

Rozdíly ve vnímání stresu u českých a zahraničních studentů

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Ing. Radmila Presová, Ph.D.

Jan Cwik

PODĚKOVÁNÍ:

Děkuji paní Ing. Radmile Presové, Ph.D. za odborné vedení a své rodině za podporu a trpělivost.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto práci: Rozdíly ve vnímání stresu u českých a zahraničních studentů vypracoval/a samostatně a veškeré použité prameny a informace jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Souhlasím, aby moje práce byla zveřejněna v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách ve znění pozdějších předpisů, a v souladu s platnou *Směrnicí o zveřejňování vysokoškolských závěrečných prací*.

Jsem si vědom/a, že se na moji práci vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., autorský zákon, a že Mendelova univerzita v Brně má právo na uzavření licenční smlouvy a užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 Autorského zákona.

Dále se zavazuji, že před sepsáním licenční smlouvy o využití díla jinou osobou (subjektem) si vyžádám písemné stanovisko univerzity o tom, že předmětná licenční smlouva není v rozporu s oprávněnými zájmy univerzity, a zavazuji se uhradit případný příspěvek na úhradu nákladů spojených se vznikem díla, a to až do jejich skutečné výše.

V Brně dne 22. prosince 2015

Abstract

This thesis deals with the differences in the perception of stress in Czech and foreign students. Generally characterizes stress, its symptoms and types. The thesis deals with the size of stress load, especially the measurement itself. Another section deals with stressors, especially their impact on health and psyche of people. Then is mentioned how to cope with stress and how to prevent it.

The practical part analyzes the stress load in Czech and foreign students. Compares the results of the data collected and evaluates differences.

Keywords

Stress, stress triggers, perception of stress, symptoms of stress, stress load, Czech and foreign students, developing countries

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá rozdíly ve vnímání stresu u českých a zahraničních studentů. Obecně charakterizuje stres, jeho příznaky a druhy. Dále se práce zabývá velikostí stresové zátěže, zejména pak samotným měřením. Další část se zabývá stresory, především jejich vlivem na zdraví a psychiku lidí. Následně je zmíněno jak stres zvládat a jakým způsobem mu předcházet.

Praktická část analyzuje stresovou zátěž u českých a zahraničních studentů. Porovnává výsledky z nasbíraných dat a vyhodnocuje rozdíly.

Klíčová slova

Stres, stresory, vnímání stresu, symptomy stresu, stresová zátěž, čeští a zahraniční studenti, rozvojové země

Obsah

1	ÚVOD	7
2	CÍL A METODIKA	8
3	ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE	9
4	STRES	10
4.1	Historie zkoumání stresu.....	10
4.2	Definice stresu.....	12
4.3	Příznaky stresu	13
4.4	Druhy stresu.....	15
4.5	Velikost stresové zátěže	17
4.6	Stresory.....	19
4.7	Reakce na stresory.....	20
4.8	Dopady stresových situací.....	21
4.9	Jak zvládat stres	24
5	PRAKTICKÁ ČÁST	28
5.1	Životní styl	29
5.2	Vztahy	38
5.3	Osobnost.....	46
5.4	Míra celkové stresové zátěže.....	55
6	DISKUSE	56
6.1	Životní styl	56
6.2	Vztahy	57
6.3	Osobnost.....	57
7	ZÁVĚR	59
11	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	61
8	SEZNAM PŘÍLOH	65
	Příloha 1 Dotazník.....	65

Příloha 2 Klíč k vyhodnocení dotazníku	67
Příloha 3 Klíč pro vyhodnocení celkové stresové zátěže	69
9 SEZNAM OBRÁZKŮ	70
10 SEZNAM TABULEK	75

1 ÚVOD

Stres patří k nedílné součásti dnešní moderní společnosti. Se zrychlujícím se tempem současného života a se stále se zvyšujícími nároky na jedince působí tento jev na člověka prakticky každodenně. Současná doba, v které žijeme, je nová, nepřehledná, často nesrozumitelná, plná závažných ekonomických a technických změn a zejména sociálních, ekonomických a psychických problémů, které nám přinášejí stres a zátěž.

Stres je reakcí na vnější podnět či na signály přicházející z vnitřního prostředí. Stresory působí na člověka různou intenzitou a záleží na schopnosti a možnosti daného člověka stresogenní situace zvládnout. O tom, jaké stresory na člověka působí, rozhoduje řada faktorů, jedním z nich je i teritorium, ve kterém daný jedinec žije či ze kterého pochází. Zatímco ve vyspělých zemích stresují lidi převážně nepřiměřené úlohy a požadavky – přetěžování člověka množstvím požadavků, které jsou nad jeho tělesné a duševní síly, izolace a pocit osamělosti uprostřed davu v obřích sídlištích, ztráta osobních kontaktů vlivem moderních komunikačních technologií či zklamání ze zmaření záměrů a úsilí, v rozvojových zemích se jako stresory nejčastěji uplatňují hlad, žízeň, nedostatek lékařské péče, či nedostatek financí.

Podle WHO jsou stresem ohroženi zejména mladiství, u nichž nelze předpokládat dostatek zkušeností ke zvládnutí komplikovaných citových či duševních problémů, a také všichni ti, kdo jsou konfrontováni s násilím nebo zneužíváním. Proto jsem se v praktické části své bakalářské práce zaměřil právě na mladé lidi - studenty.

2 CÍL A METODIKA

Cílem práce bylo posoudit, zda existují rozdíly ve vnímání stresu u studentů českých vysokých škol a u studentů z rozvojových zemí. Aby mohlo dojít k objektivnímu posouzení, byly stanoveny následující výzkumné otázky:

1. Jsou studenti z rozvojových zemí náchylnější ke stresovým situacím?
2. Které okruhy jsou nejrozdílnější?

V teoretické části bylo cílem charakterizovat stres, zjistit faktory ovlivňující vznik stresu, uvést přehled jednotlivých stresorů, popsat druhy stresu a posoudit vliv stresu na zdraví a kvalitu života, včetně prevence stresu a různých způsobů zvládnání stresu.

Při zpracování teoretické části bylo potřeba si nastudovat danou problematiku z odborné literatury a internetových zdrojů, které jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Výzkumná část byla zpracována na základě kvantitativního sociologického výzkumu, který byl uskutečněn na studentech z České republiky a na studentech z rozvojových zemí. Při zkoumání byla zvolena metoda porovnávání a technika přímého dotazování prostřednictvím standardizovaného písemného dotazníku stresové zátěže dle Melgosa (1997). Dotazník byl následně upraven pro potřeby mého šetření a rozdělen na tři části. První oblast šetření se týkala životního stylu, druhá vztahů a třetí osobnosti studenta. Respondenti volili odpověď z pěti možností, kdy každá odpověď měla příslušný počet bodů (Příloha 2) a po jejich součtu byl respondent zařazen do příslušné kategorie stresové zátěže. Následně bylo provedeno porovnání stresové zátěže podle teritoria ze kterého dotazovaný pochází. Respondenti byli tázáni i na věk a pohlaví.

Dle Dismana (2000) dotazníkové šetření je standardizovaný koncept, který je spojen metodologickými problémy. Jde o jednotné podněty s odpověďmi, které jsou často omezeny volbou z připraveného souboru kategorií, tzv. uzavřených otázkách. Dotazník je kvantitativní výzkum, který se zaměřuje na skupiny, v tomto případě na studenty. Analýza je prováděna na nahromaděných datech o mnoha jedincích. Uzavřené otázky nabízí soubor možných alternativ, ze kterých je respondentem vybrána vhodná odpověď.

3 ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE

Slovo „stres“ se v hovorové řeči používá jak k označení zevní frustrující nebo ohrožující situace, tak k označení příznaků, kterými na ně organismus reaguje (Praško, 2003). Stresem nazýváme, co na nás nějak naléhá. Je považován za jakýkoli nátlak, který nás nutí přizpůsobovat se, ať je to příjemné či nepříjemné (Rheinwaldová, 1995).

Stresovou zátěží se rozumí problém či situace, která je pro daného člověka stresující a ovlivňuje jej. Intenzita stresové zátěže určuje, zda má stres na člověka vliv kladný či záporný. Stresovou zátěž definuje Gáborová (2007) jako faktory vnitřního světa člověka, pro které jsou typické znaky: neočekávanost, dlouhé trvání a jeho intenzita. Nadměrná stresová zátěž znamená vážné ohrožení zdravotního stavu člověka (Hosák et al., 2015).

Rozvojové země jsou také známé pod anglickým názvem developing countries, které vznikly po rozpadu koloniálního systému bývalých mocností (Tichá, 2007). Rozvojový svět je vnímán jako heterogenní celek, který se skládá přibližně ze 130 zemí, u kterých je diametrální rozdíl v počtu obyvatel, kdy počet obyvatel některých rozvojových zemí převyšuje 100 mil. obyvatel a na druhé straně jsou rozvojové země, které svým počtem obyvatel nepřesahují 10 miliónů (Pouzarová, 1998). Dále jsou rozvojové země charakteristické nejnižším životním standardem, navzdory tomu, že v posledních letech řada těchto zemí urychlila svůj ekonomický růst (Adamcová et al., 2006). Nejčastější je rozdělení rozvojových zemí podle jediného kritéria - hrubého národního důchodu (HND) na osobu v amerických dolarech (Syrovátka a Hamáček, 2014).

4 STRES

Stres je situace, která se stává zátěží pro organismus i psychiku, protože se jí nelze přizpůsobit. Prvním, kdo se stresem a jeho dopady na lidský organismus zabýval z výzkumného hlediska, byl H. Selye, a to již v roce 1960. Světová zdravotnická organizace označila stres za „chorobu století“, neboť současný styl života mnohých lidí je stresující (uspěchanost, různé nejistoty, nadměrná hlučnost a přelidněnost životního prostředí atd.) (Linhart et al., 1996).

4.1 Historie zkoumání stresu

O existenci stresu se vědělo už dříve, ale lidé to považovali za vrozené chování, kterému někteří jedinci propadli a jiní ne. Na stres bylo tedy pohlíženo spíše jako na jev, pro který existovaly vrozené dispozice. Nevědělo se však, co se děje v těle a psychice těch, kteří takto řeší své obtížné životní situace. Ve 20. století poprvé došlo k soustavnému experimentálnímu studiu tohoto jevu, a tím byla odstartována jedna z výrazných kapitol nejen medicíny, psychosomatiky ale i psychologie zdraví.

Prvním, kdo se zabýval studiem fyziologických změn v organismu, byl I. P. Pavlov, který zkoumal psy, konkrétně těžké konfliktní situace, do kterých se dostávali. Cíleně je vystavoval do situací, které vyžadovaly rozlišení podnětů spojených s diametrálně odlišnými podněty. Kupříkladu při expozici čtverce dostal pes nažrat, ale při expozici obdélníku dostal elektrickou ránu. V průběhu experimentu se rozdíl mezi čtvercem a obdélníkem zmenšoval, a to tak dlouho, že se pes dostal do situace, kdy si nebyl jist, zda je zobrazován čtverec nebo obdélník. Podle I. P. Pavlova se jednalo o „stržení vyšší nervové činnosti“. Dnes bychom tento jev nazvali „stresové situace“.

Dalším, kdo se zabýval fyziologickými změnami v organismu vystavenému těžkým situacím, byl Walter Cannon. Nezaměřil se však na lidi, ale podobně jako I. P. Pavlov na zvířata. Přiváděl zvířata do těžkých situací, kdy je například vystavoval nadměrnému hluku nebo nadměrné teplotě a zjišťoval, co se děje v systému jejich fyziologických funkcí. Prokázal tím zvýšení činnosti jejich nervového systému (Křivohlavý, 2003).

Za nejvýznamnějšího badatele v oblasti stresu je považován americký fyziolog Hans Selye (Haluzíková a Římovská, 2010). Hans Selye navázal na práci Cannona a je považován za zakladatele tzv. kortikoidního pojetí stresu. Z počátku pracoval se zvířaty, které uváděl do těžkých situací různého druhu a zjišťoval změny v činnosti jejich fyziologických funkcí. Zaměřil se na činnost endokrinního systému, kde zjistil, že dochází ke stejným fyziologickým reakcím. Tyto reakce pojmenoval GAS-General Adaptation Syndrom-obecný adaptační syndrom, který dále rozdělil na tři fáze: poplachovou fázi, fázi rezistence a fázi vyčerpání.

R. Lazarus se zabýval kognitivní (poznávací a myšlenkovou), specificky lidskou charakteristiku zvládání těžkostí lidmi. Na rozdíl od Cannona či Selye se zaměřil na lidi, konkrétně na to, co se děje v psychice člověka, který se dostává do těžké životní situace. Soustavně studoval specificky lidskou činnost-snadu poznat smysl toho, co se děje, vystihnout odkud nebezpečí přichází, jak moc může ohrozit člověka či co by se dalo proti tomuto nebezpečí dělat. Výsledky pozorování rozdělil do modelu dvojího rozhodování (double appraisal) situace ohrožení (threat) (Křivohlavý, 2003). Lazarusův model poukazuje na poznatek, že lidé volí strategie podle toho, jak zhodnotí událost či stresor a jak posuzují vlastní možnosti a zdroje zvládání. Dle navrhovaného modelu stresující situace vnímané jako přístupné ke změně jsou spíše řešeny na problém orientovanou strategií, zatímco v situacích považovaných za relativně nezměnitelné jsou více užívány strategie zaměřené na emoce (Pouzarová, 2009).

Lazarus dále upozorňuje, že při zhodnocování rizikového charakteru situace, do které se člověk při ohrožení dostává, je třeba brát ohled i na zranitelnost-vulnerabilitu daného člověka. Popisuje situaci, kdy je např. podstatně zranitelnější dítě nebo starý člověk, než člověk mladý nebo v nejlepších letech, protože nemají oproti člověku, který danou situací již prošel a zvládl žádné zkušenosti (Křivohlavý, 2003).

Od devadesátých let se pak opět do popředí dostávají osobnostní souvislosti a vliv osobnosti na zvládání. Zkoumají se specifičtější rysy, u nichž se předpokládá poměrně výrazná časová konzistence a současně úzká vazba k adaptačním funkcím a zvládání zátěže. Podle výsledků těchto prací například vyhledávání sociální opory

souvisí s extroverzí, strategie vyhýbání se problému a sebeobviňování jsou spojeny s neuroticismem (Kavlíková, 2011).

Z výše zmíněného je patrné, že výzkum stresu prošel historickou proměnou. Od počátečního zkoumání zvířecích reakcí na stresové situace se výzkum přesunul do oblasti lidského chování. Cílem většiny dnešních výzkumů je nejen pochopit příčiny, dopady a léčbu stresu, ale v neposlední řadě také správně definovat, co to skutečně stres je. Z tohoto důvodu je definicím stresu věnována následující kapitola.

4. 2 Definice stresu

Stres je možné definovat jako zátěž okolních, ale i vnitřních vlivů, která na nás působí a vyvolává v našem organismu odpověď. Když člověk prožívá stres, znamená to, že je živý. Problematikou stresu se jako první zabýval Hans Selye, který první definoval stres jako nescifickou odpověď organismu na jakýkoli požadavek (zátěž), který je kladen na organismus. Dále uvádí, že stres slouží našemu organismu k získání vnitřní rovnováhy, která byla v důsledku okolních vlivů narušena (Melgosa, 1997). Dle Hanse Selyeho je důležitý generalizovaný adaptační syndrom (GAS), což je stabilní vzor odpovědi organismu na ohrožení, který má tři hlavní fáze:

1. *Poplachová reakce*: při této fázi je aktivován autonomní nervový systém, obranný systém organismu, zvýšený krevní tlak, srdeční frekvence i dýchání.
2. *Rezistence*: organismus se vyrovnává se stresem, zde závisí na člověku, jak je schopný na stres reagovat a na samotné síle stresové zátěže.
3. *Vyčerpání*: stres stále přetrvává a organismus není schopen se s ním účinně vypořádat. Organismus následně umírá, nebo je nevratně poškozený (Šnajdrová, 2008).

H. Selye definoval stres jako abstraktní pojem a konstatuje, že samotný život je také abstrakcí. Stres je podle něj určitým stavem těla i mysli a má na ně určitý dopad. Projevuje se řadou objektivně zjistitelných chemických a fyziologických dění v orgánech těla.

H. Basowitz upozornil na to, že bychom neměli stres chápat jako něco, co na organismus dopadá jako kámen na zem. Stres je podle něj reakcí organismu na interní a

externí procesy, které dosahují takových hodnot, že přetěžují fyziologické kapacity organismu.

O. Kondáš konstatuje, že stresem rozumíme změny, které vznikají v psychologických regulačních mechanismech a činnostech jako reakce na působení různých stresorů, ke kterým dochází při stresových situacích (Křivohlavý, 1994).

4.3 Příznaky stresu

Jako první příznak stresu je v odborné literatuře popisována absence aktivit, které nám v minulosti byly příjemné. K dalším příznakům pak patří poruchy spánku, podrážděnost, oslabení pozornosti, schopnosti soustředit se, problémy s pamětí, izolace, nezáměr o práci, snížená či zvýšená chuť k jídlu (Haluzíková a Řimovská, 2010). Křivohlavý (2002) popisuje příznaky stresového stavu několika různými „jazyky“. Prvním z nich je jazyk psychologie, který říká, že člověk prožívá obavy a strach a tím se propadá do pocitů bezmoci, beznaděje a v neposlední řadě se cítí být ohrožen. Jiný jazyk této řeči symptomů vysvětluje, že ve stresu se mění například frekvence a hloubka dechu, srdeční činnost, dále dochází k výronu katecholaminů, mění se činnost nadledvinek apod. Tento jazyk je blízký lékařům pro svou fyziologickou činnost, která se ve stresu mění. Posledním z jazyků je jazyk behaviorálních věd, který se vyjadřuje chování lidí. Říká, že člověk ve stresu se straní druhých lidí, v komunikaci s nimi je mrzutý, hovoří neuceleně nebo je agresivní. Nejde o to, který z jazyků je ten pravý, protože správné a přiměřené jsou všechny tři.

Základními příznaky člověka trpícím stresem jsou noční můry, trpí nespavostí, je neurotický, snadno se unaví, bývá rozčilený, podrážděný, cítí se přetížený, práce je pro něho vyčerpávající, žije v neustálé časové tísní, žije v obavách a strachu, v situaci zhoršených mezilidských vztahů apod.

Přehled příznaků WHO (světové zdravotnické organizace), publikované v knize J. Křivohlavého (1994) rozlišuje příznaky stresu následovně:

A. Fyziologické příznaky stresu:

1. Bušení srdce (palpitace) - vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce.

2. Bolest a sevření na hrudní kosti.
3. Nechutenství a plynatost v břišní (abdominální) oblasti.
4. Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem.
5. Časté nucení k močení.
6. Sexuální impotence a (nebo) nedostatek sexuální touhy.
7. Změny v menstruačním cyklu.
8. Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou.
9. Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla.
10. Úporné bolesti hlavy - často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu.
11. Migréna - záchvatová bolest jedné poloviny hlavy.
12. Exantém - vyrážka v obličeji.
13. Nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík).
14. Dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (tzv. fokusace).

B. Emocionální příznaky stresu:

1. Prudké a výrazně rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak).
2. Nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité.
3. Neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování (sympateia-spolucítění) s druhými lidmi.
4. Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled.
5. Nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi.
6. Nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění a pozornosti.
7. Zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkost (anxiozita).

C. Behaviorální příznaky stresu:

1. Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky ("bědunky a bědunkové").
2. Zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech.
3. Sklon k zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta.

4. Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění.
5. Zvýšené množství vykouřených cigaret za den.
6. Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.
7. Větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní.
8. Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání.
9. Změněný denní rytmus - problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy.
10. Snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce (Křivohlavý, 1994; Ptáček a Kuželová 2010).

4. 4 Druhy stresu

Stres je dělen odbornou literaturou z hlediska oborového zaměření výzkumu mnohými způsoby. Vzhledem k povaze bakalářské práce však bude využito dělení z psychologického hlediska na kvantitativní a kvalitativní.

Kvantitativní dělení stresu

Pod pojmem kvantitativní dělení stresu je myšlena především intenzita stresové zátěže, která buď nedosahuje, nebo naopak přesahuje stresovou hranici. Na základě toho dělíme kvantitativní stres na hyperstres a hypostres:

- Hyperstres-stres přesahující hranice adaptability
- Hypostres-stres, který ještě nedosáhl hranice nezvládnutelnosti, ale kumulací s dlouhodobým působením může dojít ke zvratu (Křivohlavý, 1994)

Kvalitativní dělení stresu

Kvalitativní měření stresu pak poměřuje kvalitu a povahu stresorů. Z tohoto hlediska se v odborné literatuře hovoří o Eustresu, Neustresu a Distresu, které budou podrobněji popsány níže:

- Eustres (kladně působící stres)-je dobrý stres, který nastává v každé situaci nebo okolnosti, když je člověk motivovaný nebo inspirující. Příkladem může být zamilovanost, setkání s filmovou hvězdou či někým slavným, koho obdivujeme.

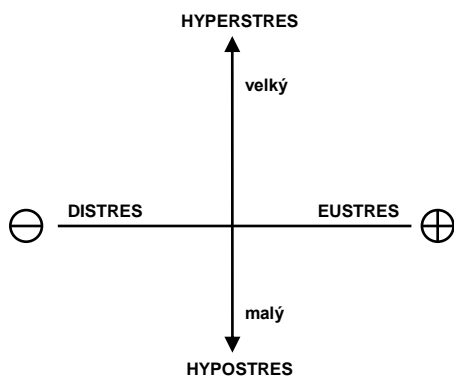
Obvykle situace, které se pokládají za eustres jsou příjemné a nejsou pro člověka hrozbou.

- Neustres - jakýkoliv druh informací nebo smyslového podnětu, který je vnímán jako nedůležitý nebo vedlejší. Jedná se například o zemětřesení, které je na druhé straně světa a nemá na nás vliv. Pozitivní stres nejčastěji prožíváme při milování a sportování (Kraska-Lüdecke, 2007).
- Distres (negativně působící stres)-nepříznivé nebo negativní vyústění události (skutečné nebo imaginární), která je ohrožující, že podporuje pokračující pocity strachu a hněvu; obvykle známý jednoduše jako stres.

Distres se dále dělí na dva druhy:

- Akutní stres-stres, který je přirozeně intenzivnější, ale má krátkodobé trvání
- Chronický stres-stres, který není tak intenzivní, jako akutní stres, ale přetrvává delší dobu (hodiny, dny, týdny, měsíce). Příkladem mohou být finanční problémy (Seaward, 2013).

Autor bakalářské práce by rád poukázal na délku a intenzitu trvajících vlivu mezi eustresem a distresem, která poslouží k lepšímu pochopení rozdílů. I přesto, že eustres a distres vyvolávají v organismu stejné reakce, eustres nemá tak silný a dlouho trvající vliv, jako distres, protože jde o emočně příjemné stimulační. K lepšímu pochopení provázanosti mezi kvantitativním a kvalitativním dělením stresu je uvedeno následující schéma.



Obr. 1 Základní rozměry stresu (Zdroj: Křivohlavý, 1994)

4. 5 Velikost stresové zátěže

Pole psychologie se zaměřuje na měření abstraktních pojmů, jako je jazyk, poznávání, osobnost, emoce apod. Vzhledem k tomu, že determinanty stresové reakce byly psychologického charakteru, se pojem stres stal součástí skupiny psychologických pojmů, které mohou být měřeny. Tato myšlenka dala základ měření míry stresu pomocí dotazníků. Za tímto účelem byly psychology vyvinuty speciální dotazníky, které se zaměřují na široké spektrum symptomů, které mohou být vyvolané působením chronického stresu. Existuje celá řada dotazníků, které slouží k hodnocení psychologických faktorů, které jsou spojeny se stresem u lidí (Anonym, 2007).

Jednou z forem, která měří stres poměrně přesně je statistické šetření, při které se zjišťuje četnost nebo intenzita stresu. Příkladem může být šetření o tom, co ženy nejvíce trápí: (Křivohlavý, 1994).

1. Nedostatek romantické lásky
2. Problémy s příbuznými
3. Nedostatek sebevědomí
4. Problémy s dětmi
5. Finanční potíže
6. Pocit společenské izolovanosti
7. Sexuální problémy
8. Zdravotní potíže
9. Nedostatek času, velká únava
10. Stárnutí

Měřením stresové zátěže se zabývali psychiatři Holmes-Rahe, kteří zjišťovali odpovědi na otázky: „kdy, kde a jak dochází ke stresu?“ Zajímali se o to, ve kterých situacích je lidem zle, jak moc je jim zle a tím zjišťovali intenzitu stresu. Jde o tzv. škálování stresových situací, které je nastíněno v žebříčku stresorů (Chromný et al., 2005). I přesto, že autor bakalářské práce bere v potaz skutečnost, že každý jedinec prožívá určitou situaci různě intenzivně, uvádí následující žebříček stresorů:

Tabulka 1 Žebříček stresorů (Zdroj: Křivohlavý, 1994)

Stresor	Body
Smrt manžela či manželky	100
Rozvod	73
Rozpad manželství	65
Věznění	63
Smrt blízkého člena rodiny	63
Lehčí nehoda nebo choroba	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Odchod do důchodu	45
Choroba blízké osoby	44
Těhotenství	40
Narození dítěte	39
Negativní změna příjmů	38
Smrt přítele	37
Změna zaměstnání	36
Manželský spor	36
Odchod dítěte z domova	29
Konflikt s tchýní	29
Nástup do nového zaměstnání	28
Konflikt s představeným	23
Změna bydliště	20
Změna rytmu spánku a bdění	15
Dopravní přešupek	10

Psychiatři Holmes a Rahe se domnívali, že existuje hranice, kterou stanovili na 300 bodů dosažených v období 3 až 5 let. Překročení této hranice se projeví razantní změnou zdravotního stavu.

Nešlo jen o statické zjištění. U lidí, kteří dosahovali vyšších hodnot, byl pomocí dohromady 31 ukazatelů zkoumán jejich fyzický i psychický stav. Byla měřena činnost srdce, míra sebeúcty, úzkosti, tísně apod. Z této studie vyšlo najevo, že těžké životní události mají vliv na fyzický i psychický stav lidí, kterých se dotkly.

Další studie se zabývala nejen tím, co se stalo, ale jakým způsobem se postižený se situací vyrovnával a jak dlouho trvalo, než se dotyčný se situací vyrovnal. Dle výsledků je nutné jejich stresogenní účinek chápat interakčně, nikoliv mechanicky, tzn. brát ohled na osobu, jak se vypořádá daná osoba se svou situací. Za důležité se považuje individuální zranitelnost (vulnerabilita) a schopnost zvládat těžkosti (couping), protože představy postižených o tom, jaké důsledky bude mít určitá událost, měly obrovský vliv na tíži dopadu celé situace (Křivohlavý, 1994).

4. 6 Stresory

Termín „stresor“ je možné chápat jako negativně působící vliv na člověka. Za stresor můžeme pokládat materiální faktory-nedostatek potravin či tekutin. Stresorem může být i extrémní změna barometrického tlaku. Může jím být sociální faktor-působení jednoho člověka na druhého (vliv protivných, agresivních, netaktních, hrubých, neurvalých lidí). Nedostatek času, situace osamění nebo nedostatek místa jsou také dalšími faktory, které jsou považovány za stresory (Křivohlavý, 1994).

Podle H. Selyeho jsou stresory vše co na nás a na náš organismus má určité požadavky a čemu se musíme přizpůsobovat (Rheinwaldová, 1995). H Selye dělí stresory na fyzikální a emocionální:

- Za fyzikální stresory považuje jedy a skoro-jedy (alkohol, nikotin, kofein a jiné drogy). Do této kategorie řadí i radiaci, vyzařování ultrafialových a infračervených paprsků, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, znečištění vzduchu, příliš silné magnetické pole, vibrace, otřesy, elektrošoky, meteorologické vlivy, změny ročních období, změny tlaku vzduchu, viry, bakterie, katastrofy, nehody, úrazy, ale i genetickou zátěž, těhotenství, nechtěný sexuální styk (znásilnění), apod.

- Do druhé skupiny emocionálních stresorů řadí úzkost, zármutek, obavy a strach, nenávisť, nepřátelství, zlobu, otrávenost, nevyspělost, sensorovou deprivaci (nedostatek podnětů pro povzbuzení smyslové činnosti), očekávání-že se něco strašného stane, přílišnou ustaranost, obavy z přestoupení společenského zákazu, nějakého tabu apod. Tyto a další podobné stresory vyvolávají v organismu stres.

Stresory se dále dělí na tzv. malé a velké stresory.

- Ministresory-považujeme poměrně mírné, až velmi mírné příčiny nebo podmínky, které vyvolávají stres. Řadí se zde například dlouhodobě pocíťovaný nedostatek lásky, který postupně přibývá, až nastane stres.
- Makrostresory-jsou děsivě působící, deptající až vše ničící vlivy (Křivohlavý, 1994).

Rheinwaldová (1995) dělí na rozdíl od H. Selyeho stresory do tří skupin:

- Myšlenkové-vznikají z pohledu na sebe, na druhé lidi, na svět a situace, do kterých se dostáváme, také z emocí a vztahů.
- Úkolové-pohází z našeho způsobu řešení úkolů, za které jsme zodpovědní.
- Fyzikální-jsou faktory z našeho prostředí, ve kterém žijeme, naše pracoviště, pomůcky, se kterými pracujeme, náš organismus a vše, co ho ovlivňuje.

4. 7 Reakce na stresory

Stresová reakce je automatická, geneticky podmíněná. Má komplexní povahu-zahrnuje mechanismy tělesné i duševní, projevuje se změnou funkcí somatických i psychických, změnou chování i prožívání (Orel, 2012).

Organismus reaguje na stres při setkání se stresorem. Přivádí organismus do stádia pohotovosti a připravenosti k „boji“ nebo „úniku“. Pokud toto řešení není úspěšné, dostává se organismus do útlumu a deprese. Stres má důležitou úlohu a to chránit organismus před nebezpečím pomocí toho, že:

- a) Nás stres přímo upozorňuje na nebezpečí nebo hrozbu.
- b) Dostává tělo i mysl do pohotovosti-„poplachová reakce“.
- c) Udržuje nás ve stavu pohotovosti, dokud nebezpečí nepomine.

V zásadě náhlý stres není nebezpečný, protože slouží jako signál, aby organismus začal řešit nějaký problém. Dlouhodobý stres však může způsobit psychické nebo psychosomatické potíže. Stresová reakce v organismu má dvě fáze:

1. Fáze stresové reakce-tzv. poplachová reakce

Pokud organismus rozezná podnět jako stresový, nastává neklid. Následuje výlev adrenalinu a noradrenalinu-je aktivován sympatikus. Tím se uvolňuje energie, kdy dochází k vyplavení cukru, tuků a škrobu ze zásob do krve. Tato energie se krevním oběhem dostává do těla, konkrétně do částí těla, které jsou pro „útok“ nebo „útěk“ nejdůležitější (mozek, kosterní svaly, srdce a plíce). Sympatikus se v těle projevuje:

- Zúžením cév v kůži (aby tělo při zranění nekrvácelo)
- Zrychlením tepu srdce
- Zrychlením dechu
- Zvýšením napětí kosterního svalstva a jeho zvýšeným zásobením krví
- Snížením napětí hladkého svalstva trávicího traktu
- Rozšířením zornic
- Odkrvením prstů
- Husí kůží

2. Fáze stresové reakce-tzv. všeobecný adaptační syndrom

Po první alarmové reakci, která je popsána výše, následuje dlouhodobější reakce s cílem zklidnění organismu. Adaptační reakce přichází ve chvíli, kdy se poplachová reakce vyčerpala. Organismus si vytváří ochranu pro překonání či přečkání nepříznivé situace. Na rozdíl od poplachové reakce je výrazně zesílena útlumová složka a to funkce, které organismu zajišťují klid, například trávení. Přestože organismus funguje v útlumovém režimu, stojí ho to hodně energie, protože neekonomicky užívá rezerv (Praško, 2001).

4. 8 Dopady stresových situací

Stres je obvykle reakcí na nějaké nebezpečí. Pokud člověk předpokládá nebezpečí, automaticky jsou odeslány signály do mozku a organismus začne reagovat na toto nebezpečí. (Sohail, 2015). Tento fakt je jedním z důvodů proč se o stres zajímáme: stres má negativní dopad na náš zdravotní stav. Stres hraje významnou roli

při vzniku kardiovaskulárních onemocnění a urychluje rozvoj psychických onemocnění (Prokopová a Ježová, 2013). Negativním projevem stresu, jenž je prokázán stovkami studií, jsou stresové nemoci, hovoříme o nemocech civilizačních nebo psychosomatických onemocněních-nejčastěji rakovině či srdečních onemocněních, či předčasné smrti (Al- Dubai et al., 2014; Cooper, 1984; Křivohlavý, 1994). Tělo i duše dokážou na stres reagovat bezpočtem stavů, nemocí a poruch (Kraska-Lüdecke, 2007). Bono et al. (2013) na základě svého výzkumu uvádějí, že špatné vztahy a konflikty na pracovišti vyvolaly u lidí stres, zvýšení krevního tlaku a psychická onemocnění.

Většina z nás se narodila zdravá, ale stres, který vyplynul z nepříznivých podmínek prostředí nebo z našeho nesprávného životního stylu, případně z našeho narušeného způsobu chápání situace, narušil rovnováhu našeho organismu a my jsme se posunuli po šikmé dráze směrem od zdraví po nemoci (Selye, 2013).

Křivohlavý (1994) řadí mezi nemoci ze stresu:

- a) Ischemická choroba srdce (infarkty myokardu)
- b) Hypertenze (chorobně vysoký krevní tlak)
- c) Vředová nemoc (vředy na dvanácterníku)
- d) Řada dalších nemocí (tuberkulóza, alergie)

Jako nejzávažnější označuje Křivohlavý:

Hypertenze

Podle mnoha studií trpí touto nemocí především učitelé, úředníci, telefonní operátoři, strojvedoucí, řidiči taxíků, dispečeri letecké služby apod. Z toho usuzuje, že je vztah mezi určitým stresem v životních podmínkách daných lidí a hypertenzí. Hrají zde roli změny prostředí, nutnost přizpůsobovat se změnám a rozdílným životním podmínkám.

Rakovina

Vztah mezi stresem a rakovinou byl tušen řadou generací lékařů po staletí, ale až dnes se prokazuje laboratorními pokusy i šetřením u řady pacientů. Pro tento vztah se používá termínu „triggers“-stres spouští, uvádí do chodu děje, které se poté projeví jako rozvíjející se rakovina. Není to však samotný stres, který rakovinu způsobuje, ale jde

především o nezvládnutí stresové situace organismem, čili toho, kdo se do stresu dostane a nezvládne jej (Křivohlavý, 1994).

Kardiovaskulární choroby

Vztah mezi stresem a kardiovaskulárními chorobami patří mezi nejvíce studované jevy. Tato choroba nejčastěji postihuje lidi, kteří jsou nespokojení s prací a mají sníženou míru sebeúcty, kteří žijí v konfliktech a dvojznačných vztazích, často mění místa a uznávají, že mají podstatně méně radosti v životě. Dále postihuje lidi s těžko ovladatelnou soupeřivostí, s nízkou schopností rozhodovat se, častěji této nemoci podléhají lidé, kteří nejsou úspěšní v boji se stresem a propadají se do beznaděje (Křivohlavý, 1994).

Bylo prokázáno, že akutní stres má vliv na výkonnost paměti, a to zejména u starých lidí (Hidalgo et al., 2014).

Tabulka 2 Vliv stresu na zdraví (Zdroj: Křivohlavý, 1994)

Systém:	Účinek:
Kardiovaskulární	koronární choroba srdce a hypertenze
Dermatologický	ekzémy, jiné druhy kožních onemocnění
Gastrointestinální	žaludeční vředy, návaly a zvracení, dráždivý syndrom střeva
Genitourinální	impotence, organismická dysfunkce, časté nucení na moč
Imunologický	snížená rezistence k nemocem, únava a letargie (lhostejnost)
Svalový	bolesti v zádech, bolesti v oblasti hrudníku, bolesti hlavy
Dýchací	astma, dechová nedostatečnost, hyperventilace

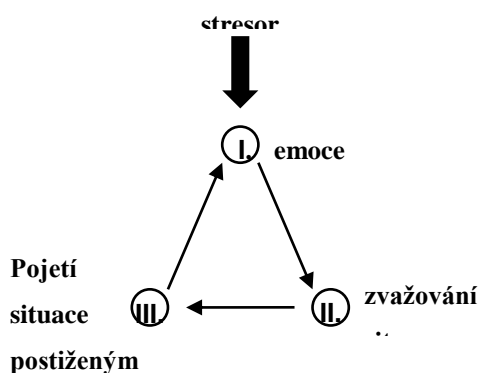
Stres má však i pozitivní dopady. Život totiž připomíná pomyslnou horskou dráhu, kdy někdy jsme nahoře a někdy dole. Jinými slovy řečeno, někdy jsme ve stresu a jindy si užíváme odpočinku. Nebýt stresu bychom nevěděli, jak je klid cenný.

Pozitivní stres (tzv. eustres) nám dodává aktivní energii a vzbuzuje v nás očekávání (Kraska-Lüdecke, 2007).

Z toho vyplývá, že stres nemusí být vždy škodlivý, ale může být dokonce i užitečný a léčivý. Bez stresu by bylo málo pozitivních změn a konstruktivních činností, protože každý živý organismus stres potřebuje. Určitá míra stresu je tedy pro zdravou a efektivní existenci nutná a užitečná. Škodlivé je pouze překročení určité individuální hranice, kdy normální stres se stává distresem, tedy škodlivým stresem (Rheinwaldová, 1995).

4. 9 Jak zvládat stres

Zvládání stresu je označováno termínem „coping“, což znamená umět si poradit a vypořádat se s mimořádně obtížnou situací (zvládat nadlimitní zátěž) (Křivohlavý, 1994). Pokud chceme úspěšně zvládat stres, v první řadě musíme víc poznat sami sebe. Stává se totiž, že nám v úspěšném zvládnutí problému vadí naučený způsob chování, který není účinný nebo vhodný. Se stresem, můžeme bojovat mnoha způsoby. Každý si však musí najít vlastní kombinaci metod a přístupů, proto není možno nikomu poskytnout bezchybný návod (Kraska-Lüdecke, 2007). Vždy záleží na tom, jak si daný člověk tuto situaci interpretuje, jak ji chápe a jestli se domnívá, že ho ohrožuje a jak moc. Zda má k dispozici možnosti zvládnout ji a jak jsou tyto možnosti zvládání stresu velké (Křivohlavý, 1994).



Obr. 2 Upravený Schachterův model zvládání stresu – Stresor nepůsobí na emoce jen přímo, ale i zprostředkovaně, přes pojetí situace postiženou osobou (Zdroj: Křivohlavý, 1994).

Většina jedinců reaguje na stresory tak, že využije různé adaptační mechanismy zvládnání (Perez et al., 2015). Bryce (2011) se domnívá, že lidé, kteří se často a úspěšně vyrovnávají se stresem, mají určité osobnostní vlastnosti, kterými množství stresu minimalizují. Tito jedinci jsou duševně zdraví a mají adaptabilní schopnost, která se charakterizuje těmito znaky:

- Pozitivní sebehodnocení
- Čistá mysl
- Cílené chování
- Dobré komunikační dovednosti
- Schopnost efektivně řešit konflikty
- Využívání adaptačních a sociálních dovedností
- Údržba dobré fyzické a duševní kondice

Antistresové metody

Podle Kráska-Lüdecke (2007) existují následující antistresové metody:

- Vyhodnocení stávající situace
- Stanovení cílů
- Pryč s rušivými faktory
- Kvalita organizování
- Mluvte o stresu
- Relaxační techniky
- Pryč s tunelovým viděním
- Znovu si užívat

Autor bakalářské práce se z důvodu detailnějšího zpracování vybral následující metody, které ve své bakalářské práci blíže představí.

Pryč s rušivými faktory

Některé stresory ze života nemůžeme vyloučit, naopak jiné můžeme úspěšně odstranit. Mezi příklady jakým způsobem můžeme vyloučit některé stresory je rozložení si zodpovědností, komunikace s ostatními pro lepší koordinaci, zrušení aktivity ke které jste nuceni, a která vás nebaví.

Mluvte o stresu

Jednou z forem je diskutování o stresu s partnerem, kolegou nebo kýmkoliv jiným, komu se dá svěřit a mít v něj důvěru. Konzultace problému s druhými může nabídnout pohled, který napomáhá vyřešit problém. Přitom dochází k uvolnění napětí, odreagování a úlevě (Fessler, 2014).

Relaxační techniky

Jednou z mnoha relaxačních technik je cvičení, které se dělí na tělesné, duševní a tvořivé. K nejosvědčenějším a nejčastěji využívaným technikám patří jóga, dechová cvičení terapie barvami či aromaterapie (Kráska-Lüdecke, 2007).

Metody zvládnání stresu

U mužů a žen se projevuje odlišná tendence k vyhledávání odpočinku a odreagování. Ženy ve 49 procentech tíhnou k relaxačním a regeneračním cvičením, muži pouze v 31 procentech. Příkladem může být procházka do přírody, kdy bývá rovněž oblíbenější u žen (26 procent) než u mužů (17 procent). Muži dávají přednost náročnější fyzické aktivitě: 18 procent mužů odbourává stres fyzickou zátěží, u žen je to 10 procent. Shodují se však v tom, že obě pohlaví stres nejraději „zaspí“ a vyspí se z něj (Kraska-Lüdecke, 2007).

Strategie zvládnání stresu

Strategie zvládnání stresu jsou ještě specifičtější způsoby přístupu ke zvládnání stresu. Byly vytvořeny dva druhy strategií zvládnání stresu – strategie zaměřené na řešení problému, který působením stresu nastal a strategie zaměřené na vyrovnání se s emociálním stavem, spojeným s existencí stresu. Bylo zjištěno, že zhruba 30 % jedné či druhé strategie je vrozená a také hraje roli rodinná výchova nebo vliv společenského prostředí, ve kterém člověk žije.

Dalšími strategiemi zvládnání stresu byly určeny:

- Konfrontační způsob zvládnání stresu
- Hledání sociální opory
- Plánované hledání řešení problému
- Sebeovládání (uklidnění emociálního vzrušení)
- Distancování se od dění

- Přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace
- Snaha vyhnout se stresové situaci a utéci z ní

Cíle zvládnání stresu:

- Snížit úroveň toho, co člověka stresuje
- Tolerovat
- Zachovat si pozitivní image
- Zachovat si emocionální klid
- Vytvořit lepší podmínky pro regeneraci
- Pokračovat v sociální interakci (Křivohlavý, 2003)

Techniky zvládnání stresu

Pod pojmem technika se rozumí způsob, jak se s určitým problémem vyrovnat. Tento termín se využívá i u zvládnání těžkých životních situací. Obvykle se jedná o zvládnání napjatého emocionálního vztahu a obnovení duševního klidu. Křivohlavý (2003) uvádí následující techniky:

- Relaxace-záměrné uvolňování jak psychické, tak fyzické. Nejčastější druhy moderní relaxace jsou Schultzův autogenní relaxační trénink a Jakobsonova progresivní relaxace.
- Meditace-patří do skupiny relaxačních cvičení, pomalé vyslovování slova vede k odpočinku. Soustředí se na to, co člověka trápí a jde o myšlení bez hodnocení, kde cílem je získat odstup a vhled do dané situace.
- Imaginace-záměrné zobrazování tzv. uklidňujících scenerií či povzbuzujících situací nebo naopak těch situací, které jsou těžko zvládnutelné.

Dalšími technikami jsou:

- Dechová cvičení
- Hudba
- Beletrie
- Humor
- Poskytování sociální opory
- Pohybová aktivita (Křivohlavý, 2002)

5 PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části byly řešeny dopady stresu na studenty trvale žijící v České republice (občany ČR) a studenty, kteří sice studují na vysokých školách, ale pocházejí z některé rozvojové země.

Posouzení stresové zátěže bylo řešeno prostřednictvím dotazníkového šetření (viz příloha 1). Dotazník byl jednak přístupný online a jednak byl v papírové podobě rozdán studentům brněnských vysokých škol.

Získané odpovědi byly vyhodnoceny v programu Microsoft Excel (2010) a znázorněny pomocí výsečových grafů. V každé dotazované skupině bylo 50 respondentů.

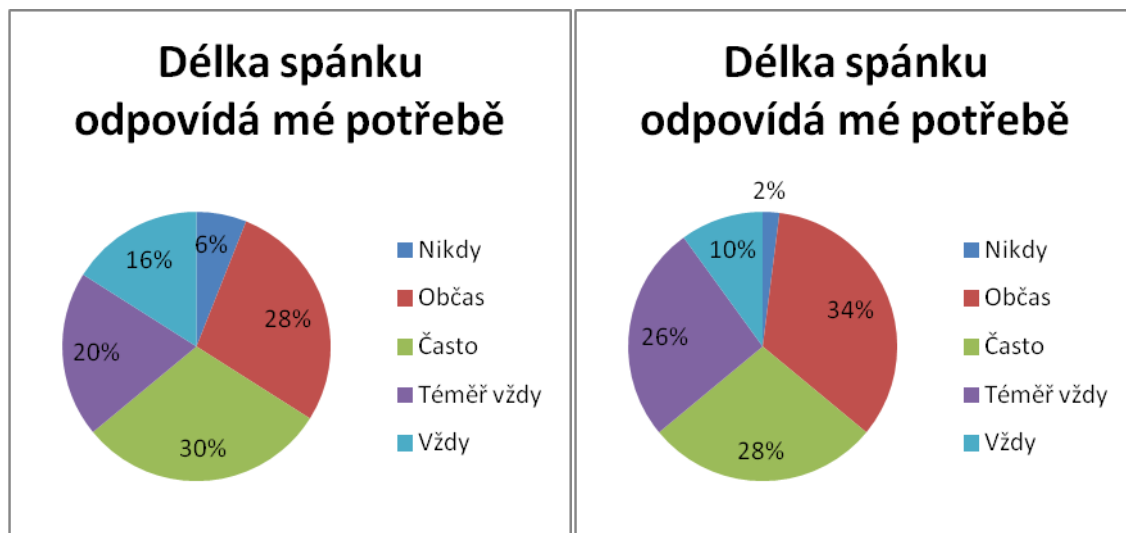
Co se týká pohlaví, 35 z dotazovaných studentů z ČR byly ženy, (70 %) a mužů bylo 15 (30 %), v případě rozvojových zemí odpovědělo na pokládané dotazy 32 žen (64 %) a 18 mužů (36 %).

Věk studentů z rozvojových zemí se pohyboval od 19 do 27 let, u studentů z ČR byl také uváděn věk v rozmezí 19 – 27 let.

Zahraniční studenti pocházeli ze 17 zemí, konkrétně z Filipín, Ghany, Tanzánie, Gambie, Moldávie, Arménie, Srí Lanky, Keni, Brazílie, Vietnamu, Mexika, Thajska, Laosu, Guatemaly, Dominikánské republiky, Chile a Peru.

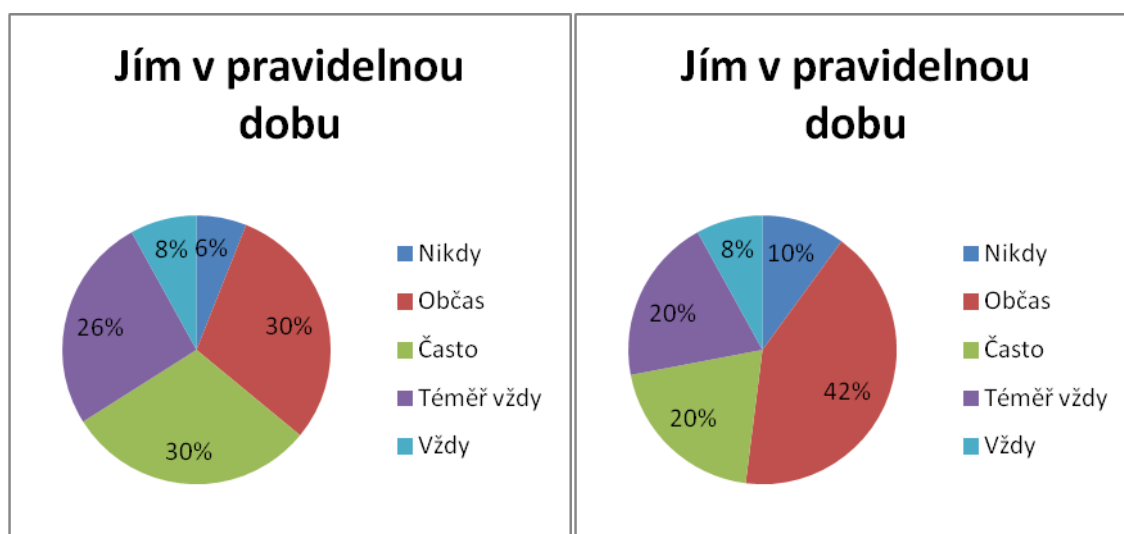
5. 1 Životní styl

V rámci zjišťování životního stylu bylo respondentům položeno 16 dotazů s cílem zjistit, zda se existují rozdíly mezi studenty z ČR a studenty z rozvojových zemí (obr. 3 – 18).



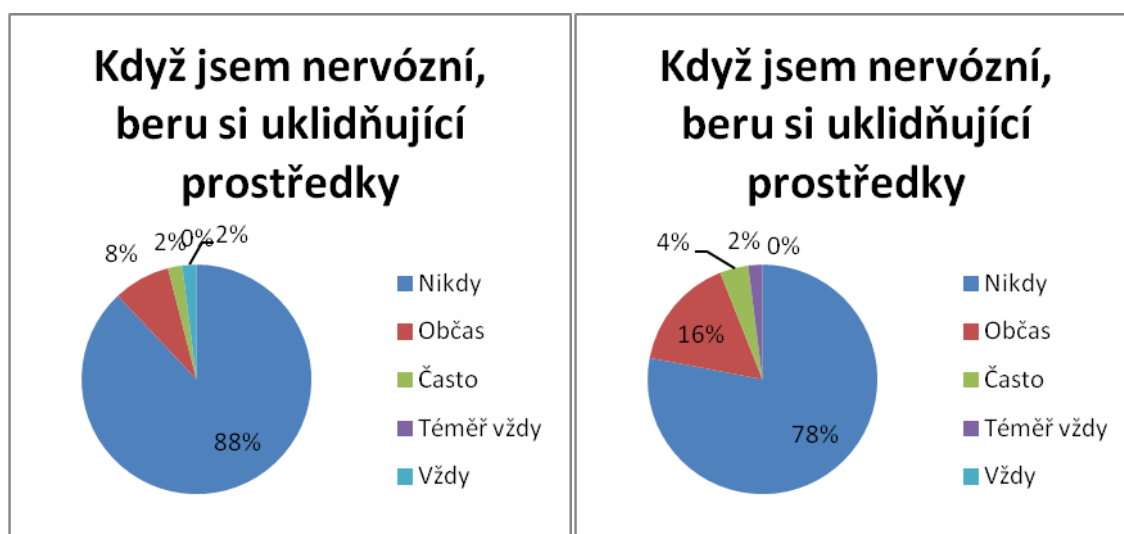
Obr. 3 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Co se týká délky spánku (Obr. 3) nejvíce respondentů (30 %) z rozvojových zemí uvedlo, že délka spánku často odpovídá jejich potřebě, v případě studentů českých to bylo 28 %. Nejvíce respondentů z ČR uvedlo, že délka spánku občas odpovídá jejich potřebě (34 %).



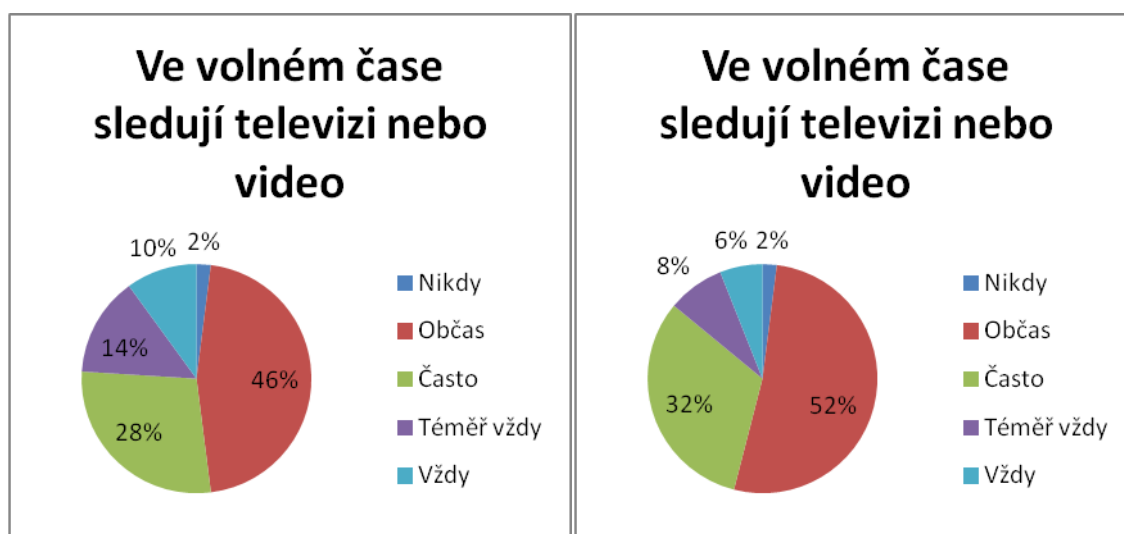
Obr. 4 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Z obrázku 4 je patrné, že v pravidelnou dobu se stravuje pouze 8 % studentů z rozvojových zemí, resp. 8 % z ČR. Nejvíce respondentů uvedlo, že se v pravidelnou nestravují: často a občas uvedlo 30 % studentů z rozvojových zemí a občas se stravuje pravidelně 42 % studentů z ČR.



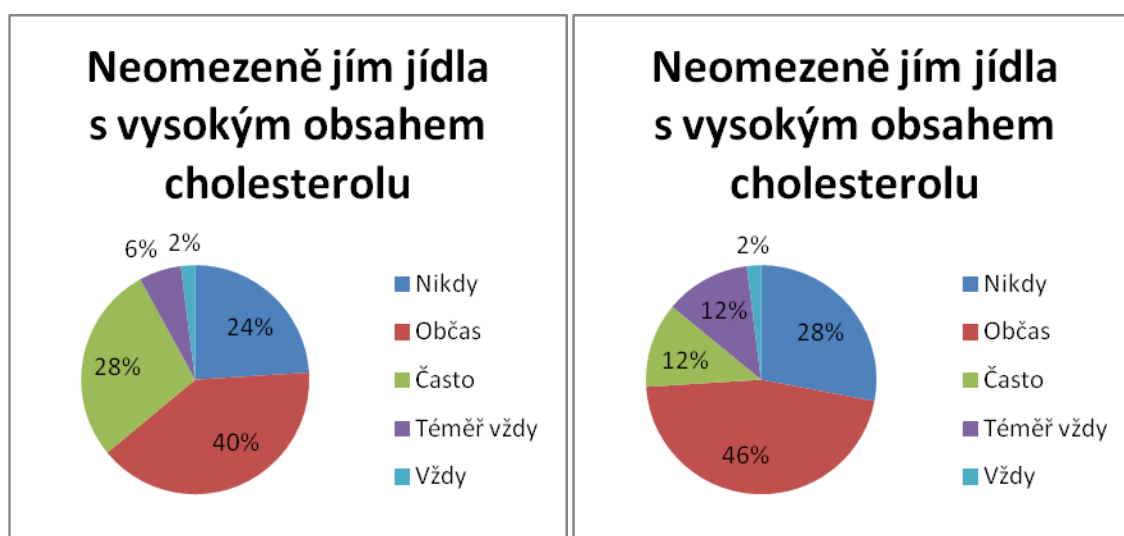
Obr. 5 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Při nervozitě nebere nikdy uklidňující prostředky 88 % studentů z rozvojových zemí, resp. 78 % studentů z ČR, občas 8 %, resp. 16 % studentů (Obr. 5).



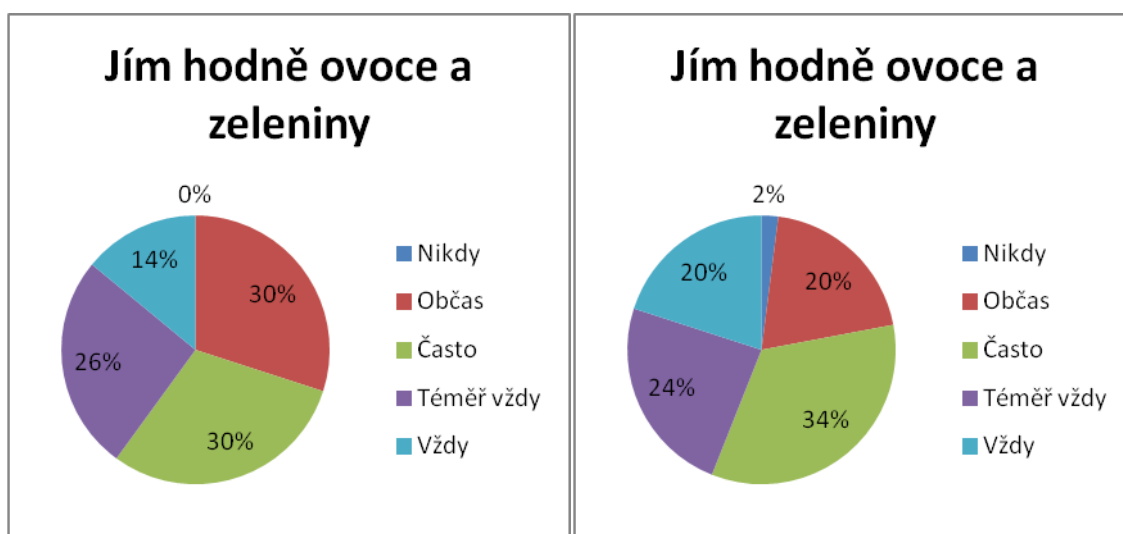
Obr. 6 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Občas televizi a video ve volném čase sleduje nejvíce studentů, a to 46 % z rozvojových zemí a z ČR 52 % (obr 6).



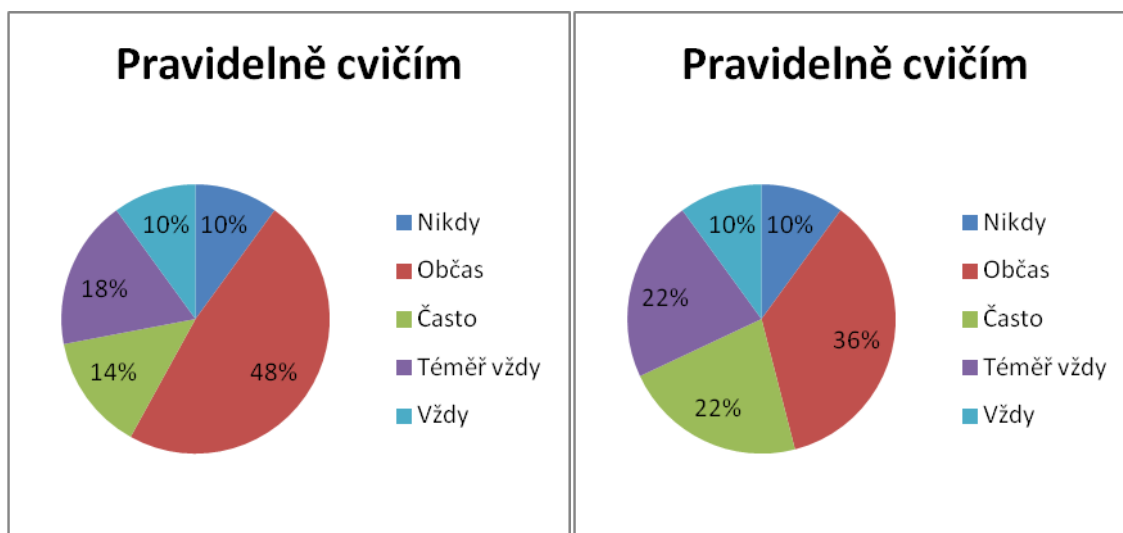
Obr. 7 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Neomezené konzumaci jídel s vysokým obsahem cholesterolu se občas vyhýbá nejvíce respondentů (40 % z rozvojových zemí a 46 % z ČR). Nikdy je nekonzumuje 24 %, resp. 28 % respondentů (obr. 7).



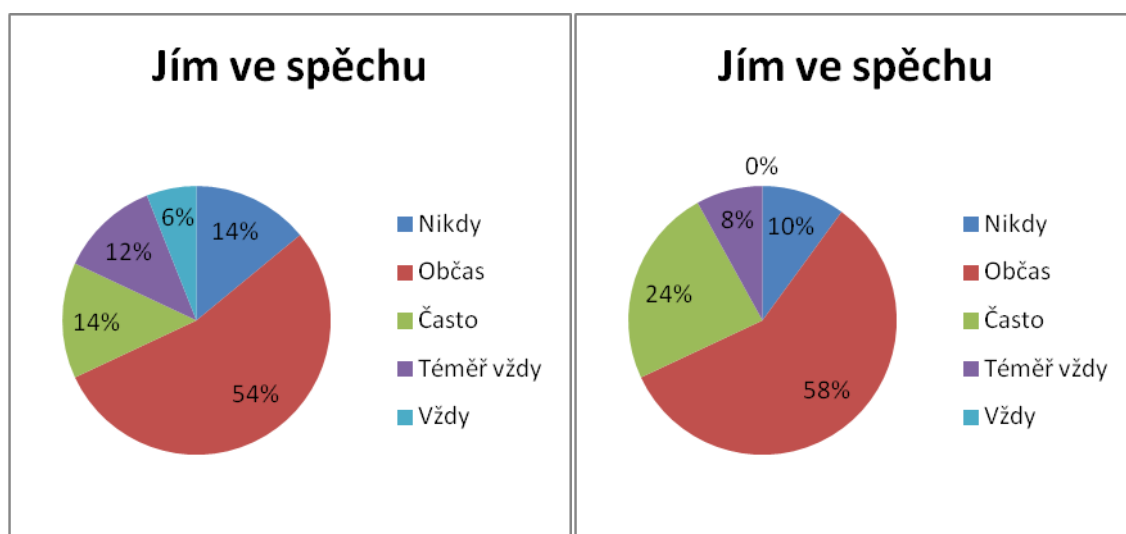
Obr. 8 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Vždy a často konzumuje ovoce a zeleninu 44 % respondentů z rozvojových zemí a 54 % respondentů z ČR. Nikdy ovoce a zeleninu nekonzumuje 2 % studentů z ČR (obr. 8).



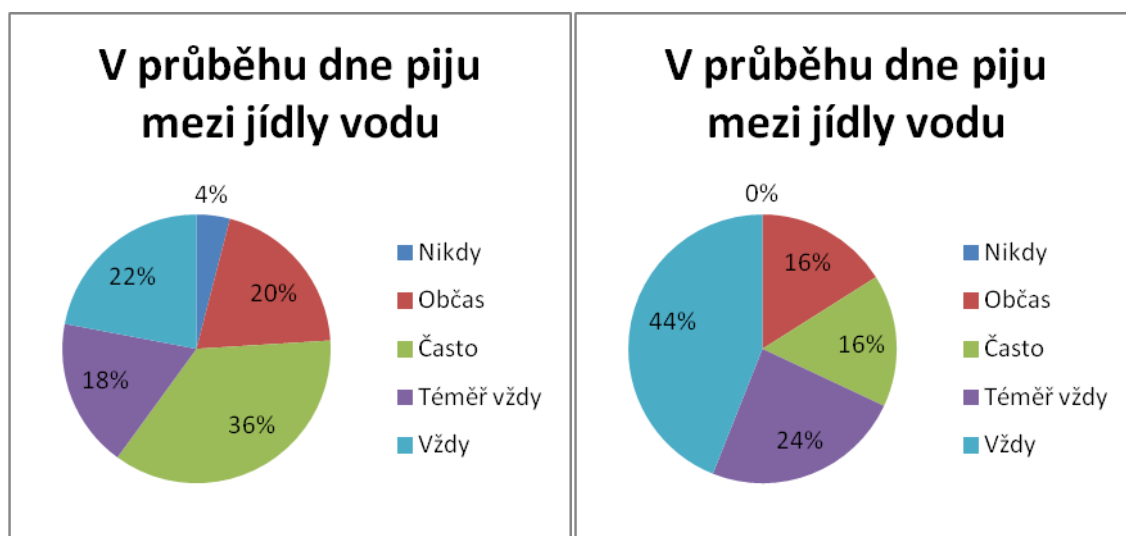
Obr. 9 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Pravidelně cvičí (obr. 9) 10 % respondentů z obou sledovaných skupin, pravidelně necvičí také 10 %. Nejvíce respondentů cvičí občas (48 %, resp. 36 %).



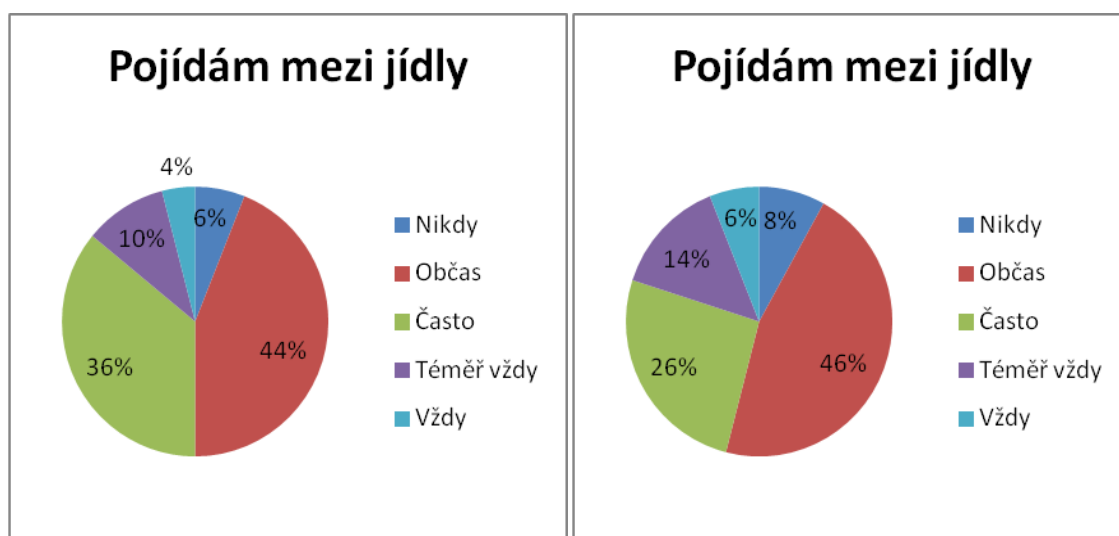
Obr. 10 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Občas jí ve spěchu 54 % studentů z rozvojových zemí a 58 % studentů z ČR, vždy jí ve spěchu 6 % studentů z rozvojových zemí, resp. 0 % studentů z ČR (obr. 10).



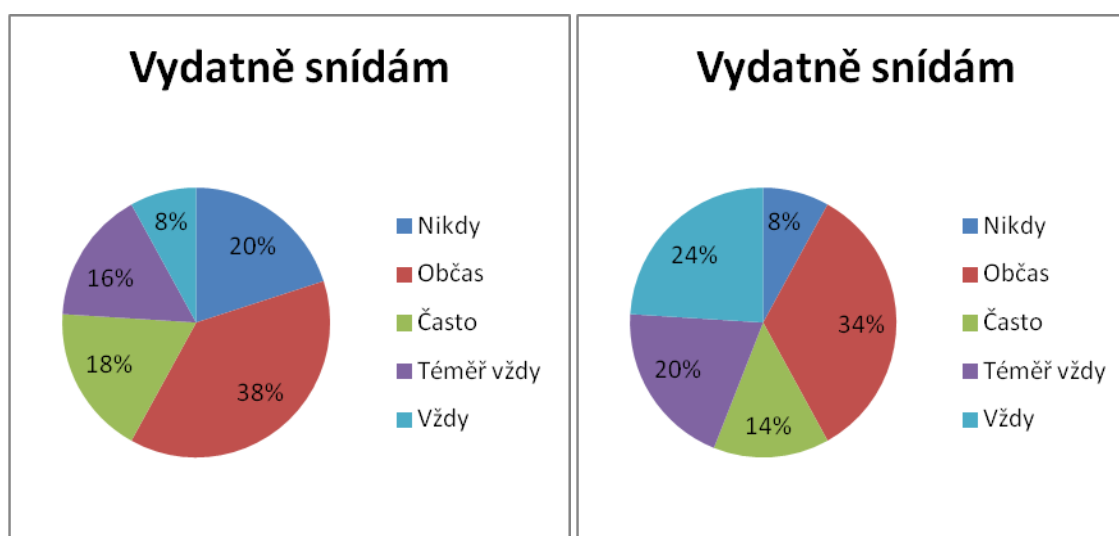
Obr. 11 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Pravidelně pije vodu mezi jídly 22 % studentů z rozvojových zemí, nikdy 4 %. Co se týká respondentů z ČR vodu pije během dne (44 %) z nich (Obr. 11).



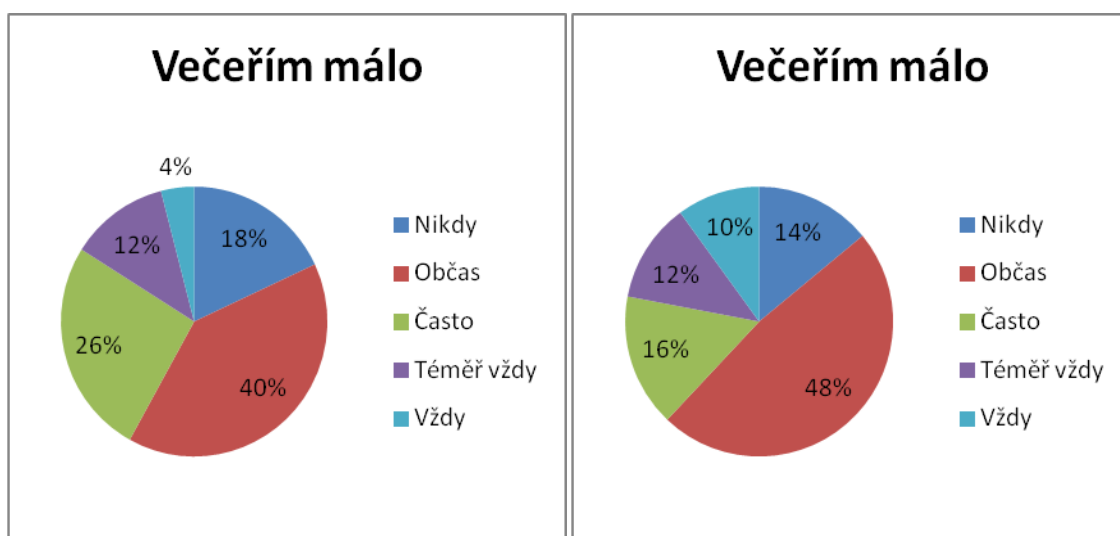
Obr. 12 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Občas pojídá mezi jídly 44 % respondentů z rozvojových zemí, resp. 46 % respondentů z ČR. Nikdy mezi jídly nejí 6 %, resp. 8 % studentů (obr. 12)



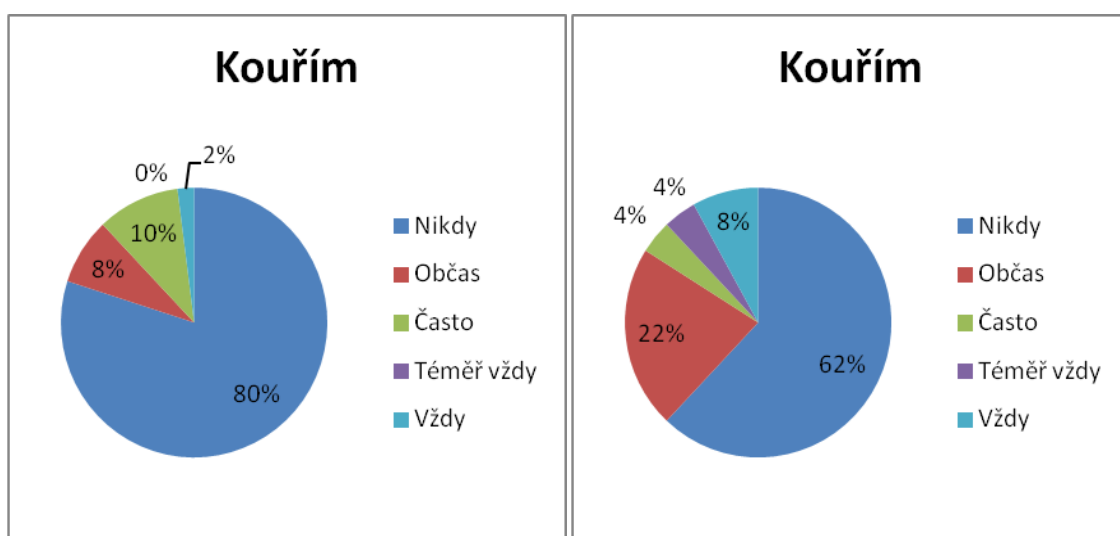
Obr.13 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Vydatně snídá (obr. 13) vždy 8 % studentů z rozvojových zemí a 24 % studentů z ČR, nikdy nesnídá 20 % studentů z rozvojových zemí, na rozdíl od studentů z ČR, kdy respondenti uvedli, že nesnídá 8 % z nich.



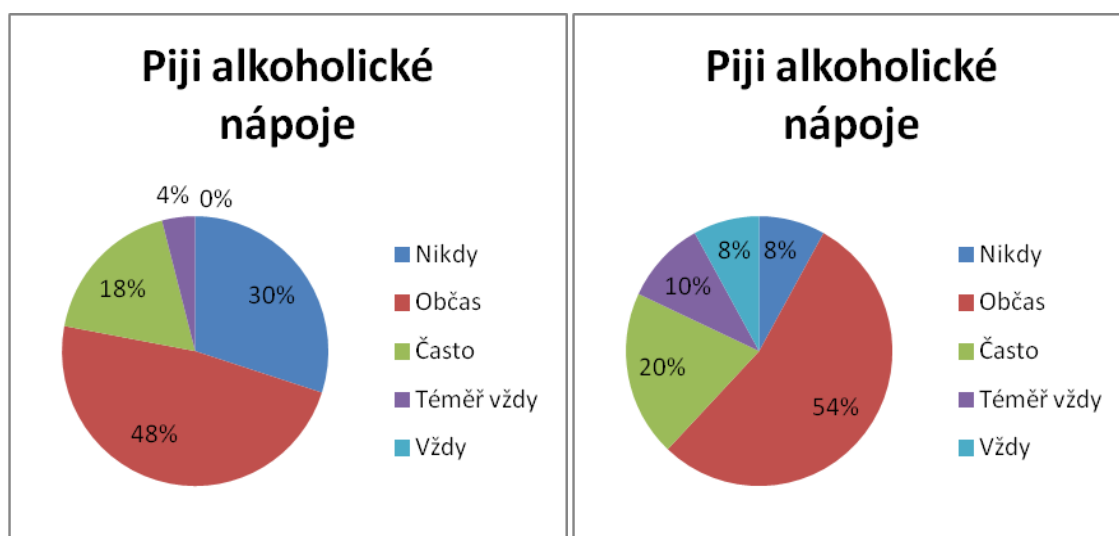
Obr. 14 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Nejméně respondentů večeří málo vždy (obr. 14), a to 4 % z rozvojových zemí a 10 % z ČR. Nejvíce respondentů odpovědělo, že málo večeří občas (40 %, resp. 48 %).



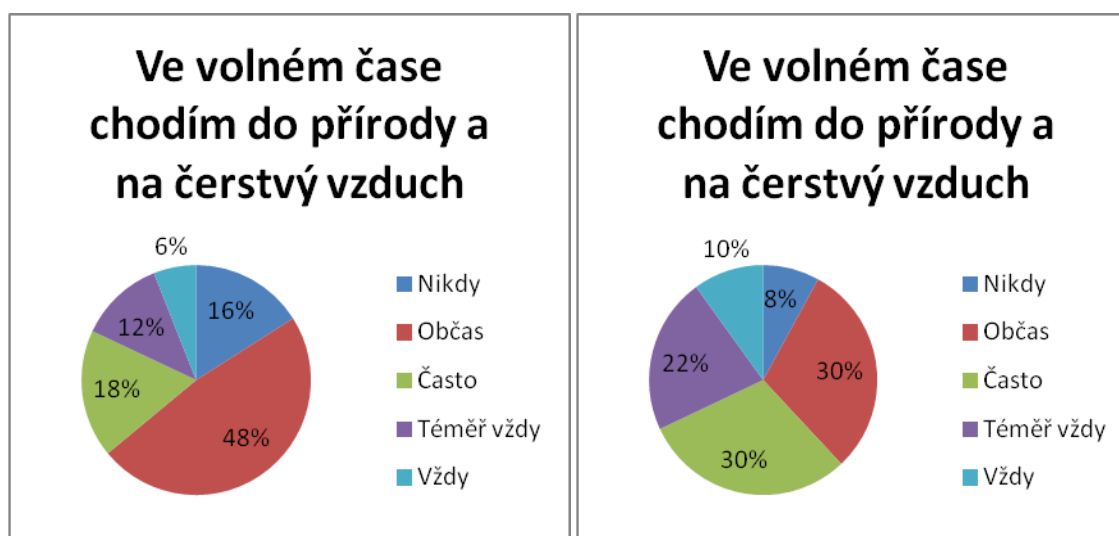
Obr. 15 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Co se týká kouření, nekouří 80 % respondentů z rozvojových zemí a 62 % respondentů z ČR (obr. 15). Občas kouří 8 % respondentů z rozvojových zemí a 22 % respondentů z ČR.



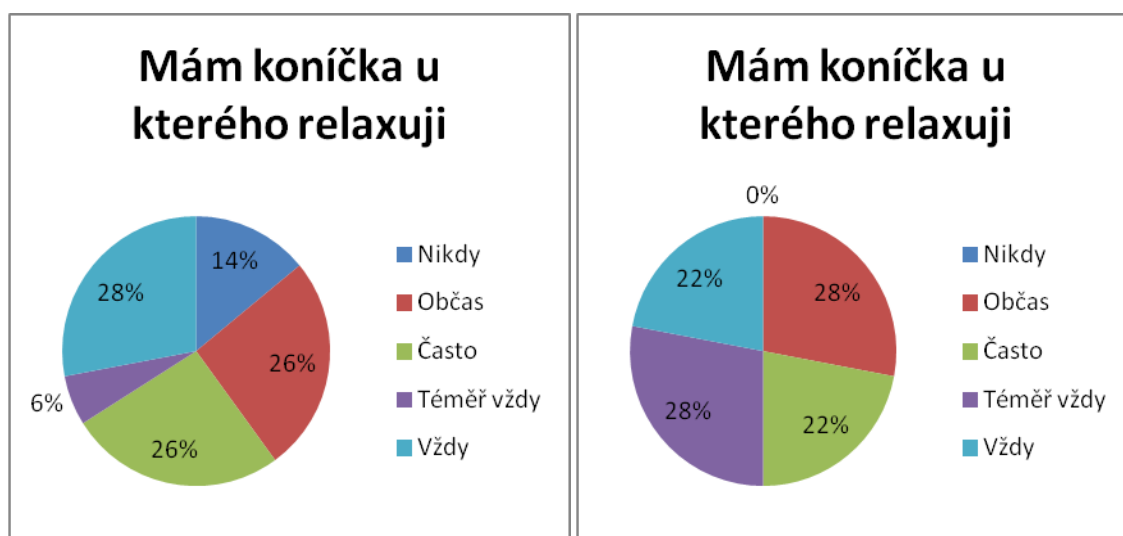
Obr. 16 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Alkohol pije vždy 8 % studentů z ČR. Nejvíce respondentů pije alkohol občas, 48 % respondentů z rozvojových zemí a 54 % respondentů z ČR (obr. 16). Často pije alkohol 18 % respondentů z rozvojových zemí a 20 % respondentů z ČR.



Obr. 17 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Do přírody chodí občas relaxovat ve volném čase 48 % respondentů z rozvojových zemí a 30 % respondentů z ČR, nikdy do přírody nechodí 16 % respondentů z rozvojových zemí a 8 % respondentů z ČR (obr. 17).

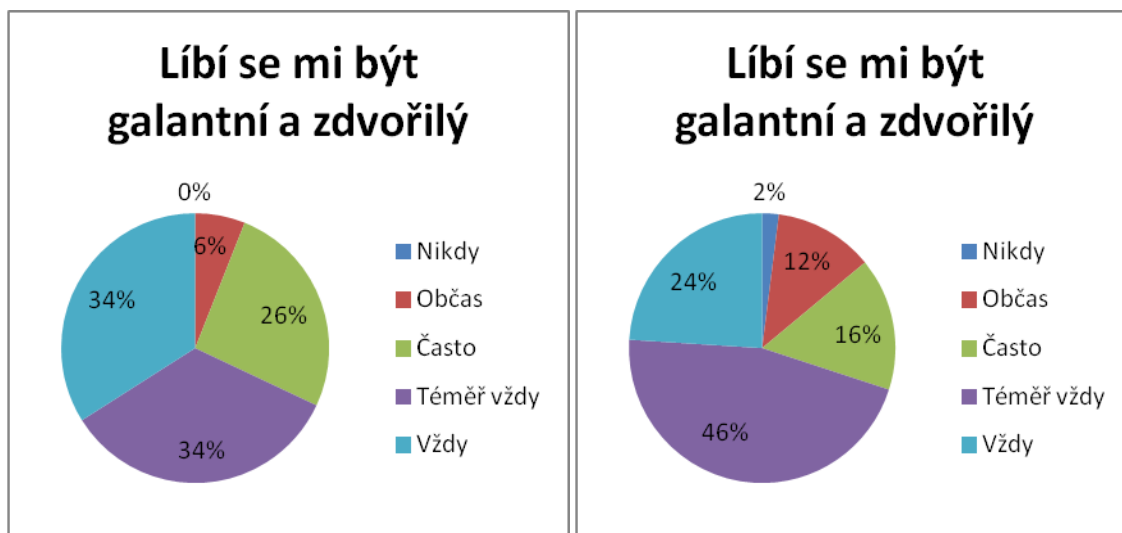


Obr. 18 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Koníčka, u kterého vždy nebo téměř vždy relaxuje má 34 % respondentů z rozvojových zemí a 50 % respondentů z ČR. Nikdy nerelaxuje u své záliby 14 % respondentů z rozvojových zemí (obr. 18).

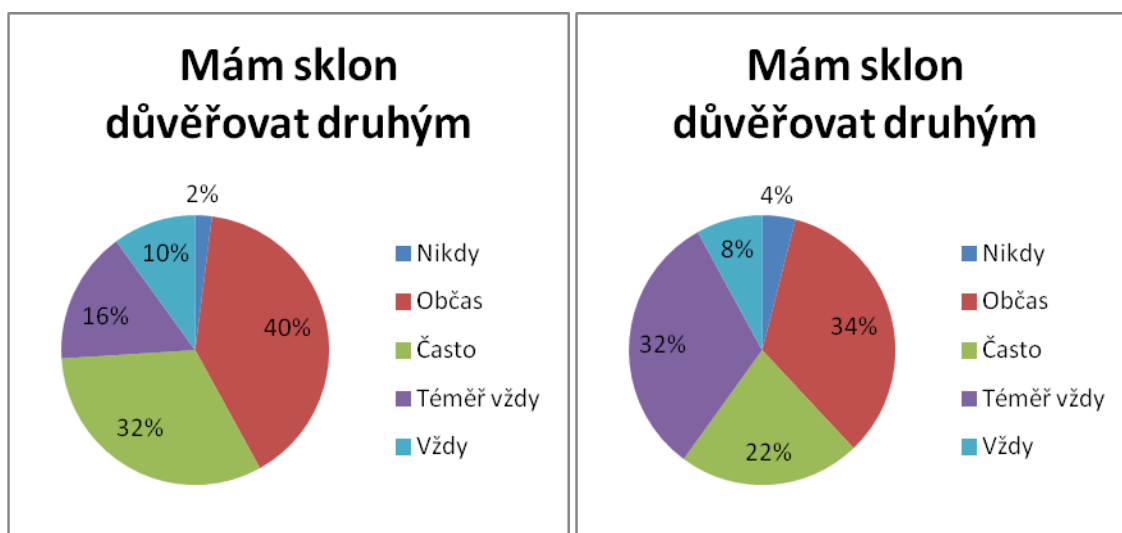
5. 2 Vztahy

Druhá část dotazníkového šetření se týkala vztahů-ať osobních či vztahů na pracovišti. V této části také bylo položeno 16 dotazů (obr. 19 – 34).



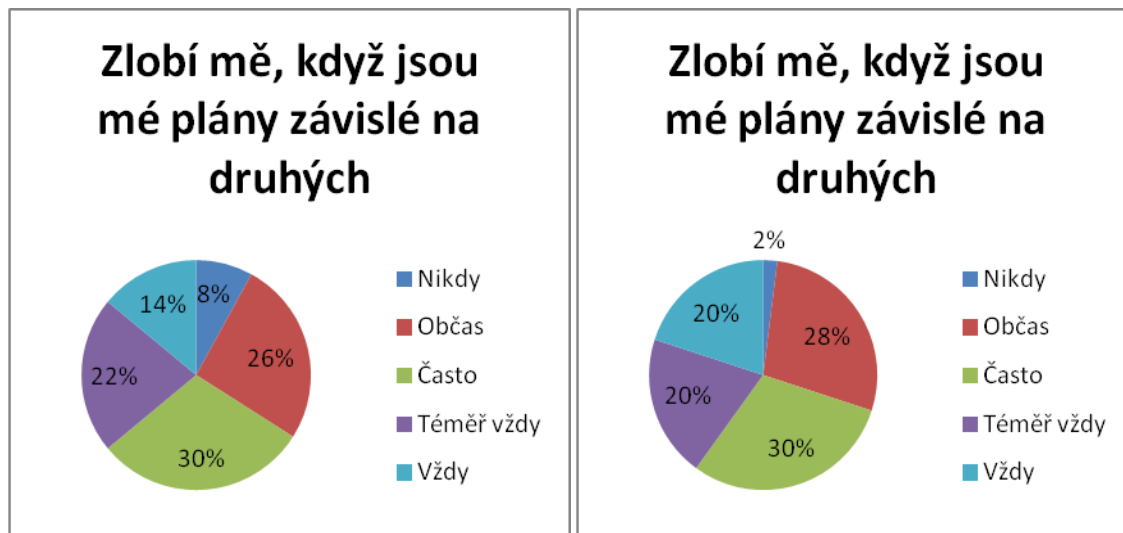
Obr. 19 Četnost odpovědi respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Být galantní a zdvořilý vždy nebo téměř se líbí 68 % respondentům z rozvojových zemí a 70 % respondentům z ČR. Naopak „nikdy“ odpovědělo pouze 2 % respondentů z ČR (obr. 19).



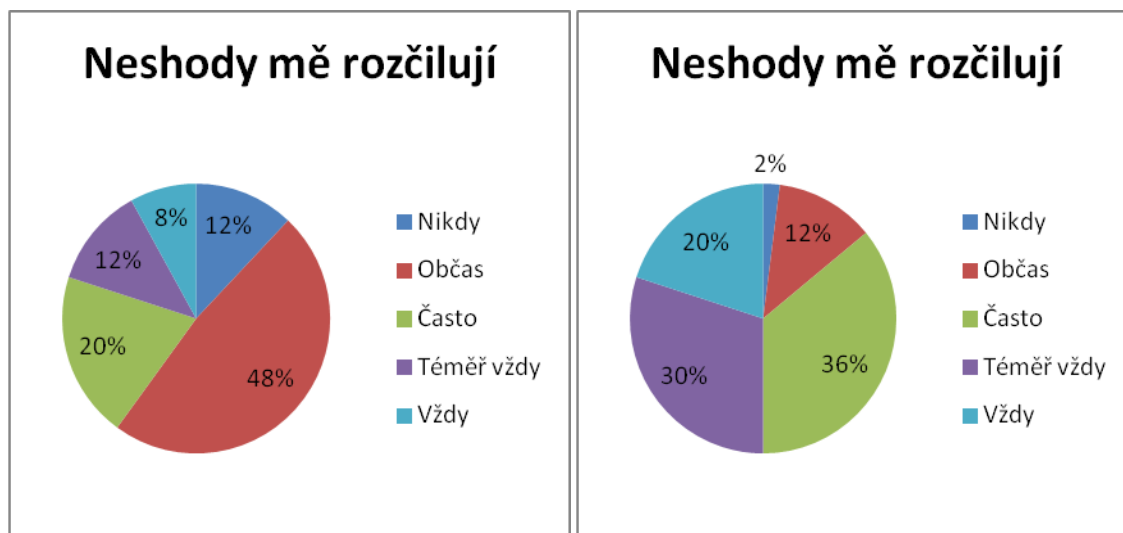
Obr. 20 Četnost odpovědi respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Sklon důvěřovat vždy druhým má pouze 10 % respondentů z rozvojových zemí a 8 % respondentů z ČR (obr. 20). Nikdy nedůvěřuje druhým 2 %, resp. 4 % respondentů. Nejvíce respondentů důvěřuje druhým občas (40 % rozvojové země, resp. 34 % ČR).



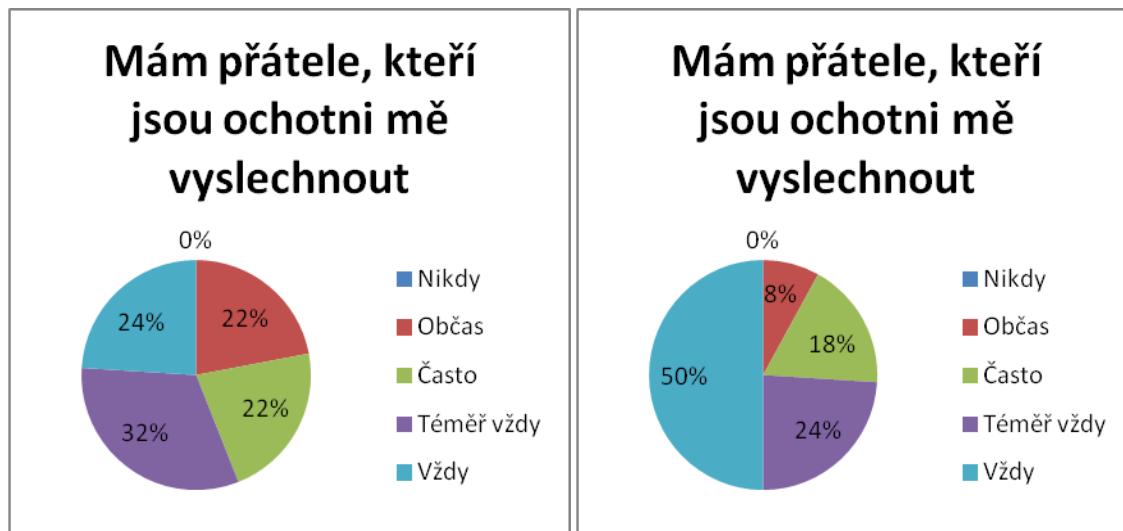
Obr. 21 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Nejvíce respondentů z rozvojových zemí i z ČR (30 %) uvedlo, že je zlobí závislost jejich plánů na druhých často, v případě studentů z ČR uvedlo odpověď „nikdy“ 2 % respondentů (obr. 21).



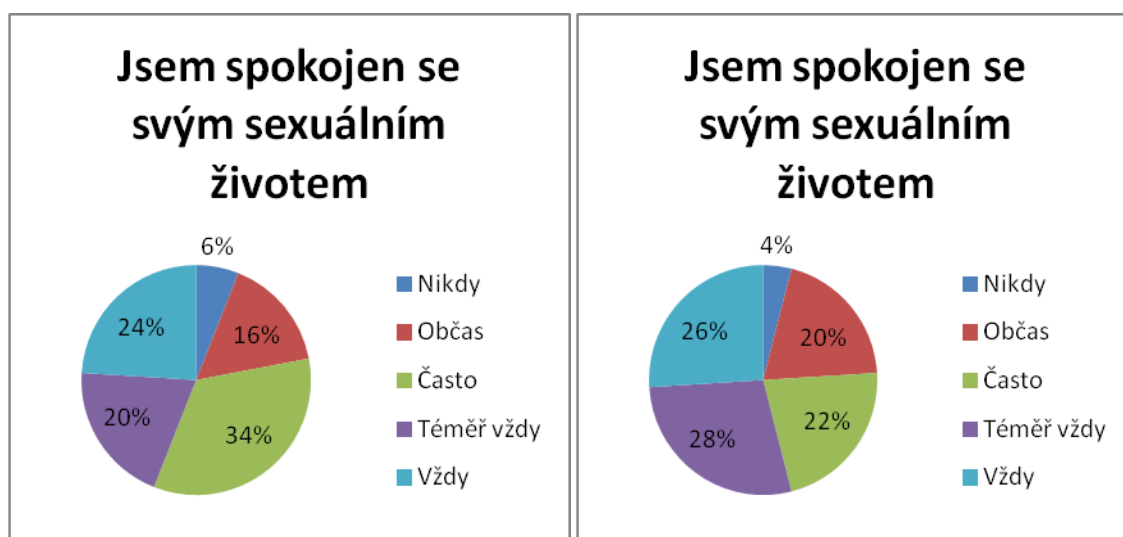
Obr. 22 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Neshody vždy nebo téměř vždy rozčilují 20 % respondentů z rozvojových zemí a 50 % respondentů z ČR. Často rozčilují neshody 20 % respondentů z rozvojových zemí a 36 % respondentů z ČR (obr. 22).



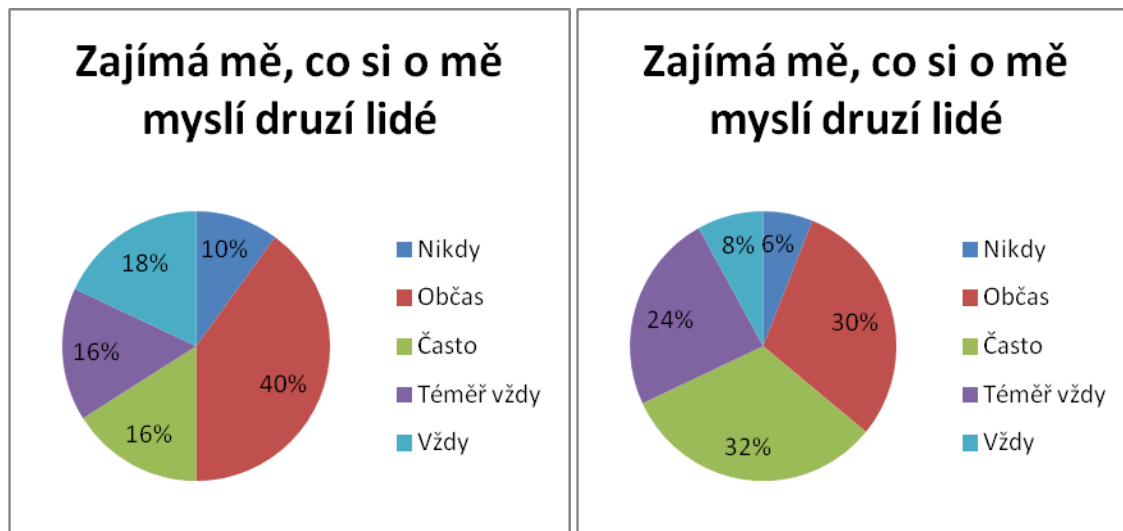
Obr. 23 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Přátele, kteří jsou ochotni vždy nebo téměř vždy naslouchat má 56 % respondentů z rozvojových zemí a 74 % respondentů z ČR (obr. 23).



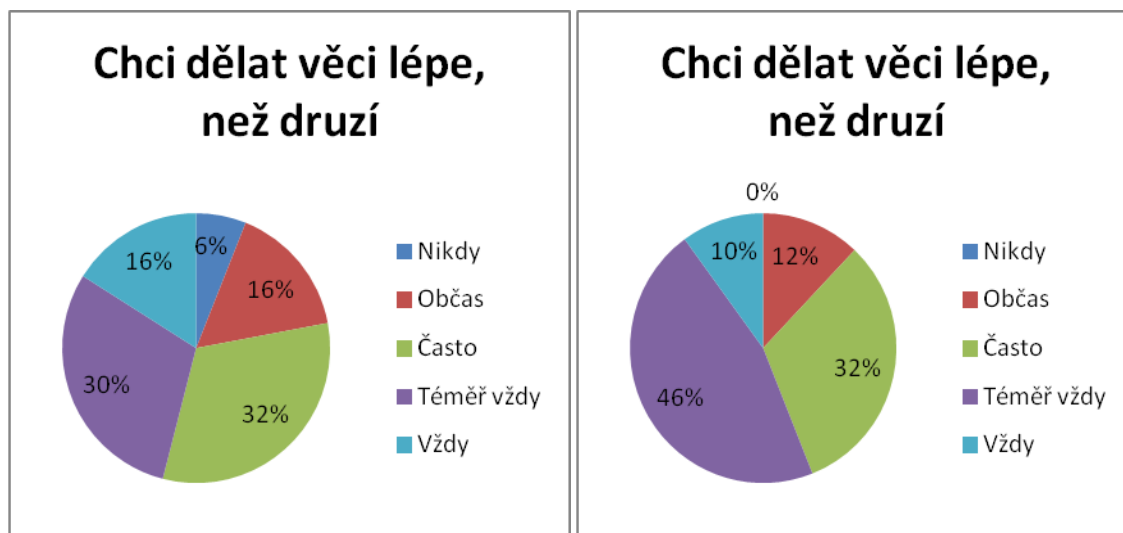
Obr. 24 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Se svým sexuálním životem je spokojeno vždy nebo téměř vždy 44 % respondentů z rozvojových zemí a 54 % respondentů z ČR, nikdy pouze 6 %, resp. 4 % respondentů (obr. 24).



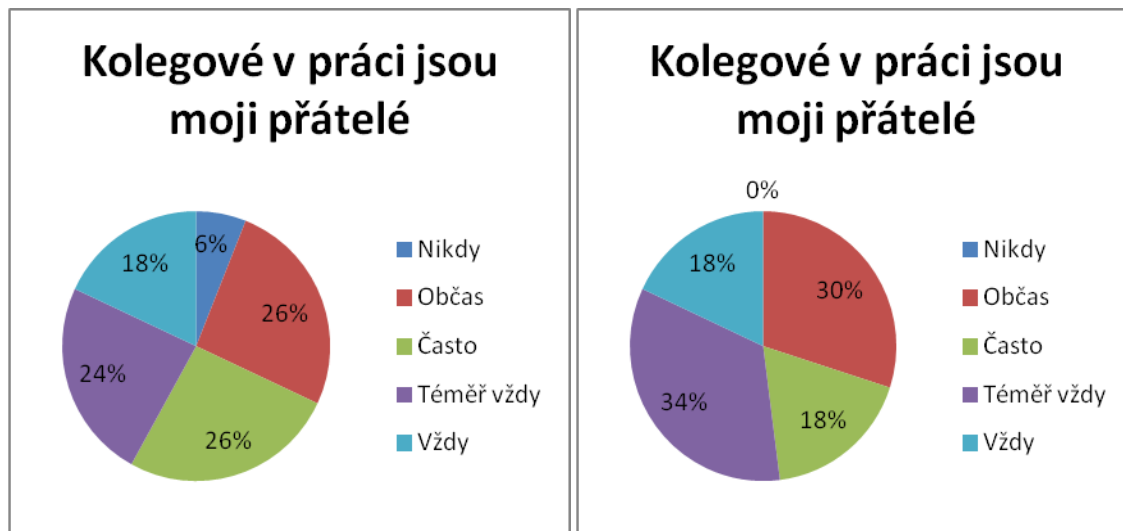
Obr. 25 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Co si o respondentovi myslí druzí zajímá vždy nebo téměř vždy 34 % z nich (rozvojové země), v případě respondentů z ČR 32 % (obr. 25). Nejvíce respondentů z rozvojových zemí uvedlo, že je občas zajímá, co si o nich druzí myslí (40 %).



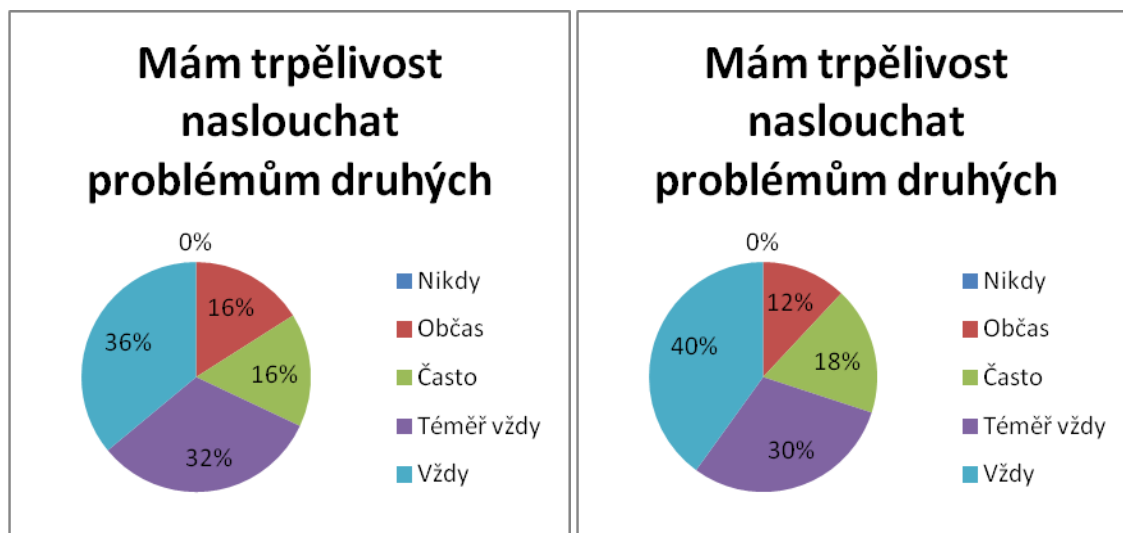
Obr. 26 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Dělat věci lépe než druzí chce vždy nebo téměř vždy 46 % respondentů z rozvojových zemí a 56 % respondentů z ČR (obr. 26). Nikdy nechce dělat věci lépe než druzí 6 % respondentů z rozvojových zemí.



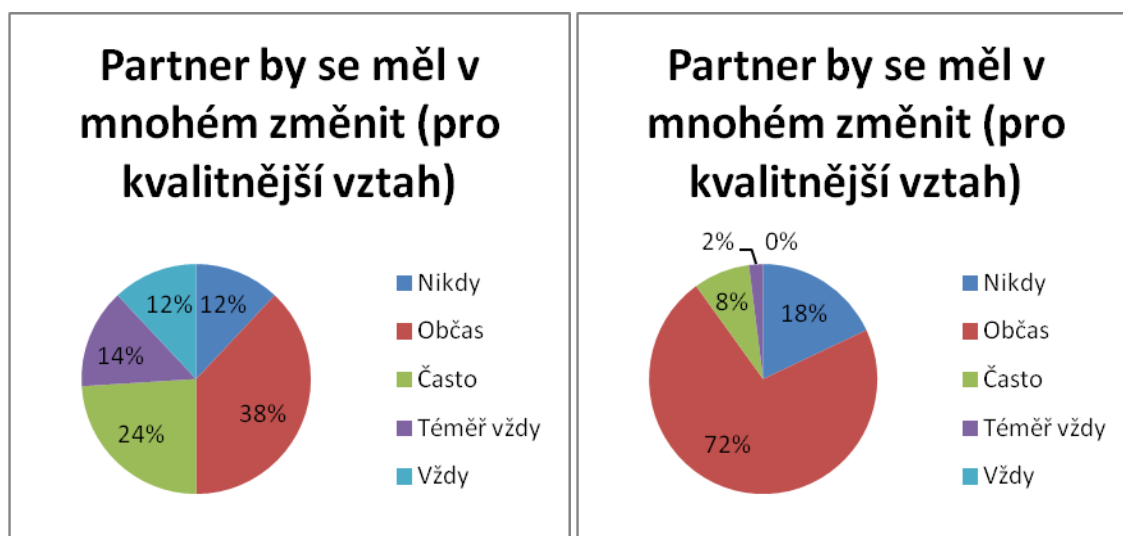
Obr. 27 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Jako přátele označilo 50 % respondentů z rozvojových zemí kolegy v práci (vždy nebo téměř vždy) a 52 % respondentů z ČR. Odpověď nikdy zvolilo 6 % respondentů z rozvojových zemí (obr. 27).



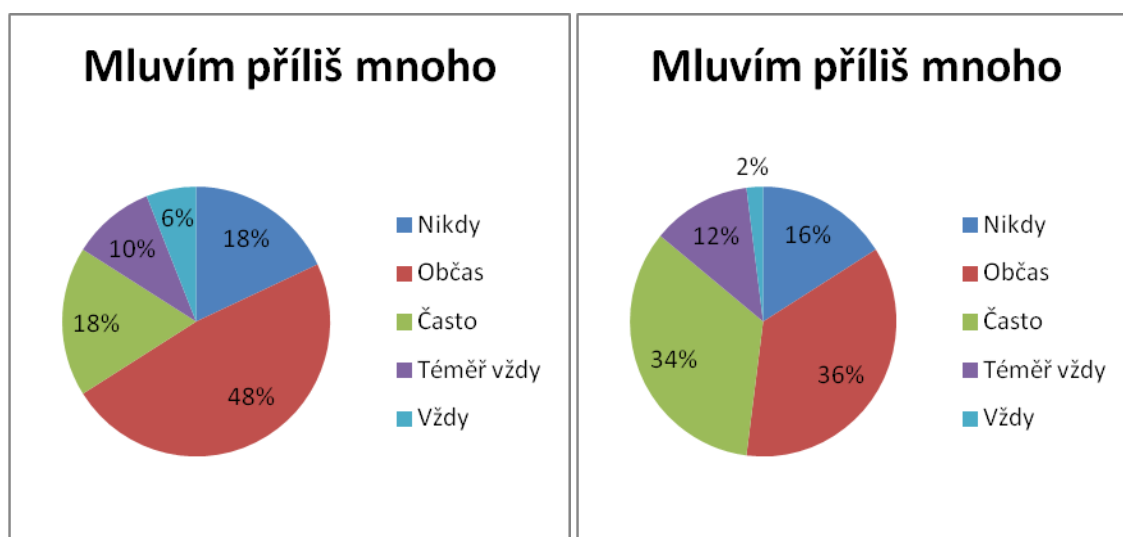
Obr. 28 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Trpělivost naslouchat druhým vždy odpovědělo nejvíce respondentů z rozvojových zemí (36 %), tak i z ČR (40 %) (obr. 28).



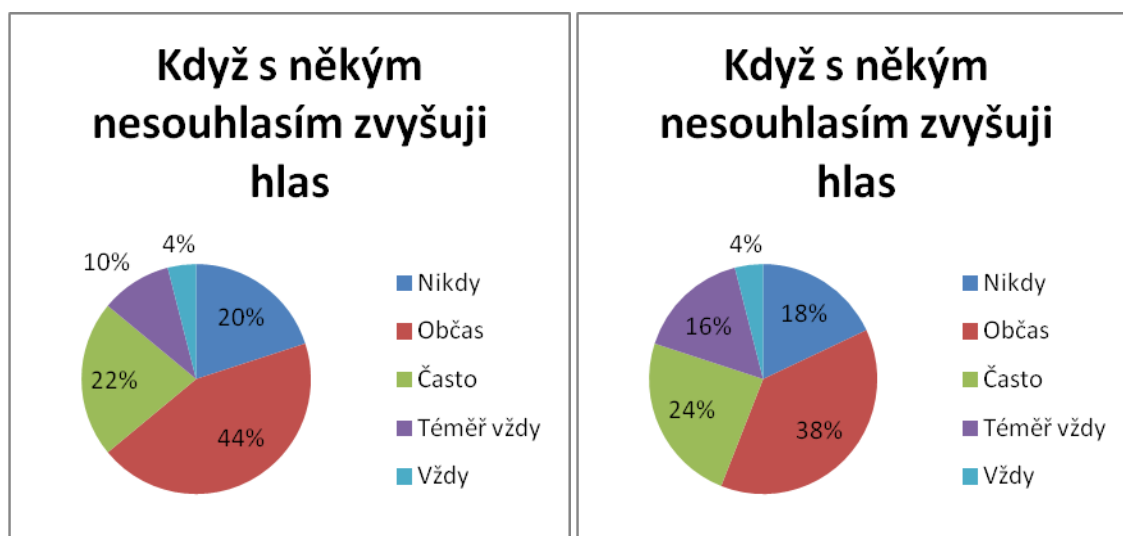
Obr. 29 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Změnit druhého vždy nebo téměř vždy odpovědělo 26 % respondentů z rozvojových zemí a 2 % respondentů z ČR. U těchto respondentů byla v 72 % odpověď „občas“ (obr. 29).



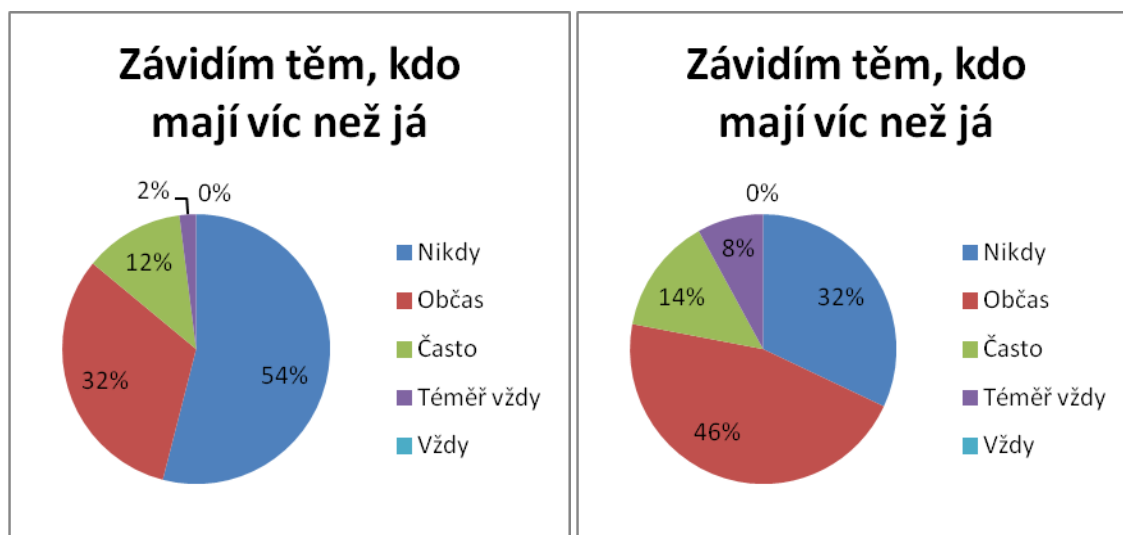
Obr. 30 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Mluvím příliš mnoho „často“ uvedlo 48 % respondentů z rozvojových zemí a 36 % respondentů z ČR. Vždy mluví příliš mnoho 6 %, resp. 2 % respondentů.



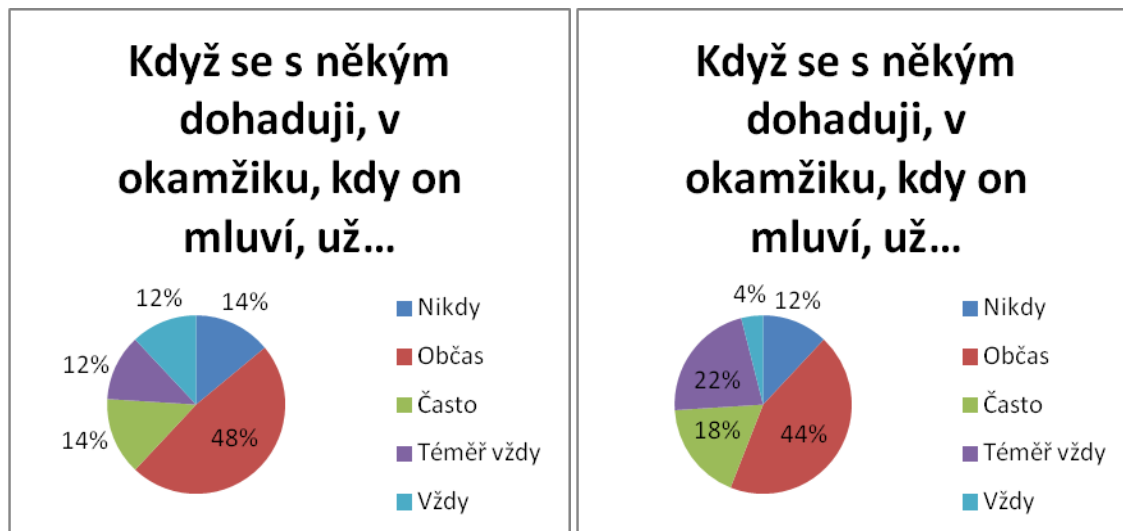
Obr. 31 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Nejvíce (44 %) respondentů z rozvojových zemí i z ČR (38 %) uvedlo, že občas zvyšuje hlas, když s někým nesouhlasí (obr. 31). Odpověď „vždy“ uvedly 4 % respondentů z obou dotazovaných skupin.



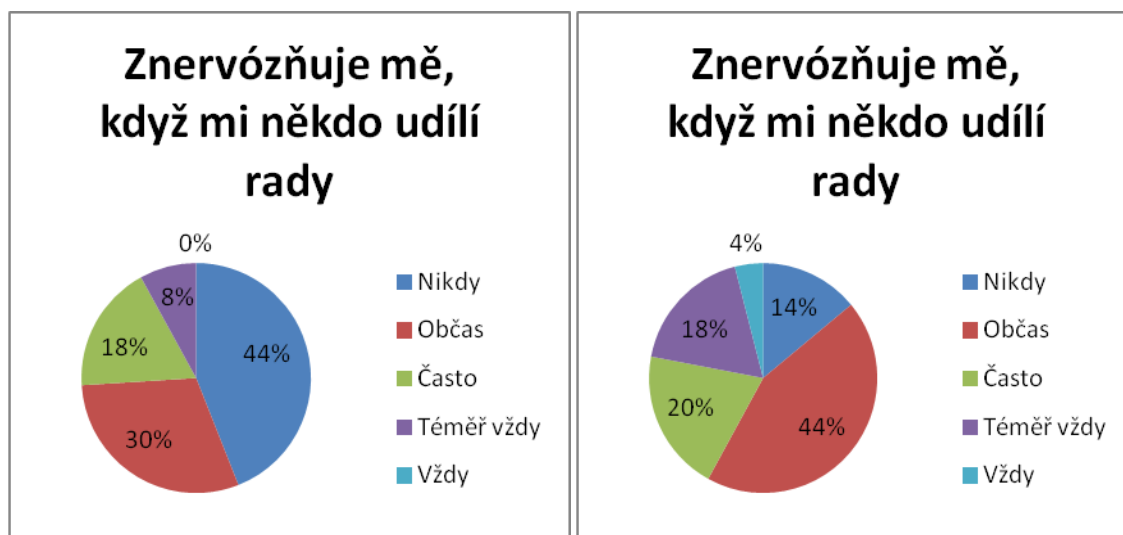
Obr. 32 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Nikdy nezávidí druhým, že mají více 54 % respondentů z rozvojových zemí a 32 % respondentů z ČR. U posledně zmiňované skupiny respondentů odpovědělo 46 %, že závidí občas.



Obr. 33 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Nejvíce respondentů odpovědělo na tuto otázku „občas“: 48 % z rozvojových zemí a 44 % z ČR (obr. 33)

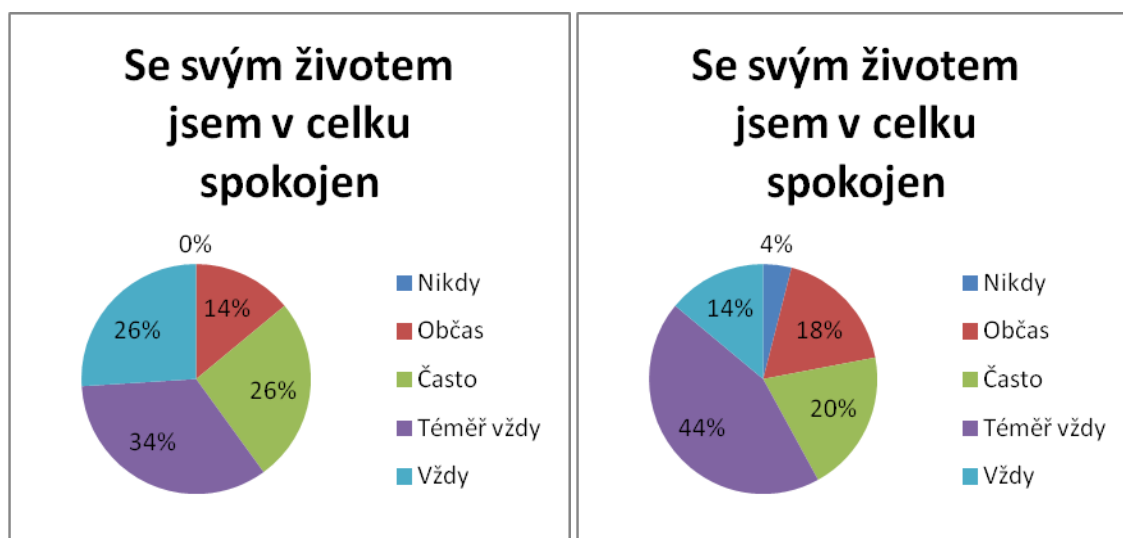


Obr. 34 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Nikdy neznervózní respondenta z rozvojových zemí, když mu udílí někdo rady (44 %), resp. 14 % v případě ČR. Nejvíce (44 %) respondentů z ČR odpovědělo, že je občas znervózní, když jim někdo udílí rady (obr. 34).

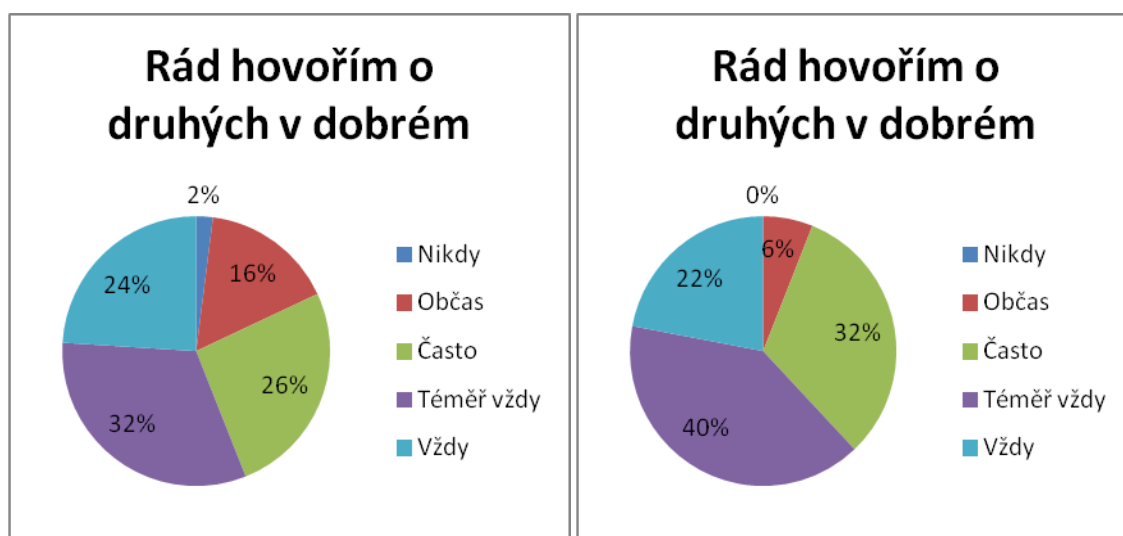
5.3 Osobnost

Třetí část dotazníkového šetření se týkala osobnosti. V této části také bylo položeno 16 dotazů (obr. 35 – 50).



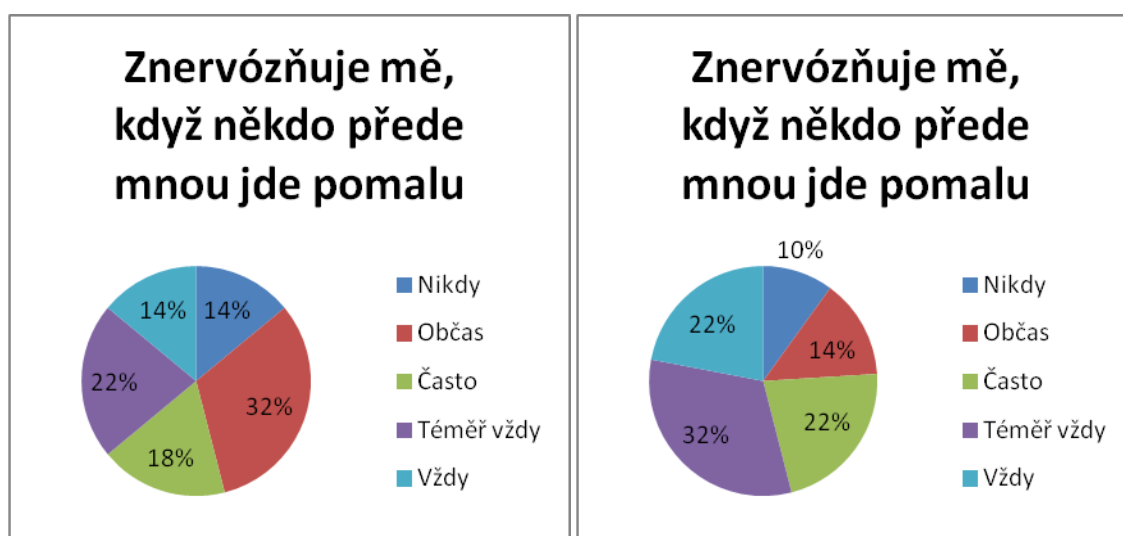
Obr. 35 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Se svým životem je spokojeno vždy nebo téměř vždy 60 % respondentů z rozvojových zemí a 58 % respondentů z ČR. Nikdy nejsou spokojeny se svým životem pouze 4 % respondentů z ČR (obr. 35).



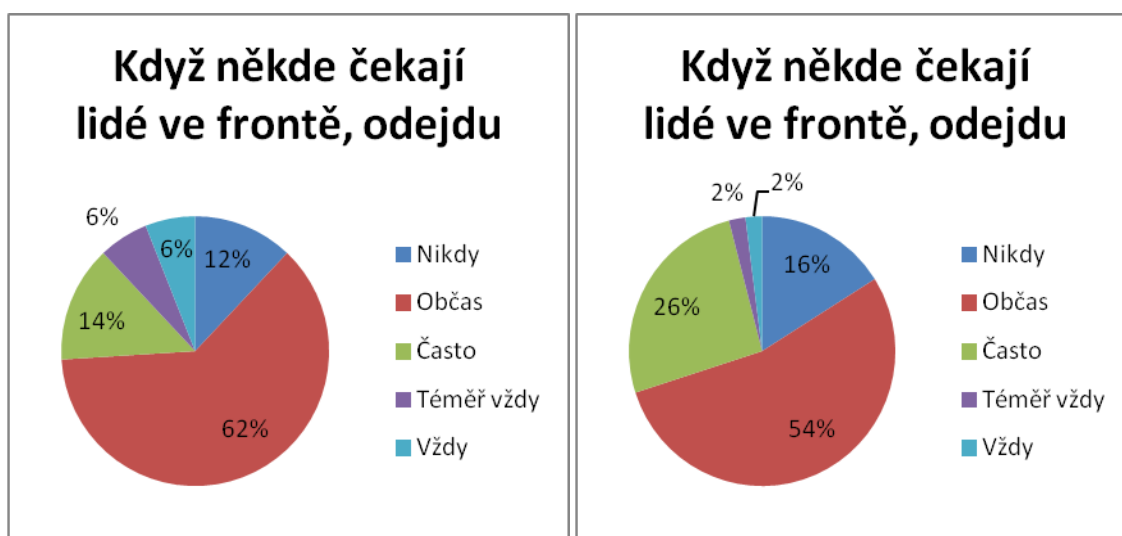
Obr. 36 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

O druhých v dobrém rád hovoří vždy nebo téměř vždy 56 % respondentů z rozvojových zemí a 62 % respondentů z ČR (obr. 36).



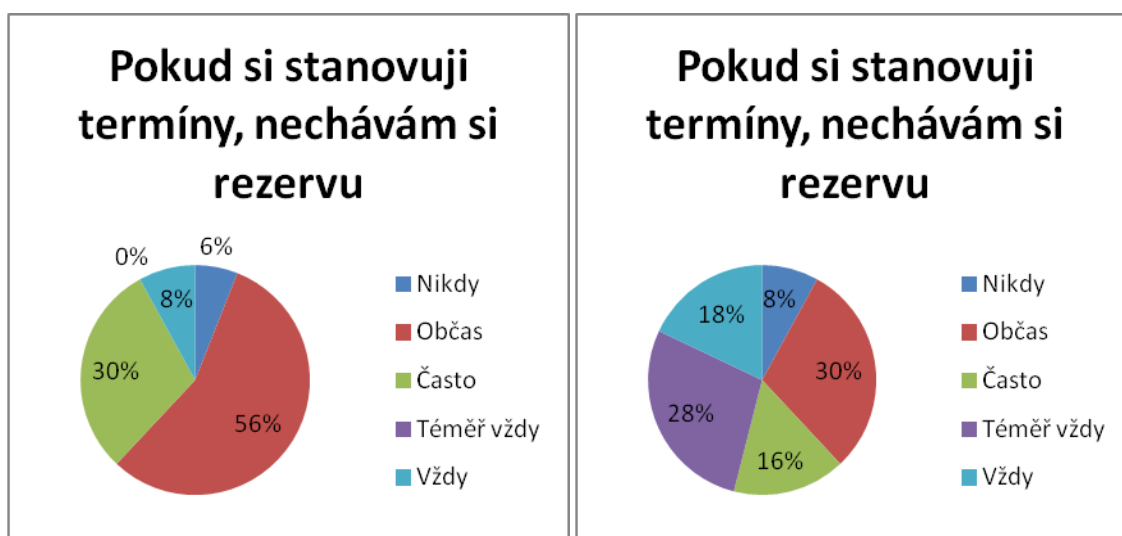
Obr. 37 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Více než třetinu respondentů z rozvojových zemí (36 %) znervózňuje vždy nebo téměř vždy, když jde někdo před nimi pomalu. V případě respondentů z ČR více než polovinu 54 % (obr. 37).



Obr. 38 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

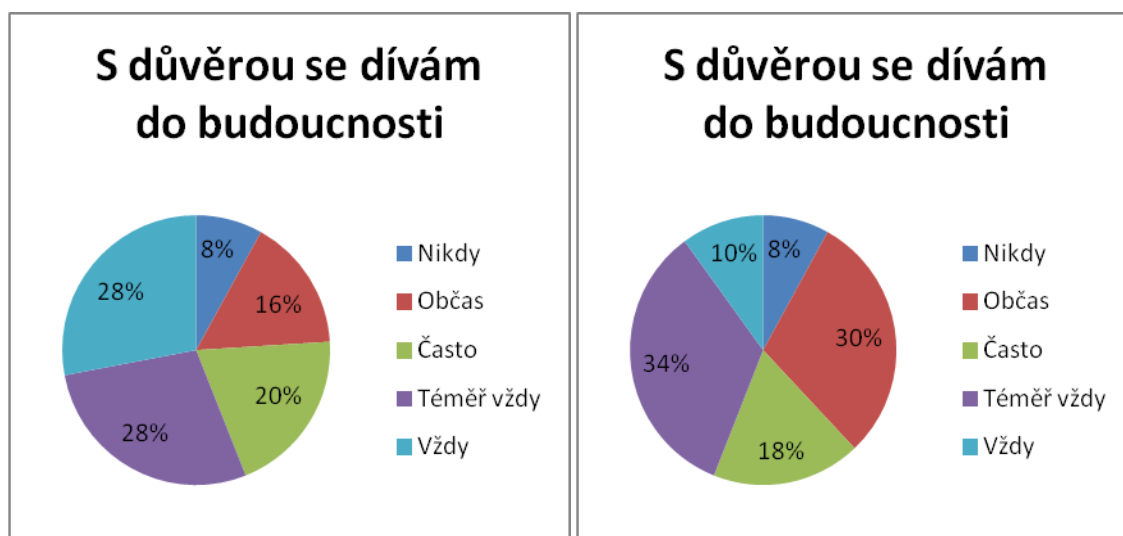
Když čekají lidé ve frontě odejdu“ občas“ uvedlo v odpovědích 62 % respondentů z rozvojových zemí a 54 % respondentů z ČR. Nikdy neodejde z čekající fronty 12 %, resp. 16 % respondentů.



Obr. 39 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

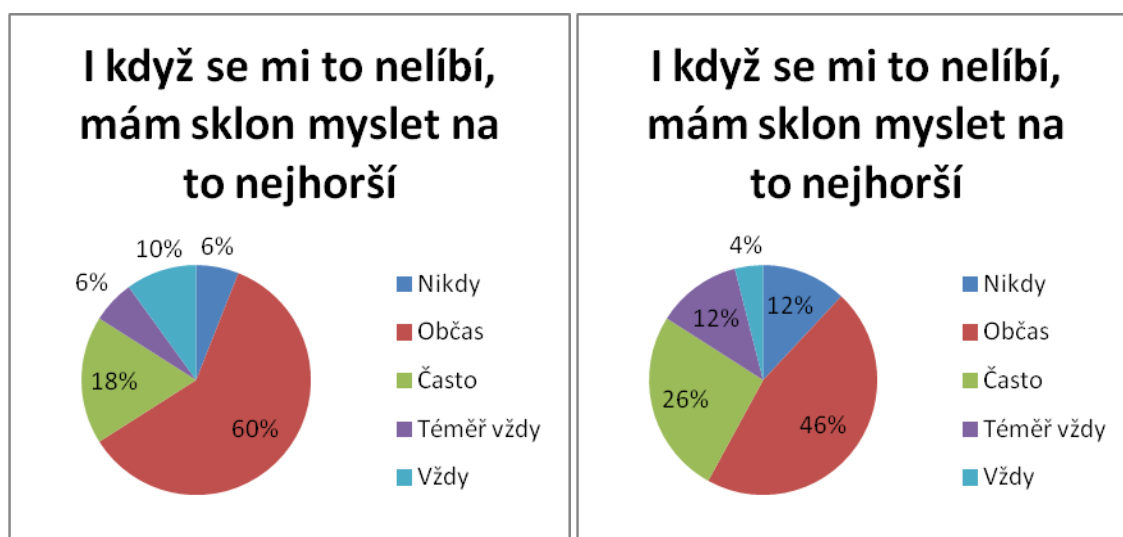
Rezervu při splnění stanoveného termínu si ponechává vždy nebo téměř vždy pouze 8 % respondentů z rozvojových zemí a 46 % respondentů z ČR. Nejvíce respondentů

(56 %) z rozvojových zemí odpovědělo, že si občas nechávají určitou rezervu před termínem (obr. 39).



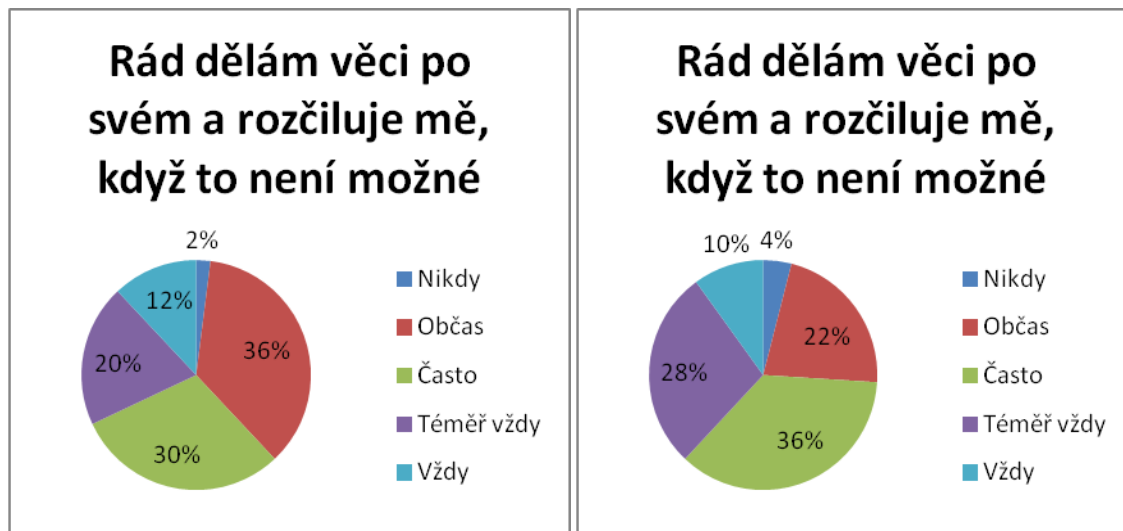
Obr. 40 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Do budoucnosti s důvěrou hledí vždy nebo téměř vždy 56 % respondentů z rozvojových zemí a 44 % respondentů z ČR (obr. 40). Shodně (8 %) respondentů odpovědělo, že se nikdy nedívá do budoucnosti s důvěrou.



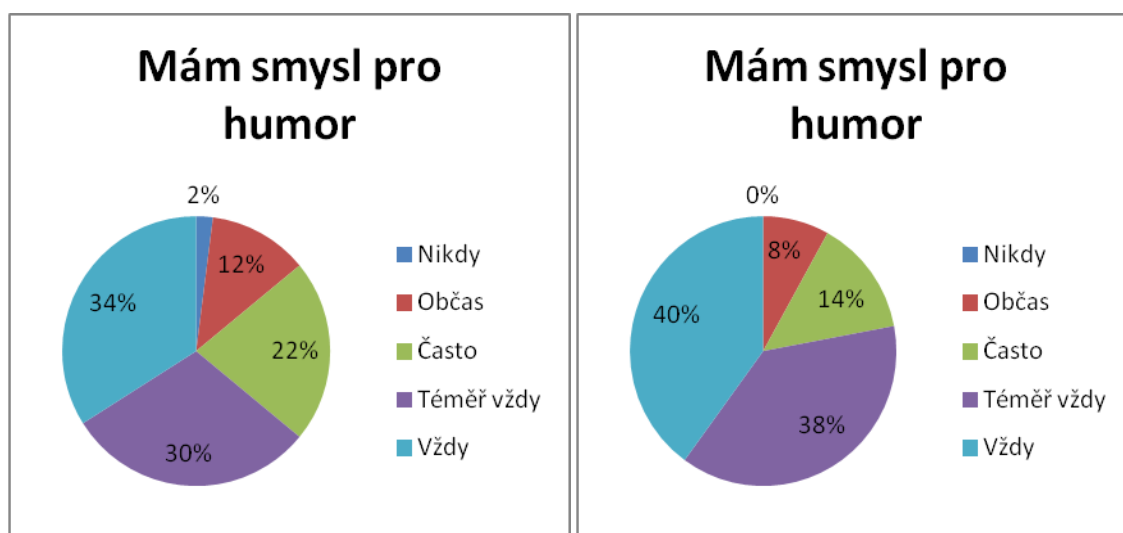
Obr. 41 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Sklon myslet na nejhorší má občas 60 % respondentů z rozvojových zemí a 46 % respondentů z ČR. Nikdy nebo téměř nikdy nemyslí na nejhorší 16 % respondentů (obr. 41).



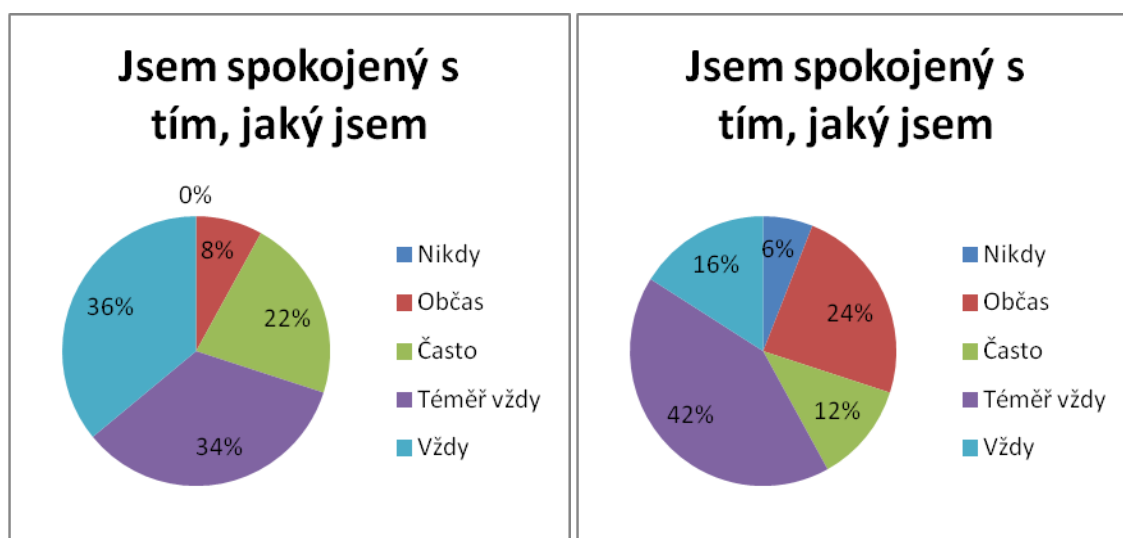
Obr. 42 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

U této otázky odpovědělo 36 % respondentů z rozvojových zemí občas, v případě respondentů z ČR odpovědělo 36 % respondentů často (obr. 42). Vždy nebo téměř vždy rozčiluje, že nemůže dělat věci po svém, 32 % respondentů z rozvojových zemí a 38 % respondentů z ČR.



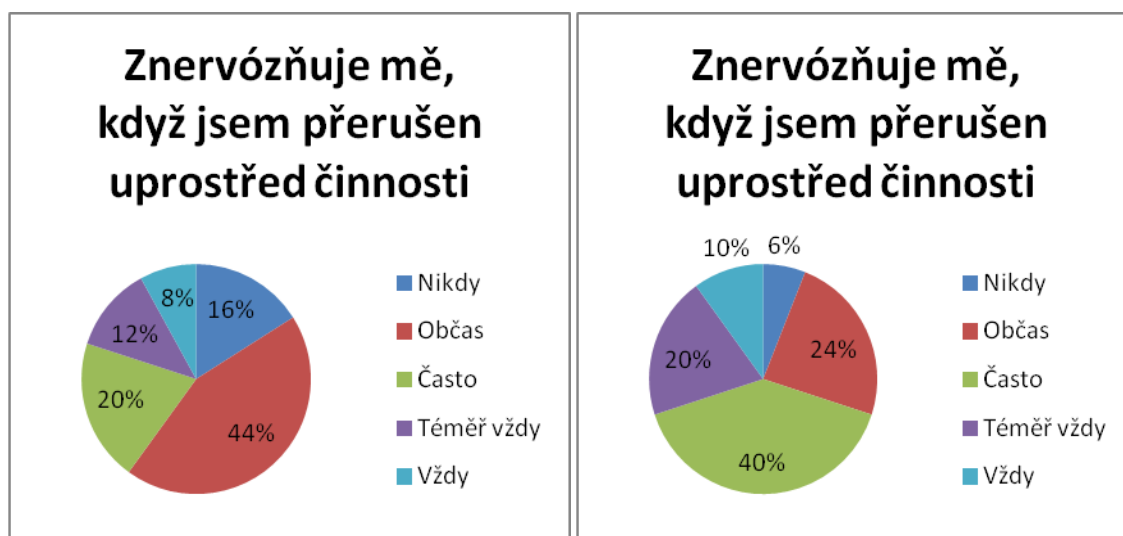
Obr. 43 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Smysl pro humor má vždy nebo téměř vždy 64 % respondentů z rozvojových zemí a 78 % respondentů z ČR (obr. 43). Smysl pro humor nemá pouze 2 % respondentů z rozvojových zemí.



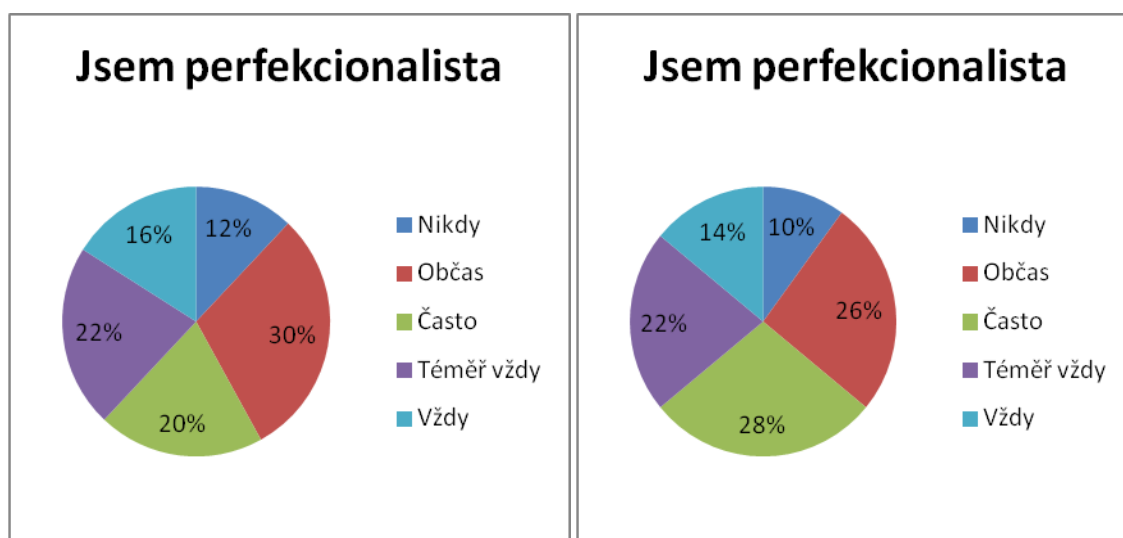
Obr. 44 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Spokojenost se sebou má vždy nebo téměř vždy 70 % respondentů z rozvojových zemí a 58 % respondentů z ČR (obr. 44). Nikdy není se sebou spokojeno 6 % respondentů z ČR.



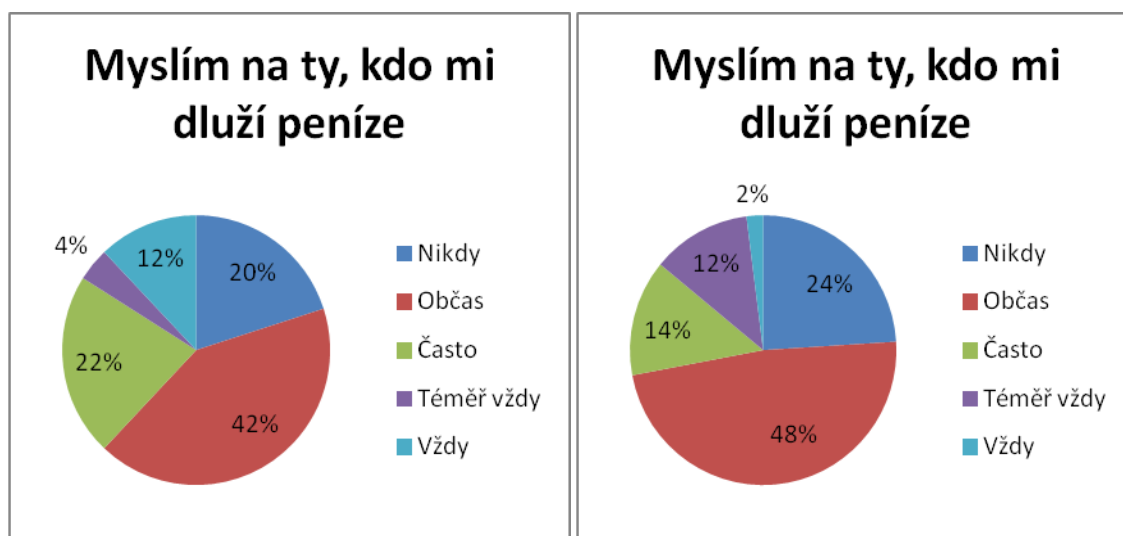
Obr. 45 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Znervóznění vždy nebo téměř vždy při přerušení činnosti uvedlo 20 % respondentů z rozvojových zemí a 30 % respondentů z ČR (obr. 45). Nejvíce respondentů uvedlo, že znervózní občas (44 %- rozvojové země) a často (40 %-ČR).



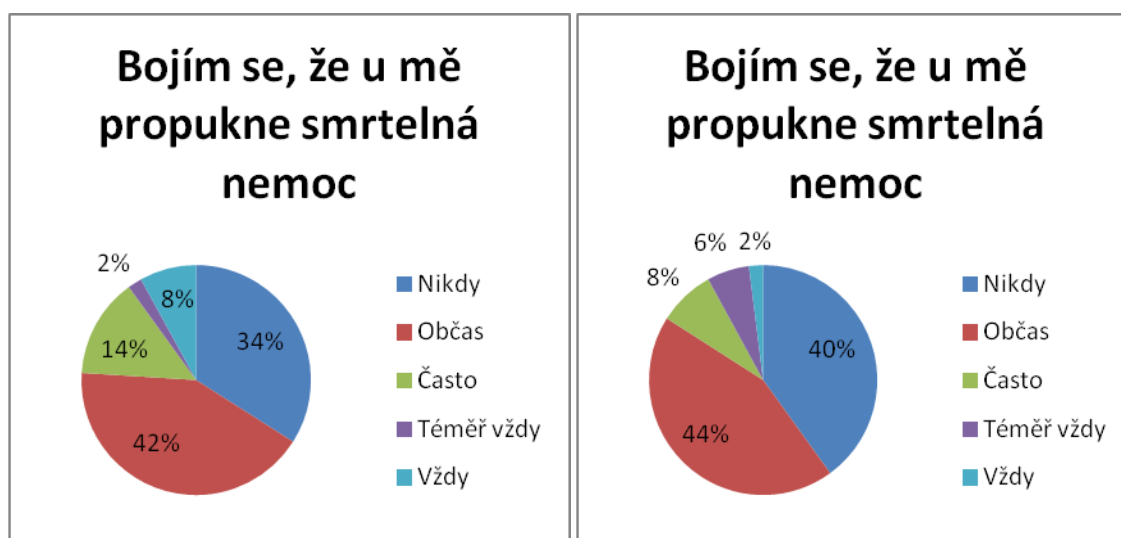
Obr. 46 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Za perfekcionista vždy nebo téměř vždy se označilo 38 % respondentů z rozvojových zemí a 36 % respondentů z ČR (obr. 46). Nikdy odpovědělo 12 % respondentů z rozvojových zemí, resp. 10 % z ČR.



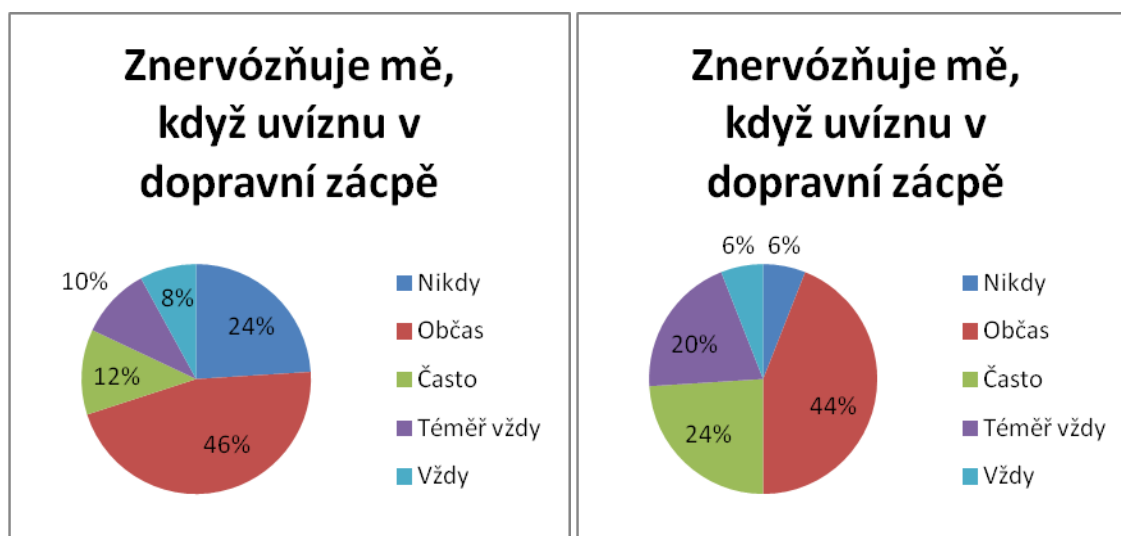
Obr. 47 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Občas na ty, kteří dluží respondentovi peníze myslí 42 % z nich v případě rozvojových zemí a v případě ČR 48 % respondentů. Nikdy na dlužníky nemyslí 20 % respondentů z rozvojových zemí a 24 % respondentů z ČR (obr. 47).



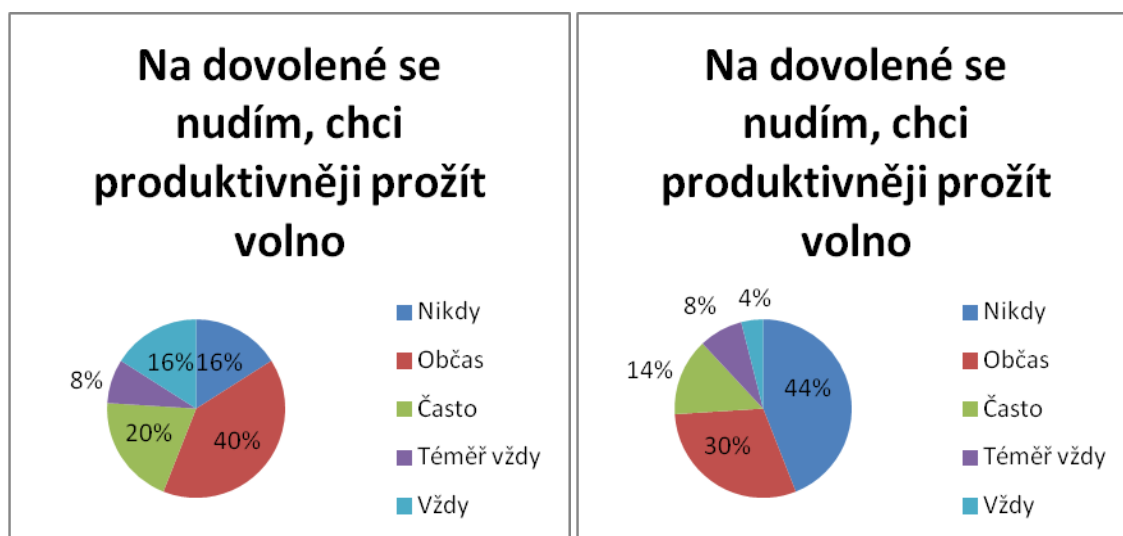
Obr. 48 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Smrtelné nemoci se bojí občas 42 % respondentů z rozvojových zemí a 44 % respondentů z ČR, nikdy se nebojí 34 % respondentů z rozvojových zemí a 40 % respondentů z ČR (obr. 48).



Obr. 49 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Občas znervózní při uvíznutí v dopravní zácpě 46 % respondentů z rozvojových zemí a 44 % respondentů z ČR (obr. 49). Nikdy neznervózní 24 % respondentů z rozvojových zemí a 6 % respondentů z ČR, vždy nebo téměř vždy pak 18 % respondentů z rozvojových zemí a 26 % respondentů z ČR.

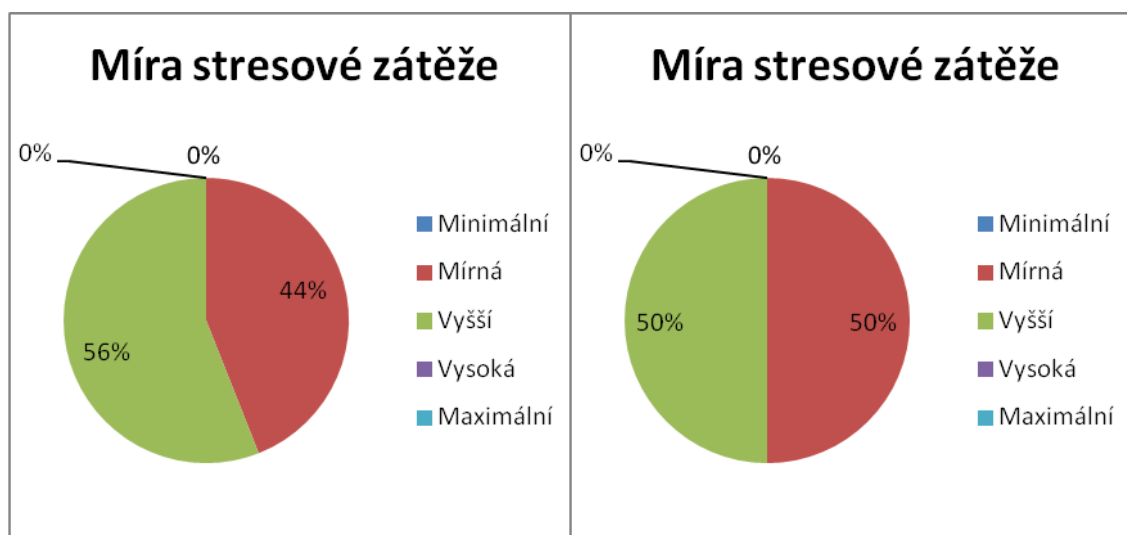


Obr. 50 Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, $n=50$; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.

Na dovolené se občas nudí 40 % respondentů z rozvojových zemí a 30 % respondentů z ČR (obr. 50). Nikdy se nenudí 16 % respondentů z rozvojových zemí a 44 % respondentů z ČR.

5.4 Míra celkové stresové zátěže

Míra celkové stresové zátěže byla zjištěna vyhodnocením dotazníků a následným dosazením výsledků do klíče pro vyhodnocení celkové stresové zátěže (viz. příloha 3).



Obr. 51 Míra stresové zátěže (%); vlevo studenti z rozvojových zemí, vpravo studenti z ČR.

Míra celkové stresové zátěže je u studentů z rozvojových zemí vyšší (56 %) oproti studentům z ČR (50 %). Žádný ze studentů nemá hodnotu stresu minimální, ani vysokou či maximální. Rozdíl je v hodnotách vyšší a mírná, avšak není tak výrazný.

6 DISKUSE

6.1 Životní styl

V rámci zkoumání životního stylu bylo položeno 16 dotazů. Každý dotaz se zaměřoval na určitou část životního stylu člověka, v tomto případě studenta. Dle Řehulky (2006) je zdravý způsob života založen na dodržování tělesné hygieny, životosprávy (pravidelný stravovací, pitný a spánkový režim, téměř žádná konzumace alkoholu a žádné kouření tabákových výrobků) zvýšené pohybové aktivity a aktivního odpočinku.

Z výše nasbíraných dat je patrné, že se největší rozdíly ukázaly ve stravování, kouření a používání medikamentů k uklidnění, kdy si studenti z rozvojových zemí neberou uklidňující prostředky při nervozitě, naproti tomu studenti z ČR používají medikamenty občas (16 %), často (4 %) a téměř vždy (2 %).

Co se týká rozdílů ve stravování, zeleninu konzumují častěji studenti z ČR, a to více než polovina z nich (54 %). Taktéž vodu během dne pravidelně pije téměř polovina dotázaných studentů z ČR (44%). Naproti tomu jen necelá čtvrtina (22 %) studentů z rozvojových zemí pravidelně vodu mezi jídly pije. Vždy vydatně snídá čtvrtina dotázaných studentů z ČR (24 %), oproti studentům z rozvojových zemí (8 %), nikdy nesnídá 20 % respondentů z rozvojových zemí. Polovina dotázaných studentů z ČR relaxuje u své záliby (koníčka), v případě studentů z rozvojových zemí spojuje svůj volný čas s nějakou zálibou pouze 34 % z nich a nikdy nerelaxuje u své záliby 14 % respondentů z rozvojových zemí. Dle Kurspahić-Mujčić et al. (2014) jsou obzvláště studenti vystaveni velkému množství stresu. Výsledky jejich studie ukázaly statisticky průkazný vztah mezi kouřením a konzumací alkoholu na straně jedné a vysokou stresovou zátěží na straně druhé. Stres řeší studenti pitím alkoholu a kouřením. V Bosně a Hercegovině kouří dle této studie 14,3 % mladých lidí, což je v porovnání s mými výsledky více, dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že pravidelně kouří 2 % studentů z rozvojových zemí a 8 % studentů z ČR. Co se týká kouření, kouří tedy více studenti z ČR, nekouří jich jen 62 %, v případě studentů rozvojových zemí nekouří více než $\frac{3}{4}$ z nich (80 %). Hanzel (2013) potvrzuje, že nevhodný životní styl se podílí na vzniku

nemocí-kardiovaskulárních, onkologických, respiračních, sexuologických i neurologických.

6.2 Vztahy

V rámci zkoumání vztahů bylo položeno také 16 dotazů. Mezilidské vztahy jsou pro kvalitu našeho života a zdraví zásadní. Negativní vztahy patří totiž mezi nejsilnější stresory (Ayers and de Visser, 2015). Podle Koçoğlu (2014) nezáleží vznik pracovního stresu (na základě špatných vztahů na pracovišti) na věku, rodinném stavu či počtu dětí. Co se týká mého dotazníkového šetření, různé neshody rozčilují polovinu respondentů (50 %) z ČR, ale jen 20 % respondentů z rozvojových zemí. Přátele, kteří jsou ochotni naslouchat má 74 % respondentů z ČR a větší polovina (56 %) studentů z rozvojových zemí. Změnit vlastnosti partnera by chtělo 26 % respondentů z rozvojových zemí ale jen 2 % respondentů z ČR, ti by vlastnosti partnera změnili občas (72 %). Nikdy nezávidí druhým, že mají více 54 % respondentů z rozvojových zemí a 32 % respondentů z ČR. U posledně zmiňované skupiny respondentů odpovědělo 46 %, že závidí občas. Téměř polovinu (44 %) respondentů z rozvojových zemí neznervózňuje, když jim udílí někdo rady, v případě studentů z ČR nestresuje udílení rad druhými lidmi pouze 14 % z nich.

6.3 Osobnost

V rámci zkoumání vlivu osobnosti na vznik stresu u studentů bylo položeno 16 dotazů. Vztah mezi osobností a stresem popsalo několik autorů. Podle nich může osobnost vysvětlit, proč se někteří lidé dostávají do stresogenních situací a jiní ne a může ovlivnit způsob, jak lidé v takových situacích reagují a ovlivnit jejich zdraví a psychické procesy (Mandincová, 2011). Osobnost má vliv na to, jak člověk reaguje na pozitivní či negativní události, tedy jak dovede reagovat na stresory (Dindelegan and Serac-Popa, 2014). Na základě mého šetření bylo zjištěno, že více než třetinu respondentů z rozvojových zemí (36 %) znervózňuje, když jde někdo před nimi pomalu, respondenty z ČR tento fakt stresuje více (54 %). Zatímco časovou rezervu pro splnění stanoveného termínu si ponechává pouze 8 % respondentů z rozvojových zemí, v případě studentů z ČR si časovou rezervu nechává více dotazovaných, a to 46 %. Obavy z budoucnosti nemá více než polovina (56 %) respondentů z rozvojových zemí, a 44 % respondentů z ČR. Naopak obavy z budoucnosti má 8 % respondentů jak z ČR,

tak i z rozvojových zemí. Sklon občas myslet na nejhorší má 60 % respondentů z rozvojových zemí a 46 % respondentů z ČR. Nikdy nebo téměř nikdy nemyslí na nejhorší 16 % respondentů z obou dotazovaných skupin. Smysl pro humor má 64 % respondentů z rozvojových zemí a 78 % respondentů z ČR, naopak smysl pro humor chybí 2 % respondentům z rozvojových zemí. Spokojenost se sebou vyjádřilo 70 % respondentů z rozvojových zemí, v případě respondentů z ČR to bylo méně (58 %), navíc nikdy není se sebou spokojeno 6 % respondentů. Uvážnutí v dopravní zácpě znervózňuje více respondenty z ČR (26 %), méně znervózní respondenty z rozvojových zemí (18 %). Při pasivním odpočinku na dovolené se nenudí téměř polovina dotázaných (44 %) z ČR, v případě respondentů z rozvojových zemí pak 16 %. Jak uvádí Ptáček a Kuželová (2010) patří mezi projevy stresu právě podrážděnost vůči lidem, neschopnost soustředění, obtíže s pamětí, nervozita, neklid, popudlivost, pocit bezradnosti a neschopnosti poradit si s problémy, pocity dlouhodobého nezdaru, ztráta zájmu o ostatní lidi, strach z budoucnosti, pocit dlouhodobého duševního napětí, pocity strachu, úzkosti a nejistoty.

7 ZÁVĚR

V této hektické době je stres běžnou součástí lidského života. Vzhledem k jeho negativním účinkům je potřeba se tímto fenoménem zabývat a pokusit se najít možná řešení a vypořádat se s ním. Účelem této práce bylo shrnout a ukázat negativní dopady stresu jak na zdraví, ale i psychiku lidí, respektive studentů. Dnešní doba je rychlá, dynamická a plná stresujících situací. Studenti jsou pod větším nátlakem, nejen na poli akademickém, ale také v domácnosti nebo na trhu práce. Proto se stal stres diskutovaným tématem u studentů vysokých škol. V této práci je poukázáno na mnoho zdrojů, které mohou být pro studenty stresujícími. Stres má negativní vliv nejen na celkovou kvalitu života, ale i na kvalitu vzdělání jedince. A proto se tato práce zabývá i tím, jak se dá stresu předcházet.

Ve výzkumné části práce bylo cílem zjistit, zda jsou studenti vysokých škol z rozvojových zemí náchylnější ke stresovým situacím, než-li studenti čeští a ve kterých okruzích jsou největší rozdíly. Míra celkové stresové zátěže byla zjištěna vyhodnocením dotazníků a následným dosazením výsledků do klíče pro vyhodnocení celkové stresové zátěže. Bylo zjištěno, že náchylnějšími jsou studenti z rozvojových zemí, avšak jen o 6 %, než studenti čeští. V prvním okruhu praktické části se práce zabývala životním stylem, kde největší rozdíly byly zjištěny ve stravování, kouření, konzumaci alkoholu a používání medikamentů k uklidnění. Druhý okruh dotazů se týkal mezilidských vztahů, kde hlavní zjištění spočívalo v rozdílnosti sledovaných skupin respondentů v rozčilování se u různých neshod. Další rozdíly byly zaznamenány ve vztazích mezi přáteli, konkrétně schopnosti přátel naslouchat, u potřeby změnit vlastnosti partnera, závistivosti a v rozčilování se v případě udílení rad druhými lidmi. Poslední okruh dotazů se týkal osobnosti daného respondenta, neboť právě ta ovlivňuje, jak člověk reaguje na stresory a jak je schopen zvládat stres. Na základě mého šetření byly zjištěny rozdíly v tom, zda znervózňuje respondenta, když jde někdo před ním pomalu, uvízne v zácpě, v tom, zda si ponechává časovou rezervu pro splnění stanoveného termínu, zda má obavy z budoucnosti či má sklon myslet na nejhorší. Další rozdíly byly zaznamenány ve smyslu pro humor a osobní spokojenosti. Právě dvě poslední

jmenované skutečnosti (humor a spokojenost) mají vliv na psychickou pohodu a prevenci stresu.

Téma stresu u mladých lidí je v současné době velmi aktuální. Do Evropy přicházejí utečenci, mezi kterými je mnoho mladých lidí, lidí z rozvojových zemí. Tito lidé se náhle ocitají ve zcela jiné, mnohdy nepřátelsky naladěné společnosti a často čelí diskriminaci. Lidé jsou najednou osamělí, mnohdy nemají rodinné vazby, a pokud se dostanou do těžké situace, nemají nikoho, kdo by jim ji pomohl zvládnout. Proto je důležité zaměřit se v těchto případech na prevenci stresu, zejména včleněním různých aktivit do jejich každodenního života a pomoci jim zapojit se do společnosti, a tím podpořit jejich spokojenost.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ADAMCOVÁ, L. a kol.: *Úvod do rozvojových studií*. vyd. 1. Praha: Oeconomica, 2006. 297 s. ISBN 80-245-1057-X.

AL-DUBAI, S. AR.; BARUA, A.; GANASEGERAN, K.; JADOO, S.A.; RAMPAL, K. G.: Concerrent Validity of the Malay Version of Perceived Stress Scale (PSS-10). *ASEAN Journal of Psychiatry*, 2014, Vol. 15, No. 1, p. 8 – 13.

ANONYM: *How to measure stress in humans?* [online]. 2007, [cit 2015-12-01]. Dostupné z WWW http://www.stresshumain.ca/documents/pdf/Mesures%20physiologiques/CESH_howMeasureStress-MB.pdf.

AYERS, S.; DE VISSER, R.: *Psychologie v medicíně*. Praha: Grada Publishing a. s., 2015, 568 s. ISBN 978-80-247-5230-3.

BONO, J. E.; GLOMB, T. M.; SHEN, W.; KIM, E.; KOCH, A. J.: Building Positive Resources: Effect of Positive Events and Positive Reflection on Work Stress and Health. *Academy of Management Journal*, 2013, Vol. 6, No. 6, p. 1601 – 1627.

BRYCE, P. C.: Stress Management in Disasters [online]. Washington, D.C., U.S.A, American Health Organization, 2011. p. 134. ISBN 92-75-12358-6. [cit 2015-10-02]. Dostupné z WWW http://www.preventionweb.net/files/2001_VL206610.pdf.

COOPER, C. L.: Executive Stress: A ten-Country Comparison. *Human Resource Management*, 1984, Vol. 23, No. 4, p. 395 – 407.

DINDELEGAN, C.; SERAC-POPA, F.: The Influence the Attributional Style at Stress Level Perceived by the People Diagnosed with Depression. *International Conference of Scientific Paper Afases*, 2014, Brasov, 22 – 24 May 2014, p. 533 – 540.

DISMAN, M.: *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2000, 374 s. ISBN 978-80-246-0139-7.

FESSLER, N.: *Rychlá relaxace: minutová cvičení proti každodennímu stresu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. 121 s. ISBN 978-80-247-5073-6.

GÁBOROVÁ, Ľ., GÁBOROVÁ, Z.: *Človek v sociálnom kontexte*. Prešov: LANA, 2007, 173 s. ISBN: 80-969053-8-4.

HALUZÍKOVÁ, J.; ŘÍMOVSKÁ, Z.: *Zvládání stresu a prevence jeho následků* [online]. 2010, [cit 2015-12-01]. Dostupné z WWW <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/zvladani-stresu-a-prevence-jeho-nasledku-450941>.

HANZEL, J.: *Stres jako příčina řady onemocnění* [online]. 2013, [cit 2015-11-23]. Dostupné z WWW <http://www.celostnimediceina.cz/stres-jako-pricina-rady-onemocneni.htm>.

HIDALGO, V.; ALMELA, M.; VILLADA, C.; SALVADOR, A.: Acute Stress Impairs Recall after Interference in Older People, but Not in Young People. *Hormones and Behavior*, 2014, No. 65, p. 264 – 272.

HOSÁK, L.; HRDLIČKA M.; LIBIGER J.: *Psychiatrie a pedopsychiatrie*. 1. Vydání, Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015, 647 stran. ISBN 978-80-246-2998-8.

CHROMÝ, K.; HONZÁK, R. A KOL.: *Somatizace a funkční poruchy*, 1. vyd. Praha, Grada Publishing, 2005. 216 s. ISBN: 80-247-1473-6.

KAVLÍKOVÁ, I.: *Stres a kvalita života* [online]. Bakalářská práce, Masarykova univerzita, Brno, Pedagogická fakulta, 2011, 59 s. [cit 2015-09-22]. Dostupné z WWW http://is.muni.cz/th/318821/pedf_b/Irena_Kavlikova_bakalarska_prace.pdf.

KOÇOĞLU, M.: Cynicism as a Mediator of Relations between Job Stress and Work Alienation: A Study from a Developing Country-Turkey. *Global Business and Management Research: An International Journal*, 2014, Vol. 6, No. 1, p. 24 – 36.

KRASKA-LŮDECKE, K.: *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 2007. 114 s. ISBN 978-80-247-1833-0.

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Publishing, 1994. 190 s. ISBN 80-7169-121-6.

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Psychologie nemoci*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 2002. 200 s. ISBN 80-247-0179-0.

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Psychologie zdraví*. Praha: Vydavatelství Portál, 2003. 278 s. ISBN 80-7178-774-4.

KURSPAHIĆ-MUJČIĆ, A.; HADŽAGIĆ-ĆATIBUŠIĆ, F; SIVIĆ, S.; HADŽOVIĆ, E.: Association Between High Levels of Stress and Risky Health Behavior. *Med. Glas*, 2014, Vol. 11, No. 2, p. 367 – 372.

LINHART, J.; PETRUSEK, M.; VODÁKOVÁ, A.; MAŘÍKOVÁ, H.: *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. 1627 s. ISBN 80-7184-310-5.

MANDINCOVÁ, P.: *Psychosociální aspekty péče o nemocného: onemocnění štítné žlázy*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2011, 128 s. ISBN 978-80-247-3811-6.

- MELGOSA, J.: *Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví*. Vyd. 1. Praha: Advent-Orion, 1997, 190 s. Život a zdraví (Advent-Orion). ISBN 80-7172-240-5.
- OREL, M.: *Psychopatologie*. 1. Vyd. Praha: Grada Publishing, 2012. 263 s. ISBN 978-80-247-3737-9.
- PEREZ, S. M.; GAVIN, J. K.; DIAZ, V. A: Stressors and Coping Mechanisms Associated with Perceived Stress in Latinos. *Ethnicity & Disease*, 2015, Vol. 25, Issue 1, p. 78 – 82.
- POUZAROVÁ, I.: *Mezinárodní obchod (Vybrané kapitoly)*. 1.vyd. České Budějovice: JU ZF České Budějovice, 1998, 141 s. ISBN 80-7040-303-9.
- POUZAROVÁ, J.: *Strategie zvládání stresu a osobní nezdolnost u nezaměstnaných* [online]. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Brno, Filozofická fakulta, 2009, 108 s. [cit 2015-12-03]. Dostupné z WWW http://is.muni.cz/th/145012/ff_m/DP_Jitka_Pouzarova.pdf.
- PRAŠKO, J.: *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2003. 201 s. ISBN 80-247-0185-5.
- PRAŠKO, J.; PRAŠKOVÁ H.: *Proti stresu krok za krokem*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001, 187 s. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0068-9.
- PROKOPOVÁ, B.; JEŽOVÁ, D.: Stres a možnosti jeho farmakologického ovplyvnenia-vieme merať stresovú záťaž? *Psychiatr. praxi*, 2013, 14(4), p. 150 – 154.
- PTÁČEK, R.; KUŽELOVÁ, H.: *Stres a zdraví* [online]. 2010, [cit 2015-10-01]. Dostupné z WWW <http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-pacientske-listy/stres-a-zdravi-451322>.
- RHEINWALDOVÁ, E.: *Dejte sbohem distresu*. 1. vyd. Praha: Scarabeus, 1995, 211 s. ISBN 80-85901-07-2.
- ŘEHULKA, E.: *Škola a zdraví* 21 (1). 1. vyd. Brno: Paido, 2006. 645 s. ISBN 80-7315-119-7.
- SEAWARD, B. L.: *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being*. Jones & Bartlett Learning, LLC, Burlington, 2015, 583p. ISBN 978-1-284-03664-0.

SELYE, H.: *Stress in Health and Disease*. Butterworth-Heinemann, 2013. 1300p. ISBN 9781483192215.

SOHAIL, M.: Stress and Health at the Workplace- A Review of the Literature. *Journal of Business Studies Quarterly*, 2015, Vol. 6, No. 3, p. 94 – 121. ISSN 2152-1034.

SYROVÁTKA, M.; HARMÁČEK, J.: *Klasifikace rozvojových zemí* [online]. 2014, [cit 2015-10-01]. Dostupné z WWW <http://www.development.upol.cz/wp-content/uploads/2013/02/Syrov%C3%A1tka-Harm%C3%A1%C4%8Dek-2014-Klasifikace-rozvojov%C3%BDch-zem%C3%AD.pdf>

ŠNAJDROVÁ, L.: *Stresové faktory v práci sester na jednotce intenzivní péče* [online]. Bakalářská práce, Masarykova univerzita, Brno, Lékařská fakulta, 2008, 86 s. [cit 2015-11-03]. Dostupné z WWW http://is.muni.cz/th/176690/lf_b/Stresove_faktory_v_praci_sester_na_JIP.pdf

TICHÁ, L.: *Vnější obchodní vztahy ČR*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2007, 167 s. ISBN 978-80-7394-015-7.

9 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 Dotazník

Životní styl	Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy	Vždy
Délka spánku odpovídá mé potřebě					
Jím v pravidelnou dobu					
Když jsem nervózní, беру si uklidňující prostředky					
Ve volném čase sledují televizi nebo video					
Neomezeně jím jídla s vysokým obsahem cholesterolu					
Jím hodně ovoce a zeleniny					
Pravidelně cvičím					
Jím ve spěchu					
V průběhu dne piju mezi jídly vodu					
Pojídám mezi jídly					
Vydatně snídám					
Večeřím málo					
Kouřím					
Piji alkoholické nápoje					
Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch					
Mám koníčka u kterého relaxuji					

Vztahy	Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy	Vždy
Líbí se mi být galantní a zdvořilý					
Mám sklon důvěřovat druhým					
Zlobí mě, když jsou mé plány závislé na druhých					
Neshody mě rozčilují					
Mám přátele, kteří jsou ochotni mě vyslechnout					
Jsem spokojen se svým sexuálním životem					
Zajímá mě, co si o mě myslí druzí lidé					
Chci dělat věci lépe, než druzí					
Kolegové v práci jsou moji přátelé					
Mám trpělivost naslouchat problémům					

druhých					
Partner by se měl v mnohém změnit (pro kvalitnější vztah)					
Mluvím příliš mnoho					
Když s někým nesouhlasím zvyšuji hlas					
Závidím těm, kdo mají víc než já					
Když se s někým dohaduji, v okamžiku, kdy on mluví, už přemýšlím, co mu řeknu					
Znervózňuje mě, když mi někdo udílí rady					

Osobnost	Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy	Vždy
Se svým životem jsem v celku spokojen					
Rád hovořím o druhých v dobrém					
Znervózňuje mě, když někdo přede mnou jde pomalu					
Když někde čekají lidé ve frontě, odejdu					
Pokud si stanovuji termíny, nechávám si rezervu					
S důvěrou se dívám do budoucnosti					
I když se mi to nelíbí, mám sklon myslet na to nejhorší					
Rád dělám věci po svém a rozčiluje mě, když to není možné					
Mám smysl pro humor					
Jsem spokojený s tím, jaký jsem					
Znervózňuje mě, když jsem přerušen uprostřed činnosti					
Jsem perfekcionista					
Myslím na ty, kdo mi dluží peníze					
Bojím se, že u mě propukne smrtelná nemoc					
Znervózňuje mě, když uvíznu v dopravní zácpě					
Na dovolené se nudím, chci produktivněji prožít volno					

Příloha 2 Klíč k vyhodnocení dotazníku

Životní styl	Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy	Vždy
Délka spánku odpovídá mé potřebě	4	3	2	1	0
Jím v pravidelnou dobu	4	3	2	1	0
Když jsem nervózní, беру si uklidňující prostředky	0	1	2	3	4
Ve volném čase sledují televizi nebo video	0	1	2	3	4
Neomezeně jím jídla s vysokým obsahem cholesterolu	0	1	2	3	4
Jím hodně ovoce a zeleniny	4	3	2	1	0
Pravidelně cvičím	4	3	2	1	0
Jím ve spěchu	0	1	2	3	4
V průběhu dne piju mezi jídly vodu	4	3	2	1	0
Pojídám mezi jídly	0	1	2	3	4
Vydatně snídám	4	3	2	1	0
Večeřím málo	4	3	2	1	0
Kouřím	0	1	2	3	4
Piji alkoholické nápoje	0	1	2	3	4
Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch	4	3	2	1	0
Mám koníčka u kterého relaxuji	4	3	2	1	0

Vztahy	Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy	Vždy
Líbí se mi být galantní a zdvořilý	4	3	2	1	0
Mám sklon důvěřovat druhým	4	3	2	1	0
Zlobí mě, když jsou mé plány závislé na druhých	0	1	2	3	4
Neshody mě rozčilují	0	1	2	3	4
Mám přátele, kteří jsou ochotni mě vyslechnout	4	3	2	1	0
Jsem spokojen se svým sexuálním životem	4	3	2	1	0
Zajímá mě, co si o mě myslí druzí lidé	0	1	2	3	4
Chci dělat věci lépe, než druzí	0	1	2	3	4
Kolegové v práci jsou moji přátelé	4	3	2	1	0
Mám trpělivost naslouchat problémům druhých	4	3	2	1	0
Partner by se měl v mnohém změnit (pro	0	1	2	3	4

kvalitnější vztah)					
Mluvím příliš mnoho	0	1	2	3	4
Když s někým nesouhlasím zvyšuji hlas	0	1	2	3	4
Závidím těm, kdo mají víc než já	0	1	2	3	4
Když se s někým dohaduji, v okamžiku, kdy on mluví, už přemýšlím, co mu řeknu	0	1	2	3	4
Znervózňuje mě, když mi někdo udílí rady	0	1	2	3	4

Osobnost	Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy	Vždy
Se svým životem jsem v celku spokojen	4	3	2	1	0
Rád hovořím o druhých v dobrém	4	3	2	1	0
Znervózňuje mě, když někdo přede mnou jde pomalu	0	1	2	3	4
Když někde čekají lidé ve frontě, odejdu	0	1	2	3	4
Pokud si stanovuji termíny, nechávám si rezervu	4	3	2	1	0
S důvěrou se dívám do budoucnosti	4	3	2	1	0
I když se mi to nelíbí, mám sklon myslet na to nejhorší	0	1	2	3	4
Rád dělám věci po svém a rozčiluje mě, když to není možné	0	1	2	3	4
Mám smysl pro humor	4	3	2	1	0
Jsem spokojený s tím, jaký jsem	4	3	2	1	0
Znervózňuje mě, když jsem přerušen uprostřed činnosti	0	1	2	3	4
Jsem perfekcionista	0	1	2	3	4
Myslím na ty, kdo mi dluží peníze	0	1	2	3	4
Bojím se, že u mě propukne smrtelná nemoc	0	1	2	3	4
Znervózňuje mě, když uvíznu v dopravní zácpě	0	1	2	3	4
Na dovolené se nudím, chci produktivněji prožít volno	0	1	2	3	4

Příloha 3 Klíč pro vyhodnocení celkové stresové zátěže

Body	Stresová zátěž
0-38	minimální
39-76	mírná
77-115	vyšší
116-153	vysoká
154-192	maximální

10 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 <i>Základní rozměry stresu (Zdroj: Křivohlavý, 1994)</i>	16
Obr. 2 <i>Upravený Schachterův model zvládnání stresu – Stresor nepůsobí na emoce jen přímo, ale i zprostředkovaně, přes pojetí situace postíženou osobou (Zdroj: Křivohlavý, 1994).</i>	24
Obr. 3 <i>Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.</i>	29
Obr. 4 <i>Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.</i>	30
Obr. 5 <i>Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.</i>	30
Obr. 6 <i>Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.</i>	31
Obr. 7 <i>Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.</i>	31
Obr. 8 <i>Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.</i>	32
Obr. 9 <i>Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.</i>	32
Obr. 10 <i>Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.</i>	33
Obr. 11 <i>Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.</i>	33

-
- Obr. 12 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 34
- Obr.13 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 34
- Obr. 14 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 35
- Obr. 15 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 35
- Obr. 16 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 36
- Obr. 17 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 36
- Obr. 18 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 37
- Obr. 19 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 38
- Obr. 20 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 38
- Obr. 21 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 39
- Obr. 22 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 39

-
- Obr. 23 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 40
- Obr. 24 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 40
- Obr. 25 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 41
- Obr. 26 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 41
- Obr. 27 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 42
- Obr. 28 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 42
- Obr. 29 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 43
- Obr. 30 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 43
- Obr. 31 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 44
- Obr. 32 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 44
- Obr. 33 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 45

-
- Obr. 34 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 45
- Obr. 35 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 46
- Obr. 36 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 47
- Obr. 37 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 47
- Obr. 38 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 48
- Obr. 39 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 48
- Obr. 40 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 49
- Obr. 41 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 49
- Obr. 42 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 50
- Obr. 43 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 51
- Obr. 44 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 51

-
- Obr. 45 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 52
- Obr. 46 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 52
- Obr. 47 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 53
- Obr. 48 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 53
- Obr. 49 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 54
- Obr. 50 *Četnost odpovědí respondentů (%) na položený dotaz, n=50; vlevo odpovědi respondentů z rozvojových zemí, vpravo odpovědi respondentů z ČR.* 54
- Obr. 51 *Míra stresové zátěže (%); vlevo studenti z rozvojových zemí, vpravo studenti z ČR.* 55

11 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Žebříček stresorů (Zdroj: Křivohlavý, 1994)	18
Tabulka 2 Vliv stresu na zdraví (Zdroj: Křivohlavý, 1994)	23