

**Univerzita Hradec Králové**  
**Fakulta informatiky a managementu**  
**Katedra managementu**

**Výzkum stresových faktorů a finanční gramotnosti  
u vysokoškolských studentů podle formy studia**  
Bakalářská práce

Autor: Kristýna Malá  
Studijní obor: Finanční management

Vedoucí práce: PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.  
Odborný konzultant: Mgr. Jiří Haviger, Ph.D.  
Ing. Jaroslav Dittrichová, Ph.D.

Prohlášení:

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

V Hradci Králové dne 8.8.2019

Kristýna Malá

#### Poděkování:

Ráda bych poděkovala vedoucí své práce paní PhDr. Věře Strnadové, Ph.D. za cenné rady a odbornou pomoc při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat panu Mgr. Jiřímu Havigerovi, Ph.D. za ochotnou spolupráci při statistickém šetření a paní Ing. Jaroslavě Dittrichové, Ph.D. za podílení se na vypracování dotazníku finanční gramotnosti. Na závěr patří mé poděkování všem studentům FIM za důkladné a upřímné vyplnění dotazníků.

## **Anotace**

Cílem bakalářské práce Výzkum stresových faktorů a finanční gramotnosti u vysokoškolských studentů podle formy studia je zjištění míry zranitelnosti vůči stresu a výše finanční gramotnosti a finančního chování u studentů prezenční a kombinované formy studia. Teoretická část je rozdělena do tří hlavních kapitol, které popisují základní pojmy jako stres, strategie zvládnání stresu a finanční gramotnost. Praktická část je zaměřena na výzkum finanční gramotnosti a vulnerability. Výzkumný vzorek představují studenti Fakulty informatiky a managementu UHK. Tato část se skládá ze dvou na sobě nezávislých dotazníků. Vyhodnocení dat z obou dotazníků proběhne pomocí programu Excel a IBM SPSS Statistics.

**Klíčová slova:** stres, strategie zvládnání stresu, finanční gramotnost

## **Annotation**

The aim of the bachelor thesis Research of stress factors and financial literacy of university students according to the form of study is to find out the degree of vulnerability to stress and the level of financial literacy and financial behavior of full time students and part time students. The theoretical part is divided into three main chapters describing basic concepts such as stress, stress management strategies and financial literacy. The practical part is focused on research financial literacy and vulnerability. The research sample is represented by students of the Faculty of Informatics and Management of UHK. This part consists of two independent questionnaires. Data from both questionnaires will be evaluated using Excel and IBM SPSS Statistics.

**Keywords:** stress, stress management strategies, financial literacy

## Obsah

1	Úvod.....	8
2	Literární rešerše .....	9
3	Stres .....	10
3.1	Definice základních pojmů .....	10
3.2	Fyziologická reakce na stres.....	12
3.3	Psychické reakce na stres .....	14
3.4	Stresové faktory.....	16
3.4.1	Dělení stresorů.....	16
3.5	Generace X, Y, Z .....	17
4	Strategie zvládnání stresu.....	20
4.1	Malcoping.....	20
4.2	Obranné mechanismy ega.....	21
4.3	Copingové strategie .....	22
4.3.1	Zvládnání úzkosti a strachu.....	22
4.3.2	Zvládnání agresivity .....	23
4.3.3	Zvládnání stavů deprese a apatie.....	23
4.3.4	Posílení kognitivních funkcí .....	24
5	Finanční gramotnost.....	25
5.1	Základní vymezení finanční gramotnosti .....	25
5.2	Finanční produkty .....	26
5.2.1	Běžný účet .....	26
5.2.2	Úvěrové produkty .....	27
5.2.3	Kontokorent .....	28
5.2.4	Hypoteční úvěr .....	28
5.2.5	Spoření .....	29

5.2.6	Osobní/rodinný rozpočet .....	29
6	Výzkumná metodologie.....	31
6.1	Cíl výzkumu a vymezení hypotéz .....	31
6.2	Metodika výzkumu .....	31
6.3	Průběh šetření .....	31
7	Výsledky.....	33
7.1	Výsledky dotazníku Skóre vulnerability vůči stresu.....	33
7.2	Výsledky dotazníku Finanční gramotnost .....	36
7.3	Ověřování hypotéz .....	46
8	Diskuze .....	49
9	Závěr .....	51
	Použitá literatura.....	53
	Přílohy.....	57

## Seznam obrázků

Obrázek 1 Základní rozměry stresu .....	12
Obrázek 2 Fyziologická reakce na stresor.....	13

## Seznam tabulek

Tabulka 1 Pohlaví.....	33
Tabulka 2 Věk.....	34
Tabulka 3 Obor studia.....	34
Tabulka 4 Forma studia.....	35

## Seznam grafů

Graf 1 Skóre vulnerability vůči stresu .....	35
Graf 2 Pohlaví .....	36
Graf 3 Obor studia .....	37
Graf 4 Forma bydlení.....	38
Graf 5 Plánujete si rozpočet na určité období? .....	40
Graf 6 Tvoříte si finanční rezervy? V jaké výši? .....	40
Graf 7 Jak nejčastěji získáváte peníze?.....	41
Graf 8 Jaký je Váš postoj ke spoření? .....	42
Graf 9 Jaká je výše částky Vašeho měsíčního spoření?.....	42
Graf 10 Jak naložíte s ušetřenými penězi? .....	43
Graf 11 Jak budete řešit nedostatek financí? .....	44
Graf 12 Dokážete si říct ne, když na nákup nemáte peníze? .....	45
Graf 13 Přináší Vám rozhodování o financích stres? .....	46
Graf 14 Využívání copingových strategií .....	47

# 1 Úvod

Hlavním cílem této bakalářské práce je zjištění míry zranitelnosti vůči stresovým faktorům a stupně znalosti finanční gramotnosti studentů Fakulty informatiky a managementu zvláště u studentů kombinované a prezenční formy studia. Finanční gramotnost je velmi důležitá, umožňuje člověku porozumět financím a eliminovat tak míru stresu spojenou s rozhodováním o financích. Stres je součástí každodenního života nás všech. Je pouze na nás, jak stres umíme zvládat a jak se s ním umíme vyrovnat. Vše záleží na našem charakteru a na našich zkušenostech. Stres se dnes stává stále větším rizikem, a pokud chceme být úspěšní, musíme se s ním naučit bojovat. Nesmíme však zapomenout, že v určité míře nemusí být pro člověka škodlivý, naopak díky němu se naučíme zvládat nečekané životní situace a překonávat naše hranice výkonnosti. Tato práce by měla pomoci proniknout do problematiky stresu, poskytnout různá řešení stresových situací a vysvětlit pojem finanční gramotnost.

V teoretické části bakalářské práce se budeme zabírat uvedením do dané tematiky. Tato část se dělí do tří hlavních kapitol. První kapitola Stres definuje co to stres vůbec je, jaké jsou naše fyziologické a psychologické reakce na stresovou zátěž, popisuje a rozděluje stresové faktory a v poslední řadě vysvětluje pojem generace x, y, z. Druhá kapitola Strategie zvládání stresu dělí tyto strategie na malcoping, obranné mechanismy ega a copingové strategie. Třetí kapitola patří finanční gramotnosti. Zde se pojem finanční gramotnost vysvětluje a zároveň jsou tu charakterizovány základní finanční produkty.

Praktická část se zaměřuje na výzkum vulnerability a finanční gramotnosti studentů Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. Výzkum probíhá pomocí dvou na sobě nezávislých dotazníkových šetření. Zjistí-li se, že finanční gramotnost je na dobré úrovni může to být jeden z faktorů prevence proti stresové zátěži. Všechna data jsou vyhodnocena v programu Excel a statistickém programu IBM SPSS Statistics.

V závěru je možné najít shrnuté dosažené poznatky. Nechybí zde seznam použité literatury či přílohy bakalářské práce.



## 2 Literární rešerše

V teoretické části této bakalářské práce jsou nejvíce využity tyto literární zdroje, které s problematikou stresu a finanční gramotností úzce souvisí.

11. NOLEN-HOEKSEMA, Susan. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3. Prvním hlavním zdrojem, ze kterého je v teoretické části čerpáno je *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Tato kniha obsahující hlavní oblasti psychologie, podává ucelený přehled nejdůležitějších psychologických poznatků a nových výsledků různých výzkumů. Jednotlivé kapitoly jsou prokládány fotografiemi, schémata a grafy pro lepší porozumění tématice. Pro tuto bakalářskou práci se stala nejvýznamnější kapitola „Stres, zdraví a zvládání“. Kniha je psána srozumitelně, tak aby ji pochopil i úplný začátečník, který se o psychologii začal teprve zajímat.

9. VAŠINA, Lubomír a Věra STRNADOVÁ. *Psychologie osobnosti I*. 3. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN 978-80-7041-491-0. Druhým literárním zdrojem je kniha *Psychologie osobnosti I*. Kniha blíže přibližuje pojem osobnost v různých teoretických pojetích a seznamuje čtenáře se základy psychologie osobnosti. Věnuje se hlavně osobnosti v problematice stresu, vysvětluje, co tento pojem znamená a uvádí různé teorie stresu. Mluví o faktorech vzniku stresu, příznacích, které pramení z jeho dlouhodobého působení, a také o copingových strategiích.

17. DITTRICHOVÁ, Jaroslava. *Základy financí*. Vyd. 2. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. ISBN 978-80-7435-409-0. Tato skripta jsou určena studentům Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové, kteří se zajímají o oblast financí. Cílem těchto skript je seznámit čtenáře s problematikou peněžní ekonomie a bankovníctví. Text je společným dílem autorů z katedry ekonomie na Fakultě informatiky a managementu, kteří předmět Základy financí vyučují. V této bakalářské části je nejvíce čerpáno z kapitoly „Osobní finance“, kde lze nalézt definici příjmů a výdajů domácnosti a z nich sestavený rodinný rozpočet.

## 3 Stres

### 3.1 Definice základních pojmů

Dnešní svět je stále více pod vlivem stresových situací, na jejichž zvládnání jsme původně neměli dispozice. Důvodem může být rostoucí životní tempo, narůstající požadavky na výkon či vystavení časové tísní. K dnešnímu životu stres bezesporu náleží, a proto není moudré se mu vždy vyhýbat. Určitá dávka stresu může být i užitečná. Pokud jsme schopni stresu čelit, nutí nás k vyšším výkonům. Škodlivým se stane tehdy, pokud trvá dlouhodobě, a zároveň pokud přesáhne míru naší schopnosti s ním bojovat. (Irmiš, 1996)

Pokud chceme definovat stres je důležitý poměr mezi velikostí stresorů (podněty vyvolávající stres) a možnostmi stresovou situaci vyřešit. Pokud jsou podněty ke stresu vyšší než naše síla stres zvládnout, můžeme mluvit o stresové situaci. (Křivohlavý, 2003)

Slovo stres lze označit jako nadlimitní zátěž. Jedná se o vnitřní stav člověka, který se cítí něčím ohrožený a má pocit, že tuto situaci nezvládne. Lidský organismus je neustále zatěžován zvýšenými požadavky, s nimiž se musí vyrovnávat. Na slabší zátěž si postupně zvyká, kdežto silnější stres s sebou přináší různé nemoci. Je třeba také zdůraznit, že každý člověk je výjimečný, a proto vznikají individuální rozdíly zvládnání stresové zátěže. (Irmiš, 1996) Každý jedinec má vrozené předpoklady k reagování na zátěž, které jsou během jeho života posilovány či oslabovány, ať výchovou či dalšími událostmi. Co je pro jednoho nesnesitelné, pro druhého může být malichernost. Není to ovšem tak, že bychom byli limitováni pouze těmito dispozicemi. Máme možnost na sobě celý život pracovat a zvyšovat tak naši odolnost vůči stresu. (Bedrnová, 1999)

Termín stres pochází z anglického slova „stress“ a v překladu znamená tíseň, tlak. (Křivohlavý, 1994) Existuje spousta definic pro tento termín a často se od sebe liší. Zde je uvedeno několik příkladů od autorů, kteří se o svou definici tohoto pojmu pokusili:

*„Stres je nespécifická (tj. nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoli nárok na organismus kladený.“* (Schreiber, 2000, str. 16, cit. dle H. Selye)

*„Slovo stres se v hovorové řeči používá jak k označení zevní frustrující nebo ohrožující situace, tak k označení příznaků, kterými na ně organismus reaguje. V medicíně nazýváme zevní spouštěče stresory a reakci na ně označujeme jako stresovou reakci.“ (Praško, 2007, str. 25)*

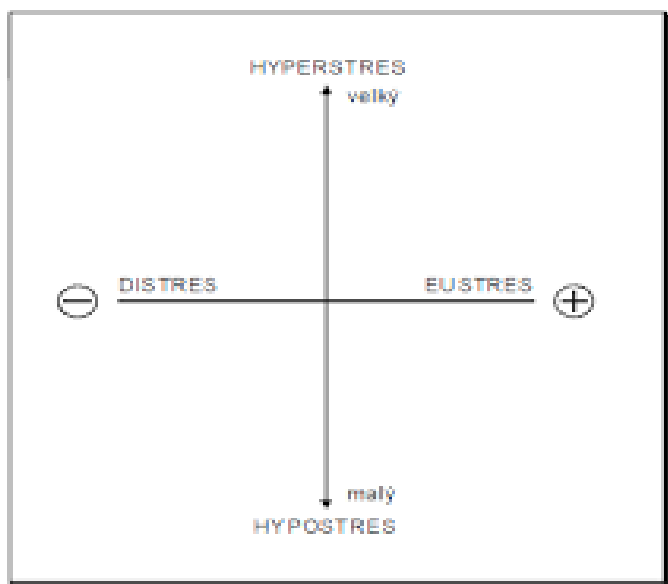
*„Stres je jakýkoliv vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců.“ (Schreiber, 2000, str. 17)*

### **Distres, eustres, hyperstres**

Jak je zmíněno výše, stres není vždy jenom nebezpečný. Dodává nám podněty k překonávání překážek. (Praško, 2007) Vědec Hans Selye rozlišuje tři formy stresu:

- **Distres** – tzv. negativní stres. Objevuje se jako reakce na události, které přestáváme zvládat, nad kterými ztrácíme kontrolu a nemůžeme je ovlivnit. Jeho dlouhodobé trvání může vést až k chronickému onemocnění. Mezi příklady se zařazuje např. smrt blízkého člověka, prohra. (Carnegie, 2011)
- **Eustres** – tzv. pozitivní stres. Naplňuje nás energií, díky níž máme tendenci překonávat naše hranice, čímž se zvyšují naše výkony. Objevuje se tam, kde jsme si jisti naší kontrolou nad danou situací. Příkladem může být příjezd milované osoby, svatba či narození dítěte. K eustresu dochází i tam, kdy se jedinci ze své vůle pouštějí do rizikových situací (př. sportovní výkony, hazardní hry). (Carnegie, 2011)
- **Hyperstres** – neboli stav neustálého distresu. Dlouhodobé trvání negativního stresu může způsobit i psychické zhroucení. (Carnegie, 2011)

Pro grafické znázornění přikládám obrázek, který toto rozdělení zdůrazňuje:



**Obrázek 1** Základní rozměry stresu

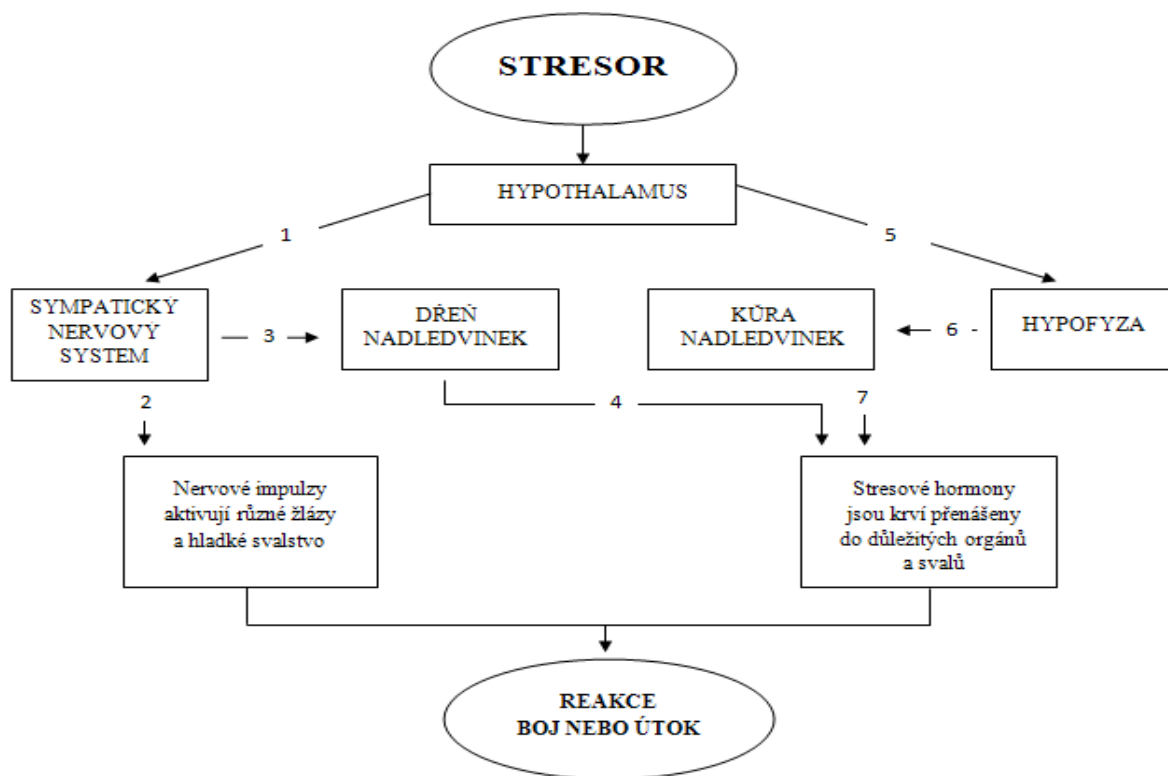
Zdroj: Křivohlavý, 1994, str. 8

Eustres se může lehce stát distresem, v tom případě stane-li se stres nadlimitním. Vzhledem k dnešní uspěchané době, kdy je kladen velký nárok na náš organismus se lidé musí čím dál více vyrovnávat spíše s distresem. (Rheinwaldová, 1995)

### **3.2 Fyziologická reakce na stres**

*„Stres je soubor regulačních mechanismů nastupujících při ohrožení vnitřní homeostázy (stálosti vnitřního prostředí) organismu.“* (Strnadová, 2009, str. 198)  
Poplachová reakce je často začátkem stresové situace. Nejlepší možnou reakcí na stres je obnovení funkce, v opačném případě nastává zhroucení organismu. Tzv. adaptace - schopnost organismu přizpůsobit se na danou zátěž je nejfrekventovanějším jevem. (Strnadová, 2009)

Bez ohledu na příčinu stresu organismus reaguje na stresovou situaci tzv. reakcí boj či útěk, která je znázorněná na obrázku č. 2



**Obrázek 2 Fyziologická reakce na stresor**

Zdroj: Strnadová, 2009, str. 199

„Stresová situace aktivuje hypothalamus, který řídí dva neuroendokrinní systémy: sympatický systém a adrenokortikální systém. Sympatický nervový systém reaguje na nervové impulzy z hypothalamu (1) a aktivuje různé orgány a hladké svalstvo (2). Zvyšuje např. srdeční frekvenci a rozšiřuje zornice. Sympatický nervový systém také signalizuje dřeni nadledvinek (3), aby do krve (4) uvolnila adrenalin a noradrenalin. K aktivaci adrenokortikálního systému dochází, když hypothalamus vyloučí faktor uvolňující kortikotropin (CRF), chemickou látku, která působí na hypofýzu, jež se nachází pod hypothalamem (5). Hypofýza vylučuje hormon ACTH, který je krví dopraven do kůry nadledvinek (6), kde stimuluje uvolnění několika hormonů včetně kortizonu, který reguluje hladinu cukru v krvi (7). ACTH také signalizuje dalším endokrinním žlázám, aby uvolnily asi 30 hormonů. Kombinovaný účinek různých stresových hormonů, přenášených krví, a nervová činnost sympatického oddílu autonomního nervového systému tvoří reakci boj nebo útěk.“ (Strnadová, 2009, str. 199, cit. dle Atkinsonové, 1993)

Hans Selye ve své průkopnické práci poprvé použil název **GAS – General Adaptation Syndrom**, obecný adaptační syndrom. Jedná se o skupinu reakcí, pomocí níž organismus odpovídá na zátěž. GAS se dělí do tří fází:

#### **Poplachová fáze**

V této fázi tělo nejprve reaguje šokem – bušení srdce, menší svalové napětí, pokles krevního tlaku. Následuje mobilizování všech obranných mechanismů a adaptace na traumatizující událost – zvýšení krevního tlaku, napnutí svalů. Danému jedinci umožňuje tento proces stresovou situaci lépe zvládnout. (Cungi, 2001)

#### **Fáze rezistence**

Tato fáze přichází, pokud je náš organismus vystaven zátěži delší dobu. Stav „pohotovosti“, kterým se druhá fáze vyznačuje, se vztahuje k tomu, že naše tělo je v neustálém napětí. Obecně se jedná o samotný boj organismu se stresorem. (Cungi, 2001)

#### **Fáze vyčerpání**

Organismus již nemá sílu adaptovat se. Podlehne stresu a vstupuje do fáze vyčerpání. (Cungi, 2001)

K různým nemocem může docházet v každé z jednotlivých fází. Záleží přitom na síle stresorů a způsobilosti jedince se na danou situaci adaptovat. (Cungi, 2001)

### **3.3 Psychické reakce na stres**

Stres kromě jiného působí na naši duševní stránku. Dlouhodobé vystavení zátěžové situaci se může projevit na naší psychice v podobě emocí jako je úzkost, vztek a agrese, apatie a deprese nebo oslabení kognitivních funkcí. (Atkinson, 2012)

#### **Úzkost**

Nejvíce rozšířenou odpovědí na stresor bývá úzkost. Lidé, kteří v sobě nesou prožitek události překračující míru běžného lidského problému, mnohdy trpí posttraumatickou stresovou poruchou (post-traumatic stress disorder – PTSD). Vyskytují se čtyři druhy symptomů PTSD. (Atkinson, 2012)

Lidé patřící do první skupiny jsou odloučeni od normálního života. Jejich otupělost způsobuje ztrátu všech emočních reakcí. Druhá skupina se vyznačuje opakovaným prožíváním traumatu. Ať už ve spánku či v bdělém stavu. Třetí druh symptomů způsobuje, že jedinci prožívají nadměrnou ostražitost, pro případ opakování traumatu. Posledním symptomem je pocit provinění. Trápí se tím, že oni sami jsou naživu oproti zahynulým, kterým nedokázali nijak pomoci. (Atkinson, 2012)

### **Vztek a agrese**

Další běžná emoce na zátěž je vztek, který vede k agresi. Frustrace u dítěte často spouští agresivní chování. *„Hypotéza frustrace-agrese předpokládá, že kdykoli člověk nedokáže dosáhnout cíle, o nějž usiluje, projeví se agresivní pud, jenž směřuje k poškození objektu nebo osoby, které byly příčinou frustrace“* (Atkinson, 2012, str. 593). Samozřejmě, že agrese nemusí být pokaždé výsledkem frustrace, ale bývá nejfrekventovanější. (Atkinson, 2012)

### **Apatie a deprese**

Další možnou reakcí na frustraci je uzavření se do sebe a apatie. Pokud se jedinec nedovede poprat se stresory včas, může se z apatie vyklubat deprese. Právě apatie, uzavření se do sebe a odmítání cokoliv udělat nese název „naučená bezmocnost“. Opačnou reakcí je snaha lidí něco se svým životem udělat. Prožitá událost je pobízí k činnosti se současnou situací bojovat, postavit se jí. (Atkinson, 2012)

### **Oslabení kognitivních funkcí**

Silné stresory mohou vykazovat oslabení kognitivních funkcí. Oslabení těchto funkcí způsobuje problémy se soustředěním a logickým uvažováním. Rozptýlením se zhoršují schopnosti jedince plnit složité úlohy. Příčinou může být vysoká hladina emoční aktivace, která poškozuje zpracování informací. Tedy čím je člověk vystresovanější, tím více jsou kognitivní funkce oslabeny. Dalším možným zapříčiněním však mohou být i rušivé myšlenky. Posuzujeme původy konání, staráme se o dopad našeho jednání a předhazujeme si naši neschopnost se s danou situací vypořádat. (Atkinson, 2012)

### 3.4 Stresové faktory

„Lidé často zaměňují termín stresor za stres. Dr. Selye označil vše, co na nás a náš organismus má určité požadavky a čemu se musíme přizpůsobovat, jako „stresory“. (Rheinwaldová, 1995, str. 7) Křivohlavý popsal tento termín jako „negativně na člověka působící vliv“. Stresorem se mohou stát buď lidé okolo nás, nebo události, ve kterých se právě vyskytujeme. Pro další osoby mohou stresory vzniknout z našich vnitřních bojů a pocitů. Je důležité si připomenout, že to, jak moc na nás stresor působí a jak na něj budeme reagovat, závisí na nás. Proto je velmi důležité se neustále vyvíjet a pracovat na své osobnosti. (Rheinwaldová, 1995)

**Vulnerabilita (zranitelnost)** znamená v jaké míře je jedinec citlivý na stresory, tedy jak je náchylný k duševním chorobám. Primární vulnerabilita se získává prvních šest měsíců života, sekundární vulnerabilita na ni později navazuje. (Kebza, 2005)

#### 3.4.1 Dělení stresorů

Existuje mnoho způsobů, jak stresory lze dělit. R. S. Lazarus uvedl několik vlivů, které nás odklání od rovnovážného stavu:

- Fyzikální (hluk, teplo)
- Fyziologické (hlad, nemoc)
- Sociální (nejistota zaměstnání)
- Psychické (časové termíny, konflikty s druhými lidmi) (Strnadová, 2009)

Atkinsonová (1993) dělí události na:

- traumatické – vybočují z obvyklého lidského zážitku. Jedinci reagují na tyto události stejně. Zprvu si nejsou vědomi blížícího se nebezpečí, později když nejsou schopni vlastní činnosti, začínají následovat ostatní. V poslední fázi se oběti špatně soustředí a dokola vypráví o prožité katastrofě. Mezi tyto události řadíme: přírodní živelné katastrofy.
- stresové – jsou to všednější původy stresu, se kterými se setkáváme v každodenním životě. Disponují těmito vlastnostmi: neovlivnitelnost, nepředvídatelnost a mírou výzvy pro hranice našich schopností



## **Neovlivnitelnost**

Události nemůžeme mít pod kontrolou, ani jim nemůžeme zabránit. Čím méně situaci můžeme ovlivnit, tím bude náš stres narůstat. Jedná se například o úmrtí blízké osoby či vážné onemocnění. (Strnadová, 2009)

## **Nepředvídatelnost**

Intenzita stresu závisí na tom, zda situaci můžeme předvídat či nikoliv. Výzkumy dokazují, že lidé dávají přednost předvídatelným situacím před těmi nepředvídatelnými. Jelikož se naše tělo může na stres připravit, což tlumí vliv nebezpečného stimulu. (Strnadová, 2009)

## **Výzva pro hranice našich schopností**

I přesto, že jsou situace lehce předvídatelné a ovlivnitelné jsou pro nás velkým stresorem. Jsou pro nás výzvou tlačící na hranici našich dovedností. Můžeme sem zahrnout závěrečné zkoušky či termíny odevzdání prací. (Strnadová, 2009)

## **3.5 Generace X, Y, Z**

Generace jsou velké, sociálně odlišné skupiny lidí, kteří jsou spojení stejným stylem myšlení a vystupováním ve shodných historických a kulturních podmínkách. Na každou generaci tak působí jiné stresové faktory a má svůj specifický přístup k výuce. [1]

### **Generace X**

Takto se označuje skupina lidí narozených v letech 1965 až 1980. Řadí se mezi nejvíce vzdělanou generaci, proto se v pracovních sférách uplatňují převážně jako manažeři. Učení si cení mnohem více než generace Y, či Z, jelikož v době svých studií neměli k dispozici internet - v dnešní době téměř nejvyužívanější prostředek při studiích. Po zavedení nové technologie (počítačů) se dokázali adaptovat a online svět využívat. [1]

Tato skupina je zásadně proti půjčování peněžních prostředků. Prioritou je nedostat se do finančních potíží. Rádi vítají benefity jako dovolená navíc či vysoké zdravotní zajištění, klidně na úkor nižšího mzdového ohodnocení. O důchodové či penzijní pojištění se zajímají daleko více než ostatní generace. [2]

### **Generace Y**

Neboli generace Mileniálů narozena v letech 1980-1995. Charakteristickým rysem je neustálá online přítomnost a snadná manipulace s digitálními technologiemi. Téměř vždy mají při ruce mobil, který využívají skoro ke všemu. Komunikují převážně přes sociální sítě, což jim umožňuje snáze navázat kontakt. S adaptací na změny nemají problém. Plánování budoucnosti pro ně typické není. Při výběru zaměstnání hrají důležitou roli především finance. Vzrůstá také zájem o vlastní podnikání. [1][3]

Mileniálové jsou při správě vlastních financí daleko opatrnější než předešlé generace. Důvodem jsou krize, které prodělali zejména jejich rodiče. Dle zakladatele britské společnosti Future Finance, specializované na studentské půjčky, Briana Nortona je generace Y při jednání o půjčkách jedna z nejzvědavějších a zároveň nejbedlivějších. [4]

### **Generace Z**

Jedinci narození v období 1995-2010 patří do generace Z. Ta si život bez digitálních technologií neumí představit, jelikož s nimi vyrůstala od narození. Ve škole často neudrží pozornost kvůli přítomnosti sociálních médií, dostupných na jejich smartphonech. Tištěné texty v učebnicích jsou nahrazovány tablety. Místo seminárních prací se dostávají do popředí prezentace. Oproti předchozím generacím projevují vyšší zájem o aktivní účast ve výuce. Při hledání zaměstnání preferují pozitivní energii na pracovišti. Finanční ohodnocení je až na druhém místě. Přínosem této generace pro pracovní trh jsou zejména dovednosti na sociálních sítích, schopnost kreativního myšlení, technologické dovednosti, časová flexibilita a globální uvažování. [1][5]

## Stresová zátěž mileniálů

Nová studie britské zdravotní organizace tvrdí, že mileniálové budou ve středním věku daleko více náchylní k zdravotním problémům než jejich rodiče, a to právě kvůli vzrůstající stresové zátěži. Jedná se o srdeční nemoci jako je cukrovka či rakovina, a to i přes jejich omezení cigaret a alkoholu. Důvodem je působení stresu vyvolaného různými faktory. Mezi hlavní skupiny patří stres ze zaměstnání, vztahů a peněz. [6]

Absolventi čím dál častěji končí na úradech práce či v méně kvalifikovaných místech. [6] Posedlost prací patří k hlavní definici mileniálů. Jsou ochotni pracovat 24 hodin denně sedm dní v týdnu. Neinvestují tak čas do ničeho jiného. Stále dokola si vytváří nové pracovní cíle, které musejí za každou cenu naplnit. Špatně snášení úspěchy druhých, když oni u sebe žádný nepozorují. [7]

Rodinné zázemí je velmi důležité pro duševní klid. Pouze 31 % z 2000 lidí věku 22-26 let přiznalo, že měli příznivé rodinné zázemí. Kvůli vysokým nárokům na studium a poté kariérnímu růstu se oddálila doba založení rodiny na pozdější věk. Z toho můžou být ve stresu zejména ženy, jelikož jim začínají tikt biologické hodiny a oni doposud nemají ani svého životního partnera, natož naplánovanou budoucnost a rodinu. [6]

Že nedostatkem peněz trpí slabé vrstvy, víme již dlouho, nyní se k tomu ovšem přidávají vrstvy střední. A to i přes fakt, že generace Y má daleko víc peněžních prostředků než měla generace X. Přežít už prostě nestačí. Prestižní studium, drahé oblečení, luxusní dovolená a každý rok nové a nové technologie se pro tuto generaci stávají nezbytností. A tím, že si tyto vymoženosti většina nemůže dovolit, se dostávají do stresové situace. [8]

## 4 Strategie zvládání stresu

Strategie zvládání stresu patří do našeho každodenního života. Je velmi důležité si uvědomit, že každý se stresem bojuje jiným způsobem. Strategií, které nám mají pomoci stres zvládnout, existuje rozsáhlá řada. (Strnadová, 2009)

Tato kapitola bude pojednávat o rozdělení těchto postupů. Nejprve si popíšeme nebezpečné strategie neboli malcoping. Další část se bude věnovat obranným mechanismům, které z hlediska dlouhodobého nejsou účinné, ale pro krátkodobý účinek postačí. A jako poslední rozebereme vhodné způsoby zvládání stresu, tedy copingové strategie. (Strnadová, 2009)

*„V angličtině coping znamená umět si poradit a vypořádat se s mimořádně obtížnou, téměř nezvládnutelnou situací, stačit na neobvykle těžký úkol. V češtině se tento termín stále častěji používá ve významu zvládat nadhraniční zátěž, tj. zvládat stresovou situaci.“* (Strnadová, 2009, str. 241)

Je velmi důležité rozlišovat (jak to činí J. Křivohlavý, 1994) adaptaci a coping. Liší se od sebe mírou zátěže. Adaptace je uplatněna, pokud je stres na normální hladině a lze se s ním vypořádat. V případě copingu jde o nadlimitní zátěž, u které musíme vynaložit větší snahu k jejímu překonání. (Paulík, 2010)

### 4.1 Malcoping

Malcoping je popisován jako nebezpečná, nevhodná a poškozující strategie, která nám pomáhá zvládat stres. Nejlehčím a nejrychlejším způsobem, jak si od citové bolesti ulevit a zapomenout je pro mnohé z nás alkohol, cigareta či další psychotropní látky. Tyto látky nám přinesou okamžitou úlevu, která má ovšem krátkodobé trvání. Většinou mají katastrofický dopad na naše zdraví. (Křivohlavý, 1994)

## **4.2 Obranné mechanismy ega**

Obranné mechanismy jsou určeny k zachování vyrovnanosti naší psychiky, resp. ega. Jsou využívány, když se blíží narušení naší psychické rovnováhy. V případech selhání či neúspěchu nás chrání a zachovávají pocit vlastní hodnoty. Tyto sebeklamné mechanismy zkreslují pro nás nepříjemnou skutečnost. Typickým znakem je to, že si většinu z nich vůbec neuvědomujeme. Prvotně tyto mechanismy popsal S. Freud, poté v rozšíření povědomí pokračovala jeho dcera. Nejčastěji se používá klasifikace DMI (Defense Mechanism Inventory) od autorské dvojice Ihlavich a Gleser (1968). Klasifikace rozlišuje 5 druhů obranných mechanismů. (Strnadová, 2009)

### **Nepřiměřené či přehnaně agresivní a hostilní reakce**

Jde o klamnou přeměnu ohroženého v osobu, která disponuje silou. Dotyčný se domnívá, že oplývá nadvládou, silou a dominancí, i když tomu tak není. Namlouvá si, že problém zvládne vyřešit. (Křivohlavý, 1994)

### **Sebeobviňující reakce**

Jedinci v této skupině se podceňují, obviňují a kritizují. Nadměrná kritika od sebe samého zabrání tomu, aby to mohl udělat někdo jiný. Osoby se takto snaží ubránit nečekaným negativním zprávám. Očekávají, že situace nemůže dopadnout jinak než špatně, a proto nemohou být nepříjemně překvapeni. (Křivohlavý, 1994)

### **Projekce**

Jedná se o podsouvání vlastních negativních úmyslů jiným osobám. Člověk se chce ospravedlnit, proto hledá obětního beránka. Příkladem jsou pověry či předsudky. Zjišťuje se ovšem, že se jedná o nejméně efektivní formu zvládnání stresu. (Strnadová, 2009)

### **Vytěsňování a popírání**

Do této třídy spadá vědomé vytěsňování problémů z mysli. Snažíme se na stresor zapomenout, popřít ho. Protikladné chování, například přehnaně veselá nálada se mezi způsoby vytěsnění řadí také. Heslem se stává slovní spojení – co nevidím, to mne netrápí. (Strnadová, 2009)

## **Intelektualizace a racionalizace**

Termíny „intelektualizace“ a „racionalizace“ znamenají iluzorní formu řešení stresové situace. Skutečnost je interpretována jinak, a tak dochází k jejímu falšování. Taktikou je vyšší míra zobecnění, stereotypů, zdánlivě samozřejmých pravd a otřepaných frází. Pozornost je tedy odvedena od konkrétní věci k obecnému ideálu. (Strnadová, 2009)

V současné době je popsáno zhruba 40 druhů obranných mechanismů ega. [9]

## **4.3 Copingové strategie**

### **4.3.1 Zvládání úzkosti a strachu**

Úzkost a strach od sebe odlišujeme následujícím způsobem:

**Strach** – negativní emoce na objekt, který v nás vyvolává paniku. Tento objekt umíme přesně rozpoznat. Příkladem může být strach ze zkoušky či strach z hadů.

**Úzkost** – negativní emocionální reakce, která má nejasný původ. Nemohu přesně stanovit zdroj této reakce, ale cítím, že se blíží něco hrozného. (Strnadová, 2009)

Nejčastější metodou, která se využívá při zvládání úzkosti a strachu je tzv. **desenzibilizace**. Postup je založen na spojení uvolněného stavu s představou, která v člověku vyvolává hrůzu. Prvním krokem je vytvoření žebříčku předmětů strachu od nejmenšího po největší. Před uskutečněním této techniky se týdně osvojuje forma relaxace. Po zvládnutí toho úkolu se přechází k vlastnímu cvičení desenzibilizace ať samostatně nebo lépe s psychoterapeutem. Po relaxaci si jedinec ve stavu naprostého uklidnění představuje situace ze svého vytvořeného žebříčku. Pokud situace nadále nezpůsobuje nepříjemné pocity, přechází se na další položku. (Irmiš, 1996)

### 4.3.2 Zvládání agresivity

Tato technika se užívá hlavně jako prevence srdečních infarktů. Osoby, které jsou agresivní, soutěživé, potřebují vyhrávat či se snaží o větší sociální uznání, jsou náchylnější k infarktu. Tyto vlastnosti patří do chování typu A, oproti typu B kam se řadí osoby klidnější. Agresivita se projevuje nadáváním, hněvem, cynizmem. Takovýto člověk má co dělat, aby nebyl nezdvořilý. Pro zvládání agrese může být nápomocná metoda, která se podobá desenzibilizaci. Nejprve opět identifikujeme situace, které v nás vzbuzují pocit agrese. Přehráváním těchto situací ve stavu relaxovaném lze snížit sílu odezvy a naučit se odbourávat agresivitu. (Irmíš, 1996)

### 4.3.3 Zvládání stavů deprese a apatie

Definice deprese podle DSM-III-R (Diagnostic and Statistical Manual of the American Psychiatric Association) zní takto: *„Aby v určitém případě mohl být stav daného člověka diagnostikován jako deprese, pak se zde nutně musí vyskytovat souběžně minimálně pět z dále uvedených devíti znaků: 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.“* (Strnadová, 2009, str. 256)

Negativní myšlenky, které jsou příčinou deprese, nejsou vrozenou vadou, ale něčím, co můžeme změnit. Lidé trpící depresemi jsou mimořádně nerozhodní i v těch nejjednodušších situacích. Nejuznávanější strategie zvládání nerozhodnosti ve stavu deprese tkví v sestavování tzv. „programu dne“, kde je zcela jasně uvedeno, co by měla daná osoba dokázat. Pokud přichází na řadu větší rozhodování, je vhodné postupovat následovně: stanovit si přehled eventuálních rozhodnutí a následně u každé alternativy předložit klady a zápory. (Strnadová, 2009)

#### **4.3.4 Posílení kognitivních funkcí**

##### **Asertivita**

Asertivita je schopnost člověka přiměřeně prosazovat svoje mínění. Odlišujeme ji jak od chování agresivního, tak i pasivního (snížené sebevědomí a sebeúcta). (Strnadová, 2009) Asertivní člověk ví, co chce a jak toho dosáhnout. Do detailu promýšlí důsledky svých činů. Nepovyšuje se nad ostatními, umí naslouchat, a pokud udělá chybu, dokáže ji přiznat. Kompromisy mu nedělají problém, stejně jako kritika, která je stavěna tak, aby nikoho neponížila. Dokáže říci ne, pokud se mu něco nelíbí. [10] Trénink asertivního chování nás učí dávat patřičně, ale zároveň diplomaticky najevo, co si myslíme, cítíme a chceme. (Strnadová, 2009)

##### **Jóga**

Jóga je speciální indický duchovní směr, který napomáhá člověku k vyproštění jogína od působení venkovního světa a k dosažení duševní pohody. To vše pomocí tělesných a duchovních cviků. (Bedrnová, 1999, dle Lindemann, 1973) Kladným bodem je získání pocitu vlády nad sebou samým či pozitivní naladění cvičícího jedince. Díky působení na organismus snižuje strach a napětí. Jóga vyžaduje trpělivost a dodržování určitých pravidel. Všechna cvičení se musí provozovat v klidovém stavu. Dlouhodobá píle poté sklídí ovoce v podobě zvýšení odolnosti proti stresu. (Paulík, 2010)

##### **Meditace**

Slovo meditace znamená soustředěné rozjímání, přemýšlení či hloubání. Vše probíhá v klidu, jelikož se člověk snaží o získání vnitřní rovnováhy a vyšší harmonie svých myšlenek. Snaha o pochopnutí podstaty věcí a zbavení se nevýznamných problémů nám umožňuje „být nad věcí“. (Paulík, 2010)

Stav, kterým si chceme meditaci přivodit, se přirovnává k transu. Je důležité zachovávat správné držení těla, ale hlavně správně dýchat. (Kraska-Lüdecke, 2007)



## 5 Finanční gramotnost

V této kapitole se zaměříme na definici finanční gramotnosti, její složky a rozlišíme základní finanční produkty. Ač se to na první pohled nezdá, finanční gramotnost může být úzce spjata se stresem. Finančně negramotní lidé mohou mít například problém se splácením půjček, čímž se následně dostávají do stresové situace. Tito jedinci nedokáží rozdělit zbytné a nezbytné výdaje a neváží si hodnoty peněz.

### 5.1 Základní vymezení finanční gramotnosti

V dokumentu Národní strategie finančního vzdělávání je finanční gramotnost definována následovně: „*Finanční gramotnost je soubor znalostí, dovedností a hodnotových postojů občana nezbytných k tomu, aby finančně zabezpečil sebe a svou rodinu v současné společnosti a aktivně vystupoval na trhu finančních produktů a služeb. Finančně gramotný občan se orientuje v problematice peněz a cen a je schopen odpovědně spravovat osobní/rodinný rozpočet, včetně správy finančních aktiv a finančních závazků s ohledem na měnící se životní situace.*“ [11]

#### **Finančně gramotný občan (mimo jiné):**

- splácí své závazky včas
- monitoruje svůj peněžní stav
- při koupi přemýšlí či si danou věc může dovolit
- počítá s tím, že není možné dosáhnout současně vysoký výnos, okamžitou likviditu a nízkou míru rizika
- při dosažení těžké finanční situace má naplánované východisko
- v případě platební neschopnosti, oznámí tuto informaci ihned věřiteli [12]

Finanční gramotnost dále ztělesňuje specializovanou oblast, která je součástí ekonomické gramotnosti. S finanční gramotností jsou spojené makroekonomické aspekty a daňová oblast. Makroekonomické aspekty slouží k vytvoření názoru na stav ekonomiky a k porozumění makroekonomickým ukazatelům mezi které patří například hrubý domácí produkt, úroková míra a inflace. [11]

„Inflace je proces snižování kupní síly peněžní jednotky, tedy růst cenové hladiny.“ (Soukal, 2015, str. 106). Mezi lidmi vyvolává inflace negativní postoj. S inflací je spojena nesprávná domněnka, že pokud rostou ceny, lidé si pak mohou kupovat méně zboží. Inflace ale zvyšuje nejen ceny zboží a služeb, ale všechny ceny, jako jsou mzdy, důchody, nájemné. Pokud dojde k růstu inflace, vydělávají dlužníci, vlastníci firem, či nájemníci. Vydělávají lidé, kteří platí, na úkor těch, kterým je placeno. Proto vyvolává inflace v lidech spíše napětí.“ (Nováková, 2011) Mezi daňovou oblast řadíme povědomí o daňovém systému a daních samotných, které vede k zodpovědnému chování občanů vůči rodině a státu. Finanční gramotnost jako součást ekonomické gramotnosti rozvíjí vědomosti v oboru financí, které pomáhají člověku orientovat se v současné společnosti. [11]

S finanční gramotností navíc ještě souvisí gramotnost numerická, která pomáhá řešit finanční numerické operace. Dále gramotnost informační, tedy schopnost vyhodnocovat potřebné ekonomické informace a gramotnost právní, která zabezpečuje přehled v právní soustavě. (Círus, 2016)

Finanční gramotnost zahrnuje tři složky: Peněžní gramotnost, která se pojí s hotovostními a bezhotovostními transakcemi či správou platebních nástrojů. Cenová gramotnost zahrnující kompetence k porozumění cenovým mechanismům a inflaci. Rozpočtová gramotnost poskytující pravomoc pro správu vlastního rozpočtu a způsobilost zvládat životní situace po finanční stránce. (Círus, 2016)

## **5.2 Finanční produkty**

Finanční produkty poskytují bankovní či nebankovní instituce spotřebitelům.

### **5.2.1 Běžný účet**

Běžný účet je základní bankovní produkt, který umožňuje snadnou manipulaci s penězi. Díky jednoduchému používání se jedná o nejčastější variantu vkladů vůbec. Mezi plusy se zařazuje nulové riziko zásluhou pojištění vkladů, extrémně vysoká likvidita a splatnost kdykoliv na vyžádání. Mínusem je nízké úročení a účtování poplatků. (Soukal, 2015)

V současnosti bývají za základní produkt považovány balíčky produktů a služeb. Tyto balíčky obsahují kromě běžného účtu například internetové bankovníctví či platební karty. (Dittrichová, 2014)

Debetní karta umožňuje čerpat peníze uschované na běžném účtu. Zaúčtování transakcí probíhá ihned po obdržení zprávy o provedení operace. Karta je kontinuální se zůstatkem na účtu – peníze lze čerpat pouze do výše disponibilního zůstatku na účtu. Často se jim taky říká platební karty. [13]

Kreditní karta je spojením platební karty a úvěru. Lze ji využívat v obchodních centrech, restauracích, pro výběr z bankomatu či při bezhotovostních platbách skrze bankomat, a to vše až do výše úvěrového limitu. Bezúročné období, kdy neplatíme žádný úrok (zpravidla 45 dní) je výhodou kreditních karet. Výjimku tvoří výběry z bankomatu, kdy jsou peníze ihned úročeny a zároveň je naúčtován jednorázový poplatek z vypůjčeného obnosu. (Nováková, 2011)

### 5.2.2 Úvěrové produkty

*„Úvěrové produkty slouží spotřebitelům k získání peněz pro financování něčeho, co si aktuálně nemohou pořídít za své peníze, resp. vznikl by jim deficit.“* (Soukal, 2015, str. 210) Poskytování úvěrů spotřebiteli banka provádí za peníze cizí, které jsou prozatím v její správě, jelikož vlastních prostředků má v porovnání s velikostí vkladů spotřebitelů velice málo. (Soukal, 2015) Úvěry se dle doby splatnosti člení na krátkodobé (splatnost do 1 roku) a dlouhodobé využívané k financování investičních potřeb. Na základě subjektu, kterému je úvěr poskytnut, dělíme úvěry na ty pro fyzické osoby, právnické osoby či obce a města. Dalším hlavním členěním jsou úvěry účelové a neúčelové. U účelových úvěrů banka potřebuje znát důvod aplikace úvěru, jelikož to pro ni představuje vyšší záruku, že úvěr bude splacen. (Dittrichová, 2014)

Spotřebitelské úvěry lze využít téměř na cokoliv. Výbava domácnosti, studium, koupě spotřebičů či oblečení, dokonce i nákup nemovitosti. Mají pevnou dobu splatnosti a po celé období jsou spláceny neměnnou částkou. Díky dostupnosti těchto úvěrů roste u spotřebitelů jejich obliba. (Nováková, 2011)

U některých poskytovatelů není nutné předložit doklad totožnosti ani doklad o příjmu. Telefonické uzavírání půjček také není vyloučeno. Řadí si mezi nejdražší půjčky na finančním trhu. Věřitel se ocitá v nejistotě, kvůli malému množství informací a neznámosti účelu. Tím pádem jsou tyto půjčky vysoce rizikové a vyžadují vyšší výnosnost na pokrytí potencionálních ztrát. (Nováková, 2011)

### **5.2.3 Kontokorent**

Pod tímto pojmem se skrývá povolení přečerpání limitu na účtu. Při nedůsledném sledování svých peněžních transakcí se může lehce stát, že spotřebitel začne utrácet více, než si může dovolit. Úvěr je čerpán až v krajní mezi, kdy klient nemá dostatečnou sumu v bezhotovostní podobě na zaplacení svých závazků. Úroky z úvěru nabíhají každý den, ale splatné jsou zpravidla měsíčně. Kontokorent charakterizuje neurčitá doba splatnosti a podmínka dostat svůj účet do kladných čísel minimálně jedenkrát za stanovené období. (Nováková, 2011)

### **5.2.4 Hypoteční úvěr**

Hypoteční úvěr patří mezi úvěry dlouhodobé. Hranice vypůjčených částek začínají obvykle na statisících a končí na milionech. Zajištění úvěru zástavním právem k nemovitosti je jeho hlavním znakem. Nastane-li skutečnost neschopnosti klienta splácet dluh, může banka zastavenou nemovitost sama prodat a získat tak potřebné finanční prostředky. Hypoteční úvěry se dělí na účelové, které smí být použity zásadně jen pro investici do nemovitostí a hypoteční úvěry neúčelové (tzv. americká hypotéka). (Soukal, 2015)

Od 1. října 2018 Česká národní banka zpřísnila podmínky pro poskytování hypotečních úvěrů. Důvodem je masivní expanze bankovních úvěrů a podceňování rizik klienty i bankami. Pravidla přikazují, že celkové zadlužení žadatele o úvěr nesmí přesahovat devítinásobek čistého ročního příjmu a zároveň výše měsíčních splátek nesmí tvořit více než 45 procent čistého měsíčního příjmu. Kvůli tomuto opatření zhruba každý pátý žadatel hypotéku nezíská. Podle odborníků to způsobí problémy například mladým rodinám. [14][15]

### 5.2.5 Spoření

„*Spoření je pravidelné ukládání stále stejných částek po určitou dobu na vkladové účty.*“ (Smrčka, 2007, str. 77) Peníze na těchto účtech se zhodnocují a uložená suma finančních prostředků se zvyšuje. Rozlišujeme termínované vklady, spořicí účty, vkladní knížky a stavební spoření. (Nováková, 2011)

Termínovaný vklad využijeme v případě, že uloženou částku nebudeme po dobu výpovědního období vyžadovat. Platí zde pravidlo, že čím delší je doba výpovědní lhůty, tím se nám peníze více zhodnocují, což způsobuje růst výnosu. Klient si může obvykle zvolit mezi fixním úrokem platným po celou dobu spoření nebo pohyblivým úrokem náchylným na změny úrokových sazeb. Vždy je sjednán na dobu určitou a po jeho uplynutí je bankou nabídnuto obnovení. V situaci, kdy si klient potřebuje vybrat prostředky dříve, přichází o většinu nastřádaných úroků, někdy dokonce i vkladů. (Nováková, 2011)

Spořicí účty jsou založeny na dobu neurčitou, tak jako běžný účet s tím rozdílem, že se zde ukládají peníze pro zhodnocování. Cenou za pojištění finančních prostředků je omezená dostupnost při vybírání těchto peněz. (Soukal, 2015)

Kombinací spořicího a úvěrového produktu vzniká stavební spoření, které se zakládá na dobu minimálně 6 let a na předem stanovenou cílovou částku. Vyšší jistina a výnosnost nežli u spořicích či termínových vkladů je jednou z výhod. Další jsou potom roční příspěvky od státu, které se odvíjejí od uspořené částky. Omezená manipulace s uloženými prostředky je jeho záporem. (Soukal, 2015)

### 5.2.6 Osobní/rodinný rozpočet

Slabikář finanční gramotnosti (Nováková, 2011, str. 308) definuje rozpočet jako „*souhrn příjmů a výdajů jedince či celé domácnosti za určité období.*“ Napomáhá snižovat dluhy, tím že odhaluje problematická místa, a zároveň získat zdroje pro stálé spoření. Rozpočty se člení na přebytkové, kde příjmy převyšují výdaje, čímž se tvoří úspory, které je dobré si nechávat na těžké období. Dále schodkové, u nichž výdaje převyšují příjmy, nebo vyrovnané obsahující stejnou sumu příjmu i výdajů. Důležité je vždy počítat s určitou rezervou, protože nikdy nemůže dopředu tušit, jaké nečekané výdaje nám život přinese. (Nováková, 2011)

Za příjmy se považují všechny hotovostní a bezhotovostní peníze, které obdržíme. Můžeme je rozdělit do čtyř skupin. Jedná se o příjmy z výdělečné činnosti (mzdy, platy), příjmy sociální získané do státu (přídavky na děti, podpora v nezaměstnanosti), mimořádné příjmy (výhra, dědictví) a v poslední řadě příjmy reziduální neboli pasivní (příjmy z pronájmu, dividendy). (Nováková, 2011) Dále rozlišujeme příjmy pravidelné, nepravidelné a jednorázové. U studentů může být pravidelným příjmem kapesné od rodičů, nepravidelným potom finanční dary od příbuzných a jednorázovým například prospěchové stipendium. (Dittrichová, 2014)

Výdaje jsou peněžní částky, které utrácíme za věci a služby k uspokojení našich potřeb. Tak jako příjmy i výdaje členíme na jednorázové či pravidelné. Koupě automobilu či cenných papírů patří mezi výdaje jednorázové. Do pravidelných spadají výdaje za stravu, bydlení či energie. Důležitým rozdělením výdajů jsou výdaje zbytné a nezbytné. Toto členění závisí ve vysoké míře na hodnotách lidí, které se u každého jedince liší. Každý si musí uvědomit, co k životu nutně potřebuje a bez čeho se obejde. Výdaje bezpodmínečně potřebné k životu jako nezbytné. Jejich součástí jsou i výdaje, které občan uhradit musí. Pro studenty vysokých škol to může být nájemné za kolej, školné, doprava či potraviny. Výdaje, které si můžeme odpustit, pokud zrovna nedisponujeme dostatkem finančních prostředků, se nazývají zbytné. Příkladem pro studenta může být koupě cigaret, alkoholu nebo drahého oblečení. (Dittrichová, 2014)

Východiskem pro tvorbu rozpočtu jsou zkušenosti z minulých období. Rodinný rozpočet musí být dobrovolně schválen všemi členy, tak aby později nedocházelo k neshodám. Pravdivost, přehlednost, detailnost, reálnost a opatrnost jsou hlavní faktory, které by měli být při sestavování dodržovány. (Soukal, 2015) Poté už stačí vzít si tužku a papír, případně kalkulačku, a do jednoho sloupce vypsát veškeré příjmy a do druhého výdaje. V posledních letech lidé využívají také počítačové softwary či internetové kalkulačky. (Dittrichová, 2014)

## **6 Výzkumná metodologie**

### **6.1 Cíl výzkumu a vymezení hypotéz**

Cílem vlastního výzkumu je zjistit, jak jsou studenti Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové zranitelní vůči stresu, zda k zvládnání stresových situací využívají copingové strategie a na jaké úrovni je jejich finanční gramotnost a chování. Výzkumy stresového charakteru a finanční gramotnosti, proběhly nezávisle na sobě – na dotazníky odpovídali odlišní respondenti. Zajímalo nás zjištění rozdílů mezi studenty kombinované a prezenční formy studia. Kromě obecných informací o studentech a samotných výsledcích, se budou ověřovat následující hypotézy:

H1: Míra vulnerability má souvislost s formou studia

H2: Využívání copingových strategií má souvislost s formou studia

H3: Stres spojený s rozhodováním o financích má souvislost s formou studia

### **6.2 Metodika výzkumu**

Pro bakalářskou práci jsem využila dva dotazníky. Jak je zmíněno výše, výzkumy mají odlišné respondenty. První dotazník (dle Beecha, 1987) s názvem Skóre vulnerability vůči stresu obsahoval 12 otázek, kde se mohlo odpovědět pouze „Ano – Ne“. Podle počtu kladných odpovědí si sám student mohl zjistit, zda je či není v normě. Pokud měl 0-5 kladných odpovědí byl v normě, ale pokud už napočítal 6-12 kladných odpovědí byla u něho zvýšena citlivost. Druhý mnou vytvořený dotazník Finanční gramotnost obsahuje celkem 19 otázek, z čehož se první čtyři týkají informací o respondentech a zbylé finanční gramotnosti.

### **6.3 Průběh šetření**

Dotazník Skóre vulnerability vůči stresu koloval mezi studenty Fakulty informatiky a managementu, kteří studovali dálkově či prezenčně předmět Psychologie I pod vedením PhDr. Věry Strnadové, Ph.D v letech 2017-2018 v papírové podobě.

Data z nich byla poté převedena do elektronické podoby v programu Microsoft Excel, tak aby mohly být následně zpracovány ve statistickém programu SPSS od IBM. Stejní respondenti zároveň zpracovali seminární práci, kde měli uvést, jaké druhy strategií zvládání stresu využívají. Tyto informace byly využity pro vytvoření grafu a hypotézy č. 2 o užívání copingových strategií.

Dotazník Finanční gramotnost byl rozdán v papírové podobě studentům Fakulty informatiky a managementu rovnoměrně. Polovina studentů byla z kombinované formy a polovina z formy prezenční. Data byla následně opět formulována do programu Microsoft Excel a zpracována v programu SPSS.



## 7 Výsledky

### 7.1 Výsledky dotazníku Skóre vulnerability vůči stresu

#### Respondenti dotazníku Skóre vulnerability vůči stresu

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 166 respondentů z různých oborů na Fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové kombinovaného i prezenčního studia. Ne všechny informace týkající se respondentů všichni studenti vyplnili.

#### Pohlaví

V tabulce č. 1 můžeme vidět, že ve výzkumném šetření převažuje mužské pohlaví s 57,2 % nad ženami s výsledkem 42,8 %.

Tabulka 1 Pohlaví

		<i>Pohlaví</i>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	M	95	57.2	57.2	57.2
	Ž	71	42.8	42.8	100.0
Total		166	100.0	100.0	

Zdroj: vlastní zpracování

## Věk

Ze 166 respondentů byla nalezena odpověď na věk pouze u 135 respondentů. Pokud jako celek bereme 135 respondentů, tak ve věkové kategorii 18-25 let máme 94 % respondentů, v kategorii 26-35 let 4,5 % respondentů a v poslední škále 36-45 let 1,5 % odpovídajících.

Tabulka 2 Věk

Věk		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	.6	.7	.7
	19	41	24.7	30.4	31.1
	20	52	31.3	38.5	69.6
	21	13	7.8	9.6	79.3
	22	11	6.6	8.1	87.4
	23	5	3.0	3.7	91.1
	24	2	1.2	1.5	92.6
	25	2	1.2	1.5	94.1
	27	1	.6	.7	94.8
	28	2	1.2	1.5	96.3
	29	2	1.2	1.5	97.8
	34	1	.6	.7	98.5
	38	1	.6	.7	99.3
	41	1	.6	.7	100.0
	Total	135	81.3	100.0	
Missing	System	31	18.7		
Total		166	100.0		

Zdroj: vlastní zpracování

## Obor

Z tabulky č. 3 lze vyčíst, že z celkového počtu respondentů studuje 0,6 % aplikovanou informatiku (AI), 16,9 % finanční management (FM), 47 % informační management (IM) a management cestovní ruchu se pyšní 35,5 % respondentů. Nepoměr u studia aplikované informatiky může být dán tím, že ostatní obory mají předmět Psychologie I povinný, kdyžto u AI je dobrovolný.

Tabulka 3 Obor studia

Obor		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	AI	1	.6	.6	.6
	FM	28	16.9	16.9	17.5
	IM	78	47.0	47.0	64.5
	MCR	59	35.5	35.5	100.0
	Total	166	100.0	100.0	

Zdroj: vlastní zpracování

## Forma studia

Dotazníkového šetření se zúčastnilo z celkového počtu 166 respondentů 80,1 % respondentů prezenční formy studia a 19,9 % respondentů kombinované formy studia.

Tabulka 4 Forma studia

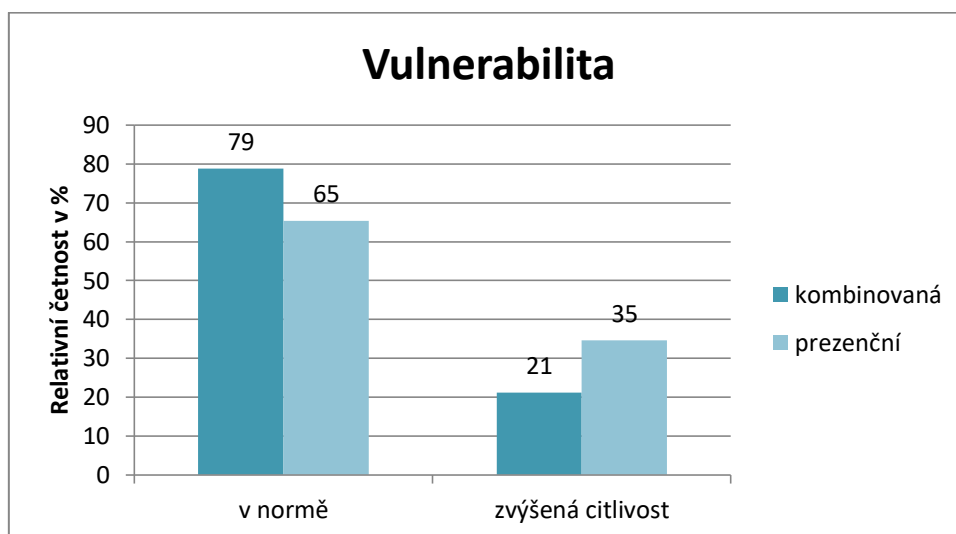
Forma studia		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	K	33	19.9	19.9	19.9
	P	133	80.1	80.1	100.0
	Total	166	100.0	100.0	

Zdroj: vlastní zpracování

## Vyhodnocení dotazníku

Míra vulnerability, čili zranitelnosti jedince vůči stresovým faktorům, vyšla v našem výzkumu takto. V normě je 79 % respondentů kombinované formy a 65 % respondentů formy prezenční. Zvýšenou citlivostí trpí 21 % studentů kombinované formy studia a 35 % studentů prezenční formy studia.

Graf 1 Skóre vulnerability vůči stresu



Zdroj: vlastní zpracování

## 7.2 Výsledky dotazníku Finanční gramotnost

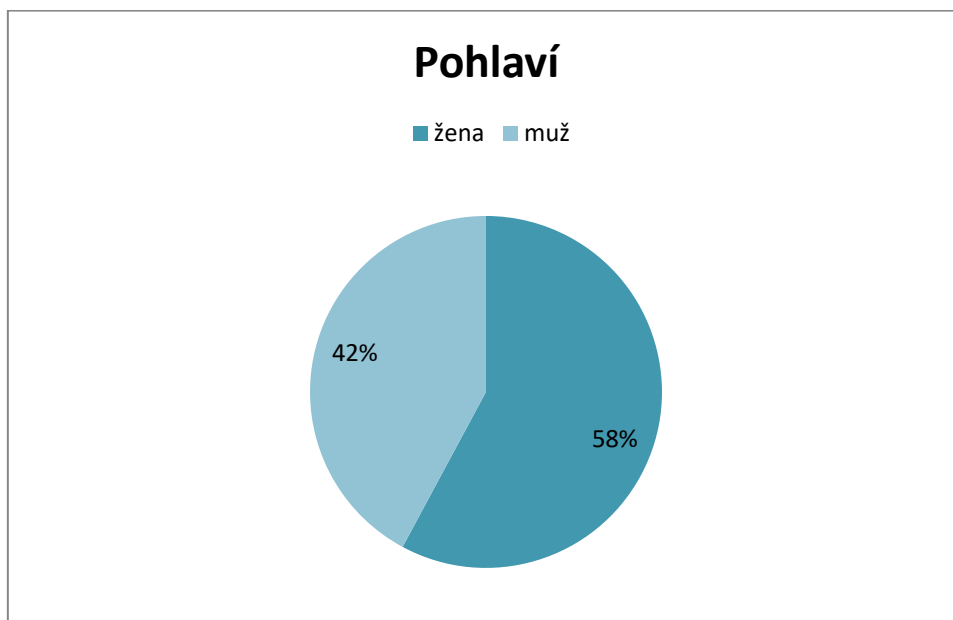
### Respondenti dotazníku Finanční gramotnost

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 140 respondentů Fakulty Informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové z oborů Finanční management, Informační management, Aplikovaná informatika a Cestovní ruch prezenční i kombinované formy studia. Následující čtyři grafy popisují obecné informace o respondentech a to konkrétně pohlaví, formu studia, obor studia a formu bydlení.

#### Otázka č. 1: Pohlaví

Graf č. 2 zobrazuje poměr zastoupených pohlaví respondentů. Celkově se za prezenční a kombinovanou formu výzkumu zúčastnilo 140 respondentů z toho 58 % žen a 42 % mužů.

Graf 2 Pohlaví



Zdroj: vlastní zpracování

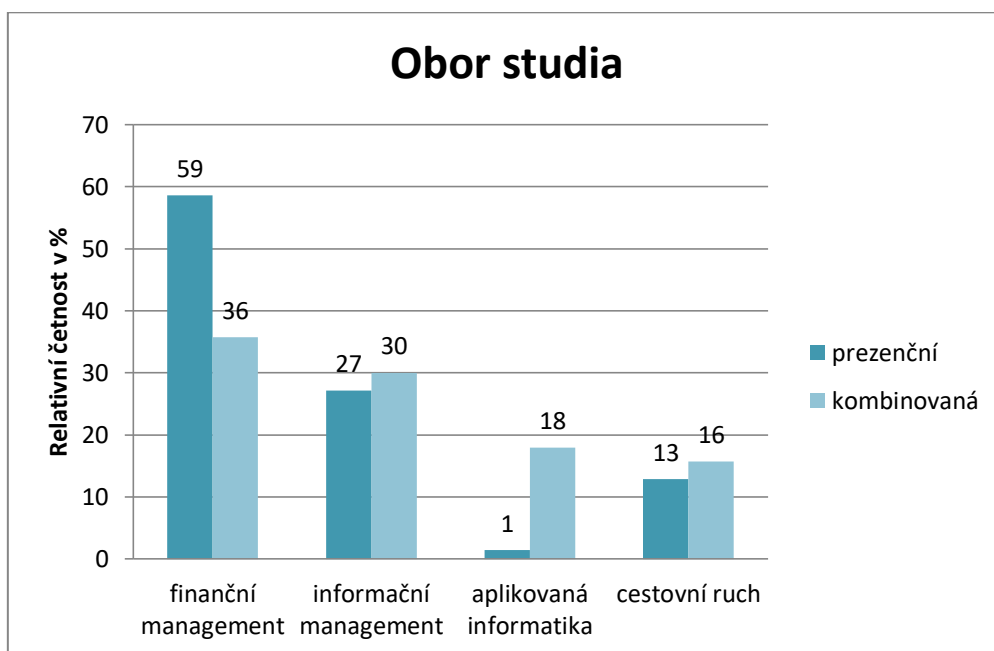
#### Otázka č. 2: Forma studia

Výzkum proběhl rovnoměrně, kde 50 % respondentů bylo z kombinované formy a 50 % z prezenční formy studia.

### Otázka č. 3: Obor studia

Z oboru Finanční management bylo z celkového počtu dotazovaných 59 % z prezenční formy studia a 36 % z kombinované formy studia. Naopak z Informačního managementu bylo více studentů kombinované formy a to 30 %, z prezenční poté 27 %. U oboru Aplikovaná informatika je vidět veliký nepoměr, kdy z prezenční formy tento obor studuje pouze 1 % respondentů, kdežto z kombinované formy 18 %. Z oboru Cestovní ruch bylo 13 % respondentů prezenční formy a 16 % kombinované formy.

Graf 3 Obor studia

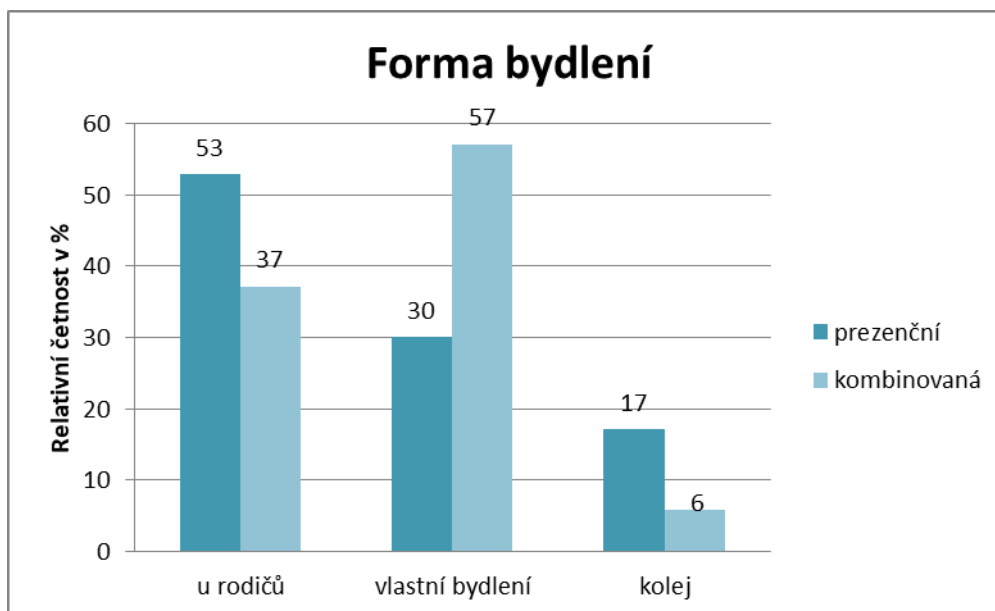


Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 4: Forma bydlení

Je zřejmé, že studenti kombinované formy budou mít spíše vlastní zázemí, a proto z grafu č. 4 vychází, že pouze 37 % bydlí u rodičů, 6 % na koleji a zbylých 57 % má vlastní bydlení. U prezenční formy vychází, že 53 % bydlí u rodičů, 30% bydlí samostatně a 17 % žije na koleji.

Graf 4 Forma bydlení



Zdroj: vlastní zpracování

### Vyhodnocení dotazníku

V této části výzkumu vyhodnotíme zbylé otázky dotazníku Finanční gramotnost, které se už přímo zabývají finanční gramotností a finančním chováním.

#### Otázka č. 5: Jaký je rozdíl mezi kreditní a debetní kartou?

Na otázku jaký je rozdíl mezi kreditní a debetní kartou respondenti z prezenčního studia odpovídali následovně. 79 % zvolilo správnou odpověď, tedy že z kreditní karty čerpáme cizí peníze a z debetní karty peníze vlastní. 20 % si myslí, že debetní karta je vydávána k úvěrovému účtu a karta kreditní k běžnému účtu. A 1 % odpovědělo, že mezi těmito finančními produkty není žádný rozdíl. U respondentů z kombinované formy bylo 81 % správných odpovědí, 11 % vybralo druhou možnost a 8 % odpovědělo, že mezi nimi není rozdíl.

**Otázka č. 6: Kdo má výhradní právo vydávat do oběhu bankovky a mince v ČR?**

Ani jeden z respondentů si nemyslí, že výhradní právo vydávat do oběhu bankovky a mince v České republice mají jen obchodní banky. Pouze 1 % respondentů z prezenční formy a 3 % z kombinované si vybralo možnost druhou, tedy že toto právo mají jak obchodní banky, tak Česká národní banka. Správnou odpověď, že výhradní právo má pouze Česká národní banka vybralo nejvíce z dotázaných a to 99 % z prezenčního studia a 97 % z kombinovaného studia.

**Otázka č. 7: Co je to inflace?**

Výsledky pro prezenční i kombinovanou formu byly u této otázky skoro vyrovnané. Pravdivou odpověď, tedy že inflace je růst cenové hladiny v ekonomice, vybralo 77 % respondentů prezenčního studia a 79% studia kombinovaného. 19 % studentů prezenční formy a 17 % studentů kombinované formy si myslí, že inflace je pokles cenové hladiny v ekonomice. Pro odpověď, že inflace je ukazatel zadluženosti státu se rozhodly obě formy studia ve stejném rozsahu a to ve 4 %.

**Otázka č. 8: Vlastníte běžný platební účet?**

Platební účet vlastní 99 % respondentů prezenční formy a 100 % studentů formy kombinované. Zbýlé 1 % studentů prezenční formy platební účet nevlastní.

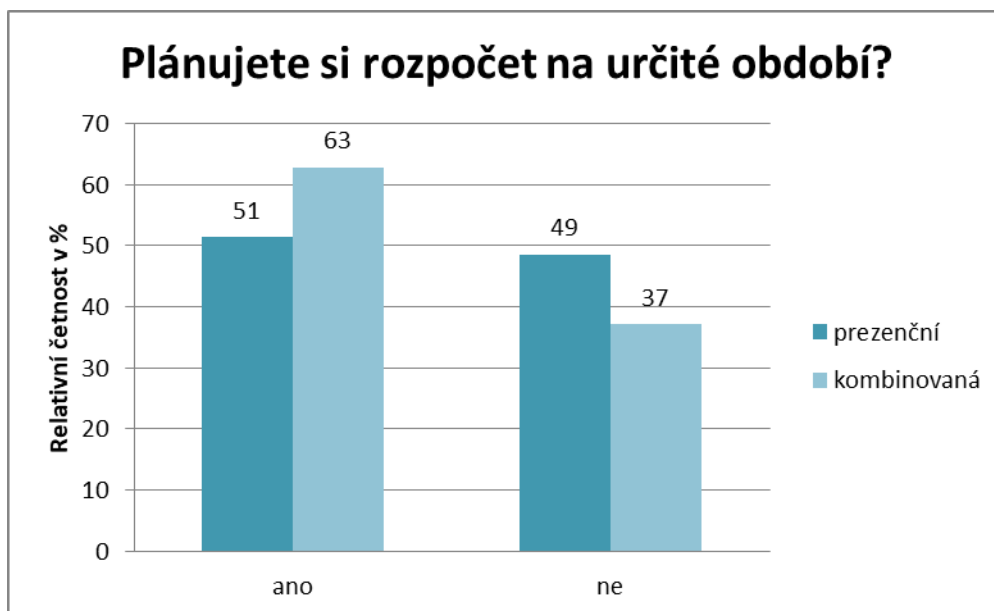
**Otázka č. 9: Využíváte služby internetového bankovníctví?**

Tato otázka úzce souvisí s otázkou předešlou. Všichni respondenti, kteří vlastní běžný platební účet, zároveň využívají služby internetového bankovníctví.

**Otázka č. 10: Plánujete si rozpočet na určité období?**

Z grafu č. 5 lze vyčíst, že výsledky u prezenční formy studia jsou skoro vyrovnané, kdy 51 % si plánuje rozpočet a 49 % nad rozpočtem nepřemýšlí. Kdežto u kombinované formy převažují studenti plánující rozpočet na určité období. 63 % studentů kombinované formy rozpočet plánuje a 37 % respondentů naopak neplánuje.

Graf 5 Plánujete si rozpočet na určité období?

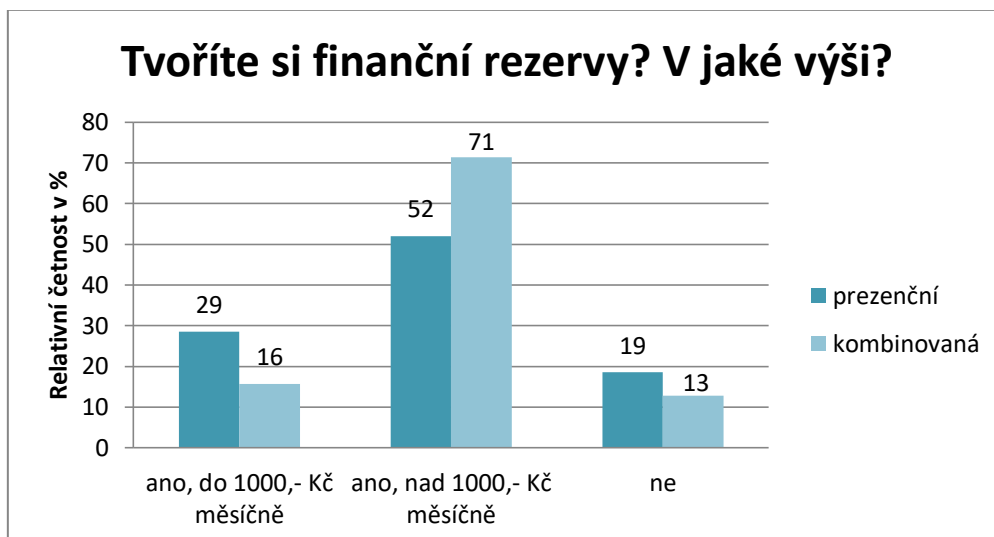


Zdroj: vlastní zpracování

#### Otázka č. 11 Tvoříte si finanční rezervy? V jaké výši?

Na otázku zda si studenti tvoří finanční rezervy a v jaké výši odpovědělo 29 % studentů prezenční formy, že ano a to pouze do 1000,-Kč měsíčně. 52 % odpovědělo, že ano a to nad 1000,-Kč měsíčně. A pouze 19 % si rezervu nevytváří. U respondentů kombinované formy studia si rezervu do 1000,-Kč tvoří 16 %, nad 1000,-Kč měsíčně 71 % a 13 % si rezervu nevytváří vůbec.

Graf 6 Tvoříte si finanční rezervy? V jaké výši?



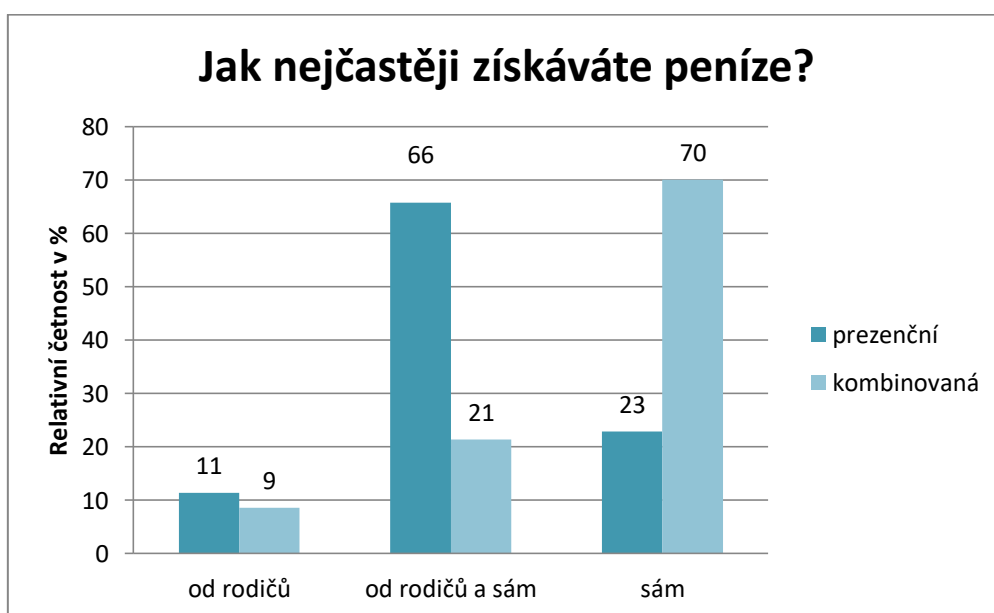
Zdroj: vlastní zpracování



### Otázka č. 12: Jak nejčastěji získáváte peníze?

Jak se dalo předpokládat, u kombinované formy studia si 70 % respondentů získává peněžní prostředky vlastní činností, 21 % oběma způsoby a jen 9 % získává peněžní prostředky od rodičů. Z toho vyplývá, že tuto formu studia studují hlavně studenti staršího věku nebo jedinci, kteří nemají možnost získat peníze od rodičů a musí se zaopatřit sami. Je zajímavé na grafu pozorovat, že 66 % studentů prezenční formy získává peníze od rodičů, ale mají snahu si peněžní prostředky obstarat i sami. 23 % si finanční prostředky zabezpečuje vlastními silami a 11 % peníze získává od rodičů.

Graf 7 Jak nejčastěji získáváte peníze?

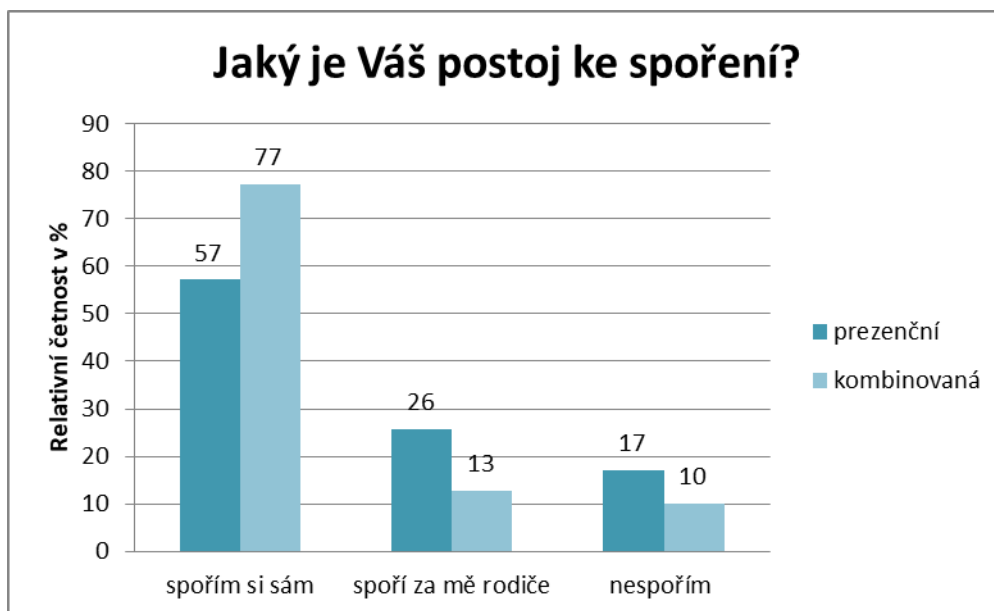


Zdroj: vlastní zpracování

### Otázka č. 13: Jaký je Váš postoj ke spoření?

Graf. č. 8 popisuje postoj respondentů ke spoření, kdy 57% studentů prezenční formy a 77% studentů formy kombinované si spoří z vlastních peněžních prostředků. Za 26 % respondentů prezenční formy a 13 % respondentů kombinované formy spoří jejich rodiče. Odpověď, že nespoří vůbec, vybralo 17 % studentů prezenční formy a 10 % studentů formy kombinované.

Graf 8 Jaký je Váš postoj ke spoření?

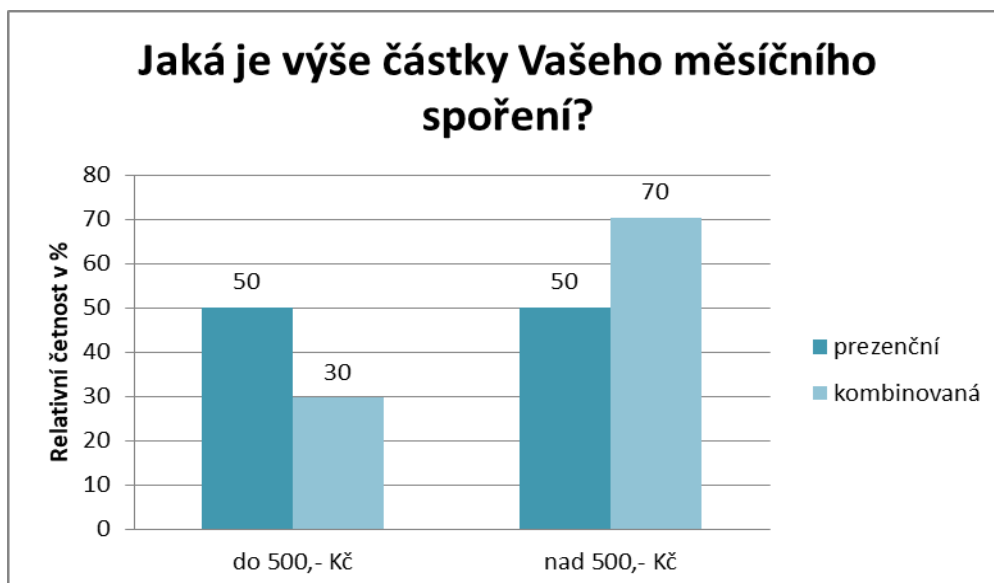


Zdroj: vlastní zpracování

#### Otázka č. 14: Jaká je výše částky Vašeho měsíčního spoření?

Přesně polovina spořících respondentů prezenční formy spoří do 500,- Kč měsíčně, druhá polovina nad 500,- Kč za měsíc. U kombinované formy studia převažují studenti spořící nad 500 Kč měsíčně a to v 70 %, nad těmi, co spoří do 500,-Kč a to v 30 %.

Graf 9 Jaká je výše částky Vašeho měsíčního spoření?



Zdroj: vlastní zpracování

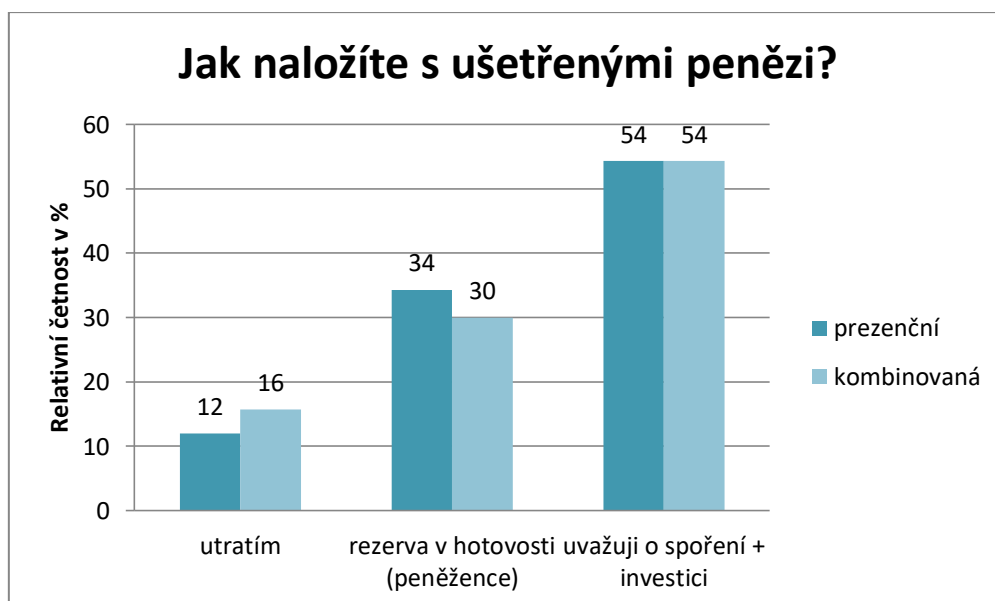
### Otázka č. 15: Za co zpravidla utratíte nejvíce peněz?

Favoritem studentů prezenční formy studia se stala položka jídlo s 36 %, dále zábava, kam navíc řadíme i cigarety a alkohol s 20 % a třetí nejvyšší položku činilo bydlení ve výši 10 %. Mezi oblíbené se také zařadili se 7% položky: koníčky, oblečení a cestování. Za dopravu utratí nejvíce peněz 6 % respondentů prezenční formy a za kosmetiku 4 %. Zanedbatelné 1 % tvoří složka elektronika a dále spoření. Oproti kombinované formě studia, položka děti nenašla žádného respondenta. Respondenti z kombinované formy studia utratí nejvíce financí taktéž za jídlo a to ve výši 41 %. Druhou nejdůležitější položkou se pro ně stalo bydlení s 32 %. Koníčky, zábava, doprava, děti a kosmetika se umístily na třetím místě s 4 %. Elektronika a oblečení se staly favority 3 % respondentů. Stejně jako u studentů prezenční formy i tady si 1 % respondentů zvolilo za nejdůležitější spoření. Ani jeden z respondentů kombinované formy ne zvolil variantu cestování.

### Otázka č. 16: Jak naložíte s ušetřenými penězi?

Studenti prezenčního i kombinovaného studia v 54 % uvažují o spoření a investicích, 34 % studentů prezenční formy si ponechává rezervu v hotovosti a 30 % studentů kombinované formy taktéž. Svoje našetřené peníze utratí 12 % studentů prezenční formy studia a 16 % studentů kombinované formy studia.

Graf 10 Jak naložíte s ušetřenými penězi?

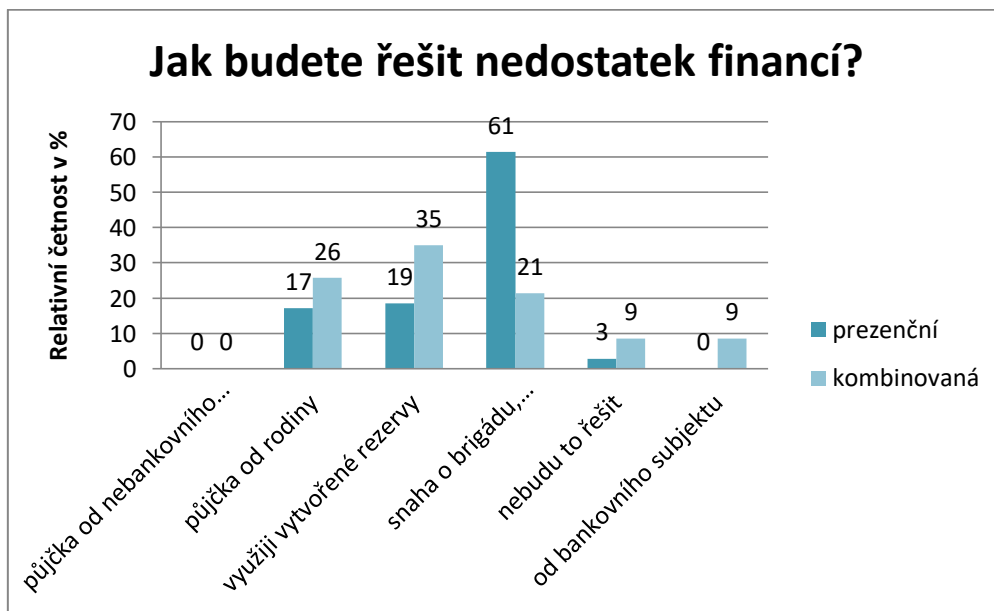


Zdroj: Vlastní zpracování

### Otázka č. 17: Jak budete řešit nedostatek financí?

Na odpověď, zda by si někdo vypůjčil peníze od nebankovního subjektu (lichváře) neodpověděl ani jeden dotázaný. Možnost půjčky od rodiny by si zvolilo 17 % respondentů prezenční formy a 26 % kombinované formy. 19 % studentů prezenční formy a 35 % studentů kombinované formy může peníze čerpat ze své finanční rezervy. Z grafu vychází, že dotazovaní z kombinované formy mají vytvořené vyšší peněžní rezervy a proto nemusí v případě nedostatku peněz hledat brigádu. Protože je možné z grafu vyzorovat, že 61 % studentů prezenční formy a pouze 21 % kombinované formy by si muselo sehnat brigádu. Nedostatek finančních prostředků by neřešilo 3 % respondentů prezenční formy a 9 % respondentů kombinované formy. Od bankovního subjektu by si půjčilo 9% respondentů z kombinované formy, kdyzto z prezenční formy ani jeden z respondentů.

Graf 11 Jak budete řešit nedostatek financí?

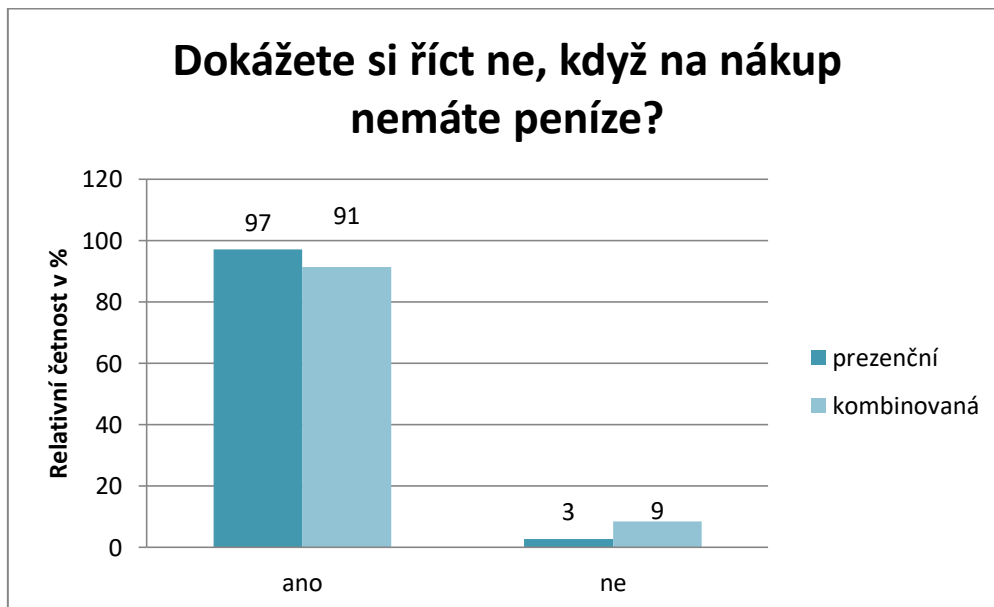


Zdroj: Vlastní zpracování

### Otázka č. 18: Dokážete si říct ne, když na nákup nemáte peníze?

Z grafu č. 12 vyplývá, že 97 % studentů prezenční formy studia a 91 % studentů kombinované formy studia si nákup dokáže odepřít. Zanedbatelné minimum, to je 3 % prezenčních studentů a 9 % studentů kombinované formy studia na to vůli nemají.

Graf 12 Dokážete si říct ne, když na nákup nemáte peníze?



Zdroj: Vlastní zpracování

### Otázka č. 19: Přináší Vám rozhodování o financích stres?

Graf č. 13 popisuje, zda jsou respondenti ve stresu, když přijde situace, kdy mají rozhodovat o svých financích. V tomto výzkumu respondenti odpovídali následovně. Většina respondentů se necítí ve stresu, pokud řeší svou peněžní situaci. Rozhodování o financích nepřináší stres 77 % respondentů kombinovaného studia a 74 % respondentů prezenčního studia. Zbylým 23 % respondentů kombinované formy studia a 26 % kombinované formy studia rozhodování o financích stres přináší.

Graf 13 Přináší Vám rozhodování o financích stres?



Zdroj: Vlastní financování

### 7.3 Ověřování hypotéz

Všechny hypotézy byly ověřeny v programu IBM SPSS Statistics. Hladina významnosti je ve všech hypotézách stanovena  $\alpha=0,05$

#### Hypotéza č. 1 Míra vulnerability má souvislost s formou studia

První hypotéza zjišťuje, zda existuje souvislost mezi mírou vulnerability a formou studia. Jako statistickou metodu použijeme Mann-Whitney U test z důvodů charakteru dat.

#### Testované hypotézy mají tvar:

H0: Míra vulnerability nesouvisí s formou studia.

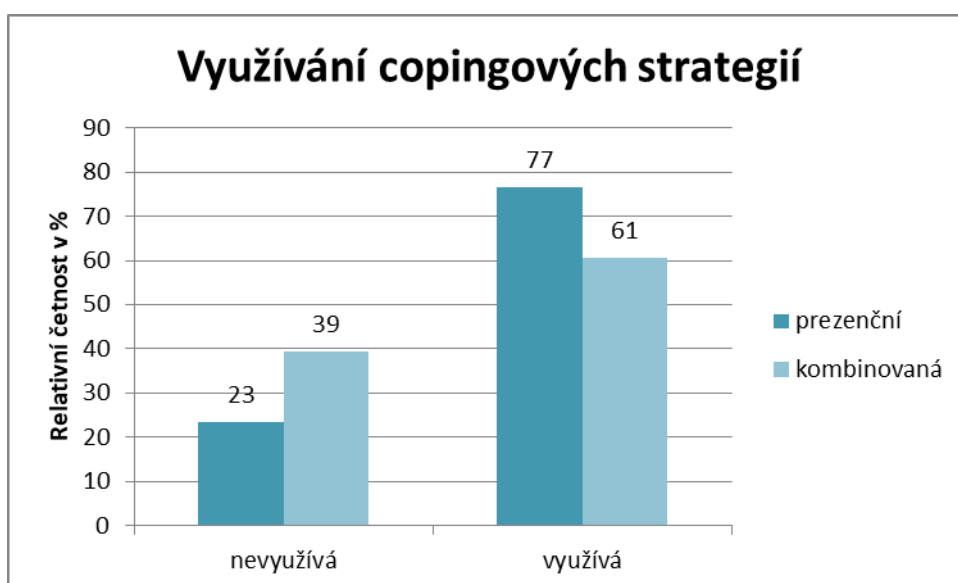
H1: Míra vulnerability souvisí s formou studia.

Na základě provedeného testu jsme zjistili, že p-hodnota se rovná 0,092. Platí, že  $\text{sig.} \geq 0,05$ . V tomto případě tedy přijímáme hypotézu H0. Což znamená, že míra zranitelnosti vůči stresu není závislá na formě studia.

## Hypotéza č. 2 Využívání copingových strategií má souvislost s formou studia

Ti samí respondenti, co odpovídali na dotazník Skóre vulnerability vůči stresu, měli za úkol napsat i seminární práci, ve které měli uvést, jaké strategie zvládání stresu využívají. Díky tomu vznikla potřebná data pro sestrojení tohoto grafu č. 14, kde se dozvíme kolik procent respondentů prezenční i kombinované formy studia využívá ke zvládání stresové zátěže právě copingové strategie. Pozitivní je, že copingové strategie využívá 77 % respondentů prezenční formy a 61 % respondentů formy kombinované. Zbýlých 23 % studentů prezenční formy a 39 % studentů kombinované formy tyto strategie nevyužívá.

Graf 14 Využívání copingových strategií



Zdroj: vlastní zpracování

Druhá hypotéza má za úkol zjistit, zda využívání copingových strategií je spjato s formou studia či nikoliv. K potvrzení či vyvrácení hypotézy využijeme statistický Chi-Square Tests.

### Testované hypotézy mají tvar:

H0: Využívání copingových strategií nesouvisí s formou studia.

H1: Využívání copingových strategií souvisí s formou studia.

U této hypotézy nám signifikant vyšel sig. = 0,61. Opět platí, že sig.  $\geq$  0,05. Tudiž hypotézu H1 zamítáme a přijímáme hypotézu H0. Tedy využívání copingových strategií nemá co dočinění se studovanou formou studia.

### **Hypotéza č. 3 Stres z rozhodování o financích má souvislost s formou studia**

Poslední hypotézou chceme zjistit, zda má rozhodování o financích souvislost s formou studia. Jako metodu vyhodnocení využijeme statistický Chi-Square Test.

#### **Testované hypotézy mají tvar:**

H0: Stres z rozhodování o financích nesouvisí s formou studia.

H1: Stres z rozhodování o financích souvisí s formou studia.

Signifikant, neboli p-hodnota, je roven 0,693, což značí, že  $\text{sig.} \geq 0,05$ . Na základě provedeného testu jsme zjistili, že mezi stresem z rozhodování o financích a formou studia neexistuje závislost a přijímáme tak hypotézu H0.



## 8 Diskuze

Výsledky, které jsme získali z dotazníkového šetření, nám dávají jistý vhled do problematiky stresové zátěže a finančního chování vysokoškolských studentů. Konkrétně jsme pracovali se studenty Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové.

Ze studie vyplývá, že vulnerabilita, využívání copingových strategií ani stres z rozhodování o financích nejsou vázané na formu studia. Tedy výsledky pro kombinovanou a prezenční formu se nijak statisticky významně neliší.

Na základě článku *Generace stresu (2016)*, ze kterého se čerpalo v teoretické části bakalářské práce, můžeme říci, že mileniálové budou kvůli neustále vzrůstající stresové zátěži daleko více náchylní k nemocem než generace x. Jedním z hlavních důvodů je nedostatek peněz, kterým trpí nejenom slabé vrstvy, nýbrž i vrstvy střední. Dnešní svět nabízí spoustu nových možností. Na trh se dostávají stále nové a nové produkty. A jelikož si tyto vymoženosti generace y nemůže dovolit, začínají přemýšlet o půjčce, a peníze se tak stávají jedním z hlavních stresorů. Otázka č. 18 z dotazníku Finanční gramotnost „*Dokážete si říct ne, když na nákup nemáte peníze?*“ je s tímto úzce spojená. Jako pozitivní můžeme brát, že přes 90 % respondentů kombinované i prezenční formy odpovědělo, že pokud nedisponují dostatkem finanční sumy, dokáží si produkt či službu odepřít. Ti co si nákup odepřít nedokážou, se snadno mohou dostat do finančních potíží. S tímto souvisí otázka č. 17 „*Jak budete řešit nedostatek financí?*“, u které je možné vidět pozitivní výsledky a to, že 61 % studentů prezenční formy a 21 % studentů kombinované formy se budou snažit najít brigádu. Procentuální rozdíl mezi formami studia může být dán tím, že respondenti kombinované formy studia mají práci na plný úvazek a další brigáda pro ně i z časových důvodů nepřichází v úvahu. Je smutné, že někteří respondenti, i když se jedná o minimální část, tj. 3 % respondentů prezenční formy a 9 % respondentů kombinované formy, nebudou tuto situaci vůbec řešit. Plus lze vidět v tom, že ani jeden respondent by si nepůjčil od nebankovního sektoru, v tomto případě lichváře.

Jako pozitivní výsledek lze vidět, že copingové strategie, které řeší například *Lubomír VAŠINA a Věra STRNADOVÁ*, ve své knize *Psychologie osobnosti I (2009)*, jsou využívány ve vysoké míře jak respondenty kombinované, tak prezenční formy. A to konkrétně 77 % studenty prezenční formy a 61 % studenty formy kombinované. Je zajímavé, že i když s nepatrným rozdílem, u studentů prezenční formy jsou procenta vyšší. Můj osobní předpoklad, že studenti kombinované formy jsou vyššího ročníku a nesou si ze života více pozitivních či negativních zkušeností a proto budou copingové strategie využívat více nežli studenti prezenční formy, se nepotvrdil.

V současném období už není překvapením, že převážná většina jedinců vlastní běžný účet, jehož definicí se zabývá skupina autorů z katedry ekonomie na Fakultě informatiky a managementu ve skriptech *Základy financí (Dittrichová, 2009)*. Konkrétně v našem výzkumu ze 140 oslovených studentů pouze 1 respondent běžný účet nevlastní, viz. otázka č. 8 dotazníku Finanční gramotnosti „*Vlastníte běžný platební účet?*“. To samé platí o internetovém bankovníctví. Všichni respondenti, kteří mají zřízený platební účet, zároveň využívají služby internetového bankovníctví. Používáním internetového bankovníctví nám odpadá stres z neustálého čekání na poště či jiných pobočkách a ušetříme čas, který můžeme investovat do jiných aktivit. Nyní si jednoduše vše můžeme vyřídit v klidu z pohodlí domova skrze tuto doplňkovou službu.

I přesto, že se neprokázala souvislost mezi vulnerabilitou, kterou ve své knize *Psychosociální determinanty zdraví (2005)* popisuje Kebza, a formou studia můžeme zde vidět nepatrný procentuální rozdíl. Za pozitivní zjištění můžeme označit fakt, že 79 % respondentů kombinované formy a 65 % respondentů prezenční formy nemá zvýšenou citlivost vůči stresu a jsou v normě.

## 9 Závěr

Obecným cílem předkládané bakalářské práce byl výzkum zranitelnosti vůči stresové zátěži a zjištění úrovně finanční gramotnosti studentů Univerzity Hradec Králové, kteří studují na Fakultě informatiky a managementu. Důležité bylo zjištění rozdílu mezi studenty kombinované formy studia a prezenční formy studia. Tento cíl byl splněn v praktické části, kde je popsán celkový průběh výzkumu, jeho vyhodnocení a následné výsledky.

První část této bakalářské práce se zabývá teoretickými poznatky, které jsou rozděleny do tří oblastí, a to stres a jeho definice, strategie zvládnání stresu, které pomáhají stresové situace zvládat a překonávat a finanční gramotnost, kde jsou vysvětleny nejdůležitější pojmy, které se s finanční gramotností pojí. Všechny tři části na sebe navazují a propojují se. Tyto teoretické poznatky jsou podkladem pro praktickou část.

V praktické části byl proveden daný výzkum prostřednictvím dvou na sobě nezávislých dotazníků, jejichž respondenti se lišili. Výzkumná data byla vyplněna od studentů formou papírových dotazníků. První dotazník Skóre vulnerability vůči stresu zjišťoval, kteří studenti jsou v normě a kteří normu nesplňují a tím pádem jsou vůči stresu více zranitelní. Respondenti byli studenti, kteří navštěvovali předmět Psychologie I pod vedením Věry Strnadové, Ph.D v letech 2017-2018. Druhý dotazník, který se zabýval finanční gramotností a finančním chováním vyplňovali náhodní studenti Fakulty informatiky a managementu, nezávisle na tom zda studovali předmět Psychologie I. Data z obou dotazníků byla převedena do programu Microsoft Excel a následně ve statistickém programu IBM SPSS Statistics. Praktická část obsahuje cíl práce a vymezení hypotéz, dále metodiku výzkumu a průběh šetření. Poslední částí jsou konkrétní výsledky výzkumů.

Na počátku praktické části práce jsme si stanovili celkem tři hypotézy. První hypotéza zkoumá, zda míra vulnerability závisí na formě studia. I přesto, že jsou studenti kombinované formy početně více odolní vůči stresu, tento rozdíl byl nalezen jako statisticky nevýznamný. Výsledkem tedy je, že míra zranitelnosti vůči stresu nemá spojitost s formou studia.

Druhá hypotéza, která zkoumala souvislost formy studia s využíváním copingových strategií, prokázala, že míra užívání těchto strategií není závislá na formě studia. Poslední hypotéza řeší, zda má stres z rozhodování o financích souvislost s formou studia. Tato souvislost se neprokázala. Což znamená, že stres z rozhodování o financích není závislý na formě studia.

V dnešní době, kdy je stres na každodenním pořádku a lidé jsou stále pod větším tlakem, je důležité znát tento pojem a vědět jak se s ním co nejlépe vypořádat. Jedním ze stresových faktorů může být právě finanční negramotnost. Lidé často nepřemýšlí nad svými činy. V případě nedostatku peněz neumí tento problém adekvátně vyřešit a tak se často dostávají do dluhových pastí, ze kterých není jednoduché uniknout. Naštěstí existuje spousta možností, jak si znalosti finanční gramotnosti osvojit. Například Česká národní banka založila webové stránky Peníze na útěku, které tuto problematiku řeší. Navíc se už nějakou dobu uvažuje o zavedení tohoto tématu do vzdělávacího programu základních škol.

Naše šetření bohužel nemůže být bráno jako plně vypovídající o této problematice, a to především díky nízkému počtu respondentů. Ovšem i přesto práce nabízí náhled do dané problematiky a nástin situace, která je spojena se stresovou zátěží a finanční gramotností vysokoškolských studentů.

## Použitá literatura

1. IRMIŠ, Felix. *Nauč se zvládat stres*. Praha: Alternativa, c1996. ISBN 80-85993-02-3
2. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4
3. BEDRNOVÁ, Eva. *Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery*. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-6
4. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 80-7169-121-6
5. SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. 2., upr. vyd. Ilustroval Jaroslav PLESL. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5
6. PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ. *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8
7. CARNEGIE, Dale. *Jak překonat starosti a stres*. Praha: Práh, 2011. ISBN 978-80-7252-320-7
8. RHEINWALDOVÁ, Eva. *Dejte sbohem distresu*. Ilustroval Alice VEGROVÁ. Praha: Scarabeus, 1995. ISBN 80-85901-07-2
9. VAŠINA, Lubomír a Věra STRNADOVÁ. *Psychologie osobnosti I*. 3. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN 978-80-7041-491-0
10. CUNGI, Charly. *Jak zvládnout stres*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6
11. NOLEN-HOEKSEMA, Susan. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3
12. PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2959-6
13. KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.
14. SOUKAL, Ivan. *Ekonomická gramotnost*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-554-7.
15. NOVÁKOVÁ, Vladimíra a Věroslav SOBOTKA, ed. *Slabikář finanční gramotnosti: učebnice základních 7 modulů finanční gramotnosti*. 2., aktualiz. vyd. Praha: COFET, 2011. ISBN 978-80-9043-96-1-0

16. CÍRUS, Lukáš a Aleš CÍRUS. *Informační a finanční gramotnost*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, 2016. ISBN 978-80-7561-044-7
17. DITTRICHOVÁ, Jaroslava. *Základy financí*. Vyd. 2. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. ISBN 978-80-7435-409-0.
18. KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1833-0
19. SMRČKA, Luboš. *Osobní a rodinné finance: (svět rodinných financí - jak spořit a rozmnožovat majetek)*. Praha: Professional Publishing, 2007. ISBN 978-80-86946-41-2.

### Internetové zdroje

- [1] Jak se učí generace - EDTECH KISK - Medium. *Medium – a place to read and write big ideas and important stories* [online]. Dostupné z: <https://medium.com/edtech-kisk/jak-se-u%C4%8D%C3%AD-generace-f762cbb92ad7>
- [2] Dvě generace spolu soupeří na jednom pracovním trhu. Jste spíš mileniál nebo “ixko”? - Aktuálně.cz. *Zprávy - Aktuálně.cz* [online]. Copyright © Economia, a.s. [cit. 27.06.2019]. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/finance/dve-generace-spolu-souperi-na-jednom-pracovnim-trhu-jste-spi/r~7146dce2021911e9a446ac1f6b220ee8/v~sl:2d214fc1b938ab996728dfa27faf18c4/>
- [3] *E15.cz - Byznys, politika, ekonomika, finance, události* [online]. Dostupné z: <https://www.e15.cz/domaci/milenialove-a-generace-z-shodne-neveri-byznysu-priority-pri-vyberu-zamestnani-maji-rozdilne-1346900>  
<https://www.ipsos.com/cs-cz/generace-y-jina-cilova-skupina>
- [4] Generace „Y“ a její přístup k penězům - Roklen24.cz. *Roklen24.cz - Ekonomika, trhy, finance* [online]. Copyright © [cit. 27.06.2019]. Dostupné z: <https://roklen24.cz/a/wKksU/generace-y-a-jeji-pristup-k-penezum>
- [5] Mileniálové a generace Z shodně nevěří byznysu. Priority při výběru zaměstnání mají rozdílné | E15.cz. *E15.cz - Byznys, politika, ekonomika, finance, události* [online]. Copyright © 2001 [cit. 27.06.2019]. Dostupné

z: <https://www.e15.cz/domaci/milencialove-a-generace-z-shodne-neveri-byznysu-priority-pri-vyberu-zamestnani-maji-rozdilne-1346900>

[6] Mileniálové budou mít víc chorob než jejich rodiče. Žijí zdravěji, ale jsou stále ve stresu - Aktuálně.cz. *Magazín - Aktuálně.cz* [online]. Copyright © Economia, a.s. [cit. 27.06.2019]. Dostupné z: <https://magazin.aktualne.cz/milencialove-budou-vice-nemocni-nez-jejich-rodice/r~5e34d61072cf11e8a105ac1f6b220ee8/>

[7] Generace Y prý brzy celá vyhoří... hromadně! - Flowee. *Flowee* [online]. Copyright © Flowee s.r.o. Publikování nebo další šíření obsahu serveru je bez písemného souhlasu zakázáno. [cit. 27.06.2019]. Dostupné z: <https://www.flowee.cz/81-archiv-2017/esprit/osobni-rust/1643-generace-y-pry-brzy-cela-vyhoři-hromadne>

[8] Generace STRESU. *Idnes.cz* [online]. 20. 7. 2016 [cit. 27.06.2019]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/jenprozeny/volny-cas/generace-stresu.A160720\\_100000\\_jpz-volny-cas\\_jph1/2](https://www.idnes.cz/jenprozeny/volny-cas/generace-stresu.A160720_100000_jpz-volny-cas_jph1/2)

[9] EGO-OBRANNÉ MECHANISMY | obrana ega, racionalizace, popření, sublimace aj. | Freud. *PSYCHOLOGIE \*\*\* | PhDr. Michaela Peterková | online psychotesty, online kurzy psychologie, programy proti stresu* [online]. Copyright © PhDr. Michaela Peterková 2008 [cit. 27.06.2019]. Dostupné z: <http://www.psyx.cz/ego-obranne-mechanismy/>

[10] Pasivita, agresivita, manipulace a asertivita | *Doktorka.cz*. [online]. Copyright © 1999 [cit. 27.06.2019]. Dostupné z: <https://psychologie.doktorka.cz/pasivita-agresivita-manipulace-a-asertivita/>

[11] MINISTERSTVO FINANČÍ ČESKÉ REPUBLIKY. Strategie finančního vzdělávání [online]. MF ČR, ČNB, MŠMT ČR, © 2007, 19 s. [cit. 2019-02-06]. Dostupné z: [http://www.mfcr.cz/cps/rde/xbcr/mfcr/Strategie\\_Fin-vzdelavani\\_CR.pdf](http://www.mfcr.cz/cps/rde/xbcr/mfcr/Strategie_Fin-vzdelavani_CR.pdf)

[12] Finanční gramotnost v ČR. ČNB. [online]. 13.12.2010 [cit. 2019-06-27]. Dostupné z: [http://www.cnb.cz/miranda2/export/sites/www.cnb.cz/cs/spotrebitel/financni\\_gramotnost/mereni\\_fg\\_tk\\_20101213/financni\\_gramotnost\\_20101213\\_cnb\\_svatosa\\_va.pdf](http://www.cnb.cz/miranda2/export/sites/www.cnb.cz/cs/spotrebitel/financni_gramotnost/mereni_fg_tk_20101213/financni_gramotnost_20101213_cnb_svatosa_va.pdf)

[13] *Ministerstvo financí ČR - proč se finančně vzdělávat?* [online]. Dostupné z: <https://www.psfv.cz/cs/slovník-pojmu#tab-slovník-pojmu-d>

[14] Zpřísnění pravidel hypoték - Česká národní banka. [online]. Copyright © ČNB 2019 [cit. 27.06.2019]. Dostupné z: <https://www.cnb.cz/cs/verejnost/servis-pro-media/autorske-clanky-rozhovory-s-predstaviteli-cnb/Zprisneni-pravidel-hypotek/>

[15] Hypotéky prudce zdražují. Co bude dál? | Peníze.cz. *Peníze.cz - Půjčky, Kurzy měn, Akcie, Hypotéky, Bydlení, Daně* [online]. Copyright © 2000 [cit. 27.06.2019]. Dostupné z: <https://www.penize.cz/hypoteky/402190-hypoteky-prudce-zdrazuji-co-bude-dal>



## Přílohy

### Příloha č. 1 - Skóre vulnerability vůči stresu

**Test – Skóre vulnerability vůči stresu** (Jak jsem vůči stresu citlivý?)

(upraveno dle Beecha, 1987)

vulnerabilita – zranitelnost, citlivost vůči stresovému podnětu

1	Musím často vyhledávat lidi, kteří by mi rozmluvili mé "černé myšlenky".	ANO	NE
2	Musím přiznat, že moje nálada je velmi proměnlivá. Někdy se cítím dost rozrušený, aniž by se stalo něco, co tento pocit vyvolalo.	ANO	NE
3	Mám sklon být příliš citlivý na kritiku nebo nevlídné poznámky.	ANO	NE
4	Dost často trpím pocity viny bez skutečného důvodu.	ANO	NE
5	Často se cítím dost napjatý/á a vzrušený/á.	ANO	NE
6	Čas od času bývám nejistý/á, rozčilený/á a utrápený/á.	ANO	NE
7	Dost snadno se stávám podrážděným či špatně naloženým.	ANO	NE
8	Jsem ustaraný a mám sklon vidět černé stránky věci.	ANO	NE
9	Mám sklon probírat minulé problémy a myslet na to co se stane.	ANO	NE
10	Stávám se velmi nervózní, když se něco nedaří.	ANO	NE
11	Mám sklon příliš se podceňovat a srovnávat se s druhými lidmi ve svůj neprospěch.	ANO	NE
12	Nespím příliš dobře a cítím se unavenější než druzí.	ANO	NE

## **DOTAZNÍK – FINANČNÍ GRAMOTNOST**

Dobrý den, jmenuji se Kristýna Malá a jsem studentkou oboru Finanční management Fakulty informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. Ráda bych vás požádala o vyplnění dotazníku, který poslouží k praktické části mé bakalářské práce na téma **Výzkum stresových faktorů a finanční gramotnosti u vysokoškolských studentů podle formy studia.**

Dotazník obsahuje 20 otázek. Vyplnění dotazníku zabere maximálně 5 minut. Veškeré Vaše odpovědi budou zpracovány anonymně a bude s nimi nakládáno naprosto důvěrně.

### **1. Pohlaví**

- a) žena
- b) muž

### **2. Forma studia**

- a) prezenční
- b) kombinovaná

### **3. Obor studia**

- a) finanční management
- b) informační management
- c) aplikovaná informatika
- d) cestovní ruch

### **4. Forma bydlení**

- a) u rodičů
- b) vlastní bydlení
- c) kolej

### **5. Jaký je rozdíl mezi kreditní a debetní kartou?**

- a) Z kreditní karty čerpám cizí, vypůjčené peníze. Z debetní karty čerpám vlastní peníze.
- b) Debetní karta je vydávána k úvěrovému účtu. Kreditní karta je vydávána k běžnému účtu.
- c) Žádný rozdíl mezi nimi není.

**6. Kdo má výhradní právo vydávat do oběhu bankovky a mince v ČR?**

- a) Obchodní banky
- b) Obchodní banky spolu s Českou národní bankou
- c) Výhradně Česká národní banka

**7. Co je to inflace?**

- a) Ukazatel zadluženosti státu
- b) Pokles cenové hladiny v ekonomice
- c) Růst cenové hladiny v ekonomice

**8. Vlastníte běžný platební účet?**

- a) ano
- b) ne

**9. Využíváte služby internetového bankovníctví?**

- a) ano
- b) ne

**10. Plánujete si rozpočet na určité období?**

- a) ano
- b) ne

**11. Tvoříte si finanční rezervy? V jaké výši?**

- a) ano, do 1000,- Kč měsíčně
- b) ano, nad 1000,- Kč měsíčně
- c) ne

**12. Jak nejčastěji získáváte peníze?**

- a) od rodičů
- b) od rodičů a sám
- c) sám

**13. Jaký je Váš postoj ke spoření?**

- a) spořím si sám
- b) spoří za mě rodiče
- c) nespořím

**14. Jaká je výše částky Vašeho měsíčního spoření?**

- a) do 500,- Kč
- b) nad 500,- Kč

**15. Za co zpravidla utratíte nejvíce peněz?**

**16. Jak naložíte s ušetřenými penězi?**

- a) utratím
- b) rezerva v hotovosti (peněženice)
- c) uvažuji o spoření + investici

**17. Jak budete řešit nedostatek financí?**

- a) půjčka od nebankovního subjektu
- b) půjčka od rodiny
- c) využiji vytvořené rezervy
- d) snaha o brigádu, zaměstnání
- e) nebudu to řešit
- f) půjčka od banky

**18. Dokážete si říct ne, když na nákup nemáte peníze?**

- a) ano
- b) ne

**19. Přináší Vám rozhodování o financích stres?**

- a) ano
- b) ne

## Příloha č. 3 – Statistické výsledky hypotéz

### Hypotéza 1

#### *Hypothesis Test Summary*

	Null Hypothesis	Test	Sig.
1	The distribution of V is the same across categories of forma.	Independent-Samples Mann-Whitney U Test	,092

#### *Hypothesis Test Summary*

	Decision
1	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,050.

### Hypotéza 2

#### *Chi-Square Tests*

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	3,512 <sup>a</sup>	1	,061		
Continuity Correction <sup>b</sup>	2,735	1	,098		
Likelihood Ratio	3,307	1	,069		
Fisher's Exact Test				,078	,052
Linear-by-Linear Association	3,491	1	,062		
N of Valid Cases	166				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,75.

b. Computed only for a 2x2 table

### Hypotéza 3

#### *Chi-Square Tests*

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,155 <sup>a</sup>	1	,693		
Continuity Correction <sup>b</sup>	,039	1	,844		
Likelihood Ratio	,155	1	,693		
Fisher's Exact Test				,844	,422
Linear-by-Linear Association	,154	1	,694		
N of Valid Cases	140				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 17,00.

b. Computed only for a 2x2 table

## Příloha č. 4 – Oskenované zadání bakalářské práce

Univerzita Hradec Králové  
Fakulta informatiky a managementu  
Akademický rok: 2018/2019

Studijní program: Ekonomika a management  
Forma: Prezenční  
Obor/komb.: Finanční management - anglický jazyk (fm-p-a)

### Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Malá Kristýna	Bílá Třemešná 110, Bílá Třemešná	I1600162

#### TÉMA ČESKY:

Výzkum stresových faktorů a finanční gramotnosti u vysokoškolských studentů podle formy studia

#### TÉMA ANGLICKY:

Research of stress factors and financial literacy at university students by form of study

#### VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Věra Strnadová, Ph.D. - KM

#### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Cíl práce: Zjištění stresových faktorů a finanční gramotnosti u vysokoškolských studentů na základě formy studia.

Osnova:

1. Úvod
2. Stres
3. Strategie zvládání stresu
4. Finanční gramotnost
5. Výzkumná metodologie
6. Výsledky
7. Diskuze
8. Závěr

#### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- STRNADOVÁ, Věra. Kurz psychologie I: přehled základních témat moderní psychologie. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-568-4.
- PAULÍK, Karel. Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.
- NOLEN-HOEKSEMA, Susan. Psychologie Atkinsonové a Hilgarda. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.
- VÁŠINA, Lubomír a Věra STRNADOVÁ. Psychologie osobnosti I. 3. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 2009. ISBN 978-80-7041-491-0.
- KŘIVOHlavý, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

Podpis studenta: Anna Kriváková

Datum: 12.10.2018

Podpis vedoucího práce: J. Snadler

Datum: 12.10.2018

(c) IS/STAG, Portál - Podklad kvalifikační práce, 11600162, 12.10.2018 11:21