

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FILOZOFICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie

**MÍRA PSYCHICKÉ ODOLNOSTI ZAHRANIČNÍCH  
A ČESKÝCH STUDENTŮ VYUŽÍVAJÍCÍCH PROGRAM  
ERASMUS**



**Bakalářská diplomová práce**

**Autor:** Lucie Svobodová

**Vedoucí práce:** Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Olomouc 2016

## **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Míra psychické odolnosti zahraničních a českých studentů využívajících program Erasmus“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího bakalářské práce a uvedla jsem všechny podklady a literaturu.

Ochrana informací v souladu s ustanovením § 47b zákona o vysokých školách, autorským zákonem a směrnicí rektora k Zadání tématu, odevzdávání a evidence údajů o bakalářské, diplomové, disertační práci a rigorózní práci a způsob jejich zveřejnění.

Student odpovídá za to, že veřejná část závěrečné práce je koncipována a strukturována tak, aby podávala úplné informace o cílech závěrečné práce a dosažených výsledcích.

Student nebude zveřejňovat v elektronické verzi závěrečné práce plné znění standardizovaných psychodiagnostických metod chráněných autorským zákonem (záznamový arch, test/dotazník, manuál). Plné znění psychodiagnostických metod může být pouze přílohou tištěné verze závěrečné práce. Zveřejnění je možné pouze po dohodě s autorem nebo vydavatelem.

V Ostravě dne 31. března 2016

Podpis.....

Chtěla bych na tomto místě poděkovat zejména panu doktoru Martinu Kupkovi, který se zhostil úlohy vedoucího této práce, za veškeré jeho cenné rady, připomínky a čas, který byl ochoten věnovat konzultacím. Dále bych chtěla poděkovat paní magistře Lucii Viktorové za pomoc při zpracování statistické části práce. Mé poděkování patří také všem studentům, kteří se zúčastnili výzkumu. Poděkovat chci také celé své rodině a přátelům za obrovskou podporu a empatii, které se mi od nich nejen v rámci psaní této práce, ale v průběhu celého studia, dostávalo.

# OBSAH

ÚVOD.....	- 5 -
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	- 6 -
1. Stres.....	- 6 -
1.1. Průřez historií související s výzkumem stresu.....	- 7 -
1.2. Stresory .....	- 8 -
1.3. Salutory .....	- 9 -
1.4. Distres a Eustres .....	- 10 -
1.5. Stres a jeho vliv na zdraví člověka.....	- 10 -
1.5.1. Tělesné projevy stresové reakce.....	- 11 -
1.5.2. Duševní projevy stresové reakce .....	- 11 -
2. Psychická odolnost.....	- 13 -
2.1. Historie výzkumu psychické odolnosti .....	- 14 -
2.2. Vulnerabilita.....	- 17 -
2.3. Nezdolnost v pojetí resilience .....	- 17 -
2.4. Nezdolnost v pojetí koherence .....	- 18 -
2.5. Nezdolnost v pojetí hardiness.....	- 19 -
2.6. Locus of control .....	- 22 -
2.7. Optimismus x pesimismus.....	- 22 -
2.8. Naděje .....	- 23 -
3. Coping .....	- 24 -
3.1. Rozdílné přístupy v rámci copingu.....	- 25 -
3.1.1. Psychodynamický přístup.....	- 25 -
3.1.2. Kognitivně-transakční přístup .....	- 25 -
3.1.3. Interakční přístup.....	- 26 -
4. Program Erasmus .....	- 27 -
4.1. Historie programu Erasmus .....	- 27 -
4.2. Historie programu Erasmus v České republice .....	- 28 -
4.3. Povinnosti studentů v rámci programu Erasmus .....	- 29 -
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	- 32 -
5. Cíl výzkumu a formulace hypotéz.....	- 32 -

5.1. Hypotézy .....	- 33 -
6. Zvolený typ výzkumu.....	- 34 -
6.1. Etické problémy související s výzkumem .....	- 35 -
7. Použité metody získávání dat .....	- 36 -
7.1. Personal View Survey .....	- 36 -
7.2. Škála naděje .....	- 37 -
8. Výzkumný soubor .....	- 40 -
8.1. Výběr výzkumného souboru .....	- 40 -
8.2. Charakteristika výzkumného souboru .....	- 41 -
9. Metody zpracování a analýzy dat .....	- 43 -
10. Výsledky .....	- 45 -
10.1. Vnitřní konzistence PVS a Škály naděje .....	- 45 -
10.2. Vybrané statistické hodnoty pro PVS.....	- 46 -
10.3. Vybrané statistické hodnoty pro Škálu naděje .....	- 47 -
10.4. Testování hypotéz .....	- 49 -
10.4.1. Testování hypotézy č. 1 .....	- 49 -
10.4.2. Testování hypotézy č. 2 .....	- 51 -
10.4.3. Testování hypotézy č. 3 .....	- 53 -
10.4.4. Testování hypotézy č. 4 .....	- 54 -
11. Diskuze.....	- 56 -
ZÁVĚR A SHRUTÍ.....	- 59 -
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY .....	- 61 -
PŘÍLOHY .....	- 65 -

**Příloha č. 1:** Seznam tabulek a grafů

Použité zkratky

**Příloha č. 2:** Baterie dotazníků

**Příloha č. 3:** Zadání bakalářské práce

**Příloha č. 4:** Abstrakt bakalářské práce

Abstract of Bachelor Thesis

## ÚVOD

Téma stresu je v rámci moderní civilizované společnosti čím dál častěji zmiňováno. Téměř každý z nás prožil či prožívá, ať už více či méně často, ve svém životě zátěžové situace, se kterými se musí vypořádat. Po zadání pojmu „stres“ do nejvyužívanějšího celosvětového vyhledávacího nástroje GOOGLE se objeví téměř 34 milionů odkazů, popotáme-li tento výraz v anglickém jazyce, zjeví se dokonce přes 622 milionů odkazů na rozličné webové stránky obsahující vědecké či populární články, nabídky workshopů, případně odkazy ke koupi literatury s touto tematikou. Rozhodně nejde o zanedbatelná čísla.

Stres se stal nedílnou součástí dnešní uspěchané doby, zaměřené na maximální výkon, pokud možno, v co nejkratším možném čase. Stres může prožívat dítě, student, člověk zaměstnaný, i ten, který o práci přišel, stejně tak jako osoba důchodového věku. Každodenní život je naplněn událostmi, které nás tlaku přímo či nepřímo vystavují, přes znečištěné životní prostředí, hluk, rostoucí kriminalitu až po neustále se zvyšující nároky na náš pracovní výkon.

Ve zkratce jsme popsali, že stres už se zřejmě někdy dotknul každého z nás. Jak je tedy možné, že někteří lidé mu odolávají s lehkostí a jiní mohou pod jeho vlivem přijít k vážné újmě v podobně fyzického či psychického onemocnění? Jde samozřejmě o individuální nastavení každého jedince a právě tato individuální nastavení se dostávají do popředí zájmu řady odborníků, kteří zkoumají osobnostní charakteristiky, temperament, sebepojetí a také způsoby zvládnutí stresu jednotlivých osob, dávají do souvislosti možná rizika vzniku onemocnění pod vlivem stresových situací a na těchto základech pak budují možné teorie související s psychickou odolností. Jednou z koncepcí psychické odolnosti je také Hardiness, což je pojem, kterým se budeme v rámci této práce také více zabývat.

Existuje velké množství publikací, které se námi zmiňovanému tématu věnují, zorientovat se v každé z nich na omezeném prostoru je takřka nereálné. V rámci teoretické části práce budeme chtít čtenáře seznámit s klíčovými pojmy, které do naší práce tematicky zapadají. Uvedeme také srovnání se studii na podobné téma, které byly v minulých letech realizovány.

V popředí našeho zájmu bude také program Erasmus, díky němuž studenti mohou absolvovat studijní či pracovní pobyty v zahraničí. Jaká je míra psychické odolnosti studentů z České republiky i zahraničních zemí, kteří již takovýto pobyt absolvovali, oproti těm, kteří této možnosti v rámci svého studia zatím nevyužili?

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Stres

Pokud bychom se odborníků zeptali na to, jak by definovali pojem „stres“, jejich výklady se budou v mnohém překrývat, ale také lišit. Pro tento výraz neexistuje jednotná definice. Stres se stal součástí životů téměř každého z nás. Rozmanité vlivy, které stresové situace na člověka mají, souvisí s individuálním osobnostním nastavením každého z nás a schopností tyto situace následně zpracovat a zvládnout. Není však překvapením, že téma, které je pro společnost palčivé, se odborníci snaží více či méně přesně pojmenovat. V rámci stresu proto došlo k převzetí terminologie, která byla již v minulosti využívána v souvislosti s mechanikou. O stresu se v těchto případech hovořilo tehdy, když byl určitý materiál postoupen tlaku či zátěži, například při zpracování rozžhavené oceli pomocí lisu. Podrobněji bychom mohli toto uvažování vysvětlit pomocí Hookova zákona elasticity, který je definován rovnicí:  $stres = k \times napětí$ , kde „ $k$ “ je konstanta zvaná Youngův modul, která vyjadřuje elasticitu materiálu a typ stresu, jehož je použito k produkování daného napětí neboli strain (Křivohlavý, 2009, str. 169).

Pojem „strain“ je zde klíčový, jsou jím popisovány dopady, které daná zátěž materiálu způsobí. Z tohoto konceptu pak v rámci psychologie vycházel například Selye, který však pojem „strain“ využívaný v rámci technického prostředí, nahradil termínem „stres“ (Křivohlavý, 2009).

Obecně pak o stresu hovoříme ve spojitosti se situacemi, kdy se člověk cítí pod tlakem životních událostí, které narušují jeho psychickou i fyzickou harmonii. Tyto události bývají označovány jako stresory, na které lidský organismus odpovídá stresovou reakcí. Jak jsme již zmínili výše, v životě každého z nás existují situace, které vnímáme jako stres či zátěž. Podle některých odborníků je třeba tyto termíny, tedy „stres“ a „zátěž“, rozlišovat. Zátěž je chápána ve smyslu požadavků, které jsou na člověka kladeny, aby umožnily jeho další rozvoj, přičemž je možné se s nimi aktivně vypořádat; dojde ke zvládnutí zátěže. Naopak se stresem se podle těchto odborníků vypořádat nedá. V rámci naší práce budeme využívat tyto dva pojmy jako synonyma (Atkinson, 2003; Hošek, 1999).

## 1.1. Průřez historií související s výzkumem stresu

Termín stres byl v minulosti poprvé použit na přelomu 14. a 15. století a označovaly se jím události, které souvisely s nepříznivými životními okolnostmi, neštěstím či jinými těžkými situacemi, které se v životě člověka objevují. Na přelomu 17. a 18. století byl tento výraz dáván do souvislosti s fyzikální silou a zátěží. V současnosti jde o propojení obou přístupů (Kebza, 2005).

Jedním z prvních odborníků, který se této problematice věnoval, byl Cannon, americký fyziolog, který je také objevitelem principu homeostázy, což je schopnost organismu uchovávat stabilitu vnitřního prostředí. Cannon pak v rámci svého výzkumu stresu vymezil dvě přirozené tělesné reakce známé jako „útek“ nebo „útok“, při kterých dochází k přípravě organismu na zvládnutí zátěžové situace. Jedná se přitom o fyziologické změny, které se odehrávají za pomoci aktivace sympatického a adrenokortikálního systému, přičemž také dochází k uvolňování hormonů, které následně ovlivňují schopnost zvládnutí stresové zátěže (Atkinson, 2003; Kebza, 2005).

Kebza (2005) zmiňuje i dalšího významného vědce, který se stresem zabýval, je jím Selye, lékař, biolog a chemik narozený ve Vídni, který bývá často považován za otce moderního výzkumu stresu, ten v rámci své práce popsal tzv. obecný adaptační syndrom, což je komplex odpovědí, které můžeme v rámci stresové reakce sledovat u všech organismů. Dělíme jej přitom do tří fází. Tou první je fáze poplachu, kdy organismus sbírá síly k tomu, aby byl schopen překonat možné blížící se nebezpečí. V druhé fázi tzv. rezistenci dochází k výběru vhodného zvládnutí krizové situace útekem nebo útokem. Poslední, tedy třetí fáze, která je označována jako vyčerpání, se vyznačuje tím, že organismus již není schopen zmobilizovat síly ani k útěku či útoku. Selye také prosazoval názor, že pokud se fáze vyčerpání objevuje dlouhodobě, z důvodu nadměrného vystavení organismu stresovým faktorům, může to mít za příčinu celou řadu fyziologických poruch. Tyto domněnky podpořil svými výzkumy, při nichž záměrně vystavoval zvířata dlouhodobě působícím stresorům např. chladu či nedostatku spánku. Posléze zjistil, že na každý typ stresoru pak organismus zvířete reagoval vnitřními změnami, docházelo například k zvětšení nadledvinek nebo tvorbě žaludečních vředů, tedy ke změnám, které zvířata oslabovaly, snižovaly jejich imunitní systém a usnadňovaly pak proces vzniku dalších nemocí (Atkinson, 2003; Selye, 1966).



Teorii Selyeho pak poněkud v některých aspektech vyvrátil Lazarus, který se nezabýval pouze tím, jak který stresor na organismus působí, ale bral v potaz také kognitivní vlivy, které mohou být nápomocny při zvládnání zátěžových situací. Lazarus společně se svými kolegy pomocí výzkumu zjistil, že lidé, kteří jsou vystaveni stresu, ale nevnímají situaci jako bezvýchodnou a nemožnou dalšího řešení, mohou svým pozitivním smýšlením nakonec hodně ovlivnit to, zda dojde ke spuštění stresové reakce (Kebza, 2005).

Mnohé další teorie zaměřené na výzkum stresu pak obvykle vycházely z hledání slabin v již existujících teoriích. Docházelo k propojování poznatků jednotlivých výzkumů či analýze dostupných informací a jejich doplňování (Kebza, 2005).

Novější koncepty pak také mnohdy více do hloubky zkoumají emoce, které se s prožíváním zátěžových situací pojí. Jako příklad můžeme uvést projevy zlosti, agrese, smutku, frustrace či demotivace (Křivohlavý, 2009).

## **1.2. Stresory**

O stresorech jsme se již více zmiňovali i v předchozí části textu a víme tedy, že se jedná o různé zátěžové situace, které na jedince negativně působí a znesnadňují mu tak život. Jedná se přitom o nadměrný tlak nebo zátěž. Je třeba si uvědomit, že se stejným druhem stresoru se budou obvykle různí lidé vyrovnávat odlišným způsobem. To, co je pro někoho zátěžovou situací, může dalšího jedince nechat naprosto klidným. Křivohlavý ve své knize Psychologie zdraví (2009) dále dělí stresory na mikrostresory a makrostresory. Přičemž u prvně zmiňovaných mikrostresorů jde o poměrně nezávažné situace, které ovšem také mohou na člověka působit negativně; jako příklad můžeme zmínit nudu, nedostatek podnětů či krátkodobou frustraci. Makrostresory naopak představují situace, které si po většině osob žádají mobilizaci velkého množství sil, pro jejich zvládnutí; mezi příklady můžeme zařadit tak vážnou událost jako je úmrtí v rodině nebo ztrátu zaměstnání, která je spojena s myšlenkami na další možné existencionální potíže.

Další přístup k dělení stresorů popsal Lazarus, který je členil do dvou skupin: a to na stresory působící na člověka krátkodobě nebo dlouhodobě. V prvním případě pak můžeme zmínit bolest, případně ztrátu koncentrace nebo nezvládnutí určitého svěřeného úkolu. V druhém případě jde o zvládnání krizové situace, která vyžaduje značné úsilí, svěřené úkoly jsou komplikované a žádají si velkou míru koncentrace, která je z dlouhodobého hlediska jen velice obtížně udržitelná (Křivohlavý, 1994).

Orel (2009) přispívá dalším dělením stresů na reálné, tedy takové, kterým je člověk přímo vystaven a potencionální, tedy možné situace, které jsou jedincem vnímány jako ohrožující, ale nejsou v danou chvíli pro člověka aktuální hrozbou; stává se, že se člověk v životě nejvíc obává věcí a událostí, ke kterým nemusí nakonec vůbec dojít.

Stresory pak bývají často také členěny dle toho, s jakou oblastí se pojí. Odborníci zmiňují tělesné stresory, jejichž příčina pramení z nedostatečného uspokojování základních biologických lidských potřeb; myslíme dostatek jídla, tekutin nebo tepla. Dále zátěž, kterou organismu působí nevhodné fyzikální prostředí, pro demonstraci můžeme uvést příklad, kdy je osoba vystavena nadměrnému hluku, chladu, teplu či tlaku. Dalším významnou odnoží jsou emocionální problémy (stres, obavy, úzkost), biochemické vlivy (nadměrná konzumace alkoholu, drog, kouření), kognitivní zátěž (pesimismus, velké množství problémů, negativní postoje při řešení zátěžových situací) nebo stresory komplexní kam řadíme zejména vztahové konflikty, dlouhodobá onemocnění, problémy spojené s výkonem zaměstnání či jeho změnou nebo také pocity osamělosti (Nakonečný, 1998).

### **1.3. Salutory**

Mezi salutory řadíme faktory, které danému jedinci pomáhají vyrovnat se s nepříznivou situací, podněcují ho k dalšímu jednání a udávají smysl, díky kterému je ochoten při boji se stresovou situací nadále vytrvat a následně ji také překonat. Jako příklad takového salutoru můžeme uvést důvěru ve smysluplnost našeho jednání, touhu dosáhnout vytyčených cílů nebo získání uznání či obdivu osob, na kterých nám záleží. Vychází z principu, že vše zlé může být i pro něco dobré a v případě dosažení stanovené mety je potřeba zaměřit se na budoucnost a být schopen se povznést nad těžkosti, které mohou být s různými činnostmi spojeny. (Křivohlavý, 2009).

Dále se můžeme setkat s pojmem „uplifts“ (volný překlad tohoto anglického výrazu je „posila“ či „zvedák“), který bývá uváděn v souvislosti s posilujícími mechanismy, pomáhajícími zvládat stresové situace. Jedná se o pozitivní události, zprávy nebo také návštěvy osob, které jsou pro druhého zdrojem optimismu a sociální opory (Křivohlavý, 2009).

#### **1.4. Distres a Eustres**

Jako distres označujeme škodlivý druh stresu, který je spojován mnohdy s velmi negativními pocity jako je zoufalství, bezmoc nebo také strach či obavy, zda jsme schopni zátěžovou situaci zvládnout. Tento typ stresu bývá také označován jako chronický traumatický stres, který na organismus působí destruktivně, snižuje pracovní výkonnost a ohrožuje psychické i fyzické zdraví člověka. Eustres je proti tomu zdrojem takzvaného pozitivního stresu, který dokáže člověka aktivizovat k vyšším výkonům a může fungovat také jako zdroj motivace při řešení stresových událostí. Zdrojem eustresu jsou obvykle cíle, které si dobrovolně volíme a snažíme se zdolat překážky k jejich dosažení. Eustres může člověk prožívat před schůzkou, veřejným vystupováním nebo třeba sportovním výkonem. Jednotlivé situace, které pro někoho představují eustres, tedy stres pozitivního charakteru, může pak jiný jedinec vnímat jako distres, záleží opět na osobnostních charakteristikách každého člověka. V obou případech shodně dochází k aktivaci dřeně a kůry nadledvin a následné vylučování hormonů jako jsou adrenalin nebo kortizol, které mají za úkol zaktivizovat organismus k pohotovému obranné reakci (Večeřová-Procházková, 2008).

#### **1.5. Stres a jeho vliv na zdraví člověka**

Doktor Cimický ve své knize „Sám proti stresu“ (2007) uvádí, že domněnkou velkého množství lidí je, že stres se dotýká hlavně roviny emocionální, tedy zejména psychiky, nicméně toto je chybná úvaha. Tělo a psychika člověka jsou totiž dvě spojené nádoby a dlouhodobé působení stresu se zprvu nejčastěji objevuje právě na rovině tělesné a až posléze na rovině emocionální. Pro spoustu lidí je navíc mnohdy přijatelnější skrýt svůj problém za onemocnění, která jsou společností vnímána jako „normální“, čímž myslíme například různé bolesti svalů, kloubů, zad, žaludeční či střevní problémy, než aby dostali nálepku osoby, která je zralá pro péči psychologa případně psychiatra, což je dáno stále ještě nedostatečnou informovaností široké veřejnosti v oblasti psychologické a psychiatrické péče. Bylo přitom zjištěno, že každý třetí až čtvrtý člověk na světě někdy v rámci svého života tento druh péče potřebuje. Bohužel se ale stále objevuje názor, že člověk přeci nemusí hned zvažovat návštěvu psychiatra, pokud má střevní potíže nebo trpí bolestmi hlavy. Problém však spočívá v tom, že tyto obtíže mnohdy nebývají organického původu, ale zapříčiní je vysoké pracovní tempo, vyčerpání nebo dlouhodobý stres. Potíže pak bývají vleklého charakteru, protože není možné je správně léčit. Lidé polykají různé tabletky, které pomáhají odstranit následky (tedy například bolest), ale neléčí příčinu.

### **1.5.1. Tělesné projevy stresové reakce**

Stres bývá směsí různých zátěžových situací, obav, strachů a obtíží při jejich řešení. Tělesnou odpovědí na stresovou reakci pak bývá velice často napětí a nervozita. Pokud tělesné problémy přetrvávají, lidé se začnou strachovat o své zdraví, člověk je v této fázi chycen do pomyslného bludného kruhu. Celková pohoda pak souvisí i s dostatkem spánku; právě nespavost patří mezi jeden z tělesných projevů stresové reakce. Pokud člověk dlouhodobě prožívá stres, který se mu přes den pod vlivem pracovních povinností podaří potlačit, obvykle se jeho starosti připomenou v noci. Mnozí z nás to znají, ulehne do postele a vynoří se myšlenky související s pracovními nebo rodinnými problémy, které nedokážeme zahnat. Spánek nepřichází. Usínáme k ránu a následně se probouzíme s pocitem nevyspání a nedostatečného odpočinku. Další tělesnou odezvou na stres bývají problémy s dýcháním nebo srdeční činností, spojené s pocitem sevření na hrudi, mělkého nebo naopak zrychleného dýchání, zrychleným srdečním tepem, bušením srdce, tlakem na hrudi. Objevit se pak mohou problémy s rovnováhou, poruchami vidění, pískot v uších. Velice často se stres zmiňuje v souvislosti s poruchami zažívání, průjmami, nadměrným močením, či potížemi v sexuální oblasti, u mužů se objevují poruchy erekce u žen ztráta libida. Odezvou těla pak bývají i rozličné bolesti hlavy, zad či kloubů, třes rukou, tiky, sucho v ústech a v neposlední řadě se může objevit také nechutenství nebo naopak nadměrná chuť k jídlu. Můžeme si tedy udělat obrázek o tom, že stres může zasáhnout spoustu oblastí naší tělesné schránky, spousta lidí však nemá tendence tyto potíže přičítat právě nadměrné zátěži, což může rozjet kolotoč návštěv různých zdravotnických zařízení s cílem odstranit svůj problém, nad možností, že všechny tyto potíže mohou být způsobeny nadměrným stresem, přitom mnohdy ani neuvažují (Praško, Prašková & Vyskočilová, 2006).

### **1.5.2. Duševní projevy stresové reakce**

Obtíže spojené s duševními projevy, které se u člověka vyskytují jako odpověď na stres, mají obvykle poněkud opožděný nástup oproti projevům tělesným. Je to mnohdy dáno tím, že lidé své potíže v tomto směru bagatelizují a potírají tím, že přeci každý v současnosti někdy zažívá pocity spojené se strachem, úzkostí, smutkem nebo depresí (Cimický, 2007).

Je pravdou, že jistá míra úzkosti se v určitých situacích týká téměř každého z nás, zejména v době, kdy nás čeká schůzka, pohovor či jiná událost, která je pro nás důležitá. Takový typ úzkosti však nebývá destruktivní, spíše naopak člověka aktivizuje k lepším výkonům,

zvyšuje naše odhodlání. Každá mince má však dvě strany a ne jinak tomu je i u úzkosti. Její krátkodobá forma nás může povzbudit, trvá-li však úzkost delší dobu, způsobuje neustálé vnitřní napětí, snižuje náš výkon, protože se nedokážeme soustředit na stanovený cíl, navíc bývá spojena i s nepříjemnými somatickými projevy. Spousta lidí pak v takové situaci říká: „Mám pocit, jako bych měl v žaludku kámen, v krku knedlík, svírá se mi z toho srdce.“ Dlouhodobá úzkost, způsobuje v člověku napětí a toto napětí má za odezvu bolest a rozladěnost (Cimický, 2007).

Také Křivohlavý (2009) ve své knize potvrzuje, že dlouhodobý stres má za následek vznik negativních emocionálních stavů. Zmiňuje i důležitost celkového vyladění daného jedince. Optimisté obvykle snášejí své starosti lépe a s větším nadhledem, než lidé smýšlející převážně pesimisticky, kteří veškeré zátěžové situace vnímají daleko intenzivněji.

Dále zmiňuje několik emocionálních stavů, jejichž spouštěčem může být právě stres. Jedním z nich je deprese, její vznik v souvislosti se stresem je podložen velkým množstvím výzkumů. *Řada studií naznačuje, že míra deprese je podstatně vyšší u pacientů s kardiovaskulárním onemocněním, pacientů s Alzheimerovou nemocí, pacientů trpících rakovinou apod., tj. u nemocí, které jsou pro pacienta výrazně stresogenní* (Křivohlavý, 2009, str. 187). Poukazováno je i na kognitivní zpracování stresové situace, tedy to, jak se k ní pacient staví. Zda ji vnímá jako ovlivnitelnou nebo naopak bezvýchodnou, doprovázenou iracionálními myšlenkami, strachy a opět již mnohokrát zmiňovaným stresem, který míru deprese jednoznačně prohlubuje.

Další studie potvrdily vliv stresu na rozvoj tzv. posttraumatické stresové reakce, ta se rozvine zejména v případě, pokud byli lidé vystaveni vážnému nebezpečí ohrožujícímu život jich samotných nebo někoho z okolí. Hovoříme o situacích, kdy se osoba stala obětí trestného činu (např. přepadení nebo znásilnění), dále svědkem traumatické události, kterou nemohla svým konáním ovlivnit (povodně a jiné přírodní katastrofy), často také dochází k rozvoji posttraumatické stresové poruchy v souvislosti s válečnými konflikty u vojáků či osob, které byli nuceni setrvat v místech střetů (Křivohlavý, 2009).

Stres má rovněž vliv na rozvoj úzkosti a bývá také zmiňován jako jeden z faktorů, který může fungovat jako spouštěč fobií či obsesí; tyto domněnky však doposud nebyly empiricky potvrzeny (Křivohlavý, 2009).

## 2. Psychická odolnost

Psychickou odolnost je možné definovat jako soubor charakterových vlastností, které člověku pomáhají zvládat zátěžové situace, umožnit obranu proti stresogenním vlivům. Tedy schopnost stresovým situacím čelit, získat zpět ztracené síly, zotavit se (Kebza, Šolcová, 2008).

*Psychicky odolným lidem se žije lépe. Dokáží se snadno vyrovnávat s nároky všedního dne, dokáží překonat krize, jsou spokojenější a zdravější* (Hoskovcová, Ryntová, 2009, str. 17).

Dalo by se říci, že v současné době máme relativně dobré podmínky, které by měly vést ke spokojenému životu – většina z nás má co jíst, pít, máme střechu nad hlavou, můžeme se svobodně projevit a vzdělávat, nemusíme čelit válce a násilí; i přesto je psychická odolnost častým tématem výzkumů a odborníci se jí čím dál více zabývají. Každá doba si sebou totiž nese své problémy, které na člověka negativně působí. V tomto případě je to rychlé životní tempo a zvyšující se nároky, kterým se musíme přizpůsobovat, abychom byli v životě úspěšní. Jsme zahlceni informacemi a neustále se zdokonalujícími technologiemi, které nám sice v mnohém pomáhají, ale také je čím dál obtížnější se na všechny pružně adaptovat. Změny se také týkají toho, jak obvykle trávíme náš pracovní den i volný čas; méně se hýbeme, dlouhé hodiny strávíme vsedě, ať už za volantem auta nebo v kanceláři za stolem při práci s počítačem, pokud tyto činnosti nekompenzujeme nějakou tělesnou aktivitou, obvykle to má za následek mnoho problémů do budoucna a to nejen fyzických, ale i psychických. Jsme také nuceni se přizpůsobovat změnám ve společnosti, zejména ve velkých městech, kde je velká koncentrace lidí, kdy lidé paradoxně mohou prožívat pocity osamění a anonymity. V neposlední řadě čelíme obtížím, které jsou spojeny s globalizací (Hoskovcová, Ryntová, 2009).

V souvislosti s psychickou odolností pak bývá zmiňováno mnoho pojmů jako vulnerabilita, resilience, koherence, hardiness či locus of control, které přináší definice vlastností lidí, kteří byli vyhodnoceni jako psychicky odolní. Zmíněné pojmy budou vysvětleny v následující části textu, kde se rovněž zaměříme na historii výzkumu psychické odolnosti, jednotlivé přístupy a významné osobnosti, které se k nim pojí (Hosková, Ryntová, 2009).

## 2.1. Historie výzkumu psychické odolnosti

Brooks a Goldstein (2006) uvádí, že se odborníci začali ve větší míře zabývat výzkumem psychické odolnosti zhruba před padesáti lety.

Na samém počátku přitom nekladli příliš velkou pozornost studiu samotné psychické odolnosti, ale zaměřovali se spíše na vývojové a situační faktory, které vstupovali do obranného procesu. Centrem výzkumu se stala skutečnost, že psychická odolnost jako taková je velice individuální záležitostí; to co jeden člověk vnímá jako vysoce zátěžovou situaci, může jiný jedinec přejít bez povšimnutí nebo naopak taková situace může daného člověka aktivizovat k lepšímu výkonu (Rutter, 1987).

Z počátku byli do studií zařazováni zejména mladí lidé, kteří dokázali čelit nesnadným životním podmínkám již v průběhu dospívání. Šlo o jedince, kterým se nedostával dostatek emocionální, sociální či ekonomické podpory (Hošek, 2003).

V souvislosti s výzkumem psychické odolnosti bývá zmiňován filozofický směr, který vznikl v 19. století, je jím voluntarismus. Název je přitom odvozen z latinského slova „voluntas“, což znamená „vůle“. Tento směr se využíval nejen v rámci filozofie, ale také psychologie. Základem mu byly tři složky, které definoval již Aristoteles: rozum, vůle a paměť. Voluntarismus klade na první místo vůli v tom smyslu, že člověk je schopen s její pomocí překonat jakoukoli zátěžovou situaci; díky vůli jsme schopni rozlišit, co je dobré a co špatné, rozhoduje o pravdě i nepravdě v našem životě. Mezi představitele voluntarismu řadíme například Schopenhauera, Kanta nebo Nietzscheho (Voluntarism, 2016).

Postupem času odborníci zjišťovali, že to není jen vůle, která pomáhá zvládat zátěžové životní situace a začala být zmiňována i emocionální stránka člověka a také míra motivace, která je pro daného člověka „hnacím motorem“, aby byl schopen stresové situace řešit. Objevil se tzv. Yerkes-Dodsonův zákon, který definuje, že výkon jedinců může utlumit nejen nízká motivace, ale také motivace přehnaně vysoká a to zejména v době, kdy se potýkáme s řešením velmi komplikovaného problému (Gould, Weinberg, 2007).

V souvislosti s výzkumy psychické odolnosti pak Hošek (2003) zmiňuje také Freuda, který tvrdil, že nejdůležitější pro budování této odolnosti je ego člověka, zejména pak jeho obranné mechanismy, které nás chrání před obsahy vyvolávajícími vnitřní napětí nebo úzkost, což jsou stavy, které naši schopnost čelit problémům narušují. Mezi tyto obranné mechanismy patří vytěsnění, negace (popření), represe (potlačení), racionalizace, regrese, fixace, projekce, reaktivní formace a izolace.

Na Freuda později navázala také jeho dcera Anna Freudová v díle „Já a obranné mechanismy“, kde se zabývá teorií obranných mechanismů, vyhýbavému chování tváří v tvář hrožícímu nebezpečí nebo nepříjemné situaci, uvádí příklady takovýchto obran a zmiňuje také obranu, která je vyvolána úzkostí ze síly pudů (Freud, 2005)

Kromě psychoanalytiků se psychickou odolností zabývali také přívrženci experimentálně-kognitivní psychologie. Zde můžeme zmínit například Rottera, který svými výzkumy objasňoval koncept „locus of control“; blíže se tomuto termínu budeme věnovat v jedné z následujících kapitol (Hošek, 2003).

Dalším důležitým odborníkem, který přispěl svými experimenty k výzkumu psychické odolnosti, byl Seligman. Ten v 70. letech 19. století definoval pojem „naučená bezmocnost“. Při svých experimentálních testováních umístil krysy do klecí, do kterých skrz podlahu proudil slabý elektrický proud. Jedna skupina zvířat mohla vyhledat úkryt a přeskočit do bezpečí, druhá skupina tuto možnost neměla. Ačkoli Seligman po nějakém čase situaci změnil, trvalo krysám, které neměly v předchozí části experimentu možnost k úniku, daleko déle, než se k němu odhodlaly; smířily se s bezmocností, kterou předtím prožily. Tento princip funguje stejně i u lidí a bylo zjištěno, že osoby, které vykazují známky naučené bezmocnosti, se daleko hůře vyrovnávají se zátěžovými situacemi (Hošek, 2003).

V posledních pětadvaceti letech můžeme zaznamenat výrazný boom studií a výzkumů, které se zabývají psychickou odolností. Zkoumá se odolnost vojáků, učitelů, osob pracujících s lidmi, kterým více hrozí syndrom vyhoření, hovoří se o studentech i dětech, které nemají ideální rodinné zázemí. Snahou těchto výzkumů je především sesbírat informace o určitých povahových rysech, kterými disponují osoby s vyšší mírou psychické odolnosti. Pomocí těchto poznatků se pak odborníci snaží připravit doporučení, která by mohla do budoucna pomoci lidem jejich odolnost zvyšovat a tím jim zároveň umožnit, aby efektivněji a lépe řešili své problémy, snadněji se „rehabilitovali“ poté, co byli nuceni srovnat se s nějakou nepříjemnou událostí či situací a byli i poté schopni si vytyčit další realistické a smysluplné cíle do budoucna (Brooks, Goldstein, 2001).

Důležité je také zmínit některé longitudinální studie na toto téma. Wernerová a Smithová zkoumaly při svém výzkumu vzorek čítající skoro sedm set dětí, které se narodily v roce 1955 na havajském ostrově Kauai. Šlo o děti, pocházející ze sociálně slabých rodin. Výzkum započal už o rok dříve a zahrnoval studie těhotných žen, jejichž děti pak byly



následně do výzkumu zahrnuty. Autorky studie pak systematicky sledovaly vývoj těchto dětí v jejich jednom, dvou, deseti, osmnácti, dvaatřiceti a čtyřiceti letech věku. Zhruba třetina sledovaných probandů pak byla schopna, i přes tíživé životní podmínky, dozrát v kompetentní občany. Wernerová a Smithová pak zmiňují několik důležitých obranných faktorů, které od sebe odlišovaly probandy s nízkou a vysokou psychickou odolností. V první řadě byly důležité uspokojivé a podporující vztahy v rodině, které napomáhaly dítěti při rozvoji jeho osobnostních vlastností a kognitivních schopností. Bylo také zjištěno, že lépe se s tlakem života vyrovnávaly osoby, které měly kladný vztah ke vzdělání a školnímu prostředí (Werner, 2005).

Šolcová (2009) k tomuto výzkumu také dodává, že důležité bylo i kromě výše zmíněných faktorů také to, jaký vztah měly děti k četbě, zda se účastnily nějakých volnočasových aktivit, které je rozvíjely zase v trochu jiném směru než školní vzdělávání a v neposlední řadě také to, jaké si dělaly plány do budoucna. Zda tyto plány byly dosažitelné a dítě důvěřovalo svým vlastním schopnostem a věřilo, že dokáže překonat překážky k dosažení stanovených cílů.

U nás se výzkumem psychické odolnosti zabývali například Matějček a Langmeier. Studie byly opřeny o psychickou deprivaci u dětí. Snažili se přitom vysledovat faktory, kterými je možné psychickou deprivaci předcházet, případně ji potlačit. V mnohých bodech jsou výsledky jejich šetření, velmi podobné těm, které popisují Wernerová a Smithová. Zvýšení psychické odolnosti dle nich opět napomáhá milující a stimulující rodinné prostředí, možnost rozvoje svých znalostí a dovedností, začlenění dítěte do kolektivu, koníčky a záliby, tělesná aktivita a v době dospívání a rané dospělosti navazování funkčních vztahů, uzavírání manželství (Matějček, Langmeier, 2011).

Na webových stránkách Informační systém výzkumu, experimentálního vývoje a inovací (2016) je možné dohledat studii, kterou v letech 2007 až 2009 realizovala Šolcová společně s Kebzou. Jednalo se o výzkum na téma „Pojetí psychické odolnosti – srovnávací studie“. Snahou výzkumu bylo utřídit teoretické poznatky a koncepce týkající se psychické odolnosti, které vznikaly v průběhu 20. století do přehledných celků, případně sjednotit či zobecnit terminologii jednotlivých koncepcí. Psychickou odolnost v rámci své studie dělí na jednotlivé faktory: *kompetenci, zvládnutí, vitalitu a osobní pohodu. Faktory tvoří dvě nezávislé dimenze, na jejichž základě lze rozlišovat mezi odolným chováním (vysoká úroveň faktorů kompetence a vitalita) a málo odolným chováním.*

## **2.2. Vulnerabilita**

Pojem vulnerabilita bývá definován jako zranitelnost, křehkost či přecitlivělost vůči vnějším podnětům, kterými jsme během života obklopeni. Představuje soubor vnitřních dispozic, které nám znesnadňují řešení zátěžových situací obvykle vyvolaných stresem. V podstatě můžeme říci, že vulnerabilita je jakýmsi protipólem psychické odolnosti. Nedostatek takové odolnosti má za příčinu komplikace při zvládání konfliktních situací a do budoucna může být příčinou rozpadu fyzického či duševního onemocnění. Přístupy ke členění vulnerability se různí. Setkat se tak můžeme s termínem genetická vulnerabilita, která představuje souhrn dědičných vlastností, rozhodujících o naší náchylnosti k nemocem a zvýšené reaktivitě na stres. Dále je zmiňována vulnerabilita primární a sekundární. Primární si osvojujeme během prvního půl roku života, sekundární posléze díky dalšímu procesu učení. Klíčové jsou zde zejména zkušenosti se zátěžovými situacemi, poté vzorce chování, které přebíráme od svých rodinných příslušníků a blízkých osob, které nás obklopují. Můžeme také zmínit asociace, které nám připomínají události, již dříve prožité stresové situace, zmiňováno je také opakování, kdy se určitý typ chování nebo reakce upevní z toho důvodu, že k ní došlo vícekrát po sobě. Vulnerabilita se může rozvinout i na základě posilování, kdy jedinci nemožnost vyrovnat se s nějakou situací přinese výhody, například zvýšenou pozornost okolí nebo odměnu, takoví lidé potom mnohdy nemají zájem zátěžovou situaci překonat, protože setrvávání v situaci jim přináší více výhod než nevýhod. Zmíňme také tzv. transfer, při kterém dochází k nápodobě reakcí jiných osob a případné identifikaci s nimi (Paulík, 2010).

## **2.3. Nezdolnost v pojetí resilience**

Resilienci můžeme definovat jako soubor charakterových vlastností, které zvyšují psychickou odolnost jedince tak, aby se snadněji a lépe dokázal vyrovnat se stresovými situacemi. Pojem resilience získává přívlastka jako pružná, flexibilní, houževnatá či zvyšující životní energii. Pomáhá čelit stresogenním vlivům, umožňuje návrat k původnímu stavu a předcházet poškozením nebo nemocem (Vašina, 1999).

Koncept resilience začal být více popisován v rámci průzkumu dětí, které pocházely z disharmonického rodinného prostředí, rodin s nedostatečným emocionálním, sociálním nebo ekonomickým zázemím, ale i přesto byly schopny tyto těžkosti překonat a se zátěžovou situací se vyrovnat. Důležitými odborníky, kteří se studií resilience zabývali,

byli například Wernerová a Smithová, jejichž výzkum dětí pocházejících z ostrova Kauai, jsme již popsali v kapitole o historii výzkumu psychické odolnosti (Werner, 2005).

Zprvu se přitom pro psychicky odolné jedince využívalo označení „stress-resistant“, což můžeme volně přeložit jako „odolný vůči stresu“, později však tento termín nahradil pojem resilience (Sobotková, 2007).

U resilience bývají zmiňovány dvě skutečnosti. Ta první z nich poukazuje na to, že resilience je neustálý proces a druhá z nich na to, že tento proces umožňuje člověku růst. Čím více zažijeme těžkostí a zátěžových situací, které musíme překonat, tím více nás mohou posunout dopředu a pomoci nám zvládnout mnohé další nelehké situace, na které v průběhu života narazíme (Boss, 2002).

Jedná se o proces, který probíhá na více úrovních a je velice individuální. Každý člověk je tvořen tělesnou, psychickou, sociální a přesahovou stránkou a každá z těchto částí ovlivní to, jakým způsobem se bude daný jedinec vyrovnávat s působením stresu. Nejde přitom pouze a jen o individuální charakteristiky každého člověka, ale také o sociální kontext, ve kterém k řešení situace dochází (Rutter, 1987 in Šolcová).

## **2.4. Nezdolnost v pojetí koherence**

Český výraz pro koherenci se u různých autorů liší. Křivohlavý (2009) zmiňuje pojmy jako „celistvost“, „souvislost“ či „pevnost“. Kebza a Šolcová (2008) používají termín „smysl pro soudržnost“, vycházejícího z Antonovského, který využíval označení „sense of coherence“.

Vraťme se ke slovnímu spojení „smysl pro soudržnost“, u kterého je možné definovat tři základní kritéria: srozumitelnost, smysluplnost a zvládnutelnost.

- Srozumitelnost se týká určité události a souvisí s tím, jak se lidé dokáží orientovat ve světě kolem sebe a jak chápou situaci, kterou řeší. Pokud vychází z přesvědčení, že vše se děje z nějakého důvodu a věří ve své schopnosti, jsou obvykle schopni se s určitým problémem vypořádat daleko snáz, než lidé, kteří vnímají svět jako místo, kde vládne chaos, který nemůže být za pomoci lidských sil ovládnut. Takoví lidé bývají dezorientovaní a těžko dojdou ve svém životě ke konkrétnímu rozhodnutí.
- Smysluplnost chápeme jako motivaci, která člověka pohání k dosažení vytyčených cílů. Za smysluplný cíl jsou pak lidé ochotni bojovat, překonávat kvůli němu různé překážky. Pokud se smysluplnost cíle vytrácí, dochází postupně ke ztrátě motivace,

k nezájmu o to dále se angažovat na řešení problému, může se objevit i nechuť zapojovat se do dění kolem sebe, což může postupně vést až k sociální izolaci.

- Zvládnutelnost souvisí s tím, jak člověk vnímá své možnosti, kterých se mu dostává pro řešení různých zátěžových situací. Pokud jsme přesvědčeni, že úkol, který před námi leží, se dá zvládnout, přistupujeme k němu zpravidla daleko aktivněji a také efektivněji. Využíváme informace nebo zdroje, které mohou ke zdárnému řešení problému přispět. Lidé, kteří naopak nedůvěřují nabízejícím se možnostem a jsou schopni již dopředu vymyslet nesčetné množství důvodů, potvrzujících jejich nefunkčnost, často mohou pociťovat úzkost a pocity selhání (Křivohlavý, 2009).

## **2.5. Nezdolnost v pojetí hardiness**

Českým synonymem pojmu hardiness je osobnostní tvrdost. Zabývá se tím, proč jsou někteří lidé schopni čelit nesčetnému množství zátěžových situací bez újmy na zdraví, zatímco jiní v téže situaci svou odolnost ztrácejí. Mezi odborníky, kteří se koncepcí hardiness zabývali, patří Kobasová spolu s Maddim a Khanem, vycházeli přitom z principů existenciální psychologie. Kobasová definuje život jako proces nepřetržitých změn, který člověku chystá stresové situace, ten je pak nucen na ně reagovat; neznamená to však, že by musel tvář v tvář zátěžové události zůstat bezmocný, naopak může takováto životní událost přinést člověku změnu a umožnit mu další růst, pokud využije možností, které se před ním díky tomu otevřou (Vašina, 1999).

V rámci výzkumů zaměřených na hardiness, se Kobasová snažila odhalit rozdíl mezi osobnostními charakteristikami lidí, kteří podléhali či nepodléhali onemocnění pod vlivem stresových situací. Výzkumný vzorek tvořili vedoucí pracovníci, zastupující střední sociální vrstvu. Na základě svých studií pak odhalila několik charakteristických rysů, ve kterých se tyto dvě skupiny pracovníků lišily. Nazvala je kontrola, ztotožnění a výzva (Vašina, 1999).

- Kontrolou se myslí víra daného jedince v to, že může události, které se mu v životě dějí, nějak ovlivnit a zvrátit ve svůj prospěch, sám je strůjcem svého štěstí. Lidé s nízkou mírou kontroly jsou naopak přesvědčeni o tom, že svým konáním nemohou nic změnit, mají tendence o sobě pochybovat a nevěřit si.
- Ztotožnění se týká schopnosti přijmout svůj vlastní život, sám sebe, svou rodinu, své okolí, nalézt svůj životní smysl, pro který jsme ochotni čelit výzvám a

překonávat překážky; v opozici k ztotožnění stojí odcizení sám sobě, svému životu i jeho smyslu.

- Výzva je schopností přijímat zátěžové situace či změny jako možnost k růstu tak, abychom je nevnímali pouze jako zdroj naší potencionální ztráty. Lidé, kteří berou výzvy jako možný posun pro svůj život, obvykle bývají v řešení zátěžových situací daleko kreativnější a flexibilnější, než lidé ustrašení, kteří se změn obávají, neradi mění zaběhnuté stereotypy a už dopředu se strachují, že by mohli selhat (Kebza, Šolcová, 2008).

Kobasová společně se svými kolegy během výzkumu zjistili, že osoby, které vykazovaly vyšší hodnoty v rámci hardiness, byly schopny se lépe vypořádat s fyzickou i psychickou zátěží, dbaly více o zdravý životní styl, celkovou péči o sebe a dokázaly efektivněji a hlavně aktivněji čelit různým překážkám, se kterými se v rámci svého života setkaly. Nejdůležitější ze tří komponent hardiness (kontrola, ztotožnění a výzva), pak byla vyhodnocena složka kontroly, nejméně pak celkovou osobnostní tvrdost ovlivňovala výzva (Kebza, Šolcová, 2008).

V České republice se výzkumem hardiness zabývali například Kebza a Šolcová (1996), kteří provedli srovnávací studii probandů z Ameriky a České republiky; zaměřovali se přitom zejména na výzvu, tedy jak lidé čelí zátěžovým situacím a zda v nich jsou schopni vidět pozitivní možnost rozvoje do budoucna. Američané byli vyhodnoceni jako odolnější. Jako odůvodnění, proč je tomu tak, uváděli tito odborníci vlivy dané odlišným stylem rodinné výchovy a edukace.

Zmiňme také koncepcce odborníků snažících se objasnit, jaké sociální situace mohou být u člověka příčinou vzniku psychosomatického onemocnění. Důraz při výstavbě těchto koncepcí byl přitom kladen na běžné události, se kterými se v průběhu života může setkat téměř každý z nás. Jednu z nejčastěji využívaných škál životních událostí sestavili Holmes a Rahe; v tabulce č. 1 uvádíme jejich přehled. Holmes a Rahe, vycházeli z toho, že každá událost, která se pojí s životní změnou je pro člověka stresová. Nemusí přitom jít pouze o události negativní, ale i ty, které jsou vnímány společností jako radostné (sňatek, narození dítěte). Sňatek umístili doprostřed škály, protože se jedná o významnou událost, která se pojí s velkou změnou, označili ji libovolnou hodnotou 50 a následně vyzpovídali zhruba čtyři sta respondentů, kteří postupně porovnávali zbylé události, podle závažnosti, až nakonec vznikla škála označující nejvíce a nejméně stresující situace (Atkinson, 2003).

**Tabulka 1: Škála životních událostí (Holmes, Rahe, 1967 in Atkinson)**

<b>Životní událost</b>	<b>Hodnota</b>
Smrt partnera	100
Rozvod	73
Rozchod manželů	65
Uvěznění, výkon trestu, odnětí svobody	63
Smrt blízkého příbuzného	63
Vlastní zranění nebo nemoc	53
Sňatek	50
Výpověď z práce	47
Smíření manželů	45
Odchod do penze	45
Onemocnění rodinného příslušníka	44
Těhotenství	40
Sexuální potíže	39
Přírůstek nového člena do rodiny	39
Změna zaměstnání	39
Změna finanční situace	38
Smrt blízkého přítele	37
Změna pracovního zaměření	36
Zabavení zastaveného majetku	30
Změna zodpovědnosti 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
Změna osobních zvyků	24
Problémy s nadřízeným	23
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna rekreace	19
Změna náboženských aktivit	19
Změna společenských aktivit	18
Změna spánkových návyků	16
Změna stravovacích návyků	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Drobné porušení zákona	11

## **2.6. Locus of control**

Termín locus of control (LOC) zavedl v roce 1966 Rotter a je možné překládat jej jako „místo řízení“. Rotter provedl studii, ve které se zaměřil na rozdílné přístupy lidí při řešení problémů (Křivohlavý, 2009).

Locus of control vychází z přesvědčení, že můžeme ovlivňovat svůj život, že jsme to my, kteří ho aktivně utváří a mění. Můžeme se přitom pohybovat ve dvou rozmezích, které byly označeny jako vnitřní (interní) a vnější (externí) místo řízení (Křivohlavý, 2009).

Empiricky bylo prokázáno, že zátěžové situace zvládají lépe lidé s vnitřním místem řízení, kteří věří ve své schopnosti a v to, že mohou situaci svým konáním ovlivnit či zvrátit, přebírají odpovědnost za své chování, usilují o dosažení vytyčených cílů. V opozici pak stojí lidé s vnějším místem řízení, kteří jsou přesvědčeni o tom, že jejich život je dán během okolností, do kterých nemohou zasahovat, protože co má být, se stejně stane a oni s tím nemohou nic dělat. Bylo také zjištěno, že vnitřní nebo vnější místo řízení nakonec skutečně ovlivňuje vývoj událostí a to zda jim bude daná osoba schopna čelit (Hošek, 2003).

Roddenberry a Renk (2010) dávají pojem locus of control do souvislosti se vznikem psychosomatického onemocnění. Lidé s externím místem řízení, kteří čelili nepříjemné zátěžové situaci, byli vyhodnoceni jako náchylnější k nemocem v důsledku stresové reakce.

Odborníci se také shodují v tom, že místo řízení je charakteristika, která se vytváří během dětství a postupem času se již příliš nemění. Tuto myšlenku potvrdil například Kulas (1996), který provedl dlouhodobou studii, ve které se po tři roky zaměřoval na vývoj locus of control u adolescentů. Zjistil, že za sledované období nedocházelo u těchto mladých lidí ke změnám, které by se místa řízení nějak citelně dotýkaly, dle toho usuzoval, že se tato charakteristika vyvíjí spíše během raného dětství a s nabývajícím věkem je čím dál složitější ji ovlivnit.

## **2.7. Optimismus x pesimismus**

Asi všichni jsme již někdy ve svém životě slyšeli rčení o napůl naplněné sklenici, která se optimistovi zdá být skoro plná, kdežto pesimistovi téměř prázdná. Jedná se o hodnotící postoje, od kterých se odvíjí, jak vnímáme svůj život a události v něm. Empiricky bylo ověřeno, že lidé optimisticky ladění snáze zvládají zátěžové situace, věří v dobré konce a naplnění svých cílů, jsou orientováni na aktivní řešení svých problémů, což má

v konečném důsledku také vliv na jejich zdraví; méně často podléhají nemocem. Pesimisté mají naopak tendenci se komplikovaným situacím stranit, snaží se nepřipouštět si závažnost dané situace, daleko snadněji také opouštějí své vytyčené cíle. Příčiny stresu hledají zejména v nastavení své vlastní osobnosti, nikoli ve svém okolí. Zátěžové situace často vnímají jako neřešitelné, bezvýchodné, nedůvěřují svým vlastním schopnostem. Výzkumy bylo zjištěno, že pesimisté jsou kvůli svému osobnostnímu naladění, poněkud náchylnější k nemocem a hůře snáší bolest (Baštecká, Goldmann, 2001; Křivohlavý, 2009).

## **2.8. Naděje**

Definice naděje se z pohledu různých autorů liší, je to do jisté míry dáno tím, že naděje jako taková je velice individuální záležitostí, každý si pod tímto pojmem tedy může představit něco jiného. Většina odborníků se však shoduje v tom, že naděje znamená pozitivní očekávání do budoucna, víru, že vše dobře dopadne, že dokážeme překonat zátěžové situace a vyrovnat se s nimi (Slezáčková, 2012).

Hartl a Hartlová (2010) definují naději jako pozitivní emocionální postoj spojený s přesvědčením, že vývoj událostí proběhne v náš prospěch.

Naděje v mnohých případech funguje jako hnací motor, který člověka motivuje k dalším aktivitám tak, aby dosáhl vytyčených cílů, ačkoli se výsledek jeví vzdálený a nejasný. Lidé, kteří očekávají pozitivní vývoj událostí, bývají daleko vyrovnanější, spokojenější se svým životem a snáze zvládají zátěžové situace. Bylo také zjištěno, že naděje snižuje vulnerabilitu a dodává člověku pocit sebedůvěry při překonávání překážek (Snyder, 2000).

Morse a Pendrod (1999) v rámci své práce uvádí, že naděje je výsledkem určitého procesu a vzniká jako odezva na zátěžové životní situace, kterým jsou lidé nuceni čelit. Přes počáteční fázi obav a nejistot, se postupně dopracují k fázi naděje; začnou vyhledávat sociální oporu, postupem času získávají nadhled, vytyčují si nový cíl a podnikají kroky k jeho dosažení.

Na konec zmiňme ještě zajímavý přístup Moorové, která tvrdí, že lidé potřebují svou naději zhmotnit; doporučuje pak vyhledat jeden nebo několik objektů, které nám v zátěžových situacích pomohou a dodají sílu (zmiňuje například fotografie blízkých osob nebo jiné předměty, ke kterým máme citovou vazbu). Dle Moorové je hledání naděje cesta, která umožňuje rozvoj pozitivního myšlení (Moore, 2003).



### 3. Coping

Anglický výraz coping byl převzat z řeckého slova „colaphos“, které můžeme volně překládat jako boj, zvládnutí, podrobení si někoho; termín se možná i díky své údernosti stal označením jednoho z přímých zásahů v boxu. V České republice se pak využívá buďto přímo nepřeložený termín coping anebo zvládání; myslí se tím zejména překonávání zátěžových situací, řešení názorových či jiných rozporů nebo disharmonických vztahů. Dodejme ještě, že pro termín coping existuje celá řada definic a přístupy jednotlivých odborníků se mohou různit. Pro příklad uvedeme některé z nich (Baumgartner, 2001).

Dle Blatného a Osecké (1998) je zvládání velice individuální záležitostí, které je dáno typickým chováním a prožíváním člověka v rámci stresových situací. Je přirozené, že lidé, kteří se potýkají se zdánlivě velmi podobným problémem, se mohou v dané situaci chovat naprosto odlišně, zvolí jiný typ řešení, reagují na něj různými způsoby.

Lazarus a Cohen definují coping jako mobilizování vnitřních psychických sil s cílem zvládnout určitou komplikovanou aktivitu. Člověk se snaží o dosažení harmonie mezi vnitřními a vnějšími požadavky, které jsou na něj kladeny. Lazarus v rámci copingu vyzdvihuje několik důležitých aspektů, které shrnujeme v následujících bodech:

- Coping není krátkodobá záležitost, je to nikdy nekončící, neustále se vyvíjející proces
- Coping je promyšlenou reakcí, nedochází k němu automaticky
- Coping si žádá od dané osoby úsilí, díky kterému je možné zátěžovou situaci vyřešit
- Coping slouží k tomu, aby člověk ovládl situaci a tím získal kontrolu nad svým životem (in Křivohlavý, 1994).

Doplňme ještě, že coping nemusí jít vždy ruku v ruce s adaptivním chováním. Jako odezva na zátěžovou životní situaci se mohou objevovat i reakce nepřizpůsobivé, které je ale možné vzhledem k události brát, jako adekvátní a akceptovatelné, paradoxně díky tomuto typu chování může daný jedinec získat nad situací větší nadhled, lépe se připravit na vyrovnání se s takovou událostí, stanovit si reálná očekávání a zvýšit svou vnitřní odolnost během samotného zvládání problému (Lazarus, 1999).

### **3.1. Rozdílné přístupy v rámci copingu**

Přístupy k teoriím zvládání zátěže se v průběhu času značně lišily. Postupem času tak vznikly tři ucelené koncepty, které se copingu věnují. Rozlišujeme pak přístup psychodynamický, kognitivně-transakční a interakční, který je ze všech třech konceptů nejmladší; vyvinut byl až během osmdesátých let dvacátého století (Baumgartner, 2001).

#### **3.1.1. Psychodynamický přístup**

Psychodynamický přístup ke copingu se začal vyvíjet na počátku dvacátého století. Vycházel z psychoanalýzy Sigmunda Freuda a jeho obranných mechanismů, které mají za úkol chránit ego před nepříjemnými obsahy způsobujícími úzkost a vnitřní napětí. Obranné mechanismy Freuda jsme již vyjmenovali v kapitole věnující se historii výzkumu psychické odolnosti. Pro připomenutí opětovně zmiňme, že se jednalo o vytěsnění, negaci neboli popření, represi, racionalizaci, regresi, fixaci, projekci, reaktivní formaci a izolaci, přičemž další mechanismy později během své výzkumné činnosti dodala Freudova dcera Anna, např. chybné úkony, přenos, identifikaci s útočníkem a další (Blatný, Kohoutek, Janušová, 2002, Freud, 2005).

Vzhledem k tomu, že psychodynamický přístup není orientován na aktivní řešení problému, ale pouze na odvedení pozornosti do nevědomí, není to koncept, který by byl v rámci teorie zvládání odborníky vyzdvihován. Křivohlavý (1994) však uvádí, že i obranné mechanismy mohou člověku v některých situacích pomoci tím, že vytvoří časový prostor, který je možný využít pro nalezení nejvhodnějšího řešení daného problému.

#### **3.1.2. Kognitivně-transakční přístup**

V šedesátých letech dvacátého století se objevil zcela nový teoretický přístup věnující se copingu, je jím přístup kognitivně-transakční. *Coping byl pojímán jako transakční proces mezi osobností a okolím, přičemž zdůrazňoval právě procesy, na úkor osobnostních rysů. Tento přístup zdůrazňuje důležitost copingového chování a jeho kognitivních a situačních determinant; role osobnosti je téměř potlačena* (Balaščíková, Blatný, 2003, str. 1-2)

Důležitým představitelem tohoto přístupu byl Lazarus, který v rámci něj rozlišoval dva typy zvládání zátěžových situací; coping orientovaný na problém, který se ve svém jádru zaměřuje přímo na zvládání původce stresu a coping zaměřený na emoce, tedy typ zvládání, které má odstranit rozlady, kterým v důsledku stresu často podléháme. Frydenberg (1999 in Balaščíková, Blatný) k tomu dodává, že charakter copingu, tedy to, zda bude zvládání

zaměřené spíše na problém nebo emoce, je předurčeno tím, jak člověk zhodnotí konkrétní událost, kterou v danou chvíli prožívá. Na základě toho rozlišujeme dva typy zhodnocení: primární a sekundární. Při primárním zhodnocení dochází k mapování situace; jaký může mít dopad, co negativního může přinést, je spojena i s přemítáním o případných ztrátách. Sekundární zhodnocení je zaměřené na možnosti, kterých se nám dostává během zvládání zátěžové situace; dle toho je pak také volen typ copingu. *Pokud je situace ohodnocena jako změnitelná, ovlivnitelná, tedy přístupná ke změně, uplatňují se na problém zaměřené strategie, pokud je ohodnocena jako nezměnitelná, neovlivnitelná, pak se uplatňují strategie zaměřené na emoce* (Balaščíková, Blatný, 2003, str. 2).

### **3.1.3. Interakční přístup**

Psychodynamický přístup našel svou základnu v obranných mechanismech, kognitivně-transakční zase zdůrazňoval události a situace, které ovlivňují zvládání. V těchto konceptech se nenašel žádný prostor pro osobnostní charakteristiky člověka a to, jak mohou souviset s copingem; to se změnilo právě díky interakčnímu přístupu, který je ze všech teoretických rozpracování nejnovější (80. léta 20. století) a v současné době také odborníky nejvíce využívaný. Koncept si zakládá na tom, že osobnostní charakteristiky člověka a situační okolnosti, jsou stejně důležité během volby copingových strategií (Balaščíková, Blatný, 2003).

Už v sedmdesátých a osmdesátých letech dvacátého století se odborníci začali zabývat osobnostními charakteristikami, které mohou ovlivnit zvládání zátěže, svou pozornost zaměřovali na resilienci, koherenci nebo hardiness. *Kenrick a Funder (1988) objevili, že mezi osobnostními rysy a specifickým chováním je korelace 0,30 – 0,40, což v podstatě znamená, že vyrovnávání se s určitou situací je výsledkem nejen situace, ale i osobnostních rysů. Situační faktory nevysvětlují všechny druhy strategií zvládání* (in Balaščíková, Blatný, 2003).

Interakční koncept se nesnažil rozlišit, zda jsou pro zvládání důležitější osobnostní rysy nebo situační vlivy. Vycházel z toho, že se tyto faktory vzájemně ovlivňují a vzniká mezi nimi interakce; zabýval se pak zejména tím, jakou měrou se tyto faktory na copingu podílejí (Ruiselová, Ficková, 1994).

## 4. Program Erasmus

Erasmus je program otevírající studentům, pedagogům a administrativním pracovníkům univerzit možnost studia či praktické stáže v zahraničí. Funguje na principu bilaterální spolupráce, tzn. oboustranně uzavřené partnerské smlouvy mezi univerzitami nebo společnostmi. Je také součástí evropského Programu celoživotního učení; LLP – Lifelong Learning Programme. Na tradici programu Erasmus navázal od roku 2014 program Erasmus+,  *který podporuje spolupráci a mobilitu ve všech sférách vzdělávání, v odborné přípravě a v oblasti sportu a mládeže. Je nástupcem Programu celoživotního učení, programu Mládež v akci a dalších* (Jeníčková, 2012, Erasmus+, 2016).

Studijní pobyty a pracovní stáže v zahraničí bývají cennou zkušeností a velkým přínosem v rámci kariérního růstu do budoucna, je to něco, čím se může budoucí uchazeč o zaměstnání odlišit vůči ostatním kandidátům, žádajícím o stejnou pracovní pozici. V současné době se studentům i akademickým pracovníkům otevírá celá řada možností, které umožňují získat grant pro studium a další vzdělávání v zahraničí, a tak se stává tato zkušenost jakýmsi standardem. Očekává se pak, že zejména studenti této možnosti využijí a rozšíří si tak rozhled na poli vzdělávání, které jde ruku v ruce s poznáním jiných kultur. V rámci programu Erasmus, pak žadatelé dostávají přidělené finanční prostředky, které umožní částečné pokrytí nákladů pojících se s pobytem v cizí zemi. Současný program Erasmus+ se dělí na tři klíčové sekce:

- KA 1: individuální vzdělávání jednotlivců
- KA 2: zahraniční spolupráce na inovacích a výměna osvědčených postupů
- KA3: podpora reforem vzdělávací politiky (Erasmus+, 2016).

### 4.1. Historie programu Erasmus

Program Erasmus získal své pojmenování po humanistovi, teologovi a mysliteli Erasmu Rotterdamském, narozeném v roce 1466 v Holandsku. Erasmus prahnul po vzdělání, navštěvoval velice prestižní církevní školy, kde se věnoval zejména studiu náboženství a filozofie. V roce 1493 odjel studovat na Sorbonnu a v cestování našel takové zalíbení, že postupem času zbylo jen málo míst v Evropě, které by během svého života nenavštívil. Díky svým cestám navázal mnoho přátelství a kontaktů s učenými filozofy či jinými odborníky. Už jen z těchto málo slov je jasné, že by se jen těžko našel ideálnější název pro pojmenování programu, jehož cílem je propojit studium a pobyt v zahraničí (NAEP, 2016).

Erasmus jako program podporující výměnné studijní pobyty, začal fungovat od roku 1987. Do prvního ročníku se zapojilo jedenáct zemí a možnost zahraniční mobility využilo více jak tři tisíce studentů. O osm let později se Erasmus stal součástí edukačního programu Sokrates. Postupem času se možnosti mobilit rozšiřovaly, příležitost ke vzdělávání v zahraničí byla otevřena nejen studentům, ale také akademickým pracovníkům, ve větší míře začaly být podporovány projekty, které jsou založené na mezinárodní spolupráci. Do programu se začaly zapojovat další a další země; v současné době se Erasmu účastní všech osmadvacet členských zemí Evropské unie, dále jsou zapojené členské státy Evropského hospodářského prostoru (Lichtenštejnsko, Norsko a Island) a také Turecko, Makedonie a bývalá Jugoslávie. Do programu vstupuje téměř devadesát procent všech institucí poskytujících vysokoškolské vzdělání. To vše se samozřejmě odrazilo i v počtu studentů, kteří program za dobu jeho existence využili; do roku 2007 to byly více jak tři milióny studentů z různých zemí Evropy. S nástupem programu Erasmus+ se přepokládá, že by nárůst zahraničních mobilit mohl stoupnout o další dva miliony zúčastněných, dotační prostředky by přitom měly být navýšeny o více jako 73 % (NAEP, 2016).

## **4.2. Historie programu Erasmus v České republice**

Česká republika se aktivně zapojila do programu Erasmus v roce 1997. První studenti a pedagogové do zahraničí vyjeli hned v následujícím akademickém roce 1998/1999, možnosti výjezdu do zemí v rámci Evropy pak využilo 879 studentů a 366 akademických pracovníků. Zájem o zahraniční mobility se zvyšoval každý rokem. Pro srovnání uvedme statistiky z akademického roku 2011/2012, kdy bylo na studijní, vědecké či pracovní stáži více jak 7000 českých studentů a 2622 pedagogů či administrativních pracovníků vysokých škol. V rámci České republiky se do programu zapojují státní i soukromé vysoké školy, dále vyšší odborné školy a konzervatoře. Dotace na pokrytí nákladů spojených se studiem či vědeckou činností na partnerských zahraničních univerzitách jsou hrazeny primárně z fondů Evropské unie a také z rozpočtu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). Finance z MŠMT jsou dostupné pouze veřejným vysokým školám. V současné době mají univerzity snahu motivovat své studenty a zaměstnance k výjezdům do zahraničí. Chtějí tak umožnit rozvoj mezinárodní spolupráce a poskytnou zejména studentům zkušenost s pobytem v zemi s odlišnou kulturou. Studenti dostávají příležitost, naučit se cizí jazyk a „osahat“ si, jak fungují edukační systémy mimo ČR, což je pro jejich budoucí vzdělávání i život velice cenné (NAEP, 2016).

### **4.3. Povinnosti studentů v rámci programu Erasmus**

Program Erasmus přináší sice studentům celou řadu výhod a benefitů, ale nic není zadarmo a ne jinak je tomu i v tomto případě. Studenti se mohou přihlásit k zahraničnímu studijnímu pobytu až po ukončení prvního ročníku studia. V rámci své domácí univerzity musí splnit veškeré své studijní povinnosti a dosáhnou nastaveného počtu kreditů. Dále je nutné přihlásit se do výběrového řízení, které jednotlivé univerzity obvykle pořádají sami, a to buď jednou, nebo dvakrát za akademický rok, v přesně stanovených termínech. Je přitom důležité mít na paměti, že výběrové řízení probíhá s předstihem a studenti se mohou mobility účastnit až v rámci následujícího akademického roku. Studenti by si měli předem vybrat partnerskou univerzitu, na které by chtěli studijní stáž absolvovat. Volba této univerzity by měla proběhnout ve spolupráci s garantem oboru, který studují. Ten jim potvrdí vhodnost instituce, zejména pak volbu předmětů, které jsou v rámci bilaterální spolupráce zahraniční univerzitou nabízeny ke studiu. Studované předměty by měly co nejvíce korespondovat s kurzy, které by studenti za normálních okolností absolvovali v rámci studia na domácí univerzitě. Garant pak může stanovit i takzvané rozdílové zkoušky, které studenti vykonají po návratu ze zahraničí. Jedná se o předměty, které jsou pro daný obor natolik nosné, že je nelze v rámci absolvování zahraniční mobility uznat, byť by se jednalo o zahraniční předměty, které mají velice podobnou obsahovou náplň (Informace pro vyjíždějící studenty, 2016).

Dalším důležitým bodem je jazyková vybavenost studenta (minimální úroveň B1/B2), která musí být doložena buď mezinárodním certifikátem; v případě anglického jazyka jde například o jazykovou zkoušku TOEFL, či Cambridge zkoušky minimálně na úrovni FCE. Některé univerzity pořádají své vlastní jazykové testy, které tuto jazykovou úroveň ověřují, po úspěšném absolvování testů získávají studenti osvědčení, které jim umožní účast na zahraniční mobilitě (Informace pro vyjíždějící studenty, 2016).

Studenti jsou přihlášení k výjezdu a doložili potvrzení o tom, že jejich jazyková znalost je dostačující. Nyní je potřeba vyřídit veškeré administrativní záležitosti a v případě programu Erasmus není množství formulářů k vyplnění zrovna nízké, nicméně pomocnou ruku studentům nabízí pracovníci zahraničních oddělení jednotlivých univerzit a spoustu důležitých informací je také možné získat na webových stránkách Národní agentury pro evropské vzdělávací programy (NAEP). Prvním krokem je obvykle nominace studentů ze strany vysílající univerzity. Tato nominace proběhne elektronicky prostřednictvím

emailové komunikace mezi zahraničními odděleními partnerských univerzit. Dále studenti vyplňují přihlášku ke studiu, některé zahraniční univerzity mají své formuláře, které jsou obvykle dostupné na jejich webových stránkách, ve většině případů je dnes již běžnou praxí podávat přihlášky online, bez toho aniž by se originály musely zasílat poštou. Nicméně vyplnění papírových přihlášek se obvykle studenti stejně zcela nevyhnou, potřebují je pro přiznání finančních prostředků a pro komunikaci s garantem oboru. Může se tak stát, že studenti vyplňují dvojí dokumenty, které jsou až na pár detailů zcela totožné, akorát že jedny z nich požaduje partnerská a druhé z nich domácí strana. Stěžejním dokumentem je pak learning agreement, ten v současnosti již bývá součástí přihlášky. Studenti si zde volí předměty, které budou studovat v rámci zahraniční mobility. K zahraničním předmětům pak vypisují také české předměty, které by v rámci dalšího studia na své univerzitě absolvovali a volenými předměty je tedy nahrazují. Často se stává, že studenti přijedou na zahraniční univerzitu a zjistí, že některé z předmětů, které si zvolili před samotným odjezdem, byly zrušeny nebo se kvůli nízkému zájmu studentů (či z jiných důvodů) neotvírají. I tato situace má své řešení. Studenti vyplňují tzv. changes form, tedy změnový formulář, na kterém si volí nové předměty, které daná univerzita nabízí a staré z původního learning agreementu mažou (Informace pro vyjíždějící studenty, 2016).

Dále studenti vyplňují evidenční list, pro potřeby vysílající univerzity a sepisují účastnickou smlouvu, díky které dochází k přiznání podpůrného grantu. Výše stipendií jsou stanoveny fixně, dle zemí, ve kterých studenti absolvují zahraniční mobilitu. Finance jsou pak vypláceny buď jednorázově, obvykle v prvním měsíci mobility nebo měsíčně na bankovní účty studentů. Povinností studentů je také sjednat si cestovní pojištění, které pokryje léčebné náklady v případě úrazu nebo nutné hospitalizace, toto pojištění je možné sjednat u jakékoli pojišťovny, někdy bývá cestovní pojištění již přidruženo k platební kartě jako doplňková služba nabízená bankou. Základní zdravotní pojištění je hrazeno ze státního rozpočtu, protože i při účasti na zahraničním studijním pobytu, zůstávají studenti zapsáni na české vysoké škole. Poté, co si studenti zarezervují ubytování, obvykle na kolejích zahraniční univerzity, v některých případech v rámci privátního ubytování, dořeší letenky či jiné jízdní doklady, mohou započít samotnou cestu do zvolené země (Informace pro vyjíždějící studenty, 2016).

Z předchozích řádků vyplývá, že samotný proces veškerého vyřizování, je pro studenty zkouškou jejich samostatnosti, organizačních schopností a do jisté míry se ověří také jejich psychická odolnost. Mnoho studentů prožívá obavy a strach, zda dokáží všechny

záležitosti, které se s Erasmem pojí, zvládnout, ať už z hlediska časového (dodržení termínů), tak z hlediska obsahového (správné vyplnění všech dokumentů). Univerzity se obvykle snaží studenty podpořit a motivovat, vysvětlit jim, že studium v zahraničí přináší více výhod než nevýhod. I tak se ale spousta studentů zalekne, někteří ruší své mobility těsně před odjezdem, někteří se za celé studium neodhodlají k tomu, aby podali přihlášku a zkusili své štěstí ve výběrovém řízení. K dispozici mají nemalou finanční i personální podporu. Když jsme se pak studentů ptali na to, proč nechtějí do zahraničí vyjet, objevovaly se velmi podobné odpovědi. Strach z neznámého prostředí nebo jazykové bariéry (mnoho z nich nevěřilo tomu, že by se v cizí zemi byli schopni domluvit, natož absolvovat odborné přednášky v daném jazyce), někteří se obávali, že by přidělené finance nestačily k tomu, aby pokryly důležité náklady. Jiní udávali jako důvod k nevycestování rodinné problémy a nemožnost v takové situaci opustit své rodiče nebo partnery.

Studenti, kteří se poprvé účastní Erasmu, mají obvykle kolem jedenadvaceti let. Pro mnohé z nich je to poprvé, co se na delší čas vzdálí z pohodlí svého rodinného zázemí a jsou nuceni se postarat, a to po všech stránkách, sami o sebe. Začíná to samostatným dopravením se na místo určení, pokračuje překonáním kulturního šoku, nalezením nového okruhu blízkých přátel, až po starost o bydlení, vaření, praní, uklízení. Toto je pro ně ta největší škola života.

Po absolvování mobility je u většiny z nich vidět velká změna. Ze studentů, kteří se dříve báli byť jen vypsát formulář, jsou najednou sebevědomí lidé, kteří mají spoustu nových zkušeností a zážitků. Přiznávají, že samotný pobyt v cizí zemi nebyl vždy spojen jen s příjemnými zážitky, ale obvykle k tomu dodávají, že jsou vděční za všechno, co mohli v rámci zahraničního pobytu prožít, včetně problémů a starostí, které museli řešit, protože si uvědomili, že je vyřešit mohou. Autenticky to shrnuje vyjádření jednoho ze studentů po návratu ze studijního pobytu v Litvě: *„Není důvod chodit dlouho kolem horké kaše, a tak na rovinu řeknu, že já si krom všech ostatních věcí nejvíc cením poznatků, že „MŮŽU“, že „ZVLÁDNU“, že „TO JDE“. Ano, Erasmus mě naučil věřit, že když chci, tak se vypořádám se vším, co si na mě osud vymyslí. Ať mě teď někdo požádá o cestu do Vietnamu, ať po mě chce, abych se stal americkým prezidentem nebo třeba vyjednal mír na Blízkém východě... Klidně! Od doby, co jsem se vrátil z Erasmu, vím, že nic není nemožné a že člověk je neskutečně silná bytost. Nemusím se už bát toho, co přijde, protože vím, že se nevzdám a budu schopný odolávat nástrahám života, ať už budou jakékoliv“* (Pillár in Krňanská, 2010).



## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 5. Cíl výzkumu a formulace hypotéz

Cílem naší práce je prozkoumání míry psychické odolnosti a naděje u tří skupin studentů, kteří v minulosti využili, nebo nevyužili možnosti výjezdu do zahraničí přes program Erasmus. Zkoumáme také možné souvislosti mezi psychickou odolností v pojetí hardiness a Škálou naděje. Pro svůj výzkum jsme využili dvě standardizované dotazníkové metody Personal View Survey od Susanne Kobasové a Škálu naděje, vytvořenou Snyderem. Obě metody více popisujeme v jedné z následujících kapitol (Kebza, 2005, Snyder, 2000).

Zajímají nás možné interakce a rozdíly mezi skupinami českých studentů, kteří program Erasmus nevyužili, českých studentů kteří na studijní stáži v zahraničí byli a zahraničních studentů, kteří si pro Erasmus vybrali Vysokou školu báňskou (EKF).

Výběr našeho výzkumného souboru nebyl náhodný. V rámci českých účastníků výzkumu jsme svou pozornost zaměřili na studenty druhých a vyšších ročníků Ekonomické fakulty a to z toho důvodu, že v prvním ročníku se na studijní zahraniční stáž vycestovat nedá a odpovědi těchto respondentů by pro nás tedy nebyly adekvátní. V případě výjezdu do zahraničí musí studenti čelit celé řadě dílčích požadavků souvisejících s vyřizováním náležitostí tak, aby posléze mohli vycestovat na jednu z partnerských univerzit a předpokládali jsme, že by tyto požadavky mohly mít vliv na úroveň hardiness a míry naděje.

Z praktického hlediska nás zajímá, zda se významně liší mírou psychické odolnosti čeští studenti, kteří nevyužili program Erasmus. Na Ekonomické fakultě Vysoké školy báňské studuje v současnosti více než tři tisíce studentů, program Erasmus však v rámci každého semestru využije zhruba jen padesát z nich. Tyto informace jsme získali z interních statistik Vysoké školy báňské a při komunikaci s místním zahraničním oddělením (International office).

Dalším cílem je také prozkoumat zda se v míře naděje či psychické odolnosti v pojetí hardiness mezi sebou významně liší muži a ženy. Porovnááme tedy mezi sebou nejen jednotlivé smíšené skupiny, ale také výsledky probandů členěných dle pohlaví.

## 5.1. Hypotézy

- H1: Existuje signifikantní rozdíl v míře psychické odolnosti v pojetí hardiness mezi českými a zahraničními studenty, kteří využili program Erasmus, oproti studentům, kteří jej doposud nevyužili (měřeno dotazníkem PVS).
- a) pro škálu Challenge
  - b) pro škálu Commitment
  - c) pro škálu Control
- H2: Existuje signifikantní rozdíl v míře naděje mezi českými a zahraničními studenty, kteří využili program Erasmus, oproti studentům, kteří jej doposud nevyužili (měřeno Škálou naděje).
- a) pro složku Cesta
  - b) pro složku Snaha
- H3: Neexistuje signifikantní rozdíl v míře psychické odolnosti v pojetí hardiness mezi muži a ženami (měřeno dotazníkem PVS).
- a) pro škálu Challenge
  - b) pro škálu Commitment
  - c) pro škálu Control
- H4: Neexistuje signifikantní rozdíl v míře naděje mezi muži a ženami (měřeno Škálou naděje).
- a) pro složku Cesta
  - b) pro složku Snaha

## 6. Zvolený typ výzkumu

Výzkum jsme opřeli o postupy vycházející z kvantitativní metodologie, díky kterým jsme měli možnost sesbírat, třídít a následně také zpracovávat data od poměrně vysokého počtu studentů, kteří se do výzkumu zapojili. Každý přístup, ať kvantitativní či kvalitativní si sebou nese řadu výhod i nevýhod. Plusovým bodem našeho kvantitativního přístupu je zmiňovaná možnost pracovat s velkým množstvím dat. Znevýhodňujícím faktorem pak může být skutečnost, že se musíme pohybovat v jasně vymezených mantinelech, které jsou vytyčeny formulacemi hypotéz a teoretickými poznatky, které jsou v rámci dané problematiky dostupné, může se tedy stát, že nedojde k práci se všemi informacemi, které by mohly být pro výzkum dalším přínosem (Disman, 1993).

Už během plánování výzkumu, jsme počítali s tím, že budeme oslovovat větší počet respondentů a pracovat se standardizovanými metodami. Samostatné oslovování více jak dvou set osob, by bylo z časového hlediska velice náročné a takřka nereálné i z toho důvodu byla kvantitativní studie pro nás metodou první volby.

Pro sběr údajů, které sloužily k dalšímu zpracování, jsme používali dotazníky vyhotovené v tištěné i elektronické podobě na webových stránkách [www.survio.com](http://www.survio.com). Použití dotazníků je opět spojeno s celou řadou výhod, ale má samozřejmě i své slabiny. Za hlavní výhodu jsme považovali fakt, že baterie dotazníků mohou být nabízeny respondentům tak, aby se setkaly s jejich časovými možnostmi, nebylo potřeba svolávat si studenty na určitý čas a místo. Díky dotazníkům jsme mohli studentům nabídnout úplnou anonymitu, která se v rámci ústního šetření, při dotazování tváří v tvář, zcela zachovat nedá. Výhodou i nevýhodou je použití standardizovaných metod, které umožňují studentům zaznačit své odpovědi jen v rámci předem připravených škál. Chybí prostor pro spontánní odpovědi, které by jistě mohly být velmi cenné. Do budoucna by tedy stálo za úvahu podpořit výzkum i touto možností a provést sérii rozhovorů s cílem získat odpovědi související s psychickou odolností a nadějí. Asi největší nevýhodou, která se ovšem netýká jen našeho dotazníkového šetření, je návratnost dotazníků. My jsme si tuto problematiku ošetřili tím, že většina dotazníků byla rozdána respondentům v době výuky a po uplynutí zhruba dvaceti minut jsme měli vyplněné baterie zpět. V případě dotazníků umístěných na webových stránkách, byla situace daleko komplikovanější. Prostřednictvím e-mailu jsme oslovili skoro tři stovky studentů, přes internet však vyplnilo dotazník jen sedm z nich.

## 6.1. Etické problémy související s výzkumem

Postupovali jsme v souladu s doporučeními, která je možné dohledat v aktualizovaném Manuálu pro psaní diplomových prací (Kolařík et al., 2015).

- Informovaný souhlas: Účastníkům bylo vysvětleno, čeho se výzkum týká a že jejich účast na něm je zcela dobrovolná a anonymní, nebyly přitom vyžadovány žádné citlivé údaje, tyto informace byly uvedeny také v úvodu každého dotazníku, který probandi obdrželi buď v tištěné podobě, nebo bylo možné jej vyplnit elektronicky prostřednictvím internetového odkazu, který jsme předem rozposílali pomocí emailu. Studenti byli poučeni, že se kdykoli během výzkumu mohou vyslovit k odmítnutí další spolupráce a výzkumu se neúčastnit. Respondenti také dostali kontakt na realizátora výzkumu v případě, že by měli zájem o výsledky výzkumu v rámci sepsané bakalářské práce. Do výzkumu pak byly zařazeny pouze osoby, které s účastí na výzkumu po podání úvodních informací, souhlasily.
- Ochrana osobních údajů: Respondenti v rámci výzkumu uváděli pouze své pohlaví a věk. Označením políčka ANO/NE jsme získali informaci o účasti nebo neúčasti na studijním programu realizovaném v zahraničí v rámci programu Erasmus; nedostali jsme se tedy do situace, kdy bychom nakládali s citlivými údaji.
- Zabránění újmě či poškození účastníků výzkumu: Při svém výzkumu používáme testové metody, které se zabývají psychickou odolností a nadějí. Musíme tedy předpokládat, že někteří respondenti by mohli citlivěji reagovat na formulace některých tvrzení. Závěrem však můžeme dodat, že nejde o výroky, které by mohly být pro účastníky výzkumu zdrojem nadměrného stresu nebo nepříjemných pocitů.

## 7. Použité metody získávání dat

Pro náš výzkum jsme použili dvě dotazníkové metody: Personal View Survey a Škálu naděje, které jsme v rámci našeho šetření sloučili do jednoho dotazníku; používali jsme přitom českou, a v případě dotazování zahraničních studentů, anglickou jazykovou verzi. V připravených formulářích jsme se respondentů dotazovali také na pohlaví, věk, a zda se již v minulosti zúčastnili zahraniční studijní stáže v rámci programu Erasmus. Vzor tohoto dotazníku v českém i anglickém jazyce je k nahlédnutí v příloze č. 2.

### 7.1. Personal View Survey

Dotazník Personal View Survey (PVS) vytvořila spolu se svými kolegy Susanne Kobasová. PVS se zabývá zkoumáním psychické odolnosti v pojetí hardiness, zaměřuje se na osobnostní rysy, které člověku pomáhají zvládat stresové situace a umožňují zmírnit riziko vzniku psychosomatického onemocnění. Tento koncept navazuje na tradici humanistické a existencionální psychologie (Kebza, 2005).

O překlad této metody do češtiny se postarali v roce 1987 Krátký a Šolcová, o sedm let později pak proběhla revize tohoto překladu. Dotazník PVS je v České republice standardizovanou metodou (Šolcová, Kebza, 1996).

*Kobasová toto pojetí odolnosti či nezdolnosti koncipovala jako souhrnnou dispozici, tvořenou třemi základními složkami (Vašina, 2009, str. 65). Jsou jimi:*

- Control (kontrola): vychází z přesvědčení, že lidé mohou získat dostatečnou kontrolu nad situací tak, aby ji dokázali za pomoci svých zkušeností a dovedností zvládnout. Dochází k převzetí odpovědnosti za své jednání. Základem je důvěra ve své schopnosti a víra v ovlivnitelnost událostí prostřednictvím svého vynaloženého úsilí. Opakem kontroly je bezmocnost neboli powerlessness.
- Commitment (ztotožnění): je složka pojící se ke smyslu života. Jde o ztotožnění se svým vlastním životem, rodinou, prací nebo vytyčenými cíli, které jsou vnímány jako důležité a smysluplné. Lidé vyvíjí aktivitu, která směřuje k naplnění těchto cílů, stanovují si priority; důležitý je také pocit sounáležitosti s lidmi ve svém okolí. Protipólem ztotožnění je odcizení, je možné se setkat také s anglickým termínem alienation.
- Challenge (výzva): vychází z principu, že veškeré změny, které se v našich životech dějí, přinášejí výzvu spojenou s potencionálním růstem a rozvojem; jde navíc o

přirozenou součástí lidského bytí. Změny nejsou chápány pouze ve smyslu potencionální hrozby, která nám jen komplikuje život. Lidé, kteří přistupují k novým situacím a událostem jako k výzvě, bývají flexibilnější a snadněji nalézají vhodná řešení, případně si snáze uvědomí, ve kterých případech je zbytečné se daným problémem dále zabývat a věnovat mu svou energii. V opozici k výzvě stojí hrozba neboli threat (Šolcová, Kebza, 1996).

Dosažené skóry jednotlivých složek dotazníku svědčí o probandově psychické odolnosti vůči zátěžovým situacím (Šolcová, 1995).

Reliabilita nebo spolehlivost dotazníku je vyjádřena Cronbachovou alfou dosahující hodnoty 0,92. V rámci studií, které provedli Šolcová společně s Kebzou (1996) na populačním vzorku čítajícím 2638 respondentů, zmiňují následující hodnoty: Cronbachova alfa celé metody 0,82, pro složku control 0,76, pro commitment 0,75 a challenge 0,81.

V dotazníku PVS bylo respondentům předloženo celkem padesát položek k zjišťování úrovně hardiness; ti pak vyjadřovali svůj souhlas či nesouhlas s jednotlivými tvrzeními a to pomocí čtyřstupňové škály, kde:

- 0 = Zcela nepravdivý
- 1 = Převážně nepravdivý
- 2 = Převážně pravdivý
- 3 = Naprosto pravdivý

17 z nich zjišťuje úroveň Challenge, 16 položek Commitment a zbylých 17 slouží ke zjišťování úrovně Control (Šolcová, 1995).

## **7.2. Škála naděje**

Autorem Škály naděje je Snyder, který ji vytvořil v devadesátých letech. Originální anglický název je Adult Dispositional Hope Scale (ADHS). Je to sebeposuzovací škála, kterou je možné aplikovat u probandů starších patnácti let. Využívá se v rámci psychologických výzkumů, v poradenství nebo psychoterapii. Není to na čas náročná metoda, její vyplnění zabere ve většině případů maximálně pět minut (Snyder, 2000).

Škála obsahuje celkem dvanáct položek, dělí se na dvě složky a několik distraktorů. Inverzní položky v tomto případě nejsou přítomny. První složku Škály naděje, která se označuje jako Cesta, tvoří položky 1, 4, 6 a 8, druhá složka se zabývá mírou snahy, která je

zjišťována vyplňováním položek číslo 2, 9, 10 a 12, distraktory, tedy alternativy odpovědí v položkách s volbou, tvoří zbylé položky 3, 5, 7 a 11; tyto položky se při vyhodnocování metody neskórují. Respondenti hodnotí každý z výroků pomocí osmibodové škály a to následovně:

- 1. = Naprosto nepravdivé
- 2. = Většinou nepravdivé
- 3. = Spíše nepravdivé
- 4. = Mírně nepravdivé
- 5. = Mírně pravdivé
- 6. = Spíše pravdivé
- 7. = Většinou pravdivé
- 8. = Naprosto pravdivé

Nejnižší skóre, které můžeme naměřit je 8, nejvyšší pak 64. Dřívější výzkumy pracovali nikoli s osmi, ale pouze se čtyřstupňovou hodnotící škálou, která se ale ukázala jako málo vypovídající a proto došlo k jejímu upravení do podoby, v jaké ji známe dnes (Snyder, 2000).

*Průměrné celkové skóre, tedy míra naděje, činí pro vysokoškolské studenty i nestudentskou populaci shodně 48 bodů, nejsou však stanoveny průměrné hodnoty pro cestu a snahu. Pokud však budeme vycházet ze Snyderova názoru (2000), že neadaptivnější je disponovat přibližně stejnou mírou obou složek naděje, můžeme uvažovat o 24 bodech jako průměrném skóru (in Ocisková, 2012, str. 60).*

Tato úvahu pomáhá rozšířit interpretační možnosti dosažených hodnot v rámci našeho výzkumu. Snyder (2000) uvádí, že během testování nebyly zjištěny signifikantní rozdíly při testování mužů a žen, výsledky také neovlivňovala rasová či etnická příslušnost respondentů.

Co se týče spolehlivosti naší použité metody, Snyder (2000) v rámci několika provedených výzkumů uvádí hodnotu Cronbachovy alfy mezi 0,74 až 0,84. Zjišťoval také stabilitu této testové metody v čase, provedl sérii nových testování s odstupem deseti týdnů. Dosáhl přitom korelace přesahující hodnotu 0,80 mezi výsledky původního a následného testování, což je vysoká míra korelace, která potvrzuje, že metoda je v čase stabilní.

Pro náš výzkum jsme používali jak původní anglickou verzi Škály naděje, tak verzi českou, kterou svépomocí přeložila Ocisková (2012) pro potřeby výzkumu v rámci své magisterské práce, která se zabývala možnými souvislostmi mezi nadějí a životní smysluplností u vysokoškolských studentů. Vycházela přitom z Halamova překladu do slovenštiny (2001), který byl uveřejněn v Československé psychologii a z původního anglického znění této metody, vytvořené Snyderem. Všimla si pak stylistických rozlišností, které se v rámci originálního anglického znění vyskytovaly u některých položek.

*Všech 12 tvrzení lze rozdělit na dvě skupiny podle míry formálnosti výrazů. První skupinu tvoří položky s jazykem striktně formálním. Jedná se např. o položku č. 2: „I energetically pursue my goals.“ Český překlad: „Energeticky sleduji své cíle.“ Druhou skupinu tvoří vyjádření, která obsahují méně formální nebo přímo hovorové výrazy. Zde může být příkladem položka č. 1: „I can think of many ways to get out of jam.“ Opět uvedme české znění: „Dokážu vymyslet hodně způsobů, jak se dostat z průšvihů.“ (Ocisková, 2012, str. 61).*

Ocisková (2012) se snažila po vzoru Snydera zachovat tyto stylistické rozdíly s tím, že některé položky byly přeloženy ryze formálním jazykem a u dalších položek můžeme vysledovat spíše hovorové výrazy. Halama takto při překladu Škály naděje do slovenštiny nepostupoval, použil pro všechna tvrzení jednotný styl. Sám Snyder také při psaní odborných textů využíval spíše formální jazyk, zdá se však, že použití některých neformálních výrazů v rámci jím vytvořené metody, bylo cílené. Proto se snažila autorka překladu tyto nuance, které mohou být však podstatné, využít i v rámci české jazykové verze Škály naděje.



## **8. Výzkumný soubor**

Do výzkumu se zapojilo celkem 210 studentů. 140 z nich tvořili studenti Vysoké školy báňské – Technické univerzity Ostrava (VŠB-TUO) Ekonomické fakulty, zbylých 70 studentů pocházelo z různých evropských zahraničních univerzit, šlo o studenty, kteří na VŠB-TUO absolvovali studijní pobyt v rámci programu Erasmus. Šlo nám o vytvoření tří, pokud možno co nejvíce homogenních skupin. Každou skupinu tvoří 70 studentů (35 mužů a 35 žen). První skupinu reprezentují kmenoví studenti VŠB-TUO, kteří dosud nevycestovali za studiem do zahraničí, ačkoli by této možnosti využít mohli. Druhou skupinu tvoří opět čeští studenti z téže univerzity, kteří se však již zahraniční studijní mobility v rámci programu Erasmus zúčastnili a třetí skupina je zastoupena zahraničními studenty, kteří přijeli na studijní pobyt do České republiky a za hostující instituci si vybrali právě Ekonomickou fakultu VŠB-TUO.

### **8.1. Výběr výzkumného souboru**

Do výzkumu byli zařazeni studenti druhého a vyššího ročníku studia ekonomický oborů. Studenty nižšího ročníku jsme do výzkumu nezahrnuli. Je to z toho důvodu, že v prvním ročníku nemohou studenti vyjíždět na mobilitu v rámci programu Erasmus a jejich odpovědi by tedy nebyly pro náš výzkum vypovídající.

Výběr našeho vzorku nebyl náhodný. Použili jsme metodu příležitostného výběru (occasional sampling), založeném na dostupnosti subjektů, u kterých jsme však sledovali několik charakteristik s cílem dosáhnout tří podobně rozložených skupin, které by bylo možné mezi sebou porovnávat. Zajímalo nás přitom pohlaví probandů, zda jsou studenty druhého nebo vyššího ročníku studia a v neposlední řadě jsme také oslovovali stejný počet respondentů, kteří nevyjeli či vyjeli do zahraničí v rámci programu Erasmus (Kučera, 2013).

Kvůli nesplnění kritérií nebo naplnění počtu probandů v jednotlivých skupinách, jsme pak některé studenty nemohli do výzkumu zahrnout.

Oslovování českých studentů a následný sběr dat pro náš výzkum proběhl v rámci výuky na VŠB-TUO ve spolupráci s jednotlivými pedagogy. Zahraniční studenti byli oslovováni ze strany zahraničního oddělení (International Office), se kterým jsou během svého studia nejvíce v kontaktu, což velkou měrou zvýšilo jejich ochotu se výzkumu zúčastnit.

## 8.2. Charakteristika výzkumného souboru

Náš výzkumný soubor představoval 210 studentů ekonomických oborů, rozdělených do tří skupin. Každá z nich zahrnuje 70 studentů z toho 35 mužů a 35 žen.

**Tabulka 2: Zastoupení pohlaví v celém souboru**

Skupina	Ženy	Muži	Celkem
I.	35	35	70
II.	35	35	70
III.	35	35	70
<b>Celkem</b>	105	105	210

Průměrný věk respondentů, kteří se průzkumu zúčastnili, byl 22 let s mediánem 21 let a směrodatnou odchylkou 0,8. Nejmladším respondentům bylo 21 let a představují nejčetnější skupinu našeho výzkumného souboru. Nejstarší respondenti dovršili v době testování 23 let věku. Je to dáno tím, že jsme v rámci výběrového souboru oslovovali zejména studenty druhých ročníků. V následující tabulce dokládáme absolutní i relativní četnosti týkající se věkového rozložení v našem souboru.

**Tabulka 3: Věkové rozložení celého souboru**

Věk	Absolutní četnost	Relativní četnost
21	114	54,29
22	60	28,57
23	36	17,14
<b>Celkem</b>	<b>210</b>	<b>100,00</b>

Nejvíce respondentů dosáhlo v době testování 21 let. V následujících tabulkách uvádíme věkové rozložení pro jednotlivé skupiny. Pro připomenutí uvádíme, následující skutečnost:

- I. skupina: Studenti VŠB-TUO, kteří doposud nevyužili možnost zahraniční studijní stáže v rámci programu Erasmus.
- II. skupina: Studenti VŠB-TUO, kteří vyjeli do zahraničí; program Erasmus využili.
- III. skupina: Zahraniční studenti, kteří si pro svůj zahraniční výjezd vybrali jako hostitelskou univerzitu VŠB-TUO.

**Tabulka 4: Věkové rozložení jednotlivých skupin souboru (absolutní četnosti)**

Věk	I. skupina		II. skupina		III. skupina		Celkem		Celkem
	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	
21 let	26	17	20	17	18	16	64	50	114
22 let	7	15	10	6	10	12	27	33	60
23 let	2	3	5	12	7	7	14	22	36
<b>Celkem</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>210</b>

**Tabulka 5: Věkové rozložení jednotlivých skupin souboru (relativní četnosti)**

Věk	I. Skupina		II. Skupina		III. Skupina		Celkem		Celkem
	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	
21 let	37,14	24,29	28,57	24,29	25,71	22,86	30,48	23,81	54,29
22 let	10	21,43	14,29	8,57	14,29	17,14	12,86	15,71	28,57
23 let	2,86	4,29	7,14	17,14	10	10	6,67	10,48	17,14
<b>Celkem</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Nejvíce se nám v testovaném souboru objevují jednadvacetileté ženy, jejich četnost je největší pro všechny tři skupiny, oproti jednadvacetiletým mužům, kteří jsou zastoupeni v rámci všech třech skupin téměř totožným počtem. Nejméně jsou naopak zastoupeny ženy, které v průběhu testování měly třidvacet let a nezúčastnily se programu Erasmus.

## 9. Metody zpracování a analýzy dat

Kvůli rozšíření možnosti sběru dat jsme baterie dotazníků připravili v tištěné i elektronické podobě. Většina respondentů vyplňovala tištěný dotazník, zbylí účastníci jej vyplňovali online přes webové stránky [www.surveymonkey.com](http://www.surveymonkey.com), kde byl volně k dispozici.

Za pomoci programu Microsoft Excel jsme pak sesbíraná data z dotazníků přepsali do přehledné datové matice, sloužící k dalšímu výzkumnému šetření. V případě dotazníku PVS jsme při zpracování dat vycházeli z manuálu určenému pro práci s touto metodou. Došlo k přepočtení skóre u inverzních položek a následnému spočtení tří hrubých skóre pro složku Challenge, Commitment a Control a také k vypočtení celkového hrubého skóre pro PVS. Dále jsme dle manuálu přepočítali hrubé skóre na skóre vážené, opět zvlášť pro každou složku i pro celý PVS. Pro ověření našich hypotéz, jsme spočetli také zvlášť vážené skóre pro I., II., a III. skupinu studentů, kteří se účastnili našeho výzkumu. Z důvodů ověření našich stanovených hypotéz byly vážené skóre počítány také zvlášť pro muže a ženy (Šolcová, 1995).

Obdobně jsme postupovali také v případě Škály naděje. Jednotlivé položky byly rozepsány do datové matice a rozděleny do tří skupin: Snaha, Cesta a distraktory. V případě této metody nebyly přítomny inverzní položky, ale bylo potřeba zohlednit, že distraktory se do celkového hrubého skóre nezapočítávají. Provedli jsme součty hrubých skóre pro škálu zvanou Cesta a Snaha a následně také pro celou Škálu naděje dohromady (Ocisková, 2012, Snyder, 2000).

Kromě výpočtů již výše zmíněných vážených skóre pro Personal View Survey a hrubých skóre pro Škálu naděje, jsme si vyhotovili také přehledné tabulky, obsahující základní vybrané statistické údaje a to separátně pro každou skupinu studentů zapojených do výzkumu a také pro každou skupinu členěnou dle pohlaví. Do těchto základních statistik jsme zahrnuli zjištěné průměrné hodnoty studentů I., II. i III. skupiny v rámci jednotlivých škál, minimální a maximální hodnoty, které se v souborech objevují, a také jsme vypočetli směrodatné odchylky.

Při samotném statistickém šetření jsme využívali programy Statistica a SPSS. Dva druhy programů jsme volili záměrně, z důvodu rozdílných možností, které každý z nich nabízí. Z uživatelského hlediska bylo někdy výhodnější využít jen jeden z nich. Pro snadné generování výsledků do jiných formátů se nám více osvědčil SPSS, poněkud přehlednější výstupy výsledků však dle nás nabízí program Statistica.

Přibližme si teď ale více konkrétní testové metody, které jsme používali při práci s daty. K ověření souvislosti mezi psychickou odolností a škálou naděje jsme používali Pearsonův korelační koeficient, který měří sílu lineární závislosti mezi dvěma veličinami a umožní tím pádem vyčíslit významnost vazby mezi skóry získanými prostřednictvím různých testových metod. Zkoumali jsme přitom, jak spolu korelují jednotlivé složky PVS a Škály naděje (Kozel, 2006).

Při zkoumání odlišností mezi skupinami v rámci psychické odolnosti, kde jsme se samostatně zaměřili na rozdíly naměřené na škále Challenge, Commitment a Control, jsme využívali dvoufaktorovou ANOVU, která umožňuje srovnávat střední hodnoty, tedy průměry, u více než dvou souborů. Jedním faktorem přitom byly jednotlivé skupiny studentů: čeští studenti, kteří vyjeli na Erasmus, čeští studenti, kteří nevyjeli a zahraniční studenti, kteří svou zahraniční stáž v rámci Erasmu absolvovali na VŠB. Druhým faktorem bylo pohlaví probandů. Stejný způsob šetření jsme volili i při porovnávání dat u Škály naděje pro složku Cesta a Snaha, kde bylo opět výhodné přidržet se dvoufaktorové ANOVY (Kozel, 2006).

V průběhu statistického šetření nás také zajímalo, zda se v celkovém souboru dat nevyskytují extrémní hodnoty; tedy hodnoty příliš nízké nebo vysoké, které by mohly poněkud zkreslovat výsledky našeho šetření a zda by tedy nebylo vhodné taková data z výzkumu odstranit. Ačkoli jsme v rámci našeho šetření na několik takovýchto hodnot narazili, vzhledem k počtu probandů, nebyly natolik rušivé, abychom je museli ze statistického šetření vyřadit.

## 10. Výsledky

Výsledky našeho šetření jsou rozděleny do čtyř částí. V první z nich uvádíme hodnoty Pearsonovy korelace, kterou jsme ověřovali, zda je možné najít souvislost mezi mírou psychické odolnosti v pojetí hardiness, šetřené dotazníkem PVS a Škálou naděje. Dále uvádíme vybrané statistické hodnoty, pro celý soubor i jednotlivé skupiny studentů a to zvláště pro PVS i Škálu naděje. V případě PVS pak tyto hodnoty porovnáváme s hodnotami naměřené během výzkumu Kobasovou a v případě Škály naděje Snyderem. V poslední části se zabýváme testovanými hypotézami, které byly shodně ve všech případech ověřovány pomocí dvoufaktorové ANOVY. První faktorem byly tři odlišné skupiny studentů, tedy Češi, kteří využili program Erasmus, Češi, kteří ho nevyužili a zahraniční studenti, kteří svou mobilitu absolvovali na půdě Vysoké školy báňské, Ekonomické fakulty. Druhým faktorem bylo pohlaví respondentů.

### 10.1. Vnitřní konzistence PVS a Škály naděje

Pomocí Pearsonova korelačního koeficientu jsme ověřovali vnitřní konzistenci dotazníku Personal View Survey a Škály naděje. Zjistili jsme, že složky Commitment a Control, tedy subškály dotazníku PVS, slabě korelují se Snahou, tedy složkou Škály naděje. Tato korelace se ze statistického hlediska jeví jako významná, nicméně je příliš nízká na to, aby jí bylo možné v praxi využít. Naměřené hodnoty uvádíme v tabulce č. 6, zmiňované statisticky významné korelace jsou v tabulce podkresleny šedou barvou.

**Tabulka 6: Pearsonův korelační koeficient pro složky PVS a Škály naděje**

PVS	Korelace	Škála naděje	
		Cesta	Snaha
<b>Challenge</b>	Pearson	,132	,087
	Sig. (2-tailed)	,056	,210
<b>Commitment</b>	Pearson	,102	<b>,183**</b>
	Sig. (2-tailed)	,141	<b>,008</b>
<b>Control</b>	Pearson	,111	<b>,207**</b>
	Sig. (2-tailed)	,108	<b>,003</b>

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## 10.2. Vybrané statistické hodnoty pro PVS

V rámci analýzy dat jsme se nejprve věnovali testování nezdolnosti v pojetí hardiness, pro jejíž měření jsme využívali dotazník Personal View Survey. Výsledná hodnota váženého skóre hardiness se pohybuje v rozmezí 0 až 100. Nejvyšší hodnota našeho výzkumného souboru byla 84,03 a spadá tím do pásma nadprůměru, naopak nejnižší hodnota 36,52 je výrazně podprůměrná. Průměrná hodnota našeho souboru činila 65,66 a náleží tak do průměrného pásma (Šolcová, 1995).

**Tabulka 7: Vybrané statistické hodnoty PVS pro celý soubor**

Celý soubor (N = 210)	Personal View Survey					
	Průměr	Minimum	Maximum	Medián	Modus	Směrodatná odchylka
Challenge	0,54	0,22	0,90	0,57	0,57	0,13
Commitment	0,71	0,29	0,94	0,71	0,63	0,11
Control	0,72	0,45	0,92	0,73	0,76	0,08
PVS celkem	65,66	36,52	84,03	66,22	54,70	8,74

Hodnoty pro jednotlivé skupiny studentů uvádíme v tabulkách č. 8, 9 a 10.

**Tabulka 8: Vybrané statistické hodnoty PVS u I. skupiny studentů**

I. skupina (N = 70)	Personal View Survey					
	Průměr	Minimum	Maximum	Medián	Modus	Směrodatná odchylka
Challenge	0,47	0,22	0,90	0,47	0,49	0,12
Commitment	0,68	0,40	0,90	0,68	0,63	0,10
Control	0,70	0,53	0,88	0,71	0,67	0,09
PVS celkem	61,61	41,30	83,86	61,34	56,09	8,13

\*čeští studenti, kteří nevyužili program Erasmus

**Tabulka 9: Vybrané statistické hodnoty PVS u II. skupiny studentů**

II. skupina (N = 70)	Personal View Survey					
	Průměr	Minimum	Maximum	Medián	Modus	Směrodatná odchylka
Challenge	0,59	0,31	0,86	0,59	0,57	0,12
Commitment	0,72	0,29	0,94	0,73	0,63	0,12
Control	0,72	0,45	0,92	0,73	0,76	0,09
PVS celkem	67,47	36,52	84,03	68,97	62,01	8,93

\*čeští studenti, kteří využili program Erasmus

**Tabulka 10: Vybrané statistické hodnoty PVS u III. skupiny studentů**

III. skupina (N = 70)	Personal View Survey					Směrodatná odchylka
	Průměr	Minimum	Maximum	Medián	Modus	
Challenge	0,58	0,31	0,84	0,57	0,57	0,11
Commitment	0,72	0,54	0,92	0,74	0,63	0,11
Control	0,74	0,61	0,90	0,74	0,76	0,08
PVS celkem	67,90	53,39	82,15	69,22	73,45	7,77

\*zahraniční studenti, kteří absolvovali svůj pobyt v rámci programu Erasmus na VŠB-TUO

Můžeme si všimnout, že nejvyššího průměru, vykazující hodnotu 67,90, v rámci celkového šetření dotazníkem PVS dosáhli zahraniční studenti, kteří se účastnili programu Erasmus na VŠB-TUO. Nedosáhli však nejvyšších hodnot ve všech škálách, ze kterých se dotazník Personal View Survey skládá. Nejvyššího skóre dosáhli zahraniční studenti ve škále Control a to 0,74. Shodné hodnoty pak dosáhli zahraniční a čeští studenti, kteří studovali v zahraničí, ve škále Commitment a to 0,72, což je opět nadprůměrná hodnota. Ve složce Challenge dosáhli nejvyšší hodnoty čeští studenti, kteří v minulosti využili program Erasmus; naměřena byla hodnota 0,59. Nejnižší průměrné hodnoty pro celý PVS i jednotlivé škály byly shodně naměřeny u I. skupiny studentů, kteří se nezúčastnili zahraniční stáže v rámci programu Erasmus.

### 10.3. Vybrané statistické hodnoty pro Škálu naděje

Připomeňme si principy týkající se vyhodnocování dat získaných během dotazníkového šetření za použití Škály naděje. Nejnižší možné skóre, které můžeme u probandů naměřit je 8, nejvyšší 64. Snyder (2000) dosahoval během svých výzkumů celkové průměrné hodnoty 48. Nejvýhodnější je dle něj rozložit průměrné hodnoty pro složku Snahu a Cestu totožně po čtyřiaadvaceti bodech.

Průměrná hodnota celého našeho souboru pro celkovou Škálu naděje činí 48,73 bodů, tímto výsledkem se odchylujeme od Snyderova průměru jen o 0,73 bodu. Průměrné skóre složky Cesta přitom u celé testované populace činilo 25,05 bodů a převyšuje tedy hodnotu, která byla naměřena pro složku Snahy, kde studenti v průměru dosáhli jen 23,69 bodů.

V tabulce č. 11 uvádíme vybrané statistické ukazatele pro celý námi testovaný soubor. Tabulky č. 12, 13 a 14 slouží k prezentaci výsledných hodnot naměřených u jednotlivých skupin studentů.



**Tabulka 11: Vybrané statistické hodnoty Škály naděje pro celý soubor**

Celý soubor	Škála naděje					
	Průměr	Minimum	Maximum	Medián	Modus	Směrodatná odchylka
Cesta	25,05	8,00	32,00	25,50	26,00	3,59
Snaha	23,69	11,00	32,00	24,00	26,00	4,24
Celkem	48,73	19,00	64,00	50,00	51,00	7,00

**Tabulka 12: Vybrané statistické hodnoty Škály naděje u I. skupiny studentů**

I. skupina	Škála naděje					
	Průměr	Minimum	Maximum	Medián	Modus	Směrodatná odchylka
Cesta	24,19	8,00	31,00	24,00	24,00	4,10
Snaha	22,61	11,00	29,00	23,00	23,00	3,93
Celkem	46,80	19,00	60,00	48,00	50,00	6,77

\*čeští studenti, kteří nevyužili program Erasmus

**Tabulka 13: Vybrané statistické hodnoty Škály naděje u II. skupiny studentů**

II. skupina	Škála naděje					
	Průměr	Minimum	Maximum	Medián	Modus	Směrodatná odchylka
Cesta	25,59	17,00	31,00	26,00	26,00	3,25
Snaha	24,41	13,00	32,00	25,50	26,00	4,44
Celkem	50,00	30,00	63,00	51,00	55,00	7,06

\*čeští studenti, kteří využili program Erasmus

**Tabulka 14: Vybrané statistické hodnoty Škály naděje u III. skupiny studentů**

III. skupina	Škála naděje					
	Průměr	Minimum	Maximum	Medián	Modus	Směrodatná odchylka
Cesta	25,37	17,00	32,00	26,00	26,00	3,23
Snaha	24,03	13,00	32,00	25,00	26,00	4,19
Celkem	49,40	30,00	64,00	51,00	51,00	6,85

\*zahraniční studenti, kteří absolvovali svůj pobyt v rámci programu Erasmus na VŠB-TUO

Nejvyšší průměrné hodnoty pro Škálu naděje i její složky Cesta a Snaha dosáhli čeští studenti, kteří v minulosti vycestovali do zahraničí v rámci programu Erasmus; tedy II. skupina studentů. Nejnižší pak skórovala I. skupina studentů.

## 10.4. Testování hypotéz

Pro testování všech hypotéz jsme využívali dvoufaktorovou ANOVU, kde prvním faktorem byla skupina studentů; I. skupina = čeští studenti nevyužili program Erasmus, II. skupina = čeští studenti využili program Erasmus, III. skupina = zahraniční studenti, kteří absolvovali Erasmus na VŠB-TUO, a druhým faktorem bylo pohlaví probandů. Vycházeli jsme z předpokladu, že studenti, kteří se účastnili programu Erasmus, byli nuceni zvládnout celou řadu zátěžových situací, spojených s tímto výjezdem a mohli by se tedy lišit od studentů, kteří program Erasmus zatím nevyužili. Hypotézy jsme opírali o výzkumy, které byly provedeny autory námi využitých standardizovaných metod. Jak Kobasová tak Snyder shodně došli k závěrům, že se při odpovědích v rámci dotazníku PVS a Škály naděje, od sebe statisticky neliší muži a ženy (Snyder, 2000, Šolcová, 1995). Rozhodli jsme se tedy otestovat, zda výsledky našeho šetření potvrdí i tuto skutečnost.

### 10.4.1. Testování hypotézy č. 1

H1: *Existuje signifikantní rozdíl v míře psychické odolnosti v pojetí hardiness mezi českými a zahraničními studenty, kteří využili program Erasmus, oproti studentům, kteří jej doposud nevyužili (měřeno dotazníkem PVS).*

- a) pro škálu Challenge*
- b) pro škálu Commitment*
- c) pro škálu Control*

Pomocí dvoufaktorové ANOVY jsme zjišťovali, zde existují signifikantní rozdíly v míře Challenge, Commitment a Control u tří skupin studentů; tedy I. skupinou, kterou tvořili čeští studenti, kteří nevyužili program Erasmus, II. skupinou zastoupenou českými studenty, kteří jej využili a III. skupinou zahraničních studentů, kteří si pro svou zahraniční stáž zvolili Vysokou školu báňskou. Každou složku dotazníku PVS jsme testovali zvlášť.

Zjistili jsme přitom, že nejnižší míru Challenge 0,47 vykazali čeští studenti, kteří se nezúčastnili programu Erasmus, oproti zbylým dvou skupinám. Výsledky našeho šetření uvádíme v následujících tabulkách.

**Tabulka 15: Meziskupinové rozdíly pro PVS (Challenge)**

Efekt	Jednorozměrné testy významnosti pro PVS Challenge				
	Sigma-omezená parametrizace				
	Dekompozice efektivní hypotézy				
	SČ	Stupně volnosti	PČ	F	P
Absolutní člen	62,10	1	62,10	4608,41	0,000000
Srovnání skupin	0,63	2	0,32	23,22	0,000000

\*p&lt;0,001

**Tabulka 16: Průměry pro PVS (Challenge)**

Soubor	Průměr Challenge
I. Skupina	<b>0,47</b>
II. Skupina	0,59
III. Skupina	0,58

Dále uvádíme meziskupinové šetření pro složku Commitment, kde jsme mezi skupinami neobjevili statisticky významné rozdíly. Opět dokládáme výsledky testování a naměřené průměry, u kterých je viditelné, že se od sebe odlišují pouze v jednom případě. Rozdíl je ze statistického hlediska zanedbatelný. Skupiny studentů se od sebe signifikantně neliší. V tomto případě naši hypotézu zamítneme.

**Tabulka 17: Meziskupinové rozdíly pro PVS (Commitment)**

Efekt	Jednorozměrné testy významnosti pro PVS Commitment				
	Sigma-omezená parametrizace				
	Dekompozice efektivní hypotézy				
	SČ	Stupně volnosti	PČ	F	P
Absolutní člen	104,66	1	104,66	8876,25	0,000000
Srovnání skupin	0,07	2	0,03	3,36	0,064077

\*p&lt;0,001

**Tabulka 18: Průměry pro PVS (Commitment)**

Soubor	Průměr Commitment
I. Skupina	<b>0,68</b>
II. Skupina	0,72
III. Skupina	0,72

Jako poslední jsme provedli testování subškály Control, kde jsme zjistili statisticky významný rozdíl mezi českými studenty, kteří se nezúčastnili programu Erasmus a zahraničními studenty.

**Tabulka 19: Meziskupinové rozdíly pro PVS (Control)**

Efekt	Jednorozměrné testy významnosti pro PVS Control				
	Sigma-omezená parametrizace Dekompozice efektivní hypotézy				
	SČ	Stupně volnosti	PČ	F	P
Absolutní člen	108,86	1	108,86	15774,96	0,000000
Srovnání skupin	0,05	2	0,03	3,63	0,028123

\* $p < 0,001$

**Tabulka 20: Průměry pro PVS (Control)**

Soubor	Průměr Control
I. Skupina	<b>0,70</b>
II. Skupina	0,72
III. Skupina	0,74

**Hypotézu č. 1, a, c – přijímáme.**

**Hypotézu č. 1, b – zamítáme.**

#### **10.4.2. Testování hypotézy č. 2**

H2: *Existuje signifikantní rozdíl v míře naděje mezi českými a zahraničními studenty, kteří využili program Erasmus, oproti studentům, kteří jej doposud nevyužili (měřeno Škálou naděje).*

a) *pro složku Cesta*

b) *pro složku Snaha*

Zjišťovali jsme rozdíly mezi I., II. a III. skupinou studentů opět jsme separátně pro složky Cesta a Snaha, ze kterých se skládá Škála naděje. Zjistili jsme přitom, že neexistuje statisticky významný rozdíl ani u jedné ze skupin studentů pro složku Cesta. U Snahy byl zjištěn rozdíl mezi českými studenty, kteří nevyužili program Erasmus. Jejich skóry byly v průměru nižší než u zbylé testované populace. Pro přehlednost uvádíme výsledky našeho šetření v následujících tabulkách.

**Tabulka 21: Meziskupinové rozdíly pro Škálu naděje (Cesta)**

Efekt	Jednorozměrné testy významnosti pro PVS Cesta				
	Sigma-omezená parametrizace				
	Dekompozice efektivní hypotézy				
	SČ	Stupně volnosti	PČ	F	P
Absolutní člen	131750,50	1	131750,50	10368,6	0,000000
Srovnání skupin	79,60	2	39,80	3,13	0,045710

\*p&lt;0,001

**Tabulka 22: Průměry pro Škálu naděje (Cesta)**

Soubor	Průměr Cesta
I. Skupina	<b>24,19</b>
II. Skupina	25,59
III. Skupina	25,37

**Tabulka 23: Meziskupinové rozdíly pro Škálu naděje (Snaha)**

Efekt	Jednorozměrné testy významnosti pro PVS Snaha				
	Sigma-omezená parametrizace				
	Dekompozice efektivní hypotézy				
	SČ	Stupně volnosti	PČ	F	P
Absolutní člen	117812,70	1	117812,70	6622,45	0,000000
Srovnání skupin	125,70	2	62,90	3,53	0,030985

\*p&lt;0,001

**Tabulka 24: Průměry pro Škálu naděje (Snaha)**

Soubor	Průměr Snaha
I. Skupina	<b>22,61</b>
II. Skupina	24,41
III. Skupina	24,03

Hypotézu č. 2, a – zamítáme.

Hypotézu č. 2, b – přijímáme.

### 10.4.3. Testování hypotézy č. 3

H3: *Neexistuje signifikantní rozdíl v míře psychické odolnosti v pojetí hardiness mezi muži a ženami (měřeno dotazníkem PVS).*

- a) *pro škálu Challenge*
- b) *pro škálu Commitment*
- c) *pro škálu Control*

Během svých výzkumů, při kterých Kobasová používala dotazník Personal View Survey bylo zjištěno, že neexistuje signifikantní rozdíl mezi muži a ženami do 35 let věku, a to ani v jednom z parametrů, ze kterých je PVS složen. U osob spadajících do věkové skupiny 36 až 50 let byly již zjizitelné rozdíly, a to ve prospěch mužů. Vzhledem k tomu, že náš výzkumný soubor tvoří studenti druhých a třetích ročníků VŠB-TUO, tedy osoby, které během našeho výzkumu měly mezi jednadvaceti a třiadvaceti lety a lidé, starší šestatřiceti let, se tedy v našem souboru nevyskytují, předpokládáme v návaznosti na výzkum Kobasové, neexistenci statistické rozdílnosti mezi muži a ženami (Šolcová, 1995).

Testování jsme provedli zvlášť pro jednotlivé subškály dotazníku PVS. Tedy pro škálu Challenge, Commitment a Control a výsledky našeho šetření předkládáme v následujících tabulkách, kvůli přehlednosti a lepší orientaci v datových souborech. Hodnota  $p < 0,001$ . V rámci naší výzkumné populace nebyly zjištěny signifikantní rozdíly mezi muži a ženami a to ani u jedné ze složek dotazníkové metody Personal View Survey. Výsledky naší studie tedy korespondují s tím, co již svými výzkumy prokázala autorka PVS.

**Tabulka 25: Rozdíly mezi muži a ženami pro PVS (Challenge)**

Efekt	Jednorozměrné testy významnosti pro PVS Challenge				
	Sigma-omezená parametrizace				
	Dekompozice efektivní hypotézy				
	SČ	Stupně volnosti	PČ	F	P
Absolutní člen	62,10	1	62,10	4608,41	0,000000
Žena (0), Muž (1)	0,00	1	0,00	0,31	<b>0,58</b>

\* $p < 0,001$

Neexistuje signifikantní rozdíl mezi muži a ženami v rámci subškály Challenge.

**Tabulka 26: Rozdíly mezi muži a ženami pro PVS (Commitment)**

Efekt	Jednorozměrné testy významnosti pro PVS Commitment				
	Sigma-omezená parametrizace				
	Dekompozice efektivní hypotézy				
	SČ	Stupně volnosti	PČ	F	P
Absolutní člen	104,66	1	104,66	8876,25	0,000000
Žena (0), Muž (1)	0,01	1	0,01	1,24	<b>0,27</b>

\*p&lt;0,001

Neexistuje signifikantní rozdíl mezi muži a ženami v rámci subškály Commitment.

**Tabulka 27: Rozdíly mezi muži a ženami pro PVS (Control)**

Efekt	Jednorozměrné testy významnosti pro PVS Control				
	Sigma-omezená parametrizace				
	Dekompozice efektivní hypotézy				
	SČ	Stupně volnosti	PČ	F	P
Absolutní člen	108,86	1	108,86	15775	0,000000
Žena (0), Muž (1)	0,00	1	0,00	0,45	<b>0,51</b>

\*p&lt;0,001

Neexistuje signifikantní rozdíl mezi muži a ženami v rámci subškály Control.

**Hypotézu č. 3, a, b, c – přijímáme.**

#### **10.4.4. Testování hypotézy č. 4**

H4: *Neexistuje signifikantní rozdíl v míře naděje mezi muži a ženami (měřeno Škálou naděje).*

a) *pro složku Cesta*

b) *pro složku Snaha*

Snyder (2000) během svých výzkumů, při kterých používal Škálu naděje, zjistil, že neexistují signifikantní rozdíly ve výpovědích mužů a žen. Rozhodli jsme se proto ověřit, zda i v naší testované populaci se od sebe nebudou muži a ženy ze statistického hlediska významně lišit. Vzhledem k tomu, že Škála naděje se skládá ze dvou částí označovaných jako Cesta a Snaha. Testovali jsme tyto rozdíly pro každou z těchto subškál zvlášť. Používali jsme přitom dvoufaktorovou ANOVU. V tabulce č. 28 a 29, předkládáme

hodnoty našeho šetření, ze kterých je patrné, že ani v jednom případě neexistuje signifikantní rozdíl mezi výpověďmi žen a mužů našeho testového souboru. Nastavená hodnota  $p < 0,001$ . V případě Cesty hodnota  $p$  činila 0,97, v případě Snahy 0,77.

**Tabulka 28: Rozdíly mezi muži a ženami pro Škálu naděje (Cesta)**

Efekt	Jednorozměrné testy významnosti: Škála naděje - Cesta				
	Sigma-omezená parametrizace				
	Dekompozice efektivní hypotézy				
	SČ	Stupně volnosti	PČ	F	P
Absolutní člen	131750,50	1	131750,50	10368,6	0,000000
Žena (0), Muž (1)	0,00	1	0,00	0,00	<b>0,97</b>

\* $p < 0,001$

**Tabulka 29: Rozdíly mezi muži a ženami pro Škálu naděje (Snaha)**

Efekt	Jednorozměrné testy významnosti: Škála naděje - Snaha				
	Sigma-omezená parametrizace				
	Dekompozice efektivní hypotézy				
	SČ	Stupně volnosti	PČ	F	P
Absolutní člen	117812,70	1	117812,70	6622,45	0,000000
Žena (0), Muž (1)	1,50	1	1,50	0,09	<b>0,77</b>

\* $p < 0,001$

**Hypotézu č. 4, a, b - přijímáme.**



## 11. Diskuze

V této části práce vyhodnotíme výsledky našeho šetření související s ověřováním stanovených hypotéz a cílů, které jsme si v úvodu praktické části stanovili. Popíšeme také problematická místa a zkruslení, ke kterým mohlo v průběhu výzkumu dojít. Zmíníme také podněty, o které by výzkum mohl být do budoucna rozšířen.

### *Ověřování vnitřní konzistence dotazníku PVS a Škály naděje*

Při práci s datovým souborem jsme se nejprve zaměřili na ověřování vnitřní konzistence dotazníku Personal View Survey a Škály naděje. Testovali jsme přitom možné souvislosti mezi jednotlivými subškálami Challenge, Commitment a Control, ze kterých se skládá dotazník PVS a subškálami Cesta a Snaha, které patří ke Škále naděje. Zjistili jsme přitom, že Snaha vykazuje slabou korelaci se subškálou Commitment a Control dotazníku PVS. Skutečnost, že jsme nenalezli silnou korelaci mezi těmito dvěma testovými metodami, však nemusíme interpretovat v negativním slova smyslu, protože každá z těchto metod se zaměřuje na měření rozdílných charakteristik. PVS se zabývá nezdolností v pojetí hardiness, tedy osobnostními charakteristikami, které jedincům pomáhají překonávat zátěžové situace. Osoby s vysokou mírou hardiness ve složce Commitment, jsou charakteristické tím, že vynakládají veškerou svou energii pro dosažení stanovených cílů, složka Control souvisí s přesvědčením, že mohou ovlivnit chod událostí a tím svůj život, lidé s vysokou úrovní Challenge berou změny jako přirozenou součást života a nevnímají ji jen ve smyslu další zátěže, ale vidí v ní možnost svého dalšího rozvoje do budoucna. Naděje se opírá o to, jak respondenti vnímají vývoj události, se kterými se musí vyrovnat. Osoby s vysokou mírou naděje věří ve své vlastní schopnosti, překonávají překážky, aby dosáhli svých cílů, jsou optimisticky ladění (Snyder, 2000, Šolcová, 1995).

### *Meziskupinové šetření u dotazníku PVS a Škály naděje; ověřování hypotézy č. 1 a 2*

Při analýze dat jsme testovali, jak se mezi sebou liší tři skupiny studentů: čeští studenti VŠB-TUO, kteří nevyužili program Erasmus, čeští studenti VŠB-TUO, kteří na zahraniční studijní stáži byli a zahraniční studenti z evropských univerzit, kteří si pro svou mobilitu vybrali Vysokou školu báňskou, Ekonomickou fakultu. Zkoumali jsme přitom zvláště výsledky zjištěné pro jednotlivé subškály dotazníku PVS, tedy Challenge, Commitment a Control a následně také subškály Škály naděje, kterými jsou Cesta a Snaha.

Hodnoty zjištěné pro jednotlivé složky dotazníku Personal View Survey jsme porovnávali s hodnotami uvedenými v manuálu pro vyhodnocování této metody. Bylo přitom zjištěno,

že hodnoty naměřené v našem výzkumném souboru korespondují s hodnotami typicky udávanými pro českou populaci. Průměr zjištěný u celé námi testované populace činil 65,40 a spadal do pásma průměru (Šolcová, 1995).

Při meziskupinových šetřeních jsme zjistili, že se v subškále Challenge od sebe liší čeští studenti, kteří nevyužili program Erasmus, od zbylé výzkumné populace; skórovali v průměru níže než zbylé dvě skupiny studentů. V subškále Control se od sebe rovněž lišili čeští studenti, kteří nevyužili zahraniční mobilitu od studentů zahraničních; opět jsme u nich naměřili poněkud nižší průměrné hodnoty. U třetí složky zvané Commitment nebyly prokázány signifikantní rozdíly mezi skupinami námi testovaného výzkumného souboru. Ačkoli se naměřené rozdíly jevily statisticky významné, nebyly vysoké natolik, aby je bylo možné v praxi využít. Zdá se tedy, že skutečnost, zda se student v minulosti účastnil zahraniční studijní stáže přes program Erasmus, zásadně neovlivňuje míru nezdolnosti v pojetí hardiness. Problematickým bodem v této části studie se zdá být skutečnost, že neznáme výchozí hodnoty studentů, kteří vycestovali do zahraničí, před samotným výjezdem. Do budoucna bychom tedy doporučovali podpořit výzkum longitudinální studií, při které bude možné ověřit použitou metodu v čase a zjistit případné změny, které mohly být způsobeny výjezdem do zahraničí. Respondentům by byl v takovém případě předložen dotazník k vyplnění před výjezdem do zahraničí a následně po návratu ze studijní stáže. Stejný způsob šetření bychom využili i při práci se Škálou naděje; u této testové metody jsme rovněž zkoumali rozdíly mezi jednotlivými skupinami studentů a to pro složku Snaha a Cesta. Zjištěné průměry jsme porovnávali s výsledky, kterých během svých výzkumů dosáhl Snyder, ten udává průměrnou hodnotu pro celou Škálu naděje 48, průměr naší zkoumané populace pro celou Škálu naděje byl 48,73. Od Snyderova průměru se tedy odlišujeme jen o 0,73 bodu. Pokud bychom přepokládali totožné rozložení obou složek Cesta a Snaha, ze kterých se Škála naděje skládá, uvažujeme o 24 bodech pro každou z nich. V naší výzkumné populaci jsme u složky Cesta naměřili 25,05 bodů u Snahy pak 23,69. Při analýze dat pro složku Cesta nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly mezi našimi třemi skupinami studentů. V případě složky Snaha se odlišovali čeští studenti, kteří nebyli v zahraničí od zbylé testované populace, stejně jako v případě PVS, však tento statisticky významný zjištění rozdíl nebyl natolik vysoký, abychom mohli uvažovat o jeho praktickém využití (Snyder, 2000).

### *Rozdíly mezi muži a ženami u dotazníku PVS a Škály naděje; ověřování hypotézy č. 3 a 4*

Výsledky našeho šetření potvrdily skutečnost, že neexistuje signifikantní rozdíl mezi muži a ženami v rámci nezdolnosti v pojetí hardiness měřené dotazníkem PVS a to u všech tří složek Challenge, Commitment a Control a také v případě Škály naděje u složek Cesta a Snaha. Výzkumná populace, se kterou pracovali autoři námi užívaných metod, rovněž nevykazovala statisticky významné odlišnosti mezi muži a ženami. Výsledky našeho šetření tedy potvrdily zjištění Kobasové a Snydera (Snyder, 2000, Šolcová, 1995).

### *Rizika a omezení výzkumu*

Možným omezujícím faktorem našeho výzkumu může být již samotná velikost námi zkoumaného souboru. 210 studentů není málo, nicméně vyšší počet probandů by jistě nebyl na škodu. Dalším omezujícím faktorem je využití standardizovaných dotazníkových metod. Při vyplňování dotazníků se musí respondenti řídit předem danými pokyny a odpovídat jen za pomoci předem stanovených škál. Chybí prostor pro spontánní odpovědi, které by mohly být velmi cenné. Pro další výzkum by tedy bylo výhodné doplnit celou studii také o kvalitativní část podloženou rozhovory, případně do metody přidat otázku, na kterou by studenti odpovídali svými vlastními slovy.

Při práci se zahraničními studenty jsme narazili na jeden problematický bod, byla jím jazyková bariéra. Předpokládá se, že vysokoškolští studenti, kteří přijedou na zahraniční stáž v rámci programu Erasmus, disponují jazykovými schopnostmi tak, aby byli schopni navštěvovat přednášky a splnit veškeré své studijní povinnosti a to obvykle v anglickém jazyce. Předpokládá se jazyková znalost minimálně na úrovni B1/B2. Při přepisování skóru od zahraničních studentů do datové matice se nám objevilo několik prakticky totožných výsledků, které mohly být výsledkem „skupinové“ práce studentů. Usuzujeme tak z toho důvodu, že u českých studentů, jsme na tuto podobnost nenarazili. Je samozřejmě velmi obtížné ověřit jazykovou znalost každého zahraničního respondenta, doporučujeme však v závěru doplnit otázku, která by se doptala, zda veškerým otázkám vzhledem k tomu, že nebyly formulovány v jeho rodném jazyce, dobře rozuměl. V případě, že odpověď bude záporná, můžeme zvážit vyřazení takového respondenta z našeho výzkumu či podstoupit riziko, že nám jeho výpovědi mohou výsledky šetření poněkud zkreslit.

## ZÁVĚR A SHRNU TÍ

V naší práci jsme se zabývali mírou psychické odolnosti zahraničních a českých studentů využívajících program Erasmus. V teoretické části jsme se věnovali problematice stresu, psychické odolnosti, copingovým strategiím a popsali jsme také historii programu Erasmus, kde jsme se zaměřili rovněž na povinnosti, které musí studenti splnit před a během samotného výjezdu do zahraničí. Empirická část práce zahrnuje stanovení hypotéz a cílů, které jsme ověřovali pomocí statistického šetření. Popisujeme zvolený typ výzkumu a dodržení etiky v průběhu sběru dat. Následně představujeme výsledky našeho šetření, které dále doplňujeme v diskuzi.

Náš výzkumný soubor tvořilo 210 studentů rozdělených do tří skupin po sedmdesáti respondentech. Každá ze skupin přitom zahrnovala 35 mužů a 35 žen. První skupinu tvořili studenti Vysoké školy báňské, Ekonomické fakulty, kteří nevyužili program Erasmus, druhou skupinu rovněž studenti VŠB-TUO, kteří však zahraniční studijní pobyt v minulosti absolvovali a třetí skupina byla sestavena ze zahraničních studentů z různých zemí Evropy, kteří si pro svou zahraniční stáž vybrali právě Vysokou školu báňskou a její Ekonomickou fakultu. U všech skupin nás zajímala míra psychické odolnosti v pojetí hardiness, kterou jsme zkoumali pomocí standardizované dotazníkové metody Personal View Survey. Zajímala nás také míra naděje, která byla zkoumána metodou zvanou Škála naděje.

Po provedení dotazníkového šetření, jsme zpracovali výsledné skóry do přehledné datové matice, vypočetli hrubé i vážené skóry a jiné vybrané statistické údaje, které jsme využívali v průběhu vyhodnocování dat.

Pomocí Pearsonovy korelace došlo k ověření vnitřní konzistence dotazníku PVS a Škály naděje. Porovnávali jsme přitom vždy jednotlivé subškály těchto dotazníků. PVS se skládá ze tří složek Challenge, Commitment a Control. Škála naděje obsahuje dvě subškály, které se nazývají Cesta a Snaha. Zjištěna byla nízká korelace mezi složkou Snahy náležící ke Škále naděje a složkami Commitment a Control. Absenci vyšší korelace u těchto dvou dotazníkových metod je však možné chápat také v pozitivním slova smyslu, protože každá metoda se zabývá měřením odlišných charakteristik.

Z výsledků naší práce vyplývá, že neexistují statisticky významné rozdíly v odpovědích mužů a žen, a to jak v případě Škály naděje, tak u dotazníku Personal View Survey. Potvrdila se tak zjištění, která v rámci svých výzkumů prezentovali sami autoři námi použitých metod. Po provedení meziskupinových šetření, byly zjištěny statisticky

významné rozdíly u subškály Challenge mezi českými studenty, kteří nevyužili program Erasmus a zbylou výzkumnou populací; průměrné hodnoty Čechů, kteří v zahraničí na studijním pobytu zatím nebyli, byli nižší. U subškály Commitment se mezi sebou ani jedna ze skupin studentů nelišila. U složky Control byl zjištěn signifikantní rozdíl mezi českými studenty, kteří nevyužili program Erasmus a jejich zahraničními kolegy. Meziskupinové rozdíly jsme testovali i pro Škálu naděje a její složky Cestu a Snahu. U složky Cesta nebyl zjištěn signifikantní rozdíl mezi námi zkoumanými skupinami studentů. U Snahy pak skórovali v průměru níže opět čeští studenti, kteří nevyjeli do zahraničí a odlišovali se tak od zbylých dvou skupin respondentů. Důležité je však dodat, že i v případech, kdy rozdíly mezi skupinami studentů byly statisticky významné, nebyly vysoké natolik, aby je bylo možné v praxi využít.

Během výzkumu jsme narazili na několik problematických míst, které zmiňujeme v diskuzi. Na Vysoké škole báňské, Ekonomické fakultě v současnosti studuje více jak tři tisíce studentů, nicméně do zahraničí vycestuje v průběhu každého semestru akademického roku jen zhruba padesát z nich a to i přesto, že se Vysoká škola báňská snaží studenty k zahraniční studijní stáži motivovat. Studentům se dostává personální i ekonomická podpora. Z výsledků našeho šetření vyplývá, že nízký zájem studentů o studijní pobyty v zahraničí, není ve větší míře ovlivněn jejich psychickou odolností či nadějí. Jsme si také vědomi, že přinášíme odpovědi, které není možné zobecnit na celou populaci, vzhledem k výzkumnému souboru, se kterým jsme v průběhu naší studie pracovali. Námi prezentované informace však mohou být vodítkem, jak o této problematice dále přemýšlet a navázat na ni případně dalším šetřením.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

1. Atkinson, R. L. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
2. Balaščíková, V., Blatný, M. (2003). *Determinanty výběru strategií zvládnání*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR.
3. Baštecká, B., Goldmann, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.
4. Baumgartner, F. (2001). Zvládání stresu – coping. In. Výrost, J., Slaměník, I. (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing.
5. Blatný, M., Kohoutek, J. & Janušová, P. (2002). Situačně kognitivní a osobnostní determinanty chování v zátěžové situaci. *Československá psychologie*, 46, 97-108.
6. Blatný, M., Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládnání. *Československá psychologie*. 42, 350-394.
7. Boss, P. (2002). *Family stress management: A contextual approach*. London: Sage Publications.
8. Brooks, R. B., Goldstein, S. (2001). *Raising resilient children: Fostering strength, hope and optimism in our children*. New York: Contemporary Books.
9. Brooks, R. B., Goldstein, S. (2006). *Handbook of resilience in children*. New York: Springer Science Media.
10. Cimický, J. (2007). *Sám proti stresu*. ČR: Nakladatelství VIP Books.
11. Disman, M. (1993). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum.
12. Erasmus+ [online] [2016] [cit. 2016-03-07]. Dostupný z <http://www.naerasmusplus.cz/cz/o-programu/>
13. Freud, A. (2005). *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál.
14. Gould, D., Weinberg, R. S. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.
15. Hartl, P., Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
16. Hoskovcová, H. S., Ryntová, S. L. (2009). *Výchova k psychické odolnosti dítěte*. Praha: Grada Publishing.
17. Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.

18. Hošek, V. (2003). *Psychická odolnost*. Praha: Karolinum.
19. IAA700250701 - Pojetí psychické odolnosti - srovnávací studie (2007-2009, AV0/IA) [online] [2016] [cit. 2016-02-24]. Dostupný z <http://www.isvav.cz/projectDetail.do?rowId=IAA700250701>
20. Informace pro vyjíždějící studenty [online] [2016] [cit. 2016-03-07]. Dostupný z <http://www.ekf.vsb.cz/k163/cs/studenti/erasmus/informace/>
21. Jeníčková, L. (2012). Erasmus label 2011: *Kvalita organizace mobility programu Erasmus*. Praha: Dům zahraničních služeb.
22. Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
23. Kebza, V., Šolcová, I. (2008). Hlavní koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie*, 52(1), 1-19.
24. Kolařík, M., Dolejš, M., Dostál, D., Charvát, M., Pechová, O., Seitlová, K., ... Vtípil, Z. (2015). *Manuál pro psaní diplomových prací na katedře Psychologie FF UP v Olomouci*. Olomouc: FF UP v Olomouci.
25. Kozel, R. (2006). *Moderní marketing*. Praha: Grada Publishing.
26. Krňanská, E. P. (2010). *Erasmus očima studentů*. Praha: Dům zahraničních služeb.
27. Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
28. Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
29. Kučera, D. (2013). *Moderní psychologie*. Praha: Grada Publishing.
30. Kulas, H (1996). Locus of control in adolescence: A longitudinal study. *Adolescence*, 31(123), 721-729.
31. Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotions: A new synthesis*. London: Free Association Books.
32. Matějček, Z, Langmeier, J. (2011). *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Karolinum.
33. Moore, S. (2003). Finding hope in aging. *Cross-Currents*, 6(4).
34. Morse, J. M., Pendrod, J. (1999). Linking concepts of enduring, uncertainty, suffering and hope. *Journal of nursing scholarship*, 31(2), 145-150.

35. NAEP – Národní agentura pro evropské vzdělávací programy [online] [2016] [cit. 2016-03-07]. Dostupný z [http://www.naep.cz/index.php?a=view-project-folder&project\\_folder\\_id=56](http://www.naep.cz/index.php?a=view-project-folder&project_folder_id=56)
36. Nakonečný, M. (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academia.
37. Ocisková, M. (2012). *Možné souvislosti mezi nadějí a životní smysluplností u vysokoškolských studentů*. (Nepublikovaná magisterská práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
38. Orel, M. (2009). *Stres, zátěž a jeho zvládnutí*. Valašské Meziříčí: Obchodní akademie a VOŠ.
39. Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing.
40. Praško, J., Prašková, J. & Vyskočilová, J. (2006). *Úzkost a obavy*. Praha: Portál.
41. Roddenberry, A., Renk, K. (2010). Locus of control and self-efficacy: Potential mediators of stress, illness, and utilization of health services in college students. *Child psychiatry and human development*, 41(4), 353-370.
42. Ruiselová, Z., Ficková, E. (1994). *Poznávání a zvládnutí zátěžových situací*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV.
43. Rutter, M. (1987). *Psychosocial resilience and protective mechanism*. New York: Irvington Publishers.
44. Selye, H. (1966). *Život a stres*. Bratislava: Obzor.
45. Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Grada Publishing.
46. Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope*. London: Academic Press.
47. Sobotková, I. (2007). *Psychologie rodiny*. Praha. Portál.
48. Šolcová, I. (1995). *Manuál k Personal View Survey*. Nepublikovaná verze. Praha.
49. Šolcová, I. (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada.
50. Šolcová, I., Kebza, V. (1996). Rozdíly v úrovni a struktuře osobnostní odolnosti („hardiness“) u vzorku americké a české populace. *Československá psychologie*, 40(6), 480-487.
51. Vašina, B. (1999). *Psychologie zdraví*. Ostrava: Ostravská Univerzita.



52. Vašina, B. (2009). *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Ostravská Univerzita.
53. Večeřová-Procházková, A. (2008). Stres, eustres a distres. *Interní medicína pro praxi*, 10(4), 188-192.
54. Voluntarism [online] [2016] [cit. 2016-02-24]. Dostupný z <http://www.britannica.com/topic/voluntarism-philosophy>
55. Werner, E. (2005). Resilience and recovery: Findings from the Kauai longitudinal study. *Research Policy and Practice in Children's Mental Health*, 19(1), 11-14.

## **PŘÍLOHY**

Příloha č. 1: Seznam tabulek a grafů

Příloha č. 2: Baterie dotazníků

Příloha č. 3: Zadání bakalářské práce

Příloha č. 4: Abstrakt bakalářské práce

Abstract of Bachelor Thesis

# Příloha č. 1

## *Seznam tabulek a grafů*

Tabulka 1: Škála životních událostí (Holmes, Rahe, 1967 in Atkinson).....	- 21 -
Tabulka 2: Zastoupení pohlaví v celém souboru .....	- 41 -
Tabulka 3: Věkové rozložení celého souboru.....	- 41 -
Tabulka 4: Věkové rozložení jednotlivých skupin souboru (absolutní četnosti).....	- 42 -
Tabulka 5: Věkové rozložení jednotlivých skupin souboru (relativní četnosti).....	- 42 -
Tabulka 6: Pearsonův korelační koeficient pro složky PVS a Škály naděje .....	- 45 -
Tabulka 7: Vybrané statistické hodnoty PVS pro celý soubor .....	- 46 -
Tabulka 8: Vybrané statistické hodnoty PVS u I. skupiny studentů .....	- 46 -
Tabulka 9: Vybrané statistické hodnoty PVS u II. skupiny studentů .....	- 46 -
Tabulka 10: Vybrané statistické hodnoty PVS u III. skupiny studentů.....	- 47 -
Tabulka 11: Vybrané statistické hodnoty Škály naděje pro celý soubor .....	- 48 -
Tabulka 12: Vybrané statistické hodnoty Škály naděje u I. skupiny studentů .....	- 48 -
Tabulka 13: Vybrané statistické hodnoty Škály naděje u II. skupiny studentů.....	- 48 -
Tabulka 14: Vybrané statistické hodnoty Škály naděje u III. skupiny studentů.....	- 48 -
Tabulka 15: Meziskupinové rozdíly pro PVS (Challenge).....	- 50 -
Tabulka 16: Průměry pro PVS (Challenge).....	- 50 -
Tabulka 17: Meziskupinové rozdíly pro PVS (Commitment).....	- 50 -
Tabulka 18: Průměry pro PVS (Commitment).....	- 50 -
Tabulka 19: Meziskupinové rozdíly pro PVS (Control).....	- 51 -
Tabulka 20: Průměry pro PVS (Control).....	- 51 -
Tabulka 21: Meziskupinové rozdíly pro Škálu naděje (Cesta).....	- 52 -
Tabulka 22: Průměry pro Škálu naděje (Cesta).....	- 52 -
Tabulka 23: Meziskupinové rozdíly pro Škálu naděje (Snaha).....	- 52 -
Tabulka 24: Průměry pro Škálu naděje (Snaha).....	- 52 -
Tabulka 25: PVS (Challenge) – hledání rozdílu mezi muži a ženami.....	- 53 -

Tabulka 26: PVS (Commitment) – hledání rozdílu mezi muži a ženami .....	- 54 -
Tabulka 27: PVS (Control) – hledání rozdílu mezi muži a ženami.....	- 54 -
Tabulka 28: Škála naděje (Cesta) – hledání rozdílu mezi muži a ženami .....	- 55 -
Tabulka 29: Škála naděje (Snaha) – hledání rozdílu mezi muži a ženami .....	- 55 -

### ***Použité zkratky***

ADHS	Adult Dispositional Hope Scale (Škála naděje)
EKF	Ekonomická fakulta
LOC	Locus of Control
PVS	Personal View Survey
VSB-TUO	Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava

## **Příloha č. 2**

### ***Baterie dotazníků***

Dobrý den,

jsem studentkou Univerzity Palackého v Olomouci a chtěla bych Vás požádat o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci vedené panem doktorem Martinem Kupkou, která se týká míry psychické odolnosti zahraničních a českých studentů využívajících program Erasmus. Vyplnění dotazníku Vám zabere přibližně 15-20 minut a všechny údaje, které mi při vyplňování poskytnete, jsou **anonymní**.

Dotazník je rozdělen do dvou částí, přičemž zde **neexistují správné nebo špatné odpovědi**. Vyberte prosím vždy takovou, která Vás nejlépe vystihuje.

Před samotným vyplňováním odpovědí si prosím pečlivě přečtěte instrukce.

Děkuji Vám předem za Vaši spolupráci a čas.

Lucie Svobodová

**Na začátek prosím uveďte následující údaje:**

**Pohlaví:** MUŽ/ŽENA

**Věk:**

**Absolvoval/a jsem výjezd v rámci programu Erasmus? ANO/NE**

Dear students,

I am student of Palackého University in Olomouc. I would like to ask you to fill in the questionnaire for my bachelor thesis which supervisor is Doctor Martin Kupka.

The title of thesis is “The rate of psychological resistance between foreign and Czech students using Erasmus programme”. Fulfilment of this questionnaire will take probably 15-20 minutes of your time and all data which you provide to our research will be **anonymous**.

This questionnaire is divided into two parts, there are **no correct or wrong answers** in it. Please choose answers which are the most suitable for you.

Before you start to answer all questions, please, read all instructions carefully.

Thank you in advance for your cooperation and time.

Lucie Svobodová

**At the beginning please update these data:**

**Sex:** MALE/FEMALE

**Age:**

## **PVS**

*Plné znění použitých psychodiagnostických metod je uvedeno v tištěné verzi diplomové práce.*

### **Škála naděje (Adult Dispositional Hope Scale)**

*Plné znění použitých psychodiagnostických metod je uvedeno v tištěné verzi diplomové práce.*



# Příloha č. 3

## Zadání bakalářské práce

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Akademický rok: 2014/2015

Studijní program: Psychologie  
Forma: Kombinovaná  
Obor/komb.: Psychologie (PSYB)

### Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
SVOBODOVÁ Lucie DiS.	Jaromíra Matušky 18/15, Ostrava - Dubina	F130789

#### TÉMA ČESKY:

Míra psychické odolnosti zahraničních a českých studentů využívajících program ERASMUS

#### TÉMA ANGLICKY:

The rate of psychological resistance between foreign and Czech students using ERASMUS programme

#### VEDOUCÍ PRÁCE:

Mgr. Martin Kupka, Ph.D. - PCH

#### ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Seznámení se s manuálem pro psaní diplomových prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci a citačními normami APA. Studium odborné literatury z oblasti psychologie osobnosti, zdraví, publikací zaměřujících se na zvládání stresových situací či překonávání kulturního šoku.

Osnova pro zpracování teoretické části: program ERASMUS - stručná historie, charakteristika, vývoj; stres - popis stresových situací zejména ve spojitosti s cestováním, kulturní šok - jeho charakteristika a projevy, výzkum na základě dotazníkového šetření: využití dotazníků PVS (Personal Views Survey) a Škály naděje.

Průběžné konzultace s vedoucím bakalářské práce během sběru dat a následného vyhodnocování.

Cílem provést šetření u zhruba 200 studentů rozdělených na skupiny; zahraniční studenti, kteří v rámci programu ERASMUS přijeli studovat do ČR, čeští studenti, kteří v rámci tohoto programu studovali v zahraničí a čeští studenti, kteří program během studia doposud nevyužili; snaha zjistit zda větší či nižší míra stresové odolnosti ovlivňuje, zda jsou studenti ochotni zapojovat se do programu ERASMUS. Výzkum prioritně zaměřen na studenty Vysoké školy báňské - Technické univerzity v Ostravě. Všechna data integrovat do smysluplného celku tak, aby bylo možno je využít v praxi.

#### SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- 1) Atkinson, R. L., Atkinson R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., Nolen-Koeksema, S. N. (2003). Psychologie. Praha: Portál.
- 2) Benesch, H. (2001). Encyklopedický atlas psychologie. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- 3) Bridges, W. (2004). Na prahu změn (zóny přechodových rituálů). Praha: Návrat domů.
- 4) Nakonečný, M. (2003). Úvod do psychologie. Praha: Academia.
- 5) Novák, T. (2004). Jak bojovat se stresem. Praha: Grada Publishing.
- 6) Paulík, K. (2010). Psychologie lidské odolnosti. Praha: Grada Publishing.
- 7) Praško, J., Prašková, H. (1998). Jak zvládnout paniku a strach cestovat. Praha: Grada Publishing.
- 8) Časopisy: Československá psychologie, Psychologie dnes, Studenta.
- 9) Elektronické prameny.

Podpis studenta: .....

Datum: .....

Podpis vedoucího práce: .....

Datum: .....

## **Příloha č. 4**

### **ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

Název práce: **Míra psychické odolnosti zahraničních a českých studentů využívajících program Erasmus**

Auto práce: **Lucie Svobodová**

Vedoucí práce: **Mgr. Martin Kupka, Ph.D.**

Počet stran a znaků: 65, 126 774

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 55

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá mírou psychické odolnosti zahraničních a českých studentů využívajících program Erasmus. Teoretická část práce obsahuje vymezení pojmu stres, popisuje jeho vznik a možné dopady na fyzické i duševní zdraví člověka. Dále jsme se zabývali psychickou odolností, její historií a rozdílnými teoretickými přístupy. Následně jsme věnovali pozornost možným copingovým strategiím, tedy různým přístupům jak zvládat stres. Jedna z kapitol byla také věnována programu Erasmus. Popsali jsme jeho historii a zaměřili se na požadavky, které musí studenti splnit, aby se jej mohli zúčastnit. V empirické části práce jsme ověřovali stanovené hypotézy. Při výzkumu jsme vycházeli z principů kvantitativní metodologie. Provedli jsme dotazníkové šetření pomocí dotazníku PVS a škály naděje. Výzkumný soubor tvořilo 210 studentů ekonomické fakulty VŠB-TUO, rozdělených do 3 skupin. 70 českých studentů VŠB-TUO, kteří nevyužili Erasmus, 70 českých studentů VŠB-TUO, kteří jej využili a 70 zahraničních, kteří si pro zahraniční mobilitu vybrali právě VŠB-TUO. Zkoumali jsme rozdíly v míře psychické odolnosti těchto tří skupin studentů. Porovnávali jsme přitom jednotlivé složky Škály naděje a dotazníku PVS. Zjistili jsme, že neexistuje signifikantní rozdíl v naměřených hodnotách mezi muži a ženami. Byla prokázána jen velmi slabá souvislost mezi složkou Cesta patřící ke škále naděje, která korelovala se složkou Commitment a Control dotazníku PVS.

Klíčová slova: stres, psychická odolnost, hardiness, naděje, Erasmus

## **ABSTRACT OF BACHELOR THESIS**

**Title: The rate of psychological resistance between foreign and Czech students using Erasmus programme**

**Author: Lucie Svobodová**

**Supervisor: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.**

Number of pages and characters: 65, 126 774

Number of appendices: 4

Number of references: 55

**Abstract:** The thesis deals with the rate of psychological resistance between foreign and Czech students using Erasmus programme. The theoretical part of this thesis pays attention to the stress, its description and possible impact to human physical and mental health. Then we dealt with the psychological resistance, its history and different theory. After that we paid attention to possible coping strategies which are presented by possible ways how to manage stress. One of chapters is dedicated to Erasmus programme. We described its history and requirements which have to be complete by the side of students who want to participate in this programme. In the empiric part of the thesis we verified defined hypotheses. During our research we used principles of quantitative methodology. We provided questionnaire survey by using PVS and Hope scale. The research population included 210 students of VŠB-TUO, Faculty of Economics splitted into 3 groups. 70 Czech students of VŠB-TUO who didn't use Erasmus programme, 70 Czech students who did use this programme and 70 foreign students who chose for their mobility VŠB-TUO. We examined differences of the rate of psychological resistance between these three groups of students. We compared particular components of hope scale and PVS. We found out that there are no significant differences between males and females. Very low correlation was proved between hope scale's component named Journey and components Commitment and Control of questionnaire PVS.

**Key words:** stress, psychological resistance, hardiness, hope, Erasmus