové skóre) se porovnával. Čím je skóre vyšší, tím větší je množství symptomů. Graf č. 24 nám ukazuje bodové skóre obou skupin. Můžeme vidět, že i zde dosáhli většího čísla respondenti z hradecké univerzity. Rozdíl je však poměrně zanedbatelný.

Graf 24 – Symptomy (zdroj vlastní)



Nejvíce uváděnými symptomy u obou testovaných souborů byly „bolívá mě hlava“ a „cítím se unavený a pociťuji nedostatek energie. V obou případech atakují čísla hranici 60 %, že občas tyto symptomy pociťují. Nicméně výsledek šetření je takový, že respondenti sportovní školy sice získali o něco lepší výsledky v symptomech, ale rozdíl 38 bodů je poměrně malý, tudíž sport zde nehraje významnou roli.

3.5 Vyhodnocení hypotéz

Vyhodnocení všech hypotéz probíhalo za pomoci Wilcoxonova testu.

3.5.1 Hypotéza č. 1

Studenti Fakulty tělesné výchovy Univerzity Karlovy mají vyšší frustrační toleranci než studenti Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové.

U frustrační tolerance studenti FTVS nasbírali celkem 358 bodů za odpověď „ne“ a studenti FIM nasbírali bodů 563. Dle tohoto dosaženého výsledku lze na 5% hladině významnosti potvrdit hypotézu. Studenti Fakulty tělesné výchovy Univerzity Karlovy mají vyšší frustrační toleranci než studenti Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. **Hypotéza č. 1 byla potvrzena.**

3.5.2 Hypotéza č. 2

Studenti Fakulty tělesné výchovy Univerzity Karlovy a sportu mají méně psychosomatických příznaků či jimi trpí v menší míře než studenti Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové.

Rozdíl u symptomů již nebyl tak propastný jako u frustrační tolerance. Dle nasbíraných bodů dopadli studenti FTVS lépe, jelikož jejich výsledný součet byl 524 bodů, zatímco u studentů FIM byl součet bodů 562. Přesto však na 5% hladině významnosti nebyl prokázán statistický rozdíl. **Hypotéza č. 2 tudíž nebyla potvrzena.**

3.5.3 Hypotéza č. 3

Studenti Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy vykazují zdravější zacházení se stresem než studenti Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové.

Tato hypotéza se vztahovala k tomu, který testovaný soubor vykazuje vyšší schopnost zdravého zacházení se stresem – využívání vhodných strategií pro jeho zvládnání (coping). V tomto jediném případě nasbírali studenti FIM vyšší počet bodů (1049) než studenti FTVS (995). Dle bodového rozdílu je vidět, že studenti informatiky a managementu využívají více vhodných strategií, avšak na 5% hladině významnosti nebyl opět prokázán statistický rozdíl, z čehož vyplývá, že ani **hypotéza č. 3 nebyla potvrzena.**

3.6 Diskuze

Dotazníková šetření jsou na poli stresu jedním z nejdůležitějších faktorů pro jeho hodnocení. Obecně se nejdříve zjišťoval vztah studentů obou fakult ke sportu a následně na to jejich zvládání stresu. Rovněž byly stanoveny 3 hypotézy, které byly na základě získaných údajů vyvráceny nebo potvrzeny. Hypotéza č. 1 stanovila, že studenti FTVS mají vyšší frustrační toleranci než studenti FIM. Druhá hypotéza se zabývala myšlenkou, zdali opět studenti, kteří mají jako hlavní náplň výuky sport (FTVS), mají méně psychosomatických symptomů než ostatní běžní studenti (FIM) a poslední hypotéza se zaměřovala na fakt, jestli studenti FTVS využívají více vhodných strategií pro zvládání stresu, či nikoliv.

První hypotéza byla potvrzena na 5% hladině významnosti. Důvodů, proč mají studenti, kteří se věnují sportu více než ostatní studenti, vyšší frustrační toleranci, může být hned několik. Ten hlavní důvod, který je zřejmě obecně tím nejdůležitějším, je skutečnost, že sport má pozitivní vliv na zdraví jak psychické, tak fyzické. Jelikož se sám věnuji denně sportu, tak to mohu potvrdit se 100% jistotou. Sport je něco, co dokáže člověka odvést od nepříjemných myšlenek, vyčistit hlavu a následně se k problému vrátit s jinými myšlenkami nebo se na něj podívat se z jiného úhlu. Kdybych na sobě porovnal, jaký stres jsem prožíval na obou školách, tak na Fakultě informatiky a managementu byla úroveň stresu pro mne mnohem vyšší.

Dosažené výsledky můžeme porovnat s výzkumem, který byl prováděn studentem Martinem Vavřečkou [29] v roce 2012. Předmětem zkoumání projektu bylo porovnat stres u dvou šestičlenných skupin studentů. Jedna skupina pravidelně běhala v období od března do dubna 2012 a druhá nikoliv. Na začátku obě skupiny vyplnily dotazník o stresu a rovněž tak i učinily na konci celého šetření. Výsledek byl takový, že skupina, která se věnovala pravidelně sportu, měla na konci mnohem lepší výsledky v oblasti stresu než nesportující. Srovnat můžeme také symptomy, které dopadly velmi podobně s mým výzkumem. K těm nejzrůsáhlejším patří v obou výzkumech bolesti hlavy spolu s únavou a nedostatkem energie.

U symptomů, na které se zaměřovala druhá hypotéza, nebyl statisticky prokázán rozdíl na 5% hladině významnosti. Hypotéza tedy nebyla potvrzena, avšak je nutné zmínit, že studenti FTVS mají nižší množství symptomů než studenti FIM. Pravděpodobně je to způsobeno tím, že na sportovní škole nejsou studenti pod takovým stresem. Přeci jen je jiný stres, zdali člověk zaběhne 100 m za určitý čas nebo zdali bude

vyzkoušen před celou třídou z matematiky. Samozřejmě je to také o osobnosti. Jsou tací, kteří by nebyli vystresováni ani z jedné zmíněné situace. Pokud to však aplikuji na sebe, mohu říct, že z hodiny matematiky jsem měl daleko větší stres. Z toho se pak odvozují psychosomatické symptomy, jako jsou bolesti břicha a podobně.

Třetí hypotéza se zabývala využíváním vhodných strategií pro zvládnání stresu. Ani zde nebyl prokázán statistický rozdíl na 5% hladině významnosti, avšak bodový rozdíl je zde patrný. Pouze u této části z celého dotazníku dosáhli studenti FIM vyššího bodového skóre než studenti FTVS. I když se hypotéza nepotvrdila, tak přeci jen respondenti z Fakulty informatiky a managementu vykazují zdravější zacházení se stresem.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo analyzovat a porovnat stres a stresové faktory u studentů Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové a studentů sportovní vysoké školy Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Samotné šetření probíhalo od prosince roku 2015 do února roku 2016, a to formou dvou dotazníků. Dosažené výsledky se poté vyhodnocovaly pomocí programů IBM SPSS Statistics 23 a MS Excel. Předem stanovené hypotézy byly testovány Wilcoxonovým pořadovým testem, přičemž se na 5% hladině významnosti potvrdila pouze hypotéza č. 1 – Studenti Fakulty tělesné výchovy Univerzity Karlovy mají vyšší frustrační toleranci než studenti Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. Ostatní dvě hypotézy nebyly na 5% hladině významnosti prokázány. Nicméně i tak si studenti FTVS vedli mnohem lépe dle dosažených výsledků.

V první části mé bakalářské práce jsem se věnoval teorii stresu, jeho příčinám, reakcím na něj a také na jeho následky. Dále jsem se zaměřil na copingové strategie. Popsal jsem různé druhy strategií, které pomáhají zvládat stres. Zatímco existuje řada dobrých a vhodných strategií, tak na druhou stranu je i nezanedbatelné množství těch nevhodných, které zdánlivě pomáhají stres zvládnout, a lidé je s velkou oblibou využívají. Nakonec jsem představil i techniky, které pomáhají relaxovat a uklidnit tělo i mysl.

V praktické části jsem již prováděl samotný výzkum. Ten byl založen na dvou dotaznících, které byly rozdávány na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. První dotazník se dotazoval na vztah studentů ke sportu a druhý byl zaměřen na stres. Výzkum byl založen na předpokladu, že sport by měl mít na studenty pozitivní vliv v oblasti stresu, tedy že studenti FTVS budou vykazovat lepší výsledky v oblasti zvládání a zacházení se stresem.

Výsledky výzkumu dopadly poměrně dle mého očekávání. Na FTVS nebyl jediný respondent, který by se nevěnoval sportu a téměř polovina se sportu věnuje závodně. U druhého testovaného souboru už byly výsledky poněkud jiné. Celých 11 % dotazovaných studentů FIM nesportuje vůbec a jen 13 % se věnuje závodně sportu. Poměrně velké rozdíly byly také v oblasti, jak často se studenti věnují sportu. V této oblasti uvedlo 56 % studentů FIM, že sportují 1 hodinu denně a 62 % následně napsalo, že sportují 1–2x denně. Naopak u studentů FTVS měla největší zastoupení odpověď

„2-4 týdně“ (43 %) a také, že denně sportují nejčastěji 2 hodiny (58 %). Sportem tedy tráví 2x tolik času. U druhého dotazníku byly výsledky také poměrně jednoznačné. Téměř ve všech částech dopadli studenti FTVS lépe než studenti FIM. Největší rozdílem bylo získané bodové skóre u frustrační tolerance. U této části se za každou odpověď „ne“ přičítal skupině jeden bod a skupina s nejvíce body měla nejmenší frustrační toleranci. **Bodové skóre respondentů FTVS bylo 358 bodů a respondenti FIM získali 563 bodů. Z toho plyne, že studenti FTVS jsou mnohem odolnější vůči stresu.** Jedinou výjimku tvoří využívání vhodných strategií pro zvládání stresu, kde dopadli lépe studenti FIM. V oblasti copingu získali studenti FIM 1055 bodů a studenti FTVS 1007 bodů. Rozdíl získaných bodů je však zanedbatelný a činí jen 48 bodů.

Mohu tedy konstatovat, že bakalářská práce splnila svůj účel a zadané cíle byly splněny. Největší pozorovatelná diference byla u frustrační tolerance, kde byl prokázán statistický rozdíl na 5% hladině významnosti. U zbylých dvou hypotéz již však statistický rozdíl prokázán nebyl, avšak zanedbatelné rozdíly zde byly. Hlavním poznatkem z mého výzkumu je fakt, že sport má opravdu pozitivní vliv na zvládání stresu.

Zdroje

- [1] NOLEN-HOEKSEMA, Susan. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Překlad Hana Antonínová. Praha: Portál, 2012, 882 s. ISBN 978-80-262-0083-3.
- [2] VAŠINA, Lubomír a Věra STRNADOVÁ. *Psychologie osobnosti I*. 3. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009, 299 s. ISBN 978-80-7041-491-0.
- [3] STRNADOVÁ, Věra. *Kurz psychologie I: přehled základních témat moderní psychologie*. Čtvrté aktualizované vydání. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015, 309 s. ISBN 978-80-7435-568-4.
- [4] NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8.
- [5] KASSIN, Saul M. *Psychologie*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2007, 771 s. ISBN 978-80-251-1716-3.
- [6] KOLEKTIV AUTORŮ, *Slovník cizích slov*. 2. dopl. vyd. Praha: Encyklopedický dům, 1996, 366 s. ISBN 80-90-1647-8-1
- [7] SCHREIBER, V. *Lidský stres*. 2., upravené. Praha: Academia, 2000., 106 s. ISBN 80-200-0240-5.
- [8] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 280 s. 139 s. ISBN 80-7178-551-2.
- [9] BROCKERT, Siegfried. *Ovládání stresu*. 1. vyd. Praha: Melantrich, 1993., 139 s. ISBN 80-7023-159-9.
- [10] DYLEVSKÝ, Ivan. *Funkční anatomie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009., 322 s. ISBN 978-80-247-3240-4.
- [11] Stres, Eustres a Distres [online]. [cit. 2015-08-19]. Dostupné z: <http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>
- [12] Nepodléhejte stresu [online]. [cit. 2015-08-29]. Dostupné z: http://equalcr.cz/files/clanky/910/manual_stres.pdf
- [13] Žijeme jógou [online]. [cit. 2016-03-01]. Dostupné z: <http://www.zijme-jogou.cz/jogabody/>
- [14] Kognitivně behaviorální terapie panické poruchy ve skupině [online]. [cit. 2016-02-28]. Dostupné z: <http://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2012/04/08.pdf>

- [15] Stresové reakce, poruchy přizpůsobení [online]. [cit. 2016-01-16]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/stresove-reakce-poruchy-prizpusobeni>
- [16] Všeobecný (generalizovaný) adaptační syndrom [online]. [cit. 2016-01-29]. Dostupné z: http://www.med.muni.cz/patfyz/powerpnt/0607/zl_gas.pdf
- [17] Reakce na závažný stres a poruchy přizpůsobení [online]. [cit. 2016-01-16] Dostupné z: http://www.wikiskripta.eu/index.php/Reakce_na_zavazny_stres_a_poruchy_prizpusobeni
- [18] HENCOVÁ, Klára. *Copingové strategie a prevence stresových faktorů u vysokoškolských studentů* [online]. Hradec Králové, 2015 [cit. 2016-03-02]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/dafiic/STAG85252.pdf>
- [19] TVARŮŽKOVÁ, Iva. *Stresové reakce učitelů ZŠ ve Zlínském kraji* [online]. Zlín, 2009 [cit. 2016-02-08]. Dostupné z: https://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjfpJSwmvzLAhVIYJoKHYLwCjoQFggnMAE&url=http%3A%2F%2Fdigilib.k.utb.cz%2Fbitstream%2Fhandle%2F10563%2F10771%2Ftvar%25C5%25AF%25C5%25BEkov%25C3%25A1_2009_bp.pdf%3Fsequence%3D1&usg=AFQjCNHi6eD7CMQFk616yJg8OulDFVMsfw
- [20] Ego-obranné mechanismy [online]. [cit. 2016-02-07]. Dostupné z: <http://www.psyx.cz/ego-obranne-mechanismy/>
- [21] Deprese [online]. [cit. 2016-02-25]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Deprese_\(psychologie\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Deprese_(psychologie))
- [22] Pasivita, agresivita, manipulace a asertivita [online]. [cit. 2016-02-17]. Dostupné z: <http://psychologie.doktorka.cz/pasivita-agresivita-manipulace-a-asertivita/>
- [23] Úzkost a její zvládnání [online]. [cit. 2016-01-14]. Dostupné z: <http://www.onko.cz/psycholog-uzkost-a-jeji-zvladani/>
- [24] Konflikt [online]. [cit. 2016-01-14]. Dostupné z: <http://psychologie.php5.cz/konflikt.php>
- [25] Ischemická choroba srdeční - ICHS [online]. [cit. 2016-01-14]. Dostupné z: <http://www.ikem.cz/www?docid=1004151>
- [26] Stres [online]. [cit. 2015-08-25]. Dostupné z: <http://fbt.cz/skripta/xi-regulacni-mechanismy-1-endokrinni-regulace/9-stres/>

- [27] POUZAROVÁ, Jitka. *Strategie zvládání stresu a osobní nezdolnost u nezaměstnaných* [online]. Brno, 2009 [cit. 2016-02-15]. Dostupné z: https://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiOj5HZjIrMAhVHVbQKH40DswQFggcMAA&url=https%3A%2F%2Fis.muni.cz%2Fth%2F145012%2Fff_m%2FDP_Jitka_Pouzarova.pdf&usg=AFQjCNG8pN3IHSN-DOWFR2i2Unr08NS80w&sig2=lmqsLaCaYoYqinhazJRR6w
- [28] Desenzibilizace [online]. [cit. 2015-02-24]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/pojem/desenzibilizace>
- [29] VAVŘEČKA, Martin. *Výzkum – Faktory civilizačního stresu po stránce fyzické a psychické*. Hradec Králové, 2012.

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Posuzovací škála sociálního přizpůsobení	10
Tabulka 2 – Reakce na stres	12
Tabulka 3 – Strategie zvládnání stresu	23
Tabulka 4 – Věk FTVS (zdroj vlastní).....	37
Tabulka 5 – Věk FIM (zdroj vlastní)	37
Tabulka 7 – Obor FIM (zdroj vlastní).....	37
Tabulka 6 – Obor FTVS (zdroj vlastní)	38
Tabulka 8 – Studenti, kteří se v minulosti věnovali sportu – FTVS (zdroj vlastní)	40
Tabulka 9 – Studenti, kteří se v minulosti věnovali sportu – FIM (zdroj vlastní).....	40
Tabulka 10 – Studenti, kteří se stále věnují sportu FTVS (zdroj vlastní)	41
Tabulka 11 – Studenti, kteří se stále věnují sportu FIM (zdroj vlastní).....	41
Tabulka 12 – Frustrační tolerance (zdroj vlastní)	50
Tabulka 13 – Emoční reakce na stres (zdroj vlastní)	52

Seznam grafů

Graf 1 – Závažné potíže PTSD	20
Graf 2 – Pohlaví (zdroj vlastní)	36
Graf 3 – Vztah studentů ke sportu (zdroj vlastní).....	38
Graf 4 – Frekvence sportování (zdroj vlastní).....	39
Graf 5 – Počet hodin věnovaných sportu (zdroj vlastní).....	40
Graf 6 – Vliv sportu na zdraví (zdroj vlastní)	42
Graf 7 – Vliv sportu na psychické stresové situace (zdroj vlastní)	42
Graf 8 – Vliv sportu na fyzické stresové situace (zdroj vlastní)	43
Graf 9 – Vliv sportu na socializaci (zdroj vlastní).....	43
Graf 10 – Frustrační tolerance (zdroj vlastní)	45
Graf 11 – Kdo raději přijme zodpovědnost než se o ni dělit. (zdroj vlastní)	46
Graf 12 – Schopnost se soustředit a vyčistit si mysl (zdroj vlastní)	47
Graf 13 – Do práce se vždy pustím s plnou vervou (zdroj vlastní)	48
Graf 14 – Rád soutěžím – v práci i jinde (zdroj vlastní).....	48
Graf 15 – Jsem velmi ctizádostivý/a (zdroj vlastní)	49
Graf 16 – Emoční reakce na stres (zdroj vlastní)	51

Graf 17 – Malcoping (zdroj vlastní)	53
Graf 18 – Snažím se k problému a jeho souvislostem nevracet (zdroj vlastní)	53
Graf 19 – Podceňuji se, kritizuji se (zdroj vlastní)	54
Graf 20 – Coping (zdroj vlastní).....	55
Graf 21 – Životní styl (zdroj vlastní)	56
Graf 22 – Délka spánku odpovídá mé potřebě (zdroj vlastní).....	56
Graf 23 – Životní a sociální podmínky (zdroj vlastní)	57
Graf 24 – Symptomy (zdroj vlastní)	58

Seznam obrázků

Obrázek 1 – Fáze stresu	6
Obrázek 2 – Fyziologická reakce na stres	14
Obrázek 3 – Obecný adaptační syndrom	15
Obrázek 4 – Emoční aktivace a výkonnost	18

Přílohy

Dotazník č. 1 (vlastní tvorba)

1. Jaké je Vaše pohlaví? muž žena
2. Kolik vám je let?
3. Jaký obor studujete?
4. Sportujete? závodně rekreačně nesportuji
- 4.1 Jakému sportu se věnujete? fotbal hokej florbal
 tenis cyklistika posilování
 volejbal basketbal běh
 lyžování aerobic bruslení
 jiné:
- 4.2 Jak často sportujete? 1-2x týdně 2-4x týdně
 4-5 týdně každý den
- 4.3 Kolik hodin denně věnujete sportu? 1 hodinu 2 hodiny 3 a více hodin
5. Věnoval(a) jste se sportu v minulosti? ano ne
6. Jaký sport jste v minulosti provozoval? fotbal hokej florbal
 tenis cyklistika posilování
 volejbal basketbal běh
 lyžování aerobic bruslení
 jiné:
7. Věnujete se mu stále? ano ne
8. Ovlivňuje sport vaše zdraví? ovlivňuje (cítím se fyzicky a duševně lépe)
 neovlivňuje
9. Jak vám pomáhá sport zvládat psychické stresové situace? nemyslím na problém (vypnu)
 mohu nad problémem lépe přemýšlet
 nepomáhá
10. Jak vám pomáhá sport zvládat fyzické stresové situace? dokáži zvládat větší fyzickou zátěž
 nepomáhá (nezvládnu větší fyzickou zátěž)
11. Pomáhá vám sport při socializaci? ano ne
(díky sportu mám více kamarádů)

Dotazník č. 2

upraveno podle: Micková, E., et al. Nepodléhejte stresu, manuál poradce pro práci s videoprogramem. Regionální zaměstnanecká agentura, Ostrava, 2004.

Část 1/3

Frustrační tolerance

1	Umím si odhadnout práci a nepociťuji nutkání pořádně promyšlet všechny náležitosti.	ANO	NE
2	Je pro mě samozřejmostí vycházet a uznávat lidi, kteří mají jiné názory než já.	ANO	NE
3	Raději sám/a přijmu plnou zodpovědnost, než abych se o ni dělil/a s druhými.	ANO	NE
4	Umím se soustředit na jednu věc a přitom vyčistit mysl od jiných věcí, i když jsou také důležité.	ANO	NE
5	Jsem hrdý/á na to, když práci zvládnou rychleji než většina ostatních.	ANO	NE
6	Jasně vymezení času na úkol je pro mne velmi důležité.	ANO	NE
7	Obvykle se snažím poradit si s problémy účelným a systematickým způsobem.	ANO	NE
8	Do práce se pouštím vždy s plnou vervou.	ANO	NE
9	Rád soutěžím – v práci i jinde.	ANO	NE
10	Vím, že jsem stejně dobrý/á jako kdokoli jiný.	ANO	NE
11	Když řeším nějaký problém, obvykle doufám, že to dobře dopadne.	ANO	NE
12	Věnuji práci hodně času z vlastního rozhodnutí.	ANO	NE
13	Obvykle umím rozdělit problém na zvládnutelné části.	ANO	NE
14	Mohu počítat s podporou své rodiny a přátel.	ANO	NE
15	Jsem velmi ctižádostivý/á.	ANO	NE
16	Občas mívám více práce, než jsem schopen zvládnout.	ANO	NE
17	Mám tendenci podílet se na mnoha různých nápadech a plánech.	ANO	NE

Část 2/3

Zacházení se stresem – mé chování ve stresové situaci

	Nikdy	Občas	Často	Vždycky	
A	Přepadá mě úzkost	0	1	2	3
B	Rozčiluji se, své pocity musím ze sebe vykřičet	0	1	2	3
C	O svém stresu mluvím se svými kolegy	0	1	2	3
A	Mám vztek	0	1	2	3
B	Snažím se k problému k jeho souvislostem nevracet	0	1	2	3
C	Vracím se k minulým zkušenostem	0	1	2	3
C	Snažím se situaci porozumět a na základě toho něco udělat	0	1	2	3
B	Propadám panice	0	1	2	3
A	Mám pocit křivdy	0	1	2	3
B	Užívám uklidňující prostředky	0	1	2	3
A	Pociťuji zklamání	0	1	2	3
B	Podceňuji se, kritizuji se	0	1	2	3
C	Koupím si něco pro potěšení	0	1	2	3
A	Cítím se mizerně	0	1	2	3
B	Pláču, upadám do apatie, lituji se	0	1	2	3
A	Jsem nespokojený/á	0	1	2	3
C	Dělám něco, co mě těší	0	1	2	3
A	Pociťuji napětí	0	1	2	3
B	Více jím nebo více kouřím	0	1	2	3
C	Setkám se s přáteli	0	1	2	3

Část 3/3

Životní styl

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Délka spánku odpovídá mé potřebě	3	2	1	0
2	Jím v pravidelnou dobu	3	2	1	0
3	Když jsem nervózní, vezmu si uklidňující prostředky	0	1	2	3
4	Jím ve spěchu	0	1	2	3
5	V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin	3	2	1	0
6	Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch	3	2	1	0
7	Mám koníčka, u kterého relaxuji	3	2	1	0

Životní a sociální podmínky

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Všechny mé věci mají své místo	3	2	1	0
2	Mám rád „domácí atmosféru“	3	2	1	0
3	Mám pocit, že bych doma potřeboval více prostoru	0	1	2	3
4	Můj byt/dům je čistý a úhledný	3	2	1	0
5	Když jsem doma, mám možnost klidně odpočívat	3	2	1	0
6	Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou	0	1	2	3

Symptomy

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Pocituji napětí v šíjových a zádových svalech	0	1	2	3
2	Bolívá mě hlava	0	1	2	3
3	Mívám bolesti břicha	0	1	2	3
4	Mívám rychlý tep (někdy spojený s bušením srdce)	0	1	2	3
5	Mám normální paměť	3	2	1	0
6	Cítím se unavený a pocituji nedostatek energie	0	1	2	3
7	Trpím nespavostí	0	1	2	3

Zadání práce

Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu
Akademický rok: 2015/2016

Studijní program: Systémové inženýrství a informatika
Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Informační management (im3-k)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Kocian Martin	17. listopadu 105, Kutná Hora - Šipší	114722

TÉMA ČESKY:

Copingové strategie a prevence stresových faktorů u vysokoškolských studentů

TÉMA ANGLICKY:

Coping strategies and prevention of stress factors at university students

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Věra Strnadová, Ph.D. - KM

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Cílem bakalářské práce je analyzovat a porovnat stres a stresové faktory u studentů Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové a studentů sportovní vysoké školy Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a zjistit, zda má sport pozitivní vliv na zvládnání stresu.

Úvod

Teoretická část

Stres

- Teorie stresu
- Eustres a distres
- Posttraumatická stresová porucha
- Stresory
- Příčiny stresu
- Reakce na stres
 - o Psychické reakce na stres
 - o Fyzické reakce na stres
- Generalizovaný adaptační syndrom
- Následky Stresu

Copingové Strategie

- Vymezení terminu copingové strategie
- Malcoping
- Obranné mechanismy ega
- Copingové strategie
- Zvládání úzkosti a strachu
- Zvládání agresivity a ovlivnění chování
- Zvládání stavů deprese a apatie
- Posílení kognitivních funkcí

Praktická část

Charakteristika výzkumu
Cíl výzkumu
Hypotézy výzkumu
Metodika výzkumného souboru
Průběh šetření
Výsledky sběru dat
Vyhodnocení hypotéz
Diskuze

Závěr

Zdroje

Seznam tabulek
Seznam grafů
Seznam obrázků
Přílohy

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

VÁŠINA, Lubomír a Věra STRNADOVÁ. Psychologie osobnosti I. 3. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009, 299 s. ISBN 978-80-7041-491-0.

STRNADOVÁ, Věra. Kurz psychologie I: přehled základních témat moderní psychologie. 3. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009, 309 s. ISBN 978-80-7041-599-3.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan. Psychologie Atkinsonové a Hilgarda. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012, 884 s. ISBN 978-80-262-0083-3.

NAKONEČNÝ, Milan. Psychologie: přehled základních oborů. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8.

KASSIN, Saul M. Psychologie. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2007, xxiii, 771 s. ISBN 978-80-251-1716-3.

Podpis studenta:

V. Konec

Datum:

14. 10. 2015

Podpis vedoucího práce:

Dr. V. Strnadová

Datum:

14. 10. 2015