

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

PSYCHICKÉ ASPEKTY ZVLÁDÁNÍ
STRESU PŘI ZADÁVÁNÍ A
VYPRACOVÁVÁNÍ
BAKALAŘSKÝCH PRACÍ NA
KATEDŘE PSYCHOLOGIE
V OLOMOUCI

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STRESS MANAGEMENT OF
STUDENTS OF THE DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY WHEN
ENTERING AND ELABORATING THE BACHELOR THESES



Bakalářská práce

Autor: **Kamila Tozzi di Angelo**

Vedoucí práce: **PhDr. Romana Mazalová, Ph.D.**

Olomouc

2019

V první řadě bych ráda poděkovala své vedoucí PhDr. Romaně Mazalové, Ph.D. za trpělivost a cenné rady po celou dobu vedení práce. Dále děkuji své rodině za celoživotní podporu. Velké poděkování patří také mým přátelům, a to především Nikole Čihákové a Adéle Bátorové, které mi byly ohromnou psychickou podporou po celou dobu psaní práce.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma: „Psychické aspekty zvládání stresu při zadávání a vypracovávání bakalářských prací na katedře psychologie v Olomouci“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 25. 3. 2019

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
OBSAH		3
ÚVOD		5
TEORETICKÁ ČÁST		6
1	Stres	7
1.1	Vymezení pojmu „stres“	7
1.2	Distres a eustres	8
1.3	Akademický stres.....	9
1.4	Stresory.....	9
1.4.1	Akademické stresory	10
1.5	Druhy zátěžových situací	11
1.5.1	Problém.....	11
1.5.2	Konflikt.....	12
1.5.3	Frustrace	12
1.5.4	Strach a úzkost	12
1.5.5	Krize	12
2	Coping	14
2.1	Copingový styl.....	14
2.2	Copingové strategie.....	14
2.2.1	Proaktivní coping	15
2.2.2	Zvládání distresu	16
2.2.3	Maladaptivní coping.....	17
2.2.4	Příklady maladaptivního copingu	18
2.3	Relaxační techniky	20
2.3.1	Teoretický základ	20
2.3.2	Uvolnění prostřednictvím práce s tělem.....	21
2.3.3	Uvolnění prostřednictvím práce s dechem	22
3	Osobnost	24
3.1	Definice	24
3.2	Začátek dospělosti.....	24
3.2.1	Krize rané dospělosti (tzv. krize 20letých, čtvrt životní krize).....	25
3.3	Teorie osobnosti.....	26
3.4	Rysy osobnosti.....	26
3.5	Rysová a faktorová teorie	26
3.6	Pětifaktorový osobnostní inventář (FFPI)	27
3.6.1	Charakteristika škál.....	27
3.7	Vztah osobnosti a zvládání stresových situací.....	28

4	Výzkumný problém a cíle	32
4.1.1	Výzkumné otázky	33
4.2	Metodologický rámec výzkumu	34
4.3	Metody získávání dat	34
4.3.1	Narativní rozhovor	35
4.3.2	Nestandardizovaný dotazník.....	36
4.4	Inventář NEO FFI	38
4.5	Metody zpracování a analýzy dat	39
4.6	Výzkumný soubor.....	41
4.7	Výběr výzkumného vzorku	41
4.8	Etické aspekty výzkumného projektu	42
5	výsledky	44
5.1	Kvantitativní část výzkumu	44
5.1.1	Rozdělení do skupin.....	46
5.2	Kvalitativní část výzkumu	48
5.3	Analýza dotazníků.....	49
5.4	Druhá část statistického výzkumu	70
5.4.1	Normalita a statistická analýza	70
5.4.2	Korelační matice	72
6	diskuze	74
7	Závěr.....	78
	Souhrn.....	80
	Literatura	84
	Seznam příloh	87

ÚVOD

Zadávání a vypracovávání bakalářské práce je jednou z velkých zkoušek zodpovědnosti, pevné vůle a odhodlání během studia na vysoké škole. Pro mnoho studentů tato práce představuje velkou výzvu, pro jiné naopak velký stres a plno obav, neboť je to první velká písemná práce, která s sebou nese spoustu náležitostí a očekávání jak ze strany vedoucích, tak blízkého okolí. Téma mé bakalářské práce vzniklo autentickou cestou, kdy jsme s ostatními studenty dělali relaxační cvičení v rámci interakčního semináře. Při zpětné vazbě na tuto techniku se studenti přiznali, že nebyli schopni se soustředit na danou úlohu, protože stále mysleli na vypracovávání zadání bakalářské práce. Jelikož jsem byla jedním ze studentů, který měl stejné myšlenky, přišlo mi zajímavé tento stres a obavy okolo bakalářské práce u studentů katedry psychologie v Olomouci zmapovat a odpovědět tak na nejčastější otázky, které se okolo bakalářských prací vedly.

Cílem mé práce je tedy zmapovat nejčastější stresory, které doprovází studenty během procesu zadávání a vypracovávání bakalářských prací a prozkoumat, zda osobnostní rysy mohou mít určitý vliv na průběh stresu a odolnost u studenta druhého ročníku v rámci procesu zadávání bakalářských prací na katedře psychologie v Olomouci.

Tato práce se skládá z teoretické a empirické části. V teoretické části blíže představuji jednotlivá témata, o která se opíráme ve výzkumu. Jedná se o oblast akademického stresu, copingových strategií a osobnostních rysů. Ve výzkumné části analyzuji jednotlivé jevy objevující se v sesbíraných dotaznících a inventáři NEO FFI, který zkoumá osobnostní rysy člověka. Charakter výzkumu je smíšený.

Výzkum může posloužit jako podklad pro další výzkumy zaměřené na studenty katedry psychologie v Olomouci a jako zpětná vazba pro katedru psychologie. Dále může být využitý jako určitý průvodce pro každého studenta třetího či nižšího ročníku, kterého čeká proces vypracovávání zadání bakalářské práce.

TEORETICKÁ ČÁST

1 STRES

V této kapitole se budu věnovat především pojmu „stres“, jelikož hraje důležitou roli v rámci mé bakalářské práce. Nejprve se zaměřím na obecné vymezení pojmu „stres“, dále se budu věnovat oblastem, které jsou se stresem spojené, jimiž jsou například stresory, které jsou hlavními spouštěči stresu či copingové strategie, které nám pomáhají stresové situace zvládat. Kapitola shrnuje nejen podstatu stresu jako takového, ale popisuje faktory a situace, v nichž může stres nastat.

1.1 Vymezení pojmu „stres“

Termín stres není vymezován či uváděn totožně, ale zpravidla je stres spojován se situacemi obtížnými, výrazně narušujícími rovnováhu organismu a vyvolávajícími závažné změny jak v hormonálním, oběhovém, tak i v imunitním systému. Jedná se o stav, kdy míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek (Paulík, 2010).

Tento pojem prapůvodně pochází z fyziky, konkrétně z oblasti výzkumu hmoty. Vztahuje se k tlaku, jemuž je hmota vystavena. Jeden z nejvýznamnějších badatelů v oblasti stresu byl maďarský profesor medicíny Hans Selye, kterému se připisují zásluhy zejména díky přenesení pojmu stres na člověka (Brockert, 1994). Dále pak Selye rozvedl stres ve svém poli působnosti, jímž byla endokrinologie, zhruba od roku 1936 (Paulík, 2010).

Nástupcem Selyeho, jenž nadále prohluboval endokrinologický výzkum, byl Claude Bernard-Cannov se svojí koncepcí adaptace a homeostáze. Bernard-Cannov pojal stres jako stav organismu, při němž selhávají normální mechanismy homeostáze. U živých organismů pojem homeostáza znamená schopnost udržovat stabilní vnitřní prostředí, které je nezbytnou podmínkou jejich fungování a existence, i když se vnější podmínky mění. Stresovými činiteli, kteří mohou toto vnitřní prostředí narušovat, jsou například horko, infekce, jedy, svalová námaha, úraz či šok, ale také očekávání a anticipování těchto situací. Stres může být nadále vyvolán podmíněně reflexní cestou, a to zejména když je specifická reakce na uvedené faktory neúčinná (např. vasodilatace na horko). Vzniká tak stav stresu projevující se v symptomech GAS (general adaptation syndrome neboli obecný adaptační syndrom).

Tato reakce má dle Čápa a Dytrycha (1967) tři stádia:

- Poplachová reakce (alarm reaction), která zahrnuje nejen fázi šoku, pro kterou je význačná snížená rezistence organismu, tak i “countershock phase“, kdy začínají působit obranné mechanismy.
- Stádium rezistence, kdy je adaptace k stresové situaci optimální.
- Stádium vyčerpání, kdy se hroutí přizpůsobivé reakce.

Jedním z dalších způsobů, jak uchopit pojem stres, je prostřednictvím jazykovědy, která rozebírá a vysvětluje kořen slova stres v rámci jeho cizího původu. Podle jazykovědců k nám tedy slovo stres proniklo z anglického „stress“, jež vzniklo z latinského slovesa „stringo, stringere, strectum“. Zde se nabízí otázka, co to vlastně v latinském jazyce znamenalo. Překlady z latiny uvádějí, že tento pojem znamená „stahovati“ či „utahovati“ podobně jako smyčku kolem krku odsouzenému, kterého věší na šibenici (Křivohlavý, 1994).

Pojem stres je bez debat jedno ze stěžejních témat v oblasti vědy a bádání, jehož významem a vymezením se nadále zabývalo mnoho dalších badatelů, a to zejména psychologů, jako například Oken nebo Orlovskaja, kteří tvrdili, že i nejsilnější vnější stresové situace nemusí mít stejnou odezvu u různých osob (Mayerová, 1997).

1.2 Distres a eustres

Stres může být motivační a představovat výzvy, ale jak už bylo zmíněno, může být pro člověka, v našem případě studenta, v různých oblastech velmi negativní. Stres se v určitých situacích může jevit jako pozitivní přínos, ale i takový přínos s sebou nese negativní dohru, která může způsobovat jak psychické, tak fyzické problémy. Tyto problémy mohou významně ovlivňovat fyzickou i duševní pohodu člověka. Stres může dále vést k přejídání, úzkostným poruchám, nadměrnému užívání alkoholu, drog či k depresi (Ewing et al. 2007). V roce 2006 byl stres považován americkou akademií zdravotních asociací (ACHA) za nejdůležitější zdravotní překážku pro akademickou výkonnost studentů. Tato podkapitola se proto bude věnovat rozdělení stresu, které by mělo přiblížit jak pozitivní, tak již zmíněné negativní stránky stresu (American College Health Association, 2007).

Dr. Lazarus na základě práce Dr. Selyeho zaměřené na stres, rozdělil pojem stres na eustres, jenž je brán jako pozitivní stres, a na distres, který nese spíše negativní konotaci a může člověka blokovat nebo v dané činnosti až paralyzovat. Pokud bychom měli vyzdvihnout pozitivní aspekty eustresu (tedy pozitivního stresu), patřily

by tam pravděpodobně tyto: podporuje a zlepšuje výkon u jedince, je námi vnímán jako zvladatelný, většinou je krátkodobý a mimo to se zaměřuje také na motivaci a energii a má pozitivní kognitivní odpověď na stresory (Mills et al., 2016).

1.3 Akademický stres

Akademický stres je stresem subjektivním, který souvisí s frustrací a akademickým selháním. Tento druh stresu je spojen s pocitem úzkosti či napětí a nadále tvoří predikce spojené s možnostmi neúspěchu, ke kterému během studia může docházet. V případě, že student zažívá tento druh stresu delší dobu, stává se pro jeho tělo škodlivým činitelem. Jako škodlivý činitel může studentovi způsobovat potíže se studijními výkony, adaptací, spánkem či dokonce zažíváním (Kohoutek, 2014).

Je však důležité zmínit, že akademický stres se samozřejmě prolíná s běžným každodenním stresem a mnohdy je těžké tyto dva činitele rozlišit. Student se může během svých studií nacházet v mnoha obtížných životních situacích, které mohou stres vyvolaný studiem na vysoké škole silně podpořit (Li, 2002).

1.4 Stresory

Stejně jako emoce má i stres mnoho složek. V první řadě je potřeba rozlišit stresory od reakcí na stres. Vysvětlením pojmu stresor pomůžeme ucelit představu o stresu jako takovém. Stresory jsou tedy vnější i vnitřní události, které spouštějí reakce na stres. Jako příklad můžeme uvést následující situace: Pokud se student cítí být ve stresu kvůli určité zkoušce, kterou podstupuje, označujeme tuto zkoušku jako vnější stresor. Pokud se však cítí být ve stresu, kvůli střetu zájmů: Zda pomoci příteli v nouzi, nebo se připravovat na onu zkoušku, tak je tento stres způsoben vnitřním stresorem, což znamená, že student prožívá určitá protichůdná přání (Ayres & Visser, 2015).

Dále je důležité zmínit, že stresory lze rozlišovat podle jejich typu nebo délky jejich trvání: akutní události (smrt rodiče), chronické stresory (péče o nemocného přítele), každodenní mrzutosti (problémy se získáním pracovní příležitosti), traumatické stresory (zvládání práce i domácnosti) (Ayres & Visser, 2015).

Podle Mikulaščíka (2007) lze rozdělit stresory do 4 určitých skupin, jimiž jsou:

- „*Obtížné nebo neobvyklé podmínky k realizaci činnosti*“ (např. vliv tlaku na pozornost jedince), kdy člověk nemusí být přímo ohrožován, ale jsou zde význačné jak fyzické, tak psychické stimuly (např. špatné pracovní podmínky, hluk, chlad atp.).
- „*Časový deficit*“, kam řadíme například nedostatek času k rozhodování nebo k uskutečnění nějaké činnosti nebo provádění více činností najednou. Mohou to být například havarijní situace, tedy nezbytnost realizovat nějaké rozhodnutí ve vysokém tempu.
- „*Tlak rizika a ohrožení*“ může být ve formě, kdy dochází k ohrožení bezpečí, ohrožení života, které si daný jedinec uvědomuje. Stres se pak přímou úměrou zvyšuje s mírou větší pravděpodobnosti ohrožení.
- „*Anticipace následků*“ lze popsat jako pocit odpovědnosti za něco. Čím větší je možnost anticipace negativních následků, tím více je do odpovědnosti promítán strach, který narušuje reakci (Mikulaščík, 2007).

1.4.1 Akademické stresory

Abych čtenáři této práce přiblížila stresory, kterými se bude tato bakalářská práce zabývat, představím zde několik poznatků, které uvádí Kieron Walker (2018) ve svém článku „What Are the Common Causes of Stress in College Students“ (Jaké jsou nejčastější příčiny stresu u studentů studujících na univerzitě).

Častým zdrojem stresu u vysokoškolských studentů je snaha získat dobré ohodnocení, neboť známky z jednotlivých předmětů mohou ovlivnit jak postavení v třídním kolektivu, tak přijetí do navazujícího studia či zaměstnání (Walker, 2018). Jelikož má prospěchový průměr vliv na získání prospěchového stipendia, může tak být častější příčinou stresu.

Dalším stresovým faktorem může být náhlá vzdálenost od domova či známého prostředí. Pro mnohé studenty je těžké zvyknout si na nové prostředí a neznámé lidi, zatímco jsou vzdáleni od své rodiny a přátel po delší dobu. Studenti zprvu prožívají pocit vzrušení ze svobodnějšího života a nových věcí, toto vzrušení však může po nedlouhé době přejít do úzkosti či smutku. Jelikož student není zvyklý se starat sám o sebe, což se pojí i s větší zodpovědností za svá rozhodnutí, vyvolávají tak tyto nové zkušenosti neblahé situace, které mohou způsobit závažné následky.

Osamostatnění se a vzdálení se od domova přináší další možný stresor, jímž je hledání si nových přátel. Ač to může být pro mnohé otázka pár týdnů, pro jiné to může být problém (stresor) napříč celým studiem. S tímto problémem se potýkají hlavně studenti, kteří s navazováním nových vztahů nemají zažité zkušenosti, jelikož se od útlého dětství obklopovali stejnou skupinou přátel a rodiny. Vytváření si nových přátelských vazeb se proto může zdát jako nelehký až stresující úkol (Walker, 2018).

Pak ovšem nastává i opačný extrém, kdy člověk zapadne do kolektivu jako ryba ve vodě a stává se tak součástí různorodých společenských akcí, jako jsou koncerty či posezení konající se mnohdy do brzkých ranních hodin. Častý spánkový deficit spojený s nadměrným požíváním alkoholu nabeuráává stabilitu člověka. Pokud student není schopný tyto události držet na uzdě a najít si svoji zlatou střední cestu vysokou školou, může se takto ocitnout na konci své cesty. Vysoká škola může být touhle cestou považována za výzvu. S novými zkušenostmi, negativními či pozitivními, přichází také nová zodpovědnost a samostatné rozhodování, což může opět vést k pocitům úzkosti, selhání či smutku (Walker, 2018).

1.5 Druhy zátěžových situací

Za zátěžové situace se považují všechny situační komplexy, které určitým způsobem vybočují z běžných norem či kladou zvýšené nároky na člověka. Následkem působení těchto situací na člověka se stává právě zátěž. Tato zátěž může mít své těžiště především v působení na psychiku, v tom případě hovoříme o psychické zátěži. Důležité je zmínit, že takovéto situace mohou mít dopad nejen na psychickou, ale fyzickou stránku člověka. Z hlediska jedince se jedná vždy o kombinaci obou těchto stránek (Hartl, 2000).

1.5.1 Problém

„Dle Paulíka (2010) tento pojem obvykle slouží jako obecné pojmenování pro typy zátěžových situací. Při užší charakteristice pojmu „problém“ je důležité zmínit, že existují závažné důvody neboli motivace, jež vedou ke změně dané mnohdy nežádoucí situací, která je svou povahou člověku nepříjemná až ohrožující. Dalším znakem problému je to, že možnosti, kterými člověk aktuálně disponuje pro adaptivní zvládnutí problémové situace a její adekvátní řešení, za daných okolností nestačí“ (Paulík, str.50, 2010).

1.5.2 Konflikt

V rámci psychologie začali ve 20. století teorii konfliktu zpracovávat zejména psychoanalytici a stoupcí směru, jež vycházejí z psychoanalýzy. S pojmem konflikt se v běžném životě setkáváme v podobě konfliktu mezi kladnou a negativní silou, z originálu známé jako Approach – Avoidance Conflict. Jako příklad zde můžeme uvést dítě, které by si chtělo pohladit psa, ale zároveň se ho bojí. Konflikt tedy jako psychický stav nastává v momentě, kdy je nějakým způsobem znemožněno uspokojení dané situace či dosažení určitého cíle (Čáp & Dytrych, 1967).

1.5.3 Frustrace

Dle Paulíka (2010) lze frustraci definovat jako stav zklamání či zmarnění. Frustrace jako psychický stav nastává v momentě, kdy je člověku či zvířeti nějakým způsobem znemožněno uspokojit aktuální potřebu či dosáhnout určitého cíle. Například podle Švancary (2003) se v psychologii motivace o frustraci bavíme v případě, že motivovaný jedinec při směřování k cíli naráží na překážku. V životě vysokoškolského studenta se s frustrací můžeme potkat např. pokud se student podle jeho nejlepšího svědomí a vědomí opakovaně učil na jednu a tutéž zkoušku, ale i přesto není schopen ji udělat (Švancara, 2003).

1.5.4 Strach a úzkost

V současné psychologii se pojmy strach a úzkost považují za negativní či nelibé emocionální jevy, jež mají negativní charakter a dále mohou být doprovázeny nebezpečnými a ohrožujícími situacemi. Zde je nutno vyzdvihnout fakt, že strach a úzkost mohou často být spojeny s nepříjemnými tělesnými pocity, jako například: zrychlení tepu a dechu, svalová tenze či slabost. Dále je nutno poukázat, že na úzkost můžeme nahlížet jak z pohledu osobnostního rysu jedince, tak i z pohledu aktuálního psychosomatického stavu daného člověka (Paulík, 2010).

1.5.5 Krize

Krizi lze definovat dle Vodáčkové (2012) jako zlom, který nastal v průběhu dosavadního běžného života. Vodáčková krizi dále charakterizuje jako stav emočního rozrušení, který je doprovázen pocity deprese, úzkosti, ale také hněvu a zmatku. Krize je charakterizována stavem psychického, fyzického i sociálního ohrožení. Během krize dochází k poklesu sebeúcty, narušení dosavadní psychosociální rovnováhy a schopnosti koncentrace. Mezi

vnější spouštěče krizového stavu můžeme řadit: ztrátu objektu nebo subjektu, volbu (určité cesty či hodnoty), ale také změnu kvalitativní i kvantitativní, jež člověku způsobuje pocit nepohodlí a nejistoty (Vodáčková, 2012).

2 COPING

Pojem „Coping Behaviour“ (chování, které slouží ke zvládnutí prostředků) zavedl americký psycholog Abraham Maslow. Jedná se o snahu řídit boj s požadavky zátěžové situace, a to za účelem zvládnutí obtíží a udržení si emocí pod kontrolou, zachování si kladného sebehodnocení a pozitivního nadhledu. Někdy se v souvislosti s copingovými strategiemi setkáváme s pojmem obranné mechanismy, ty jsou však spíše intrapsychické, na rozdíl od strategií zvládnání, které jsou interpersonální.

Slovo coping, lze z angličtiny přeložit jako zvládnání či vyrovnání se. Termín pochází z řeckého colaphos, což je přímý úder protivníka v boxu. Je to poněkud zvláštní spojitost, ale když se zamyslíme, člověk, jenž uštědřil onu ránu, byl zřejmě v těžké situaci a tímto způsobem se s ní vyrovnal (Křivohlavý, 1994).

2.1 Copingový styl

Copingový styl lze tedy vnímat jako ustálený vzorec chování ve stresové zátěžové situaci. Především se jedná o tendenci reagovat a hodnotit danou situaci určitým způsobem. Nejčastěji se jedná buď o aktivní styl či pasivní styl. Copingový styl je mnohem širší pojem než copingová strategie, jež bude zmíněna níže. Copingový styl je určován spíše osobnostními vlastnostmi, dispozicemi či zvláštnostmi daného jedince (Paulík, 2010).

2.2 Copingové strategie

Nejčastěji uváděné dělení této strategie vytvořili psychologové Lazarus a Folkmanová. Podle nich existují dva typy copingových strategií. Jedna se zaměřuje na problém, druhá pak na emoce (Křivohlavý, 1994).

První z těchto dvou strategií je zaměřená na problém, v originále problem-focused strategy. Pokud subjekt usoudí, že je se situací možné něco udělat, volí coping zaměřený na problém. Ten spočívá v přímé akci, v tomto případě působíme přímo na problém a snažíme se jej aktivně řešit (Baumgartner & Karaffová, 2012). Patří sem například analýza možností, která představuje hledání nových či alternativních řešení nebo vytvoření plánu postupu. K této skupině lze také přiřazovat strategie, které na nás působí za účelem řešení problému (např.

naučení se novým schopnostem). Pokud se v hodnocení dojde k závěru, že je situace neřešitelná, převládne coping zaměřený na emoce (Baumgartner & Karaffová, 2012).

Druhou strategií je coping zaměřený na emoce, v originále emotion-focused strategy. Pomocí tohoto copingu se snažíme uklidnit sami sebe. V tomto případě je hlavní snahou regulace emočních doprovodů stresových situací, které přináší škody či rizika. Jedinec se v tomto případě snaží přehodnotit situaci a nahlížet na ni z jiného úhlu pohledu, pokud možno, z toho pozitivnějšího a posléze situaci přijmout. Slouží tedy především ke snížení úzkosti způsobené stresovou situací (Paulík, 2010).

V neposlední řadě Lazarus a Folkmanová zmiňují také tzv. „Orientaci na únik“, zde se za strategii zvládnání stresu považuje: denní snění, spánek, užívání alkoholu nebo drog atd. Dále také vytyčili bod zvaný „Strategie hledání opory“, kdy při sociální interakci může jedinec při emocionálním posilování získat informace potřebné k řešení problémové situace.

2.2.1 Proaktivní coping

Nyní se budu zabírat tzv. proaktivním copingem, který se zabývá úsilím, které je vynaloženo již před potenciálně stresující událostí a dále také k jejímu předcházení nebo ke změně její formy dříve, než k ní dojde. Pojem zvládnutí či zvládnání se od ostatních forem zpracování odlišuje, jelikož zahrnuje a využívá sociální a nesouvisející zdroje. Využívá vizi úspěchu a používá pozitivní emoční strategie.

Proaktivní zvládnutí zahrnuje nastavení si vytrvalých cílů. Podle Schwarzera a Taubert (2002) existují čtyři typy zvládnutí: (1) reaktivní, (2) anticipační, (3) preventivní a (4) proaktivní zvládnutí. Rozdíl mezi těmito čtyřmi pohledy na zvládnutí je přijímán kladně, protože odvádí pozornost od pouhých reakcí na negativní události a vede k tomu, že jedinec je schopný je mít pod kontrolou a lépe řídit potenciální rizika, což vede k vytváření si příležitostí a pozitivní zkušenosti se stresem (Schwarzer & Taubert, 2002).

2.2.2 Zvládání distresu

„Základním nástrojem pro zvládání chronického distresu je naše stará známá mozková kůra. Již pouhým přemýšlením o stresu můžeme omezit moc jednoho z nejobávanějších stresorů, jímž je nejistota, tím, že stres poznáváme, dozvídáme se více o jeho příčinách, působení a důsledcích (poznání), můžeme trochu otupit jeho sílu“ (Plamínek, str.146, 2013).

Mnoho stresových situací lze předvídat (predikce), a některým z nich se dá dokonce předejít (prevence). Dalším důležitým faktorem je příprava. Jak již bylo zmíněno, některé situace se dají předpovědět, ale nadále se před nimi nedokážeme ochránit, co ale můžeme s předpověděnou situací udělat, je se na ni důkladně připravit a udělat určitá protistresová opatření ještě před tím, než stresor začne působit (Plamínek, 2013).

Podle Margarity Tartakovsky (2015) existuje 9 základních cest, jak si s distresem počínat:

1. *„Být schopni identifikovat své potřeby.“* Když jsme v nouzi, potřebujeme ono něco, čeho se může uchopit. Můžeme mít emocionální potřebu cítit se přijatý nebo vyslyšený. Nebo potřebujeme hmatatelnou pomoc, kdy nám například druhá osoba pomůže dostavět dům. Patřit sem však může i potřeba po klidném prostředí či potřeba nakládat určitým způsobem s naší laskavostí.
2. *„Zaměřit se na to co chceme – ne na to, co ne.“* Místo toho, abychom říkali: „nechci být osamělá/ý“ je efektivnější přicházet s konkrétními požadavky, třeba abychom se cítili více zapojeni do rodiny, komunity přátel atd.
3. *„Akceptovat své potřeby.“*
4. *„Pohybovat se.“* Pokud jsme vystaveni velkému stresu, je důležité, abychom se pohybovali, neboť nám pak proudí více krve a kyslíku do mozku, což má pozitivní vliv na naše vnímání a prožívání. Zároveň se do těla vyplavuje spousta hormonů, které jsou klíčové při zvládání stresových situací, například endorfiny.
5. *„Vytvořit si vnitřní hlas, který bude sloužit jako opora.“* Tento hlas v první řadě potvrzuje naše obavy. V druhém kroku je tento hlas pečující a chápavý a dodává nám naději. „Ano, teď procházíš náročným obdobím, které by však nebylo jednoduché pro mnoho dalších lidí v tvé situaci, vše bude dobré, jen to ještě chvíli potrvá.“
6. *Obrátit „zlaté pravidlo.“* (Chovej se k druhým tak, jak by sis přál, aby se oni chovali k tobě). Neboť laskavost, projev úcty či pokory, může mít v sobě každý

zakořeněné dosti jinak. Daný člověk by se pak měl v těchto ohledech chovat podle svého přesvědčení, aby se tak vyhnul ambivalentním pocitům.

7. „*Tvorba různých perspektiv v dané situaci.*“ Zde M. Tartakovska (2015) radí, aby si člověk ve stresovém období představil, co by řekl člověku, který by byl na jeho místě.

8. „*Praktikovat uklidňující gesta.*“ Například položit si dlaň na srdce a ve stejný moment si vzpomenout na hezkou a uklidňující vzpomínku.

9. „*Uzemnění sama sebe.*“ Poslední bod nám říká, že pokud nás daná stresová situace dostane do takového neklidu, kdy se nemůžeme soustředit, pak nejsme schopni se ve své práci posouvat dál a cítíme se ohroženi. Co bychom měli dělat, je se snažit ukotvovat v realitě, což obnáší základní úkony, jimiž jsou např. uvědomování si pěti předmětů, který jsem schopen na daném místě vidět, pět zvuků, které jsem schopný v daný moment slyšet, vybavení si oblíbené písni, díky které se vždy cítíme lépe atp. (Tartakovsky, 2015).

2.2.3 Maladaptivní coping

Copingové strategie nám ve většině případů pomáhají lépe se poprat a vyrovnat se se stresovou situací, ale existují i takové strategie, které nám v dřívější či pozdější době mohou spíše uškodit, ač si v daný moment myslíme, že jsme zvolili ideální řešení. Z tohoto důvodu se tato práce bude nadále věnovat strategiím, kterým bychom se měli vyhnout v případě, kdy se potřebujeme poprat se stresovou či zátěžovou situací. Zároveň se také pokusím tuto problematiku nastínit z pohledu chování u vysokoškolských studentů.

U studentů totiž bývá maladaptivní coping aktuální nejen během zkouškového období, ale také těsně po něm. Dle Kohoutka (1998) se s ním setkáváme nejčastěji po druhém semestru, když student selhal při zkouškách. Mezi nejčastější příčiny se zde řadí nedostatečně rozvinuté sebepoznání a autoregulace daného studenta, dále pak neznalost či nedodržování zásad správné techniky učení a zásad duševní hygieny (Kohoutek, 1998).

2.2.4 Příklady maladaptivního copingu

VYHÝBAVÉ CHOVÁNÍ

Vyhýbavé chování je snaha vyhnout se specifickým místům a emočně náročným situacím, což se pojí se situací, kterou popisuje tato bakalářská práce, a tou je zadávání a vypracovávání bakalářských prací na katedře psychologie v Olomouci u studentů druhého ročníku. Vyhýbavé chování může být do jisté míry pro studenta zdrojem příjemných pocitů, protože si nepřipouští povinnosti spojené s daným úkolem, díky čemuž neprožívá stavy úzkosti, napětí, stresu atd. Přílišné odkládání věcí „na poslední chvíli“ může ve výsledku vést k negativnímu sebepojetí, s čímž se znovu pojí pocit úzkosti, depresivní nálada a sebeobviňování kvůli vlastní neschopnosti. Není však správné házet všechny studenty, kteří se takto chovají, do jednoho pytle, neboť dle mezinárodní klasifikace nemocí MKN-10 opravdu existuje Vyhýbavá porucha osobnosti. Jedinec s touto poruchou se vyznačuje výrazným prožitkem napětí, obavou z negativního hodnocení jeho práce, kterou následně prožívá velmi dramaticky (Cakirpaloglu, 2012).

AFILIACE

V naší společnosti je velice běžné a naprosto přirozené, že většina lidí ráda vyhledává společnost ostatních lidí, ať už to jsou známí, rodina či partneři. Obklopovat se jinými lidmi patří k podstatě člověka jako společenské bytosti. Zde se může naskytnout otázka, proč tedy zařazují afiliaci mezi maladaptivní činitele. V rámci empirické části mé bakalářské práce se afiliace ukázala u studentů v praxi především v rámci tzv. teorie sociálního srovnávání (Festinger, 1954), kdy vede k afiliaci možnost ocenění vlastní síly a slabosti, předností a nedostatků. Děje se tak v momentech, kdy není k dispozici objektivní měřítko správnosti chování použitelné pro jedince. V ten moment se jiní lidé stávají subjektivním měřítkem, vůči kterému jedinec oceňuje sám sebe. Porovnává, zda myslí a cítí stejně jako ostatní a zda je schopen řešit stejné úkoly a situace. Při přílišném srovnávání se však člověk může dostat do stavu úzkosti, začít podceňovat svou vlastní hodnotu a může vést až k depresivním stavům a pocitům neschopnosti vykonat daný úkol (Výrost & Slaměník, 2008).

KOURENÍ

Studie ukazují, že kouření je do značné míry považováno za vhodného mediátora (prostředníka) mezi stresem a jeho zvládnutím. Stresových situací se během studia naskytne mnoho, stejně tak i v životě obecně. Ač se to z medicinského hlediska může zdát

nepochopitelné, kouření má kladný vliv na zvládání stresu, a dokonce je mnohdy doporučováno. Podle Křivohlavého (2009) má dočasné kouření kladný vliv na pozornost, výkon, snižuje napětí a úzkost. Kde se kladný vliv kouření na momentální řešení zátěžové situace objeví s kladnou odezvou, tam se objeví znovu v podobné situaci.

Nabízí se pak otázka, co je zde tím maladaptivním činitelem. Kouření sice uleví v daný moment, ale jedinci se zároveň zvyšuje riziko vzniku závislosti. Kouření dále způsobuje riziko vzniku chronické bronchitidy, dýchacích obtíží a při dlouhodobějším užívání má podle psychologických výsledků vliv i na kognitivní výkony. Pokud si jedinec na takové chování navykne a není schopen bez něj v zátěžových situacích fungovat, stává se pro něj dysfunkčním chováním (Křivohlavý, 2009).

ALKOHOL

Dle Křivohlavého (2009) je dnes za jeden z nejpopulárnějších modelů vzniku a rozvoje zvýšeného příjmu alkoholu považován model, který využívá tzv. zákonitosti učení. Dalo by se říci, že se jedná o podmiňování v sociálním kontextu. Počítá se s tím, že alkohol lidem přináší určitý druh potěšení, ale také s tím, že je slučitelný s určitým sociálním konsensem neboli souhlasem (Křivohlavý, 2009).

Stejně jako kouření i užívání alkoholu má své neblahé dopady. Pokud si jedinec navykne tímto způsobem řešit tíživé situace, může u něj taktéž propuknout závislost. Alkohol se tak stane pro člověka či našeho studenta dysfunkčním způsobem řešení problémů, což se obzvláště ve studentském prostředí stává jedním z nejčastějších případů. Nadměrné požívání alkoholu u studenta přináší mnohdy i svoboda, která se studentovi naskýtá při separaci od rodiny. Student VŠ, který již nadále nebydlí u svých rodičů, tak ztrácí jejich dohled, což může v některých případech vést k určité ztrátě kontroly ve spojitosti s konzumací alkoholu (Marhounová, 1995). Určitým nepřímým důsledkem alkoholu může například být měnící se přesnost percepce a uvažování, výdrž pozornosti a schopnost správného chování, což má následně dopad i na studijní výsledky a výkonnost studenta (Marhounová, 1995).

DROGY

Drogy, jakožto kontroverzní téma či dokonce tabu, jsou jedním z oblíbených způsobů, jak se od stresu či náročné situace odprostit, jak utéct od reality či si určitou drogou například pomoci při zvýšení výkonu při studiu. Za drogu se nedá považovat jedna konkrétní látka, ale spousta různorodých sloučenin od stimulantů po halucinogeny. Studentovi se tak dostává neblahá možnost výběru (Renton, 2016). Mezi běžně dostupnou stimulační drogou, která je

užívána studenty k dosažení většího studijního výkonu, patří Modafinil, jenž je předepisován u pacientů s diagnózou narkolepsie. Ve Spojených státech amerických se na trhu rozmohl nezmar zvaný Adderall. Tento běžně předepisovaný amfetamin k léčbě ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) se stal studenty každodenně užívanou drogou na zlepšení studijního výkonu (Renton, 2016). Mezi nelegální drogy se řadí marihuana, která přináší vystresovaným studentům dočasné zklidňující účinky. Dále pak kokain, který na druhou stranu studenta povzbudí a rapidně zvýší jeho sebevědomí, například při těžké ústní zkoušce (Renton, 2016).

VIRTUÁLNÍ REALITA

Svět virtuální reality vyvolává u jedince zvláštní přitažlivost. Ponoření se do virtuálního světa je provázeno zvýšením dopaminu v těle a tvoří pocity, které lidé chtějí stále častěji a déle prožívat. Přitažlivost, která uživatele této reality doprovází a je plná experimentů či malých psychotických stavů a je podobná stavu zaujetí vyvolanému chemickými drogami, uživatele fascinuje. Reálný svět se pak pro uživatele stává méněcenným, nezajímavým a nudným. Student, který zažívá stres kvůli tlaku ve škole, hledá v této virtuální realitě únik, který je spojen s vytvořením si dokonalejšího 'já', které se v určité počítačové hře stává neporazitelným. Uživatelé jsou schopni se do tohoto světa ponořit tak moc, že zanedbávají základní péči o své tělo (stávají se „elektronickou mrtvolou“, jsou případy, kdy lidé na základě této závislosti skutečně umírají) (Kalina, 2008).

Výše zmíněné příklady maladaptivního chování představují jen nástin velkého množství příkladů, jež se mezi studenty, ale i v populaci objevují. Jsou jimi například: přejídání se, potřeba adrenalinového zážitku, užívání energetických nápojů, absence spánku, tělesné sebepoškozování a mnoho dalších, jež nemají kladný dopad na psychickou ani tělesnou stránku jedince.

2.3 Relaxační techniky

2.3.1 Teoretický základ

Relaxační techniky jsou nedílnou součástí proaktivních metod zvládnání stresu, a právě proto bychom jim ráda věnovala podkapitolu. Smyslem relaxačních technik je dosažení lepší psychické pohody skrze uvolnění se.

Na začátek bych ráda uvedla, co se děje s tělem člověka, když se rozhodne pro relaxační techniky. V relaxovaném stavu lze například na EEG (elektroencefalografu) zachytit vlny o kmitočtu 8-13 Hz neboli alfa vlny. V bdělém stavu je aktivita mozku větší, jde o tzv. beta vlny o frekvenci 14-30 Hz. V relaxovaném stavu klesá i krevní tlak. Mozek a žlázy s vnitřní sekrecí produkují látky (hormony a neurotransmitery), které jsou typické pro klid a pohodu, jako je například serotonin. Naopak hladina látek uvolňovaných při stresových reakcích (adrenalin) klesá (Dale, 2002).

Základem a cílem relaxace je vždy uvolnění, čehož se dá také dosáhnout formou působení, jako je autosugesce (dotyčný si vrývá do vědomí a podvědomí to, co potřebuje uskutečnit, např. mluvit před lidmi je v pořádku nebo že se má rád atp.). Jako další formu působení sem můžeme zařadit řízenou imaginaci (představivost), jež se používá zejména jako prostředek k duševnímu růstu (Černý & Grofová, 2015).

2.3.2 Uvolnění prostřednictvím práce s tělem

JACOBSONOVA PROGRESIVNÍ RELAXACE

Jako první bych ráda zmínila Jacobsonovu progresivní relaxaci, se kterou jsem se sama v rámci klinické praxe ve Vojenské nemocnici v Olomouci setkala. Zakladatelem této metody je americký lékař a fyziolog Edmund Jacobson, který působil na Chicagské univerzitě. Základní princip této metody je tvořen relaxací nejen těla a mysli, ale i uvolněním celého kosterního svalstva. Progresivní relaxací se nazývá z důvodu postupného procvičování jednotlivých svalových skupin. Hlavním cílem této progresivní relaxace je co nejhlubší uvolnění svalů celého těla. Nejprve je zapotřebí naučit se relaxovat, tudíž uvést se do stavu uvolnění a také identifikovat pocit napětí. Metodu lze provádět kdykoliv během dne a zabere zhruba 15-20 minut. Je k ní potřeba měkká podložka a nahrávka (osoba), která jedince provádí jednotlivými kroky napříč relaxací. Tato metoda podporuje imunitní systém, slouží jako prevence před stresem, ale také může být pomocníkem v případě, že jedinec trpí migrénami či vysokým tlakem (Wilson, 2011).

BENSONOVA RELAXAČNÍ TERAPIE

V roce 1920 Walter Cannon popsal reakci útoku nebo útěku. Podle Bensona více než šedesát procent všech návštěv u poskytovatelů zdravotní péče souvisí se stresem. Stres totiž spouští reakci útoku nebo útěku a do krevního oběhu se vyloučí hormony jakou jsou: adrenalin(epinefrin) a noradrenalin, což podněcuje či zhoršuje řadu nemocí: hypertenze,

bolesti hlavy, nespavost, syndrom dráždivého střeva, mrtvice a rakovina (Víchová, 2016). Tato metoda byla publikována v roce 1975 v USA. Vznik této techniky byl ovlivněn mnohem starší jógovou meditační technikou džapa. Tato technika je založena na tichém opakování určitého slova nebo věty a pasivním pozorování myšlenek (Benson, 1975).

SCHULTZŮV AUTOGENNÍ TRÉNIK

Autor této metody J. H. Schultz připisuje tomuto cvičení symbolický význam. Tvrdí, že na konci cvičení má člověk „Vřelé srdce a chladnou hlavu“. Tato relaxační metoda je vhodná pouze pro duševně zdravé osoby. Základní podmínkou k úspěchu je pravidelný nácvik. Čemu by se jedinec však měl vyhnout, je svévolné experimentování. Při nácviku je důležité, aby byl dodržen standardní postup, který je zaměřen na uklidnění a zharmonizování tělesných funkcí. Jednotlivá cvičení by pak neměla trvat déle než pět minut (s výjimkou cvičení před usnutím). Důležité je zmínit, že cvičení by mělo být zakončeno tzv. „odvoláním“ tíhy vnitřními příkazy, jako například „zhluboka nadechnout, zacvičit si rukama, otevřít oči.“ (Černý & Grofová, 2015). Tuto techniku doprovázejí typické pokyny, například: „A nyní zaměřte svou pozornost na hlavu. V duchu si pomalu a klidně řekněte: „Cítím, že má hlava je těžká. Vnímám příjemný hřejivý pocit tíhy. Moje hlava je uvolněná a klidná“ (Černý & Grofová, 2015).

Relaxačních cvičení prostřednictvím práce s tělem lze najít mnoho, tři výše zmíněná cvičení jsem zmínila z důvodu vlastní zkušenosti, kdy jsem měla možnost vyzkoušet si cvičení přímo na sobě, ale také vidět, jak kladně působí na pacienty v rámci relaxačních terapií.

2.3.3 Uvolnění prostřednictvím práce s dechem

Dech, který námi není nijak zvýrazňován, je dech spontánní, který si většinou vůbec neuvědomujeme a nevnímáme jej. Dech nám toho může tolik říct o tom, co se děje v našem těle, ať na úrovni fyzické, energetické, tak i psychické (Angelo, 2015).

Vědomě regulovaným dýcháním jsme schopni postupně uvést naše tělo, mysl i ducha do harmonie. Práce s dechem a dechová cvičení nejsou vědeckým objevem, ale spíše znovuobjevováním přirozeného způsobu autoregulace (Angelo, 2015).

NÁCVIK VĚDOMÉHO DÝCHÁNÍ

Počáteční nácviky je nejvhodnější cvičit v lehu na tvrdší podložce. Jedinec si poté pokládá dlaň na své břicho. Dále se snaží co nejvíce vnímat jak jeho břicho s každým nádechem a výdechem klesá. Přičemž při každém nádechu by měl cítit jemné napětí, naopak při výdechu by měl cítit uvolnění nejen v břišní oblasti, ale i v celém těle (Černý & Grofová, 2015).

DÝCHÁNÍ DO DLANÍ

Tato metoda je nejefektivnější u lidí, kteří trpí častým panickými atakami, zvýšením hladiny kysličníku uhličitého v mozku tyto pocity rychle vymizí. Během tohoto nácviku se doporučuje asistence druhé osoby, která bude člověku během celého cvičení oporou. Po celou dobu cvičení dýchá jedinec výhradně ústy. Při praktikování tohoto dýchání musí jedinec zprvu dýchat zrychleně jako při běhu, mezitím se snaží v co nejkratším čase nadechnout co nejvíce vzduchu do doby, než začne pociťovat například mžítka před očima či lehké točení hlavy. V ten moment by se měl dech zklidnit a každý nádech by měl jít až dolů do břicha. Následně se prodlužuje výdech, kdy zároveň jedinec vytvoří miskou ze svých dlaní, kterou si zakryje nos i ústa, takže bude vdechovat již vydechnutý vzduch, který má nižší parciální tlak kyslíku. Smyslem tohoto konání je snížit přívod kyslíku a tím zvýšit hladinu kysličníku uhličitého (Angelo, 2015).

Druhů relaxačních technik, které pomáhají ke zklidnění těla v zátěžových situacích, je možné najít o mnoho více, ale vzhledem k tomu, že relaxační techniky nejsou jedním z mých hlavních témat, poukázala jsem jen na ty, se kterými mám sama osobní zkušenost a věřím, že mohou být nápomocné v každodenním životě studenta.

3 OSOBNOST

V následující kapitole se budu věnovat pojmu „osobnost“ a jeho vymezení v rámci své bakalářské práce, v níž sleduji osobnostní rysy studentů druhého ročníku. Dále se pak zaměřím na začátek dospělosti a s ní spjaté proměny psychiky. V poslední části této kapitoly zaměřím pozornost na osobnostní teorie a osobnostní dotazník NEO (FFI).

3.1 Definice

Podle Cakirpaloglu (2012) se vesměs každá z teorií osobností snaží vymezit základní charakteristiku a podstatu osobnosti. Mnoho definic vyzdvihuje fakt, že osobnost představuje souhrn, souvislost či propojení charakteru, temperamentu, schopností a také konstitučních vlastností člověka.

3.2 Začátek dospělosti

Jednoznačná definice, co je to dospělost, v psychologii neexistuje. Ačkoliv člověk dosáhne právní dospělosti v osmnácti letech, nemůžeme jej zpravidla považovat za plně vyzrálého jedince. Zralost jedince neurčuje věk, ale jeho životní zkušenosti, kterých má člověk v osmnácti letech velmi málo. Co se týká zralosti člověka, mezi lidmi jsou velké interindividuální rozdíly. Více než biologické faktory, přispívají k dosažení zralosti různé životní události a jejich vyřešení (Thorová, 2015).

Americký psychiatr George Emant Vaillant, inspirovaný Erikem Eriksonem, definoval na základě rozhovorů s více než 700 osobami šest životních úkolů, které musí dospělá osoba splnit, aby dosáhla osobnostní zralosti (Vaillant, 1993):

1. Dosažení identity: což představuje separaci od rodičů. Identita je složená z vlastních hodnot, přání a přesvědčení.
2. Dosažení intimity: Zahrnuje v sobě schopnost navazovat důvěrné reciproční vztahy s druhými osobami či rozšíření identity o druhou osobu.
3. Upevnění kariéry: Jedinec by měl vykonávat práci, která je významná nejen pro něj, ale i pro společnost. Člověku by práce měla přinášet uspokojení a měl by se v ní cítit kompetentní.
4. Generativa: Jež představují nesobeckou vůli, schopnost jedince učit, radit, pomáhat, pečovat;

5. Plnění úlohy strážce smyslu: Tento úkol zahrnuje schopnost předávat zkušenosti a tradice dalším generacím.
6. Dosažení integrity: Zahrnuje pocit klidu a jednoty, respekt k vlastnímu životu a celému světu.

Ráda bych také zmínila, že v některých kulturách přechod z dětství do dospělosti vymezují tzv. přechodové rituály, které signalizují nejen dospívajícímu, ale i jeho okolí pohlavní zralost a z ní vyplývající novou sociální roli. Tyto rituály probíhají v symbolické rovině, což znamená, že dospívající je například pomalován či symbolicky obdrží určitý předmět.

3.2.1 Krize rané dospělosti (tzv. krize 20letých, čtvrt životní krize)

Mnoho lidí má v povědomí především krizi středního věku, která přichází obvykle v letech mezi 35-50. Stejně jako u jiných krizí je tato krize charakteristická negativním emočním stavem různé síly, který vyvolává škála určitých podnětů. Stejně významnou roli v životě člověka však hraje „krize rané dospělosti“, která už není mezi lidmi, a to především mezi těmi staršími, tak populární. Starší lidé mnohdy nahlíží na tyto mladší generace jako na osoby bez starostí, plné síly, s nekonečnými možnostmi studování či cestování. Toto odlišné nahlížení starší generace na mladší mnohdy bývá kamenem úrazu, neboť se mladým lidem nedostává pochopení, vyslechnutí a často jejich starosti či problémy bývají na základě výše zmíněných důvodů zlehčovány (Thorová, 2015).

Mladý člověk ve věku od 19–26 let prožívá nesnadné až negativní emoční stavy. Toto období se pojí s potřebou vytváření intimnějších vztahů, ať přátelských či partnerských. Tyto emoce s sebou přináší nejistotu týkající se schopnosti mít rád sám sebe či milovat druhou osobu nebo také nejistoty týkající se dosavadní úspěšnosti v životě. Jedinec může být frustrován i po stránce sexuální (promiskuita či naopak absence sexu), což se pojí s nejistotou a vnitřním zmatkem ohledně vlastní identity, kdo jsem a kam směřuji (Vágnerová, 2012).

Všechny tyto aspekty v životě mladého člověka mají nějaký dopad buď na jeho osobní, pracovní či studijní život a psychiku. Proto si myslím, že je důležité, aby se v rodinách mladého člověka mluvilo i o této krizi, neboť si, podle mě, nezaslouží o nic menší pozornost než například zmíněná krize středního věku.

3.3 Teorie osobnosti

Existuje mnoho teorií osobnosti, jako například Dynamické pojetí teorií osobnosti, Psychoanalytické teorie, kterými se zabýval Zikmund Freud, dále pak Analytická teorie, kterou se zabýval Carl Gustav Jung nebo také Individuální psychologie, která byla středem pozornosti pro Alfreda Adlera. Je možné také zmínit Interpersonální teorii, Psychosociální teorii atp. Já osobně se budu v této podkapitole zabývat především rysovou a faktorovou teorií, protože je spjata s pětifaktorovým modelem osobnosti, který jsem použila do své výzkumné části v rámci dotazníku NEO(FFI) (Drapela, 2011).

3.4 Rysy osobnosti

„Pojem rys osobnosti je používán pro denotace konzistentních vzorců chování. Například Wollman (1973) definuje rys jako vrozenou nebo získanou charakteristiku, která je konzistentní, perzistentní a stabilní. Dá se říci, že je to cokoliv, čím se jedna osoba liší od druhé a často může být reprezentován lineární dimenzí“ (Blatný et. al, 2012).

Dále například Pervin (1996) definuje rysy osobnosti jako rozsáhlé dispozice chovat se určitým způsobem, které jsou hierarchicky organizovány od specifických odpovědí až k obecným stylům psychologického fungování (Blatný et. al, 2012).

Barenbaum a Winter (2008) zmiňují, že při výzkumu rysů byly uplatňovány především tři strategie, jimiž jsou: faktorová analýza, vyvozování konstruktů a typologií, a to na základě racionální či teoretické úvahy a ideografický přístup. Za nejužívanější se však považuje faktorová analýza, což je statistická metoda umožňující identifikaci struktury dat. Tato metoda je využívána v rámci nomotetického přístupu k osobnosti, který se snaží odhalit a popsat obecnou strukturu rysů, které jsou společné pro všechny lidi (Barenbaum & Winter, 2008).

3.5 Rysová a faktorová teorie

Rymond B. Cattel (1905)

Tato teorie se vyznačuje zkoumáním osobnosti pomocí popisu a analýzy vlastností lidského chování. Již od pradávna se vědci snažili stanovit projevy chování, kterými se jednotlivci navzájem liší, a vytvořit tak taxonomii osobnostních rysů. Drapela (2011) zmiňuje ve své knize Hippokrata (430–360 před Kristem), který rozlišoval čtyři typy osobnosti: (1)

sangvinistický typ, (2) cholerický typ, (3) melancholický typ, (4) flegmatický typ. Dále pak Drapela (2011) zmiňuje novější pojetí, se kterým přišel C. G. Jung, který užil dva základní typy – introverzi a extraverzi, spojené se čtyřmi mohutnostmi či funkcemi, kterými jsou: Myšlení, cítění, smyslové vnímání a intuicí (Drapela, 2011).

Síla Cattelova přístupu spočívá v jeho nesporné schopnosti dospět k empiricky podložené analýze složek osobnosti. Toho se dosahuje statistickým postupem, který jsem již zmiňovala výše, a tím je faktorová analýza. Ironií se ale stává fakt, že Cattelův důraz na statistický postup je zároveň důvodem, proč je kritizován. Ačkoliv jeho metodologie přinesla cenné podklady pro tvorbu osobnostních dotazníků, není dostatečná při interpretaci mnoha dynamických procesů v lidském životě (Drapela, 2011).

3.6 Pětifaktorový osobnostní inventář (FFPI)

V následujících řádcích se budu věnovat pětifaktorovému osobnostnímu inventáři NEO (FFPI), protože je jednou z klíčových metod, kterou jsem použila v rámci své empirické části. V této části bakalářské práce se budu snažit přiblížit teoretický základ tohoto dotazníku a zároveň se budu věnovat jednotlivým pěti faktorům, jimiž jsou: neuroticismus, extraverze, otevřenost vůči zkušenosti, přívětivost a svědomitost, a to z důvodu, aby čtenáři této práce lépe chápali souvislosti mezi teoretickým základem a výsledky empirického výzkumu.

Pětifaktorový model osobnosti představuje v současnosti jedno z nejuznávanějších rysových pojetí osobnosti. Českou adaptaci, kterou dnes používáme pro výzkum, vytvořili Costa a McCrae. Tento model byl však poprvé zkoumán již před více než půl stoletím, kdy byl zkoumán (Fiskem, 1949). Ačkoliv je tento model známý již pár desítek let, svou výsadní pozici si vydobyl až v posledních dvou desetiletích. Blíže se pak s inventářem seznámíme v rámci výzkumné části. (Hřebíčková & Urbánek, 2001).

3.6.1 Charakteristika škál

V následujících řádcích seznámím čtenáře s hlavními pěti faktory, jež jsou v rámci inventáře zkoumány.

NEUROTICISMUS

Tato škála zjišťuje individuální rozdíly v emocionální stabilitě a labilitě. Neuroticismus nelze chápat jako psychiatrickou diagnózu. Tato škála zjišťuje, jak jsou prožívány negativní emoce, jako je například strach, sklíčenost či rozpaky. V roce 1968 Eysenck vymezil

emocionální nestabilitu charakteristikami: depresivní, úzkostný, nervózní, náladový, podrážděný, hostilní. Obdobně jako Eysenck chápe emocionální nestabilitu (neuroticismus) i Costa a Mcree, kteří ji vnímají jako obtížné vyrovnávání se s problémy každodenního života. Lidé vysoko skórující v neuroticismu se popisují jako psychicky nestabilní a jejich psychická vyrovnanost je snadno narušitelná (Hřebíčková, 2011).

EXTRAVERZE

Tato škála se zaměřuje se na rozdíly v sociabilitě a aktivitě lidí. Extravertované jedince lze charakterizovat jako společenské, hovorné, aktivní, optimistické. Škála souvisí s kvalitou i kvantitou interpersonálního kontaktu. Na druhém pólu extraverze pak stojí introvertní typ člověka, který nemusí být nepřítelem vůči extrovertovi, jen je v mnoha ohledech klidnější a zdrženlivější (Hřebíčková, 2011).

OTEVŘENOST VŮČI ZKUŠENOSTI

Otevřenost souvisí se zvědavostí, tendencí vyhledávat nové zážitky, ale také souvisí s estetickým cítěním. Tento rys je mimo jiné také chápán jako aktivní vyhledávání intelektuálních zájmů a je brán jako nepředpojatost a snaha o utvoření nových a nekonvenčních myšlenek. Na druhém pólu otevřenosti vůči zkušenosti stojí lidé, kteří mají tendenci se chovat konvenčně a zastávat konzervativní postoje (Hřebíčková, 2011).

PŘÍVĚTIVOST

Přívětivost vypovídá o interpersonálním chování, podobně jako je tomu u extraverze. Mezi znaky přívětivosti spadá altruismus, pochopení a porozumění druhým, laskavost a vlídnost, sklon k důvěřivosti, ochota pomáhat. Na druhém pólu přívětivosti stojí egocentričnost, brána jako tendence znevažovat záměry druhých (Hřebíčková, 2011).

SVĚDOMITOST

Svědomitost charakterizuje vztah k práci. Vysoký skór značí spolehlivost, píli, pevnou vůli, ale i ambice a tendenci stanovovat si vysoké cíle. Lidé s nízkým skórem mohou být apatičtí, líní, bez zájmu, mimo to nemají potřebu být úspěšní (Hřebíčková & Urbánek, 2001).

3.7 Vztah osobnosti a zvládání stresových situací

V této části představím výzkumy, které byly zaměřeny na podobnou problematiku spojenou se stresem a osobností člověka, jako je tomu u mé bakalářské práce.

Výzkumem stresových situací v rámci akademického prostředí se v roce 2014 zabýval profesor Kohoutek (2014), který zaměřil svoji pozornost na stresogenní situace a stresory, s kterými se vysokoškolští studenti mohou setkávat v rámci svého studia. Do výzkumného vzorku zařadil 78 probandů čtvrtého ročníku pedagogické fakulty. Průzkum byl kvalitativního charakteru. Studenti v 41 % uváděli především neadekvátní hodnocení studentských ročníkových, seminárních, bakalářských a magisterských prací vedoucími prací i oponenty, ve 26 % neadekvátní způsob výuky, v 19 % nedostatky organizace školy a ve 14 % problémy se studijním oddělením. Mimo to se studenti také zmiňovali o dehonestaci ze strany vyučujících, ať u zkoušek, či při prezentaci projektových prací před ostatními studenty (Kohoutek, 2014).

Brougham, Zail, Mendoza a Miller (2009) se zabývali ve své práci stresem, pohlavím a copingovými strategiemi mezi studenty vysokých škol. Mezi zdroje stresu byly zařazeny například finanční, rodinné, sociální či každodenní potíže. Kromě zdrojů stresu se také zaměřili na strategie zvládnutí stresu, řadí mezi ně například svépomoc, zdroje, ubytování, vyhýbavé chování či myšlenky na sebevraždu. Do výzkumu bylo zařazeno 166 studentů. Pro získání dat Brougham, Zail, Mendoza, a Miller (2009), použili inventář založený na pětifaktorovém modelu označovaným jako COPE. Tento inventář se zaměřuje především na soběstačnost, přístupnost, vyhýbání se a sebetrýznění (Zuckerman & Gagne, 2003). Výsledky shledaly, že ženy, studující na vysoké škole, vykazují celkově vyšší míru stresu a větší využívání strategií zaměřených na emoce, oproti mužům, kteří dle výsledků preferují strategie zaměřené na problém. Celkově však jak u žen, tak u mužů převažovaly strategie zaměřené na emoce nad strategiemi zaměřenými na problém (Brougham et al., 2009).

Další studií na podobné téma se zabývali Ekpenyong, Daniel, Aribó (2013). Studie se zaměřuje na souvislost mezi akademickým stresem a muskuloskeletálními onemocněními neboli MSDs = musculoskeletal disorders, které představují skupinu onemocnění postihujících tělesné struktury jako jsou svaly, klouby, šlachy, vazy, nervy a kosti. Do této studie bylo zařazeno 1365 vysokoškolských studentů. Jednalo se o průřezovou studii, která byla provedena na nigerijské univerzitě na počátku akademického roku 2010/2011, a to se stejnou skupinou respondentů, přičemž 570 respondentů byli muži (41.8 %) a ženy byly zastoupeny v počtu 795 (58.2 %). Průměrný věk respondentů se pohyboval v průměru kolem 24 let. V rámci výzkumu byl použit inventář hodnotící stresové události, dále pak dotazník zaměřený na copingové strategie a krátký posuzovací dotazník na funkci tělesné struktury v rámci MSD. Na základě výzkumu došli Ekpenyong, Daniel, Aribó (2013)

k závěru, že u žen docházelo více k vysokému stresu v důsledku změn (60,3 %) a tlaku (48,9 %), zatímco u mužů byla vysoká úroveň stresu způsobená situacemi, které si muži sami vyhledávali. Dále Ekpenyong, Daniel, Aribó (2013) zmiňují, že muži hledali v (47,2 %) strategie zaměřené na problém a v (28,9 %) strategie na rozptýlení, což v praxi znamená, že se člověk v náročné situaci zaměří na takovou činnost, aby měl minimální prostor se ukájet nepříjemnými myšlenkami či obavami, načež ženy v (33 %) volily vyhýbavé chování. Na základě celé studie Ekpenyong, Daniel, Aribó (2013) pak vyhodnotili nejčastěji vyskytované stresory, mezi něž se řadí: změny, tlak v rámci zkouškového období, frustrace spojená se studijními snahami, ale také míra vlastního prožívání stresu u studenta (Ekpenyong et al., 2013).

V této poslední podkapitole jsem se snažila poukázat na výsledky podobných výzkumů na téma mé bakalářské práce a seznámit tak čtenáře s poznatky napříč studiemi. Uvědomuji si, že na podobné téma, kterým se zabývám já sama, existuje mnoho dalších studií, proto jsem si vybrala ty, které mě nejvíce oslovily. V další části mé bakalářské práce budu věnovat svou pozornost výzkumu, který jsem sama prováděla na studentech druhého ročníku, studujících na katedře psychologie v Olomouci. Mým cílem je, aby si čtenář po přečtení práce dokázal propojit souvislosti mezi informacemi získanými z této teoretické části a části výzkumné.

Výzkumná část

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM A CÍLE

V teoretické části práce jsem popsala základní informace o stresu, způsoby, jak ho zvládat a nastínila jsem koncepci o rysech osobnosti. Tyto informace by měly čtenáři umožnit proniknout do tématu mé bakalářské práce, která je zaměřena především na psychické aspekty zvládnutí stresu v souvislosti se zadáváním a vypracováváním bakalářských prací u studentů druhého ročníku na katedře psychologie v Olomouci. Z tohoto důvodu jsem část teoretické práce věnovala akademickým stresorům, neboť mají velký podíl na vzniku stresových situací v životě vysokoškolského studenta a patří mezi mé hlavní výzkumné cíle. Ze získaných informací vyplývá, že student druhého ročníku, který se zúčastnil výzkumu v rámci mé bakalářské práce, zažil během jedenáctitýdenního výzkumného období situace, které pro něj byly v různých ohledech stresující.

Hlavním cílem mé práce bylo **prozkoumat a popsat stresové činitele a s nimi spojené stresové situace**, které provázely **studenty druhého ročníku** během zimního semestru akademického roku 2018 **v souvislosti se zadáváním a vypracováváním bakalářské práce**. Zároveň jsem poukázala na souvislost mezi osobnostními rysy a mírou stresu, kterou každý týden student vykazoval v rámci mého nestandardizovaného dotazníku. Současně jsem se také snažila nahlédnout na jedinečnou prožitou zkušenost, proto jsem se zabývala i otázkami celkového prožívání mých respondentů.

Pro svou empirickou část jsem zvolila **smíšený design výzkumu**. Vlčková a Lojdová (2016) ve své knize „Když čísla a slova spolupracují“ zmiňují, že použití smíšeného designu neznamena snížení metodologických požadavků na jeden či druhý typ výzkumu, neboť v kvantitativním výzkumu výzkumník zpravidla na základě teorie navrhuje výzkumnou otázku či hypotézu, měří proměnné, používá statistickou analýzu k zodpovězení otázky či hypotézy a interpretuje výsledky (Vlčková & Lojdová, 2016).

Co se týče kvalitativní části výzkumu, zde má výzkumník obvykle široce otevřenou otázku obecnějšího zaměření, sbírá data například ve formě mluveného či psaného textu prostřednictvím například pozorování či rozhovorů s otevřenými otázkami, uplatňuje kvalitativní analýzu a prezentuje výsledky ve slovní formě (příběh, narativ). Výzkumník využívající smíšený výzkum tak potřebuje ovládat jak metodologii kvalitativního, tak kvantitativního výzkumu (Vlčková & Lojdová, 2016).

K tvorbě dat jsem využila nestandardizovaný polostrukturovaný dotazník, který umožnil respondentovi se vyjádřit k relevantnímu tématu. K analýze dat jsem využila obsahovou analýzu, která získaná data shrnuje do věcných selekčních údajů v procesu věcného pořádání. Jedná se zde o proces sémantické redukce, která představuje proces zestručňování plného textu s cílem vybrat podstatné informace z hlediska jeho obsahu. Může se naskytnout otázka, proč jsem nezvolila k analýze textu Fenomenologickou analýzu (IPA). Tuto možnost jsem zvažovala a nezvolila jsem ji z důvodu, že jsem se výpověďmi, které jsem získala z polostrukturovaných dotazníků, nezabývala do takové hloubky, jak je u Fenomenologické analýzy zvykem (Řiháček, Čermák, Hytych, et al. 2013).

Ačkoliv jsou zážitky, které studenti zažili během výzkumného období v mnoha ohledech individuální, tak v určitých bodech se velmi shodovali, proto jsem se rozhodla na základě výsledků, které mi poskytla škála měřící míru stresu, jež byla zakomponována v mém nestandardizovaném dotazníku u každého respondenta, rozdělit studenty do několika skupin na základě několika grafických zpracování, které mi ukázaly podobnosti v prožívané míře stresu mezi jednotlivými respondenty. To mi poté umožnilo hledat souvislosti napříč případy. Jelikož jsem pro svou empirickou část využila kromě nestandardizovaného dotazníku i pětifaktorový osobnostní dotazník NEO (FFPI), rozhodla jsem hledat podobnosti v osobnostních rysech napříč těmito vzniklými skupinami.

4.1.1 Výzkumné otázky

Vzhledem k cílům výzkumné práce jsem si stanovila tyto výzkumné otázky:

1. „Existuje vztah mezi osobnostními rysy studenta a průběhem prožívaného stresu?“
2. „Jaké se objevovaly aktivity v průběhu zadávání bakalářských prací u studentů druhého ročníku?“
3. „Jaké měli studenti nepříjemné zážitky v souvislosti s hledáním vedoucího a výběru tématu pro bakalářskou práci?“
4. „S kým studenti řešili svou bakalářskou práci během výzkumného období?“
5. „Cítili studenti sociální tlak z okolí v případě, že o své práci mluvili před ostatními lidmi?“

Z vlastní zkušenosti si dovoluji tvrdit, že téma „bakalářská práce“, které se v druhém ročníku stává pomyslným středobodem vesmíru pro většinu studentů, je stresujícím činitelem a stres se dostaví v určité míře u každého studenta. Bakalářská práce pro mnoho studentů představuje nelehkou výzvu, která v sobě pojí mnoho otázek, obav, ale i očekávání, a to nejen ze strany studenta, ale i ze strany jeho blízkého okolí či vedoucího práce. Mimo to je tato práce určitou vstupenkou k závěrečným státním zkouškám, díky kterým student získá bakalářský titul, který pro studenta představuje vysněnou trofej, kvůli které vynaložil veškeré své úsilí.

4.2 Metodologický rámec výzkumu

Pro tuto práci jsem zvolila smíšený přístup, vycházející z mnohopřípadové studie. Zde jsem se snažila postihnout všechny studenty druhého ročníku v rámci prezenčního bakalářského studia. V rámci mnohopřípadové studie jsem se následně snažila zachytit jak individuální pohled na problematiku, tak nacházet společná témata napříč ročníkem.

4.3 Metody získávání dat

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na stresové situace spjaté se zadáváním a vypracováváním bakalářských prací u studentů druhého ročníku bakalářského studia. Pro získání dat jsem se rozhodla **čerpat ze tří zdrojů**. Jednak za pomoci **narativních rozhovorů** s čerstvými absolventy bakalářského studia, kteří mi sdělili za pomoci nestrukturovaného rozhovoru jejich zkušenosti a dojmy z celého procesu zadávání a vypracovávání bakalářských prací, načež získaná data z těchto rozhovorů mi sloužila jako vodítka pro tvorbu **nestandardizovaného dotazníku** pro studenty druhého ročníku. Posledním zdrojem dat se pak stal **pětifaktorový osobnostní dotazník NEO FFI**. Jelikož jsem do svého výzkumu zakomponovala i tento osobnostní dotazník, tak se jedná o smíšený design.

Před začátkem narativního rozhovoru jsem absolventa bakalářského studia obeznámila s tématem rozhovoru a následně nechala strukturu na absolventovi, neboť jsem chtěla získat co nejautentičtější data. Vzhledem k tomu, že toto téma bylo pro absolventy stále aktuální a doprovázeno silnými emocemi, neměli problém s výkladem svých zkušeností a zážitků. Uvědomuji si, že míra prožívaného stresu v souvislosti se zadáváním a vypracováváním bakalářských prací je vysoce individuální a subjektivní záležitost. Každý student toto období interpretuje a hodnotí po svém. Některý student si z tohoto období odnáší nové zkušenosti,

poznatky a nový druh zodpovědnosti, jiný student toto období mohl vnímat a prožívat jako stresující záležitost, která ho brzdila v jeho běžných aktivitách, které během studia byl do té doby zvyklý vykonávat.

4.3.1 Narativní rozhovor

Narativní, též někdy biografický, rozhovor je typ nestandardizovaného kvalitativního dotazování, které rozpracoval německý sociolog Fritz Schütze. Jeho základní charakteristikou je, že dotazovaný respondent je ponechán, aby volně vyprávěl na téma určené výzkumníkem, aniž by se respondentovi kladly přímé otázky. Zvolené téma vyprávění se přitom týká části či celku respondentovy biografie. V mém případě se jednalo o zkoumání prožívané míry stresu při zadávání a vypracovávání bakalářských prací u absolventů bakalářského studia na katedře psychologie v Olomouci. Tento typ rozhovoru je založen na předpokladu, že volné vyprávění odhalí subjektivní zkušenosti, které by prostřednictvím přímého dotazování zůstaly skryté (Svoboda, 2014).

Pro svou předvýzkumnou část jsem tedy zvolila narativní typ rozhovoru. Tato metoda mi zprostředkovala komplexní a hloubkový pohled na danou problematiku u každého jedince. Nevýhodou narativního rozhovoru může paradoxně být jeho nestrukturovanost. V případě, že se setkáme s respondentem, který není schopen vyprávět svůj příběh s určitou poslušností, mohou být získaná data pro výzkumníka velmi náročná a matoucí. V rámci zpracování dat se s tímto problémem můžeme setkat například při transkripci textu (doslovného přepisu).

Rozhovory se konaly na různých místech, a to z důvodu, že jsem se každému respondentovi chtěla časově i místem co nejvíce přizpůsobit. Nebylo tedy možné dodržet homogenitu prostředí. Všechny rozhovory však probíhaly na klidných místech. Nejčastěji jsem se s respondenty setkávala u nich doma nebo v klidné kavárně, která byla samoobslužná, tudíž nás následně nevyrušovala obsluha dané kavárny.

Ráda bych také podotkla, že ačkoliv se jednalo o studenty naší katedry, nebylo vždy jednoduché domluvit se na jednotném datu či místu setkání, neboť se nám mnohdy kryl rozvrh výuky. Navíc studenti v té době měli již spoustu jiných starostí v rámci školních povinností. I přesto se nám podařilo schůzky zrealizovat, za což jsem všem zúčastněným studentům velmi vděčná.

4.3.2 Nestandardizovaný dotazník

Mnou vytvořený nestandardizovaný dotazník jsem použila pro sběr dat u studentů druhého ročníku bakalářského studia. Tento dotazník byl vytvořen na základě narativních rozhovorů s absolventy bakalářského studia akademického roku 2017/2018. Dotazník byl koncipován formou deníku, který obsahoval jedenáct stran, z nich každá strana obsahovala analogicky dvanáct stejných otázek, na které studenti každý týden odpovídali podle toho, co za uběhlý týden zažili nového ve spojitosti se zadáváním jejich bakalářské práce.

Zde upřesním otázky, jež byly obsaženy v mém nestandardizovaném dotazníku:

1. *„Zakroužkujte číslici (1-10), která podle vás vystihuje vaši úroveň stresu, kterou pociťujete tento týden ve vztahu k odevzdávání tématu vaší bakalářské práce a výběru vašeho vedoucího.“* Tuto otázku jsem do svého dotazníku zakomponovala z důvodu, abych mohla získat grafické zobrazení vzrůstu či poklesu míry stresu u každého studenta během jedenáctitýdenního výzkumného období.
2. *„Pár větami popište, proč jste zvolili zrovna tuto úroveň stresu.“* Tato otázka mi poté dala slovní odpověď na předešlou otázku. Informace plynoucí z této otázky, byly pro mě důležité, abych získala komplexnější představu, proč studenti takto jednali a zároveň si tak přiblížila jejich prožívání stresu v rámci každého týdne.
3. *„Co musíte tento týden ještě řešit se zadáváním bakalářské práce?“* Jelikož mě zajímá, jaké úsilí a aktivity museli studenti vynaložit, aby se dopracovali k úspěšnému odevzdání zadání bakalářské práce, rozhodla jsem tuto otázku taktéž zakomponovat do svého dotazníku.
4. *„Jaké to pro vás je hledat si svého vedoucího?“* V rámci mého předvýzkumu s absolventy třetího ročníku jsem při zpracovávání dat z narativních rozhovorů často narážela na opakující se téma ohledně hledání si vedoucího, které pro mnoho studentů nebylo jednoduché z mnoha důvodů. Proto jsem chtěla tyto důvody zkoumat na svých klíčových respondentech.
5. *„Téma práce (znám/popřípadě jaké)?“* Tuto otázku jsem zvolila, abych se lépe orientovala v časových sekvencích a dokázala jsem na základě získaných informací

vyhodnotit, kdy si studenti nejčastěji nachází například vedoucího své práce, jako je tomu v tomto případě.

6. „*Mám zadání práce odevzdané (ANO/NE).*“ Tato otázka byla zakomponována z důvodu, abych mohla zkoumat v jakém časovém období mají studenti zadání odevzdané nejčastěji.
7. „*Maté brigádu? Pokud ano, ovlivňuje vás to nějak?*“ Zde jsem chtěla prozkoumat a zjistit, zda student, který má při škole brigádu, vnímá tuto skutečnost jako stěženi situaci v souvislosti se zadáváním a vypracováváním jeho bakalářské práce.
8. „*S kým aktuálně řešíte ve svém okolí svůj postup na vaší bakalářské práci?*“ Zde jsem chtěla zjistit, v kom mají studenti největší oporu a na koho se v tomto období nejčastěji obracejí v případě, že potřebují radu.
9. „*Cítíte na sobě sociální tlak, když o své bakalářské práci mluvíte před ostatními?*“ Zde bylo mým účelem prozkoumat, zda studenti, kteří veřejně mluví o svých plánech, ať krátkodobých či dlouhodobých, ve spojitosti s jejich bakalářskými pracemi na sobě následně pociťují větší tlak ze svého okolí, a to v podobě dotazů, očekávání atp.
10. „*Zjišťujete si, jak jsou na tom vaši spolužáci?*“ Jelikož jsem se o tématu afiliace zmínila již v rámci teoretické části, zahrнула jsem tento fenomén i v rámci empirické části v podobě této otázky, která měla za úkol zmapovat, ke komu studenti během tohoto období nejvíce tíhnou.
11. „*Máte nějaký nepříjemný zážitek spjatý s hledáním tématu či vedoucím vaší bakalářské práce?*“ Tato otázka měla za úkol posloužit jako zpětná vazba pro naši katedru. Student zde měl možnost zmínit nepříjemné situace, které ho potkaly během výzkumného období.

Ráda bych zmínila, že před rozdáním těchto dotazníků ve formě deníku jsem studenty druhého ročníku navštívila na konci jedné z vyučovacích hodin diplomového semináře, kde jsem studenty obeznámila s každou položkou obsaženou v tomto dotazníku. Dále pak byl vyhrazen prostor pro dotazy v případě, že studentovi nebylo cokoliv jasné.

4.4 Inventář NEO FFI

Pro svůj výzkum jsem využila Pětifaktorový osobnostní dotazník NEO-FFI, který obsahuje 60 položek. Tento dotazník se skládá z pěti faktorů – neuroticismus, extroverze, otevřenost vůči zkušenosti, přívětivost, svědomitost. Každý faktor je zastoupen dvanácti položkami a část položek je pokládána inverzně. Položky se hodnotí na pětibodové škále 0–4, kde 0 = tvrzení mě vůbec nevystihuje, 1 = tvrzení mě spíše nevystihuje, 2 = neutrální, 3 = tvrzení mě spíše vystihuje a 4 = tvrzení mě úplně vystihuje. Tento osobnostní dotazník je vnitřně konzistentní, pro jednotlivé faktory je koeficient Cronbachova α vyšší než 0,6. V rámci výzkumu jsem se zaměřila na analýzu všech 5 faktorů. (Hřebíčková & Urbánek, 2001).

Tab. 1: Škály a ukázka položky inventáře NEO FFI

Škála	popis škály a ukázka položek
neuroticismus	Osoby se zvýšeným skóre mají tendenci být více depresivní, úzkostní, hůře snášejí zátěž a jsou taktéž více náchylní k nepříjemným prožitkům.
extraverze	Extravertované osoby lze charakterizovat jako společenské, ale tato vlastnost není jedinou vystihující tento pól dimenze. Jedinci, kteří dosahují vysokého skóre v této škále, se popisují navíc jako sebejistí, aktivní, hovorní, energičtí, veselí a optimističtí.
otevřenost vůči zkušenosti	Osoby dosahující vysokého skóre v této škále udávají bohatou fantazii a jsou vnímavější k prožitkům pozitivních i negativních emocí. Tato škála bere v potaz i estetické cítění jedince. Berou v úvahu nové myšlenky a nekonvenční hodnoty.
přívětivost	Osoby se zvýšeným skóre lze charakterizovat především jako altruistické osoby. Tito lidé mají pro druhé pochopení, jsou laskaví. Charakteristikou osob dosahujících vysokého skóre na této škále je altruismus. Takoví lidé mají pro druhé pochopení a porozumění, projevují jim přízeň, chovají se k nim laskavě a vlídně.

svědomitost	Osoby dosahující vysokého skóru v této škále se popisují jako cílevědomé, ctizádnostivé, pilné, vytrvalé, systematické, s pevnou vůlí. Což značí i předpoklad pro dobré studijní a pracovní výkony.
-------------	---

(Hřebíčková & Urbánek, 2001), (Ukázka, 2019).

4.5 Metody zpracování a analýzy dat

V této podkapitole se zaměřím především na fázi zpracování a analýzy dat neboli data management. V této části výzkumu dochází k technickému zpracování dat. Zde připravuji data k analýze a současně můžu získávat, zpracovávat a analyzovat data, neboť se tyto tři fáze vzájemně ovlivňují (Miovský, 2010).

V rámci svého předvýzkumu jsem narativní rozhovory fixovala na diktafon, který jsem měla zakomponovaný v mobilním telefonu. Získané rozhovory měly tudíž formu audiozáznamu. Než jakýkoliv rozhovor započal, požádala jsem respondenty o informovaný souhlas, což jim nečinilo žádné problémy. Vzhledem k tomu, že jsem rozhovory prováděla se studenty naší katedry, byly všechny rozhovory velmi příjemné a přátelské. Tuto metodu jsem zvolila, abych měla ucelené záznamy pro další zpracování dat, ale také proto, abych mohla se svými respondenty navázat bližší kontakt a věnovat jim plně svou pozornost a vytvořit tak přátelštější prostředí celého rozhovoru.

V další fázi jsem tato získaná data převedla do textové podoby, kdy jsem provedla doslovnou transkripci. Poté jsem si po sobě všechny rozhovory znovu přečetla a ke každému si udělala poznámky: jak na mě daný student působil, jaká byla atmosféra během rozhovoru a na jakém místě se rozhovor odehrával. V průměru jeden rozhovor trval 25 minut. Přepis jednoho rozhovoru pak zabral zhruba 1,5 hodiny.

V následujícím kroku jsem provedla tzv. redukci prvního řádu, kdy jsem doslovnou transkripci převedla do plynulejší podoby. Následně jsem k důležitým informacím, vyplývajícím z redukce, přiřadila kódy a názvy. Toho jsem docílila za pomoci programu ATLAS.ti, ale také za pomoci ručních výpisků a schémat.

Veškeré rozhovory probíhaly se studenty třetího ročníku v období po odevzdání bakalářských prací, tedy od 28. 3. 2018 do konce letního semestru akademického roku 2017/2018.

Vzhledem k tomu, že jsem získala podpůrná data pro vznik mého nestandardizovaného dotazníku, začala jsem s tvorbou dotazníku během letních prázdnin 2018. Na začátku akademického roku 2018/2019 zimního semestru jsem se domluvila s paní doktorkou Viktorovou, zda bych mohla oslovit své respondenty (studenty druhého ročníku), zda by byli ochotni se zapojit do mého výzkumu. Při prezentaci mého výzkumného problému jsem obeznámila studenty s tím, že účast je dobrovolná a anonymní. Následně jsem studentům rozdala svůj nestandardizovaný dotazník, který vyplňovali od 17. 9. do 5. 12. 2018 a pětifaktorový osobnostní inventář NEO-FFI, kdy jsem studenty požádala, zda by vyplněné inventáře mohli donést paní doktorce Viktorové do následující hodiny diplomového semináře.

Když jsem od studentů získala vyplněné inventáře NEO-FFI i nestandardizované dotazníky, začala jsem se zpracováváním těchto dat. Co se týče inventářů NEO-FFI, byly vyhodnoceny v programu na separátním počítači v rámci katedry psychologie v Olomouci.

Další metodou byla obsahová analýza, kterou si lze představit jako rozbor obsahu záznamu určité komunikace. Čtenář se může také setkat s definicí, kdy je obsahová analýza vymezována jako analýza textu či souboru textu. Hlavním cílem obsahové analýzy, která vychází z pozitivistické metodologie, je vyhledávání konkrétních slov a konceptů v analyzované komunikaci a stanovení četnosti jejich výskytu, významu, vzájemných vztahů atp. (Katedra antropologie, 2014).

Obsahovou analýzu jsem využila v rámci nestandardizovaných dotazníků. Zde jsem však v první řadě využila doslovnou transkripci, kdy jsem všech dvanáct listů, které obsahovaly vždy analogicky dvanáct otázek, přepsala tak, jak daný respondent odpovídal dle svých slov. Poté jsem každému respondentovi vytvořila A4, která byla zesumírována pomocí obsahové analýzy, což mi umožnilo lepší přehled napříč dotazníkovými výpověďmi každého respondenta. V rámci tohoto zesumírovaného textu byl vždy zakomponován bodový graf, který vyplýval z otázky č.1, kde byl respondent požádán, aby každý týden zakroužkoval svou míru stresu na škále (1-10). V posledním kroku jsem si v rámci tohoto zesumírování u každého respondenta vypsala jednotlivé týdny, k nimž jsem přiřadila události a situace, na které se ptám ve svých výzkumných cílech.

Následně jsem porovnávala získané grafy, vytvořené v rámci programu Microsoft excel 2010, dle toho, zda měly klesající, kolísavý či jiný průběh. Na základě grafického zobrazení (zpracované grafy jsou k nalezení v příloze souboru), jsem se rozhodla rozdělit studenty do

dvou skupin. Poté jsem u každé skupiny studentů hledala společné znaky v rámci výsledků inventáře NEO-FFI, který každý student vyplnil na začátku výzkumného období a mezi jednotlivými výpověďmi, vycházejícími z nestandardizovaných dotazníků, které studenti vyplňovali po dobu jedenácti týdnů.

Když jsem měla splněné všechny tyto kroky, mohla jsem se začít věnovat kvantitativní části mého výzkumu, kterou jsem prováděla v programu Statistica 13.4.0.14 v anglické verzi. Ze statistických metod jsem využila deskriptivní a induktivní metody.

Všechny tyto kroky jsem udělala, abych mohla zkoumat, zda rysy osobnosti studenta souvisí s vykazovanou mírou stresu a zda se každá skupina shoduje v podobných zkoumaných jevech.

4.6 Výzkumný soubor

Ve svém výzkumu cílím na studenty druhého ročníku bakalářského studia v rámci katedry psychologie v Olomouci, kteří si prošli procesem vypracování zadání bakalářských prací. Důležitou podmínkou bylo, že se studenti museli podrobit výzkumu v časovém období jedenácti týdnů, a to během zimního semestru 2018. Délka výzkumného období byla stanovena z důvodu, že míra prožívaného stresu je u každého studenta velmi individuální. U někoho se vyšší míra stresu může objevit již první týden, u jiného studenta s odstupem několika týdnů.

4.7 Výběr výzkumného vzorku

Vzhledem k tomu, že jsem pro sběr dat využila více metod a prováděla jsem předvýzkum, tak se respondentem mého předvýzkumu mohl stát kdokoli, kdo úspěšně absolvoval bakalářské studium na katedře psychologie v akademickém roce 2017/2018. Pro můj výzkum jako takový, se mohl respondentem stát kdokoli, kdo byl studentem druhého ročníku na katedře psychologie v Olomouci v akademickém roce 2018/2019.

Pro svůj výzkum jsem zvolila nepravděpodobnostní metodu výběru vzorku. Konkrétně záměrný výběr, který je dle Miovského (2010) považován za jednu z nejrozšířenějších metod výběru vzorku. Tento typ výběru cíleně vyhledává respondenty dle jejich kvalit či příslušnosti k určité skupině. V mém případě jsem cílila na studenty druhého a třetího ročníku.

Díky tomu, že jsem studentkou stejné katedry jako moji respondenti, nebylo tak složité oslovit mou cílovou výzkumnou skupinu (studenty katedry psychologie), které jsem mohla následně seznámit s mým výzkumem a nabídnout jim možnost účasti ve výzkumu. Díky ochotě vyučujících na naší katedře jsem mohla oslovit studenty na konci jejich vyučovacích hodin, což mi velmi pomohlo, protože jsem tak mohla obeznámit všechny své potenciální respondenty hromadně a všichni tak získali jednotné informace.

Studenti byli také obeznámeni s tím, že výzkum je zcela dobrovolný a anonymní. Dále bylo studentům sděleno, že mohou v průběhu výzkumu kdykoliv odstoupit. Student, který se rozhodl výzkumu zúčastnit, podepsal informovaný souhlas a aby nedošlo k identifikaci osob, použila jsem pro označení svých respondentů kódy a případné identifikující činitele z jejich výpovědí jsem vynechala.

V rámci předvýzkumu jsem oslovila 18 studentů třetího ročníku, z nichž všichni ochotně souhlasili s rozhovorem. Do rozhovoru se zapojili 4 muži a 14 žen v průměrném věku 21 let. Co se týče samotného výzkumu, oslovila jsem 64 studentů, přičemž jsem evidovala 46 navrácených a vyplněných inventářů NEO-FFI a 26 navrácených nestandardizovaných dotazníků, které měly podobu deníku. Průměrný věk respondentů druhého ročníku činil 20 let.

4.8 Etické aspekty výzkumného projektu

První sběr dat probíhal v rámci předvýzkumu, kdy jsem dělala rozhovory s absolventy třetího ročníku. Každý student byl seznámen s tím, že rozhovor je zcela dobrovolný a anonymní a že může kdykoliv během rozhovoru svou účast ukončit. Dále byl studentům předložen informovaný souhlas. Dále bylo studentům sděleno, že veškeré rozhovory, které byly uloženy v podobě audiozáznamu, budou po přepsání smazány a jejich výpovědi budou v konečné fázi kódovány.

Samotný výzkum byl prováděn u studentů druhého ročníku. Zde jsem studenty opět informovala o dobrovolnosti na účasti výzkumu a možnosti odstoupit z výzkumu bez udání důvodu. Dále byl všem studentům předložen informovaný souhlas (podoba informovaného souhlasu je k nalezení v přílohách). Výzkum probíhal anonymně, proto jsem poprosila studenty, aby se identifikovali kódem, který obsahoval začáteční písmeno jména matky, den narození, první písmeno místa narození, dvě čísla z mobilního telefonu.

Ráda bych také zmínila, že jsem své respondenty během výzkumu žádným způsobem neklamala, proto nebyl nutný souhlas etické komise. V neposlední řadě bych ráda uvedla, že jsem své respondenty ve svém výzkumu nijak neodměňovala.

5 VÝSLEDKY

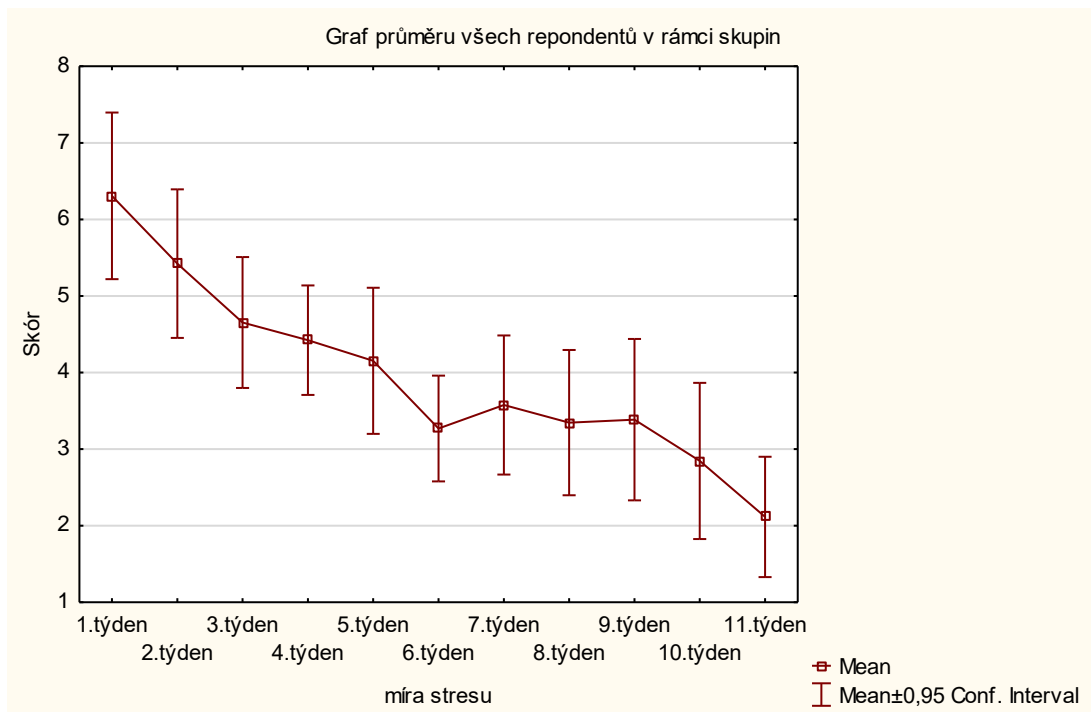
5.1 Kvantitativní část výzkumu

Tab. 2: Deskriptivní statistiky rysů osobnosti zjištěných dotazníkem NEO-FFI

Proměnné	N	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
HS Neuroticismus	45	23,09	22,00	6,00	44,00	8,30
HS Extraverze	45	30,73	31,00	15,00	47,00	7,58
HS Otevřenost vůči zkušenosti	45	33,24	32,00	19,00	45,00	6,01
HS Přívětivost	45	33,36	34,00	12,00	44,00	6,01
HS Svědomitost	45	31,42	32,00	11,00	45,00	7,84
HS Stresu	26	43,50	39,00	23,00	86,00	15,01

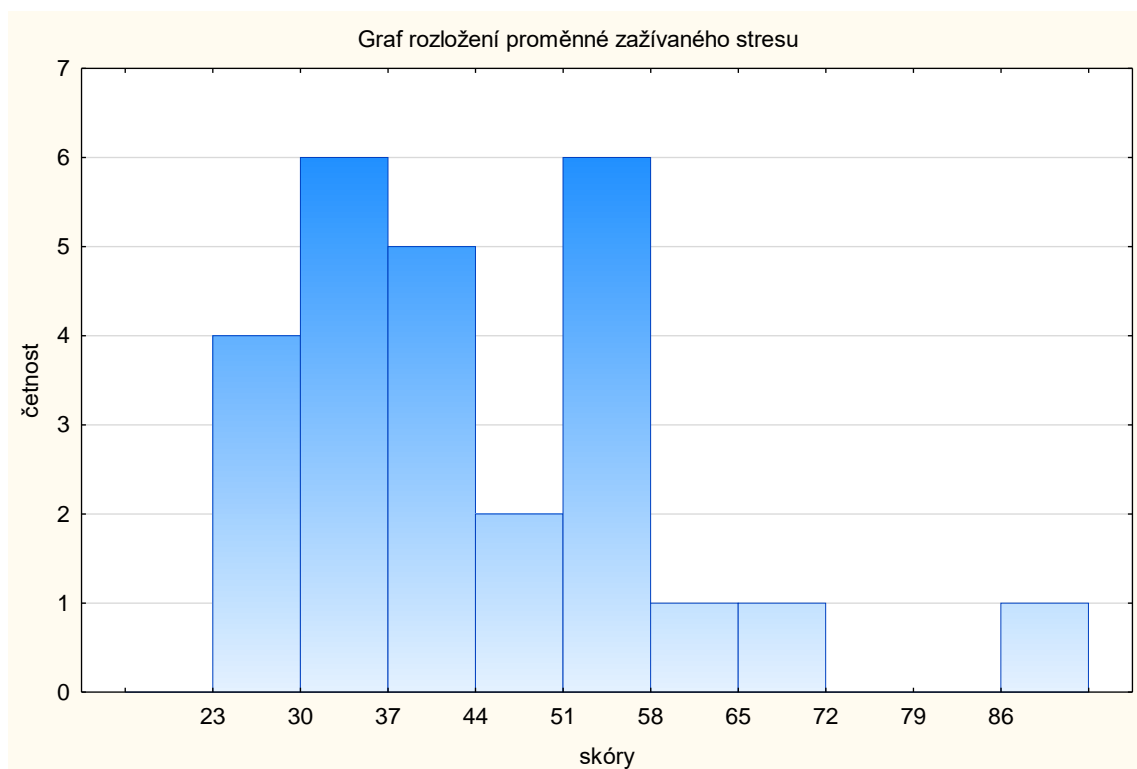
Pozn: HS = představuje škálu prožívaného stresu

Graf 1: Průměry všech 26 respondentů v rámci proměnné míra stresu



Pozn: Svislé úsečky reprezentují 95% konfidenční intervaly pro průměr

Graf 2: Graf četností prožívaného stresu



5.1.1 Rozdělení do skupin

Následující data byla analyzována na základě 26 grafů (které jsou k nalezení v příloze). Na základě těchto získaných dat, byli respondenti rozděleni do dvou skupin. Do první skupiny jsem zařadila 12 respondentů, kteří vykazovali v grafu klesající tendenci po téměř celou dobu sběru dat. K vychýlení došlo pouze během prvního a druhého měsíce, kdy respondenti vykazovali vysokou míru stresu, následně však docházelo k výraznému poklesu. Co se týče druhé skupiny, zde bylo zařazeno 14 respondentů, kteří vykazovali po celou dobu 11 týdnů sběru dat kolísavé tendence v míře zažívaného stresu.

Tab. 3 tabulka reprezentující deskriptivní statistiky vycházejících ze škály měřící míru stresu

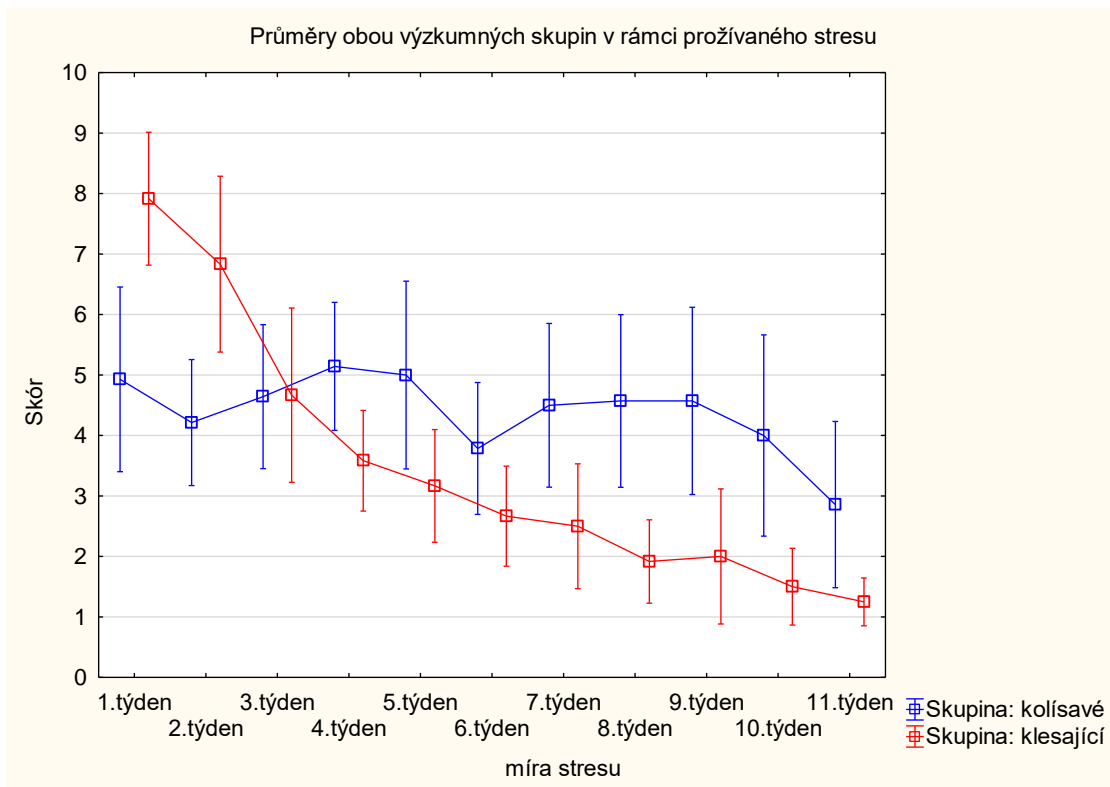
Proměnné	klesající X kolísavé	N	Průměr	Medián	Minimum	Maximum
HS	2	14	48,21	44,00	28,00	86,00
HS	1	12	38,00	34,50	23,00	56,00

Pozn: č. (1) = představuje skupinu, jež měla klesající průběh

č. (2) = představuje skupinu, která měla kolísavý průběh

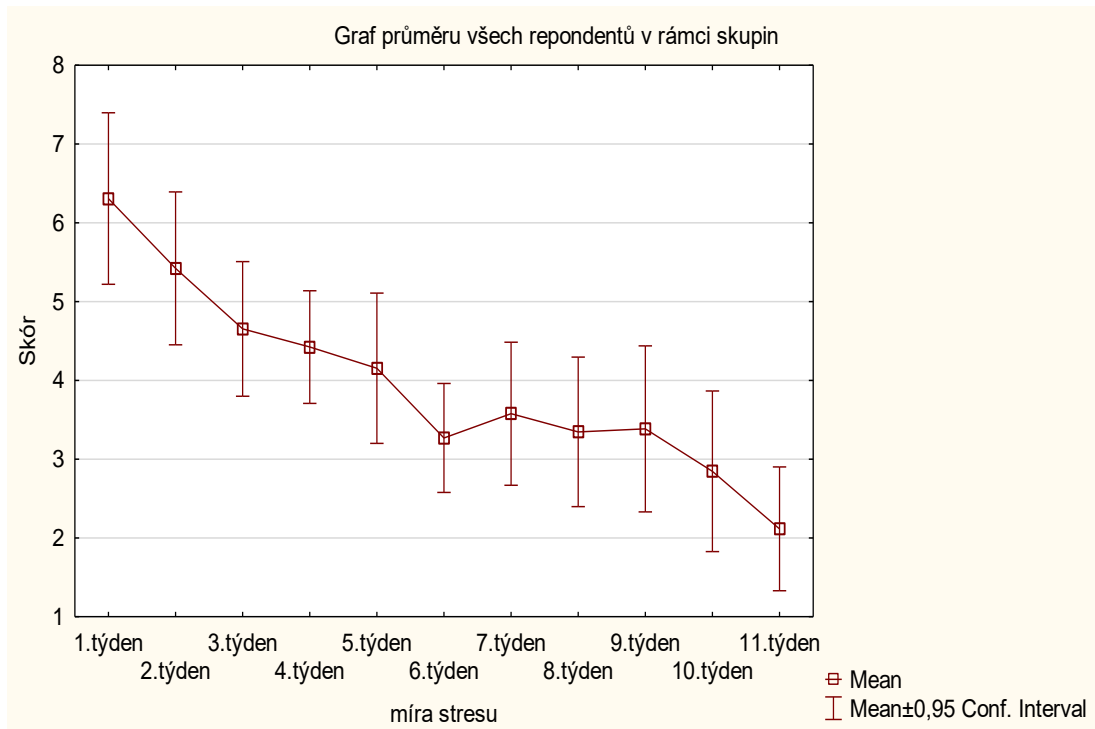
N = celkový počet respondentů ve skupině

Graf 3: Průměry obou výzkumných skupin v rámci prožívaného stresu

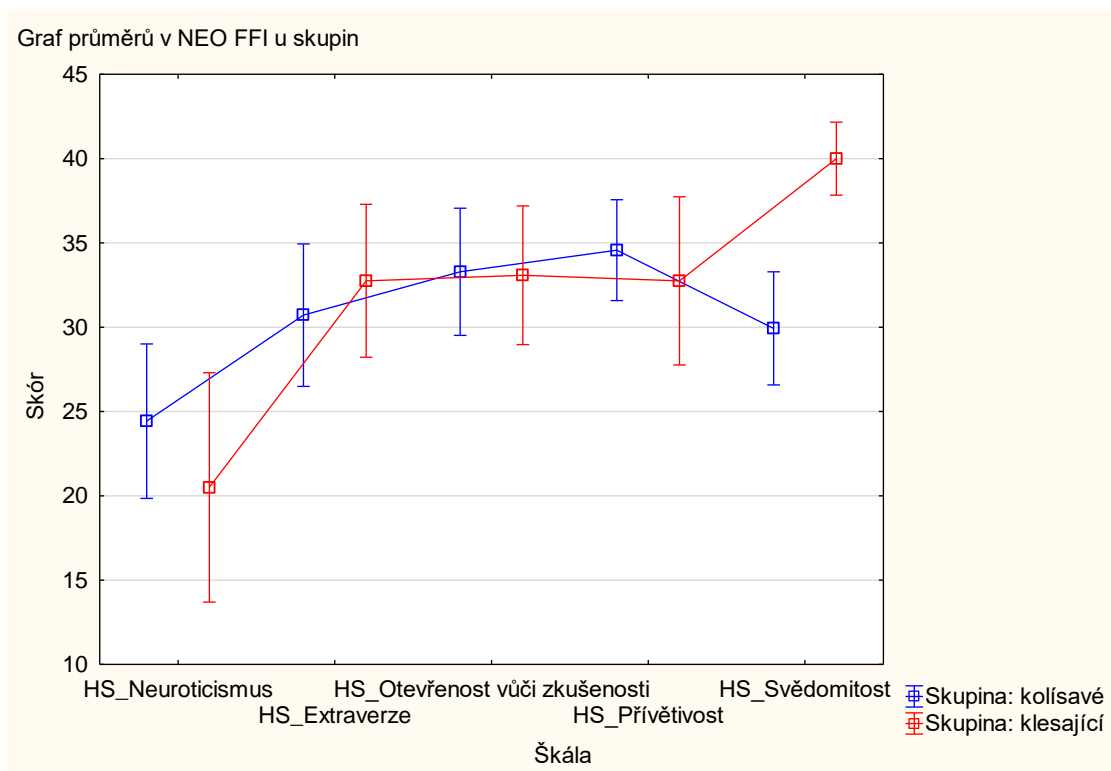


Na tomto grafu lze vidět, že skupina klesajících zažívala v průměru vyšší míru stresu v prvních dvou týdnech měření, a poté nastala klesající tendence zažívaného stresu u této skupiny. Oproti tomu u skupiny kolísavých může čtenář vidět průběžnou kolísavost kolem hodnoty 5 po celou dobu 11 týdnů, kdy byla data sbírána.

Graf 4: Graf průměru všech respondentů v rámci proměnné míra stresu



Graf 5: Graf průměrů NEO FFI skupin



Na grafu číslo 5 lze vidět, že skupina kolísavých vykazuje v průměru nižší míru neuroticismu než skupina klesajících, a naopak v průměru vyšší míru svědomitosti. V ostatních dimenzích je možné pozorovat relativní srovnatelnost měřených proměnných. Byla provedena statistická analýza proměnných v rámci skupin, která bude detailněji popsána níže v podkapitole (číslo). Pro větší přehlednost uvádím tabulky popisných statistik u všech proměnných v rámci skupin

Tab. 26: *Tabulka všech proměnných v rámci kolísavé skupiny*

Proměnné	Počet	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Směr. odch.
Neuroticismus	14	24,43	24,00	11,00	35,00	7,93
Extraverze	14	30,71	30,50	16,00	47,00	7,32
Otevřenost vůči zkušenosti	14	33,29	32,50	19,00	45,00	6,53
Přívětivost	14	34,57	34,00	25,00	42,00	5,18
Svědomitost	14	29,93	30,50	20,00	38,00	5,81

Tab. 27: *Tabulka všech proměnných v rámci klesající skupiny*

Proměnné	Počet	Průměr	Medián	Minimum	Maximum	Směr. odch.
Neuroticismus	12	20,50	18,50	6,00	44,00	10,71
Extraverze	12	32,75	32,00	23,00	46,00	7,14
Otevřenost vůči zkušenosti	12	33,09	30,50	25,00	45,00	6,47
Přívětivost	12	32,75	35,00	12,00	41,00	7,85
Svědomitost	12	40,00	40,50	35,00	45,00	3,41

Pro představu čtenáře uvádím hodnoty popisných statistik v proměnných NEO FFI.

5.2 Kvalitativní část výzkumu

Výsledky výzkumu pro všechny probandy výzkumu bez ohledu na pohlaví

V této části mé bakalářské práce navážu na kvalitativní zpracování dat, jelikož jsem výše seznámila čtenáře s rozdělením skupin. Proto si myslím, že by bylo příhodné tyto dvě skupiny čtenáři více přiblížit z kvalitativního pohledu a poukázat na charakteristiky u každé ze skupin. V první části se budu zabývat každou skupinou zvlášť, a to ve spojitosti s výzkumnou otázkou č. (1), která představuje aktivity, které museli respondenti vynaložit, aby mohli úspěšně odevzdat své zadání bakalářské práce. Zde spatřuji největší rozdíly mezi těmito skupinami, a proto jsem se rozhodla tyto dvě skupiny v rámci této otázky rozebrat

více dopodrobna. Co se týče dalších výzkumných otázek, zde jsem se rozhodla respondenty popisovat již jako celek a bude se jednat o odpovědi, které jsou nejčastější pro celý výzkumný soubor.

Nejprve podrobně představím skupinu č. 2, tedy skupinu probandů, kteří vykazovali během výzkumného období **kolísavý průběh** prožívaného stresu. Jak už jsem zmínila výše, do této skupiny spadá celkově **14 respondentů**. U této skupiny respondentů nebyl rozeznatelný žádný konkrétnější jev. Jedná se o skupinu, která měla po celou dobu sběru dat silně kolísavou tendenci v prožívané míře stresu. Každá výzkumná otázka bude rozepsána napříč týdny, abychom si mohli udělat komplexnější přehled, kdy a s čím se naši respondenti potýkali.

5.3 Analýza dotazníků

Kategorie a kódované pojmy u skupiny č. 2 (kolísavý průběh)

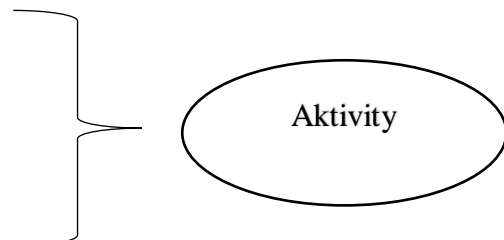
V následujících řádcích uvedu příklady nejčastějších kódů, se kterými jsem v rámci analýzy dat pracovala. Následně pak uvedu tabulku s konkrétními výňatky z dotazníků, které dokazují aplikaci jednotlivých kódů.

(1). Jaké se objevovaly aktivity v průběhu zadávání bakalářských prací u studentů druhého ročníku?

1.týden

Zde jsem se zabývala tím, jaké aktivity musí studenti vykonat napříč týdny, které vedly ke splnění podmínek odevzdání zadání bakalářských prací

- Hledat vedoucího
- Zajít za svým vedoucím
- Hledat téma
- Promyslet design
- Potvrdit si přijetí od vedoucího
- Nemusím dělat nic



Tab. 4: Výňatky nejčastějších odpovědí

VÝROK	KATEGORIE	ČETNOST
<ul style="list-style-type: none"> Na první hodině Diplomového semináře jsem si uvědomila, že je nutné začít hledat vedoucího. Někteří už všechno mají a začal pořádný boj o vedoucí. 	Hledat vedoucího	3x
<ul style="list-style-type: none"> Jelikož už mám zvolené téma, tak bych ráda zašla za svým vedoucím a nějak to s ním vše ukotvila a ujistila se, že je vše v pořádku. 	Zajít za svým vedoucím	2x
<ul style="list-style-type: none"> Všichni okolo už něco mají, nejhorší je, že by mě zajímalo všechno a myslela jsem, že to během měsíce vymyslím, ale to už bude pozdě, takže musím něco vymyslet. 	Hledat téma	2x
<ul style="list-style-type: none"> Tento týden musím promyslet téma, design, najít zdroje a sepsat otázky na které se chci zeptat na konzultaci 	Promyslet design	2x
<ul style="list-style-type: none"> Tento týden chci zajistit přijetí od vedoucího. Vedoucího jsem měl předem vybraného a částečně domluveného. 	Potvrdit si přijetí od vedoucího	2x
<ul style="list-style-type: none"> Nemám to v povaze a k tomu je přeci ještě dost času, jen mě mrzí, že si nemůžu jasně a hned vybrat. 	Nemusím dělat nic	3x

Během prvního týdne je možné pozorovat různorodost aktivit, zároveň však lze vidět, že část studentů žádné aktivity zatím nevykazuje.

2. týden

- Hledat články na internetu
- Rešerši
- Dávat dohromady kapitoly
- Hledat vedoucího a téma
- Shánět respondenty pro výzkum



Tab. 5: Výňatky nejčastějších odpovědí

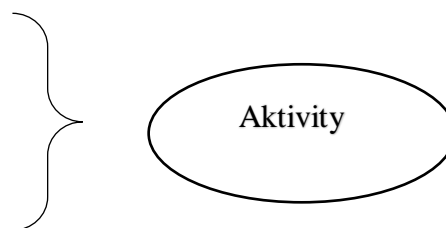
VÝROK	KATEGORIE	ČETNOST
<ul style="list-style-type: none"> Tento týden mě čeká rychlé vyhledávání na internetu různých článků nebo kdo o tom už psal. 	Hledat články na internetu	4x
<ul style="list-style-type: none"> Tento týden bych si ráda prošla literaturu. 	Rešerši	4x

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Dávám dohromady kapitoly a také připravuji dokument potřebný pro zadání bakalářky do STAGU.</i> 	Dávat dohromady kapitoly	2x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Jsem ve stresu, ale naštěstí panikaří více lidí jako já, že nemají vedoucího, ale měla bych si už někoho konečně pojistit.</i> 	Hledat vedoucího a téma	2x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Pomalou začínám shánět lidi pro výzkum, protože si myslím, že to nebude vůbec jednoduché</i> 	Shánět respondenty pro výzkum	2x

V rámci druhého týdne je možné pozorovat, že již žádný z respondentů této skupiny nezvolil odpověď nemusím nic dělat. Tudíž každý student začal něco aktivně dělat pro své zadání na bakalářskou práci.

3. týden

- Konzultace s vedoucím
- Rešerše literatury
- Úprava obsahu
- Obvolání respondentů a institucí
- Nevím, co mám dělat



Tab. 6: Výňatky nejčastějších odpovědí

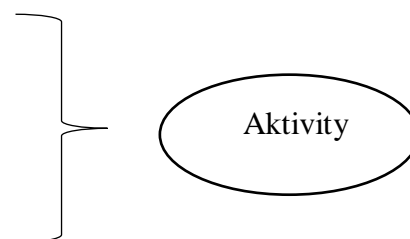
VÝROK	KATEGORIE	ČETNOST
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tento týden musím vyhledávat zdroje, zamyslet se na co se chci zaměřit, abych mohla jít na konzultaci za svým vedoucím</i> 	Konzultace s vedoucím	5x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Musím udělat rešerši literatury, protože můj vedoucí chce vidět i nějaké anglické zdroje.</i> 	Rešerše literatury	4x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Moje vedoucí mi vrátila můj návrh na obsah, tak se budu snažit ho nějak zlepšit, i když úplně nevím jak.</i> 	Úprava obsahu	2x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bojím se, že mi nikdo neodpoví na email s prosbou o účast ve výzkumu, proto se pokusím oslovit další vojenské psychology a budu doufat.</i> 	Obvolávání respondentů a institucí	1x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tento týden moc nevím, co mám dělat. Hledání mého vedoucího se začíná rýsovat</i> 	Nevím, co mám dělat	2x

<i>a být v pohodě, ale zadání bakalářky nemám.</i>		
--	--	--

U třetího týdne sběru dat v rámci této skupiny můžeme sledovat, že odpovědi už začínají být tvárnější a respondenti začínají vynakládat větší úsilí v rámci aktivit, které je doprovázejí při vypracovávání zadání bakalářských prací. Čtenář si může také povšimnout, že někteří studenti započali práci přímo na své bakalářské práci.

4.týden

- Hledat nové téma
- Odhodlat se jít na konzultaci
- Rešerše
- Zjistit, jak to funguje s etickou komisí
- Nebudu dělat nic



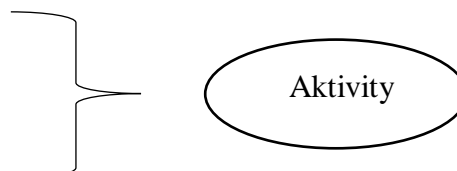
Tab. 7: Výňatky nejčastějších odpovědí

VÝROK	KATEGORIE	ČETNOST
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Protože by byl sběr dat a design celého výzkumu moc složitý, rozhodla jsem se zvolit jiné téma, takže teď zase nemám nic a všichni okolo už něco dělají.</i> 	Hledat nové téma	3x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Nestíhám a nechce se mi dělat rešerše literatury, vždyť je na to ještě čas, proboha. Ale když to neudělám nemůžu za vedoucí, který to ode mě očekává. Ach jo.</i> 	Odhodlat se jít na konzultaci	4x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tento týden si chci udělat opět rešerši a urovnat si na co se chci zaměřit.</i> 	Rešerši	3x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Všichni mě děsí, že je to prý náročné a spousta papírování, tak se zaměřím tenthle týden na to, abych se buď uklidnila nebo ještě víc vyděsila.</i> 	Zjistit, jak to funguje s etickou komisí	2x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tento týden jsem se rozhodla si dát od bakalářky oraz a řešit chvíli něco jiného.</i> • <i>Mám teď jiné povinnosti než řešit bakalářku, která mě čeká až za rok, nechápu, proč to všichni tak hrotí.</i> 	Nebudu dělat nic	2x

Co se týče 4. týdne sběru dat, zde respondenti nejčastěji volili odpověď „odhodlat se jít na konzultaci“, což vyplývalo především z obavy, že nestihli vyhledat potřebnou rešerši nebo si nedohledali věci, které svému vedoucímu odkývali a přislíbili, že do nadcházející konzultace budou hotové. Dále pak volili odpověď „hledat nové téma“, kdy respondenti zjistili, že provedení výzkumu je buď velmi náročné nebo nemožné.

5.týden

- Doladit téma bakalářky
- Rešerši
- Hledat respondenty
- Zajít za vedoucím práce



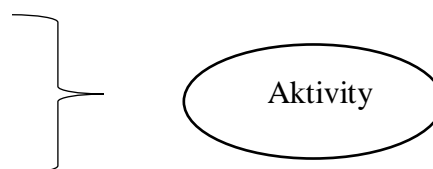
Tab. 8: Výňatky nejčastějších odpovědí

VÝROK	KATEGORIE
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tento týden bych už ráda konečně doladila téma.</i> 	Doladit téma bakalářky
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Stála jsem neudělala rešerši, nevím, kde mám co hledat.</i> 	Rešerši
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tento týden mám v plánu napsat svým budoucím respondentům</i> 	Hledat respondenty
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tento týden mám v plánu zajít za vedoucím, abychom se domluvili na designu mého výzkumu.</i> 	Zajít za vedoucím

Pátý týden většina respondentů řešila povinnosti ohledně schůzky s vedoucím, dále pak rešerši, neboť si nebyli jistí, jakou literaturu uvést do zadání v rámci své bakalářské práce a někteří respondenti se snažili oslovit své budoucí respondenty, aby se mohli rozhodnout, zda bude výzkum možno vůbec provést.

6.týden

- Panikařit (nemám téma/vedoucí)
- Ukázat vypracované zadání vedoucí
- Nebudu dělat nic
- Konzultace




Tab. 9: Výňatky nejčastějších odpovědí

VÝROK	KATEGORIE	ČETNOST
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Etická komise mi vrátila papíry na opravu, mám</i> 	Panikařit	4x

<p><i>pocit, že nic nestíhám a jen panikařím.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Vedoucí mi překopal celé téma, mně se to nelíbí a nevím co mám dělat.</i> 		
<ul style="list-style-type: none"> <i>Mám v plánu zajít za vedoucí, zda moje zadání je v pohodě, abych věděla, jestli se musím ještě dál stresovat nebo ne.</i> 	Ukázat vypracované zadání vedoucí	3x
<ul style="list-style-type: none"> <i>Ještě je čas do odevzdání, takže se teď věnuji jiným věcem.</i> 	Nebudu dělat nic	2x
<ul style="list-style-type: none"> <i>Vůbec se mi nechce, ale musím na konzultaci, mám strach, že jsem udělala vše špatně a budu působit jako hlupák.</i> 	Konzultace	5x

Šestý týden můžeme pozorovat různorodost postojů u respondentů. Někteří se k vypracování zadání staví spíše flegmaticky, načež druhá část má pocit, že by bylo naopak dobré udělat mnohem více věcí, než zatím mají hotovo. Dále pak můžeme sledovat, že některým respondentům se pozměnily veškeré plány, což je přimělo k určitým obavám.

7.týden

- Musím vše znovu vymyslet
 - Vymyslet, jak budu provádět výzkum
 - Vypracovat zadání
- 

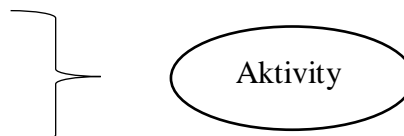
Tab. 10: *Výňatky nejčastějších odpovědí*

<ul style="list-style-type: none"> <i>Chtěla jsem psát o dětech s autismem, a to mi všichni kritizují, protože už je toho napsáno moc, takže si musím tento týden stanovit novou oblast, téma, cíle a vedoucího.</i> <i>Můj vedoucí mi zkritizoval návrh na dotazník i metodu sběru dat, takže můžu začít zase od znova. Zkusím se tento týden poradit se staršími.</i> 	Musím vše vymyslet znova
<ul style="list-style-type: none"> <i>Dozvěděla jsem se, že instituci, kde chci provádět výzkum, musím nejdříve předložit design výzkumu a dotazník, až pak mi řeknou, zda bude výzkum možný.</i> 	Vymyslet, jak budu provádět výzkum
<ul style="list-style-type: none"> <i>Začínám bláznit, protože musím za chvíli odevzdat vypracované zadání.</i> 	Vypracovat zadání

V rámci sedmého týdne nás může nejvíce zaujmout opověď „musím vše udělat znovu“. Tato odpověď se vyskytla 4x. Dále se pak objevila odpověď „vymyslet, jak budu provádět výzkum“, odpověď „vypracovat zadání“ a „vymyslet výzkum“ se prolínala v odpovědích zbytku respondentů.

8. týden / 9. týden

- Rešerše
- Konzultace
- Vyplnění zadání



Tab. 11: Výňatky nejčastějších odpovědí

VÝROK	KATEGORIE	ČETNOST
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tento týden dohledám rešerši a snad už můžu odevzdat.</i> • <i>Nejsem schopná se dokopat k rešerši literatury, takže se zkusím dokopat tento týden.</i> 	Rešerše	4x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tento týden musím jít na konzultaci a vyřešit, jak tedy budu provádět výzkum a vyplnit formuláře ve STAGU.</i> • <i>Musím zajít za vedoucí, aby mi odsouhlasila zadání</i> 	Konzultace	3x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tento týden musím vyřešit jak, jak doplnit do zadání vedoucího práce, který tam chybí ve výběru.</i> 	Vyplnění zadání	7x

Osmý a devátý týden jsem spojila, protože respondenti vykazovali stejné odpovědi, které se týkaly především posledních kroků k odevzdání zadání bakalářské práce.

10. týden/ 11. týden

- Odevzdat zadání
- Konzultace



Tab. 12: Výňatky nejčastějších odpovědí

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tento týden musím zajít za paní Molnarovou a dát jí vyplněné zadání, konečně to mám z krku.</i> • <i>Tento týden mám v plánu odevzdat zadání.</i> • <i>Všichni okolo mě, už odevzdávají zadání, tak doufám, že až to půjdu odevzdat, tak vše bude ok.</i> 	Odevzdat zadání
--	-----------------

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tento týden musím jít za vedoucí, aby mi schválila moje zadání a já mohl jít za paní Molnarovou.</i> • <i>Už mám napsané podklady a zítra jdu pro podpis.</i> • <i>Zaškrtila jsem dvojku, protože už je skoro vše hotovo, tento týden musím sehnat podpis vedoucího.</i> • <i>Musím jít za vedoucím, protože stále nemám vymyšlené metody měření, vymyšlený název. Plus musím sepsat ideologický plán a poslat ho. Takže musím udělat všechno, co jsem do teď neudělala.</i> 	Konzultace
--	-------------------

Zde bych ráda podotkla, že v desátém týdnu zadání odevzdali 4 respondenti. Zbytek respondentů odevzdal své zadání v týdnu jedenáctém.

SHRNUTÍ

Ač tato skupina měla po celou dobu kolísavý průběh, co se týče zaznamenávání míry stresu během celého sběru dat, tak je důležité zmínit, že 6 respondentů zaznamenávalo během prvních dvou týdnů nízké hodnoty na škále měřící míru stresu, přičemž 8 zbylých respondentů volilo na začátku hodnoty vysoké. Respondenti, kteří byli na počátku více vystresovaní, vykazovali na konci výzkumného období nižší hodnoty na škále než respondenti, kteří byli zpočátku téměř bez stresu. Kolísavý průběh si na základě analýzy dat vysvětlují především nečekanými změnami, kdy respondenti již s něčím počítali, načež nečekaně museli například změnit celé téma práce, výzkumný plán či měli laxnější přístup k dohledání rešerše. Ráda bych také podotkla, že ač tato skupina měla kolísavý průběh, tak to neznamená, že všichni respondenti byli flegmatictější či méně poctiví. Na základě výpovědí vyplývá, že za kolísavý průběh mohl naopak i přílišný perfekcionismus, tudíž si respondenti potřebovali více věcí ověřit či prokonzultovat. V neposlední řadě bych také zmínila, že 11 ze 14 respondentů chodí aktivně na brigádu, což může být jeden z dalších faktorů, který vedl ke kolísavému průběhu.

Kategorie a kódované pojmy u skupiny č. 1 (klesající průběh)

V následujících řádcích uvedu příklady nejčastějších kódů, se kterými jsem v rámci analýzy dat pracovala v rámci této skupiny. Následně pak uvedu tabulku s konkrétními výňatky z dotazníků, které dokazují aplikaci jednotlivých kódů.

1.týden

- Konzultace s vedoucím
- Najít téma práce



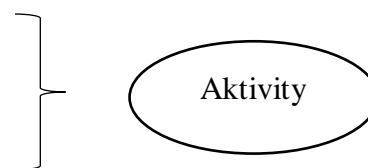
Tab. 13: Výňatky nejčastějších odpovědí

VÝROK	KATEGORIE	ČETNOST
<ul style="list-style-type: none">• <i>Tento týden bych si přála udělat všechno, ale především téma</i>• <i>Tento týden mám v plánu vymyslet téma</i>	Téma	4x
<ul style="list-style-type: none">• <i>Tento týden mě čeká kontaktování vedoucího práce a musím říct, že je to pro mě docela stresující</i>• <i>Tento týden se musím domluvit s vedoucím na schůzku</i>	Konzultace	8x

První týden lze pozorovat, že respondenti se zaměřili především na hledání vedoucího/vedoucí, konzultaci a hledání tématu práce. Ve srovnání s kolísající skupinou, tato skupina vykazuje mnohem menší variabilitu aktivit během prvního týdne než kolísající skupina, která první týden měla zaznamenáno hned 6 aktivit spojených s vypracováním zadání.

2.týden

- Konzultace s vedoucím
- Mám v plánu všechno
- Cíle výzkumu
- Rešerše




Tab. 14: Výňatky nejčastějších odpovědí

VÝROK	KATEGORIE	ČETNOST
<ul style="list-style-type: none">• <i>Už jsem vymyslela téma, tak si myslím, že by konzultace s vedoucím mohla proběhnout v pohodě, snad mi neřekne, že mé téma je špatné.</i>	Konzultace s vedoucím	4x

<ul style="list-style-type: none"> <i>Tento týden mám v plánu udělat úplně všechno, protože potřebuju dělat jiné věci než zadání na bakalářku.</i> 	Mám v plánu všechno	2x
<ul style="list-style-type: none"> <i>Tento týden bych chtěla stanovit cíle výzkumu, abych zjistila, zda bude možné výzkum provést.</i> 	Cíle výzkumu	3x
<ul style="list-style-type: none"> <i>Téma i vedoucího už mám, tak bych ráda tento týden udělala rešerši, abych se mohla zase posunout.</i> 	Rešerše	3x

Druhý týden je možné pozorovat, že někteří studenti již začali řešit výzkumné cíle či si stanovili jako cíl udělat úplně všechno. Přičemž odpověď „udělat vše“ se v předešlé kolísající skupině vůbec neobjevila.

3.týden

- Vypracovat výzkumné otázky/design
 - Vypracovat výzkumný plán
 - Dořešit dotazník
 - Napsat vedoucímu práce
- 

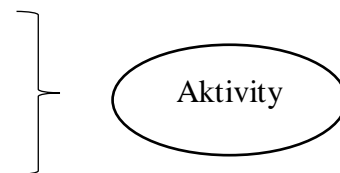
Tab. 15: Výňatky nejčastějších odpovědí

VÝROK	KATEGORIE	ČETNOST
<ul style="list-style-type: none"> <i>Tento týden musím vymyslet výzkumný design a předložit ho vedoucí práce</i> 	Vypracovat výzkumné otázky/design	3x
<ul style="list-style-type: none"> <i>Tento týden musím vypracovat výzkumný plán na svou bakalářskou práci a popravdě na to nemám moc času</i> 	Vypracovat výzkumný plán	4x
<ul style="list-style-type: none"> <i>Tento týden musím dořešit dotazník, který budu používat u výzkumu.</i> 	Dořešit dotazník	2x
<ul style="list-style-type: none"> <i>Chci konzultovat, zda postupuji dobře.</i> 	Napsat vedoucímu práce	3x

Veškeré aktivity v rámci třetího týdne se týkaly nějakým způsobem plánování výzkumu, cílů či designu práce.

4.týden

- Kouknout, co se píše do zadání
- Napsat vedoucímu
- Odpočinout si
- Promyslet design/dotazníky



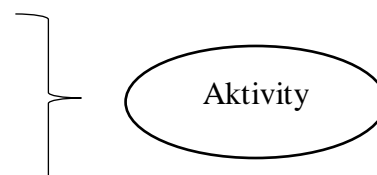
Tab. 16: *Výňatky nejčastějších odpovědí*

VÝROK	KATEGORIE	ČETNOST
<ul style="list-style-type: none">• <i>Ráda bych už vyplnila celé zadání, takže tento týden budu řešit, jak to vše vyplnit.</i>	Kouknout, co se píše do zadání	4x
<ul style="list-style-type: none">• <i>Tento týden mám v plánu napsat vedoucí a domluvit se s ní na dalším postupu</i>	Napsat vedoucímu	2x
<ul style="list-style-type: none">• <i>Tento týden si chci od všeho odpočinout</i>• <i>Už mám skoro vše hotové, takže tento týden nemám v plánu nic dělat.</i>	Odpočinout si	3x
<ul style="list-style-type: none">• <i>Tento týden musím vymyslet výzkumní otázky a poslat je</i>• <i>Tento týden chci upravit dotazníky a vytvořit hypotézy</i>	Promyslet design/dotazníky	3x

Čtvrtý týden se opakovaly odpovědi jako v předešlých týdnech, kdy respondenti řešili především design výzkumu, cíle a hypotézy. Objevila se však i odpověď „odpočinout si“, což může napovídat poklesu stresu téměř u všech respondentů v tomto týdnu. Žádný z respondentů se nezmiňuje o nejasnostech či nesnázích oproti první skupině, kde ve čtvrtém týdnu pro respondenty nebylo příjemné domluvat si konzultaci či měnit obsah svých prací.

5.týden

- Odevzdat zadání
- Přepracovat zadání
- Rešerši



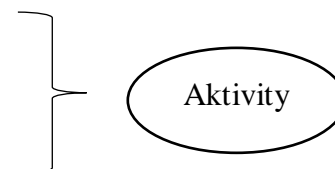
Tab. 17: Výňatky nejčastějších odpovědí

VÝROK	KATEGORIE	ČETNOST
<ul style="list-style-type: none"> Tento týden bych ráda odevzdala zadání. 	Odevzdat zadání	2x
<ul style="list-style-type: none"> Vzhledem k tomu, že se mi trošku pozměnil název práce, musím přepracovat zadání. 	Přepracovat zadání	2x
<ul style="list-style-type: none"> Jediné, co mi chybí k odevzdání je seznam literatury, který použiji pro svou práci, takže mám v plánu rešerši 	Rešerši	3x

Vzhledem k tomu, že se ve zbytku odpovědí opakovaly předešlé kategorie, rozhodla jsem se zmínit pouze ty, které se v předešlém týdnu nevyskytovaly. Ráda bych také poukázala na odpověď „odevzdat zadání“, neboť zmínka o této odpovědi se liší šesti týdenním rozestupem mezi oběma skupinami. První zmínka o odevzdání zadání byla v rámci kolísavé skupiny zmíněna až během 10. a 11. týdne.

6.týden

- Přepracovat/poslat hypotézy
- Získat inspiraci z minulých prací
- Design výzkumu



Tab. 18: Výňatky nejčastějších odpovědí

VÝROK	KATEGORIE	ČETNOST
<ul style="list-style-type: none"> Moje vedoucí mi vrátila na opravu hypotézy, takže budu dělat tento týden na nich. 	Přepracovat/poslat hypotézy	2x
<ul style="list-style-type: none"> Mám v plánu se podívat do minulých prací a získat inspiraci pro design práce a tvorbu výzkumných cílů. 	Získat inspiraci z minulých prací	3x
<ul style="list-style-type: none"> Vedoucí po mně chce propracovaný design výzkumu. 	Design výzkumu	2x

V šestém týdnu již 3 respondenti odevzdali zadání své bakalářské práce, načež zbytek respondentů se soustředil na doladění designu či tvorbu hypotéz a opakovala se zde i odpověď rešerše literatury či konzultace s vedoucím. Ani v tomto týdnu se žádný z respondentů nezmiňuje o úzkosti, strachu či pochybách ve spojitosti s vypracováním zadání.

7.týden

- Odevzdat zadání
- Přepřacovat zadání



Tab. 19: Výňatky nejčastějších odpovědí

VÝROK	KATEGORIE	ČETNOST
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tento týden jdu odevzdat zadání.</i> • <i>Vše potřebné už mám vyplněné a přepracované, takže tento týden jdu odevzdat za paní Molnarovou.</i> 	Odevzdat zadání	3x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Byla jsem ukázat své vedoucí svoje zadání, ale mám poupravit anglický název mé práce.</i> 	Přepřacovat zadání	2x

V rámci sedmého týdne lze pozorovat, že již 6 respondentů z celkového počtu 12 respondentů má odevzdáno své zadání práce, což tvoří celou polovinu respondentů této skupiny. Pokud bych srovnala sedmý týden se skupinou kolísajících respondentů, zde byly odpovědi „musím vše vymyslet znovu“, „vymyslet, jak udělat výzkum“. Na rozdíl od předešlé kolísající skupiny, kdy respondenti museli ještě řešit metody sběru dat, design výzkumu, tak skupina respondentů v klesající skupině již tyto povinnosti řešit nemusela.

8/9.týden

- Odevzdat zadání

U osmého a devátého týdne jsem se rozhodla již netvořit tabulku přehledu, protože v těchto dvou týdnech se stala dominantní odpovědí odpověď „odevzdat zadání“. V rámci 8. týdne odevzdali zadání 4 respondenti, přičemž další odpověď se týkala přepracování zadání (2x) a rešerše literatury (1x). Devátý týden tvořila již jedna jediná odpověď, kterou bylo „odevzdat zadání“ (3x).

SHRNUTÍ

Respondenti v této skupině se vyznačovali klesající tendencí míry stresu po celou dobu sběru dat. Je však důležité zmínit, že 11 respondentů volilo na škále měřící míru stresu, jež měla hodnoty (1-10), v prvních dvou týdnech vysoké hodnoty kolem čísla 8 a pouze jeden respondent zvolil nízkou hodnotu již od začátku, a tou bylo číslo 4. V těchto dvou prvních týdnech se objevovaly především dvě odpovědi. První odpověď se týkala hledání vedoucího a druhá odpověď hledání tématu. Žádný z respondentů během celého sběru dat neuvedl, že by cítil paniku, úzkost či jiné problémy. Jak v minulé, tak i v této skupině oddalovala odevzdání zadání především potřeba přepracování designu či jiných administrativních věcí. Jedním z faktorů, který mohl přispět ke klesající tendenci stresu, je ten, že pouze 4 respondenti z 12 měli aktivně brigádu, což znamená, že většina z nich měla čas věnovat se především školním povinnostem.

SHRNUTÍ V RÁMCI OBOU SKUPIN

Rozdíly mezi skupinami se potvrdily jak v kvantitativní části, tak v části kvalitativní. Co se týče kvantitativní části, která byla zaměřena na analýzu rysů u studentů v rámci inventáře NEO FFI, ukázalo se, že respondenti v rámci kolísající skupiny mají v průměru vyšší míru prožívaného stresu, vyšší skóre v neuroticismu, a naopak mnohem nižší skóre co se týče svědomitosti než respondenti ve skupině, která měla klesající průběh stresu po dobu sběru dat. Kvalitativní část pak poukázala na možné faktory, které mohly vést k takovým výsledkům. Respondenti v kolísající skupině měli již od prvního týdne sběru dat pestrou paletu aktivit (např. „hledat téma“, „potvrdit si vedoucího“, „tvořit design“, „nedělat nic“, „hledat vedoucího“), načež respondenti v klesající skupině se zaměřili pouze na dvě aktivity (hledání tématu a konzultace s vedoucím). Další rozdíl jsem pozorovala v přístupu k vypracovávání zadání, neboť téměř polovina respondentů v kolísající skupině vykazovala nízké hodnoty v prožívané míře stresu, za což může v prvních týdnech z velké části odpověď „ještě mám spoustu času“ a s ní spojený postoj respondentů k této úloze. Co se týče respondentů v klesající skupině, zde všichni, kromě jednoho respondenta volili během prvních dvou týdnů vysoké hodnoty na škále měřící míru stresu, s čímž se pojil i jejich přístup k procesu vypracovávání zadání. Skupiny se také lišily v prožívaných pocitech během výzkumného období. Respondenti v kolísající skupině zmiňovali pocit zmatku, úzkosti, strachu, načež respondenti v klesající skupině žádný z těchto pocitů nezmínili. Dále se skupiny lišily v době odevzdávání zadání. V kolísající skupině respondenti začali odevzdávat zadání v 10. a 11. týdnu, přičemž respondenti v klesající skupině začali

odevzdávat již během 6. týdne sběru dat. Dalším faktorem, který mohl ovlivnit průběh prožívaného stresu u skupin, jsou již zmíněné brigády. V kolísající skupině mělo brigádu 11 ze 14 respondentů a v klesající skupině pouze 4 z 12 respondentů. V závěru bych ráda zmínila, že osobně největší rozdíl mezi skupinami jsem viděla v atmosféře odpovědí. Při analýze respondentů v kolísající skupině jsem měla pocit určitého zmatku či lítosti. V klesající skupině jsem při analýze dat zažívala spíše nečekaný klid.

Kategorie a kódované pojmy u celého výzkumného vzorku

V následujících řádcích se budu věnovat **druhé výzkumné otázce**, kterou je „*Jaké měli studenti nepříjemné zážitky v souvislosti s hledáním vedoucího a výběru tématu pro bakalářskou práci?*“ Touto otázkou se budu již zabývat v rámci celého výzkumného souboru, protože největší podíl na rozdělení skupin měly aktivity, které respondenti vynaložili během výzkumného období. Prvně se zaměřím na problémy s hledáním vedoucího práce a následně čtenáře seznámím s problémy v rámci výběru tématu práce, které respondenty provázely během výzkumného období.

Nepříjemné zážitky spojené s hledáním vedoucího

Nepříjemné zážitky, které respondenti zažili ve spojitosti s hledáním vedoucího, si představím v podobě parafrází jednotlivých výpovědí v textu, neboť některé výroky by mohly ztrácet anonymitu výpovědí respondenta. V rámci shrnutí této části uvedu, které nepříjemnosti byly zmíněny ve větší četnosti. Kategorie ani četnosti jsem v tomto případě nevytvářela, protože některé výpovědi byly pouze individuální zkušenosti.

Když jsem začala s analýzou dat v rámci této výzkumné otázky, mým hlavním záměrem bylo, abych získala určitou zpětnou vazbu pro katedru psychologie pro nadcházející roky, ale také to, aby se studenti nižších ročníků mohli seznámit s úskalími, která je mohou provázet při hledání vedoucího a popřípadě si dopředu tyto zjištěné nepříjemnosti ošetřit a vyhnout se tak zbytečným nepříjemnostem. V neposlední řadě bylo mým záměrem poukázat na to, že určitá úskalí jsou v tomto procesu hledání normální.

Tab. 20: Parafráze výroků nepříjemných zkušeností při hledání vedoucího

PARAFRÁZE VÝROKŮ
<ul style="list-style-type: none"> Mezi nepříjemné zážitky bylo zařazeno hromadné čekání před dveřmi potenciálních vedoucích, kdy si studenti sdělovali své dosavadní zážitky spojené s hledáním vedoucího. Jeden z respondentů uvádí, že ho velmi vystresovalo, když mu jeho spolužák sdělil, že pan doktor Procházka je již čtvrtý vedoucí, za kterým jde, protože ostatní ho odmítli. Toto sdělení v respondentovi vyvolalo pocity nejistoty a strachu.
<ul style="list-style-type: none"> Další nepříjemnost, která byla zmíněna v dotazníku, byla situace, kdy vedoucí řekla respondentce, že toho má hodně. Respondentka uvádí, že si v daný moment myslela, že ji vedoucí bude chtít odmítnout. Nakonec se respondentka dozvěděla, že daná vedoucí si k sobě hledá ještě někoho dalšího a že je možné, že bude přidělena tedy někomu jinému ji blízkému a že se to nemusí týkat pouze ní. Celé hledání hodnotí jako hrozné, a to především kvůli posledním větám, které dostala od své vedoucí.
<ul style="list-style-type: none"> Jako další nepříjemný zážitek bylo zmíněno hledání vedoucího přes INTRANET, neboť podle slov respondenta bylo frustrující, že si vyučující neaktualizují své profily v rámci tohoto programu, což v tomto případě znamenalo, že si student našel téma i vedoucího, připravoval se na konzultaci, hledal si informace k tématu a následně se dozvěděl, že vedoucí i téma je již dávno zabrané. Takže byl zase na začátku bez tématu i vedoucího a ztratil spoustu času.
<ul style="list-style-type: none"> Další respondent s určitou nadsázkou napsal, že hledat vedoucího je jako hledat kostel za bombardování v Sýrii, načež dále zmínil, že je to velmi stresující, protože pokud člověk nemá již na začátku vše téměř dokonale promyšlené, je velká pravděpodobnost, že přijde o vedoucího, o kterého by opravdu stál.
<ul style="list-style-type: none"> Další zmíněná nepříjemnost byla naopak spjata se STAGEM, kdy respondentka uvádí, že byl pro ni šok, když po odevzdání tam nenašla svou vedoucí zapsanou.
<ul style="list-style-type: none"> Jako nepříjemný zážitek byla zmíněna schůzka s potencionálním vedoucím. Respondentka uvedla, že vedoucí se ji ozval, ale byl schopný se s ní setkat až za tři týdny, což pro ni bylo stresující, protože ostatní spolužáci už řešili design výzkumu, řešerši literatury a další věci spojené s vypracováváním zadání.
<ul style="list-style-type: none"> Mezi další nepříjemné zážitky byla zařazena zkušenost, kdy respondent šel na konzultaci za svým vedoucím, ten ho však po chvíli poslal pryč, protože chtěl hned na začátku vidět kompletní přehled toho, jak bude výzkum probíhat, jakou literaturu bude respondent používat a jakým způsobem si promyšlel obsah teoretické části. Respondent uvádí, že nečekal, že bude potřeba mít na začátku vše tak podrobně promyšlené a že ho to velmi vystresovalo a připadal si hloupě.
<ul style="list-style-type: none"> Další respondent uvádí, že byl dvakrát odmítnut vedoucím a že se bojí, že zažije svou noční můru, kdy bude muset obejít celou katedru.
<ul style="list-style-type: none"> Respondenti také uvedli, že pro ně bylo stresující a nepříjemné jít na samotnou konzultaci, poté, co slyšeli od svých spolužáků různorodé zážitky. Respondenty stresovalo, že nemají dostatečné schopnosti na to, vytvořit si sami design výzkumu či nějaký plán.
<ul style="list-style-type: none"> Dále se objevila odpověď, že si respondenti při hledání vedoucího nejsou jistí, zda se daný vedoucí bude daným tématem zabírat, a proto se báli některé potenciální vedoucí oslovit

Hledání
vedoucí

SHRNUTÍ

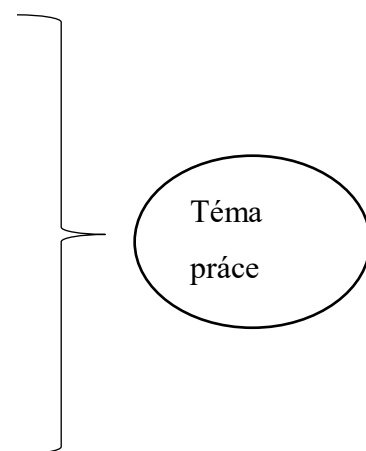
V rámci výpovědí zaměřených na nepříjemné zážitky při hledání vedoucího se nejčastěji objevovaly odpovědi, které popisovaly strach z toho, že daný respondent bude před svým vedoucím vypadat hloupě nebo bude odmítnut, což mnohdy vedlo k odsouvání konzultace či oslovení potenciálního vedoucího. Přičemž odpověď „budu působit hloupě“ jsem zaznamenala v 6 případech a odpověď „strach z odmítnutí“ v 5 případech. Dále pak následovala odpověď, která byla spjata s aplikací INTRANET, kdy respondenti byli frustrováni faktem, že vyučující si neaktualizují své profily a měli tedy tendenci se od této aplikace odvracet a hledat vedoucího i téma po vlastní ose. Tuto odpověď jsem evidovala v 5 případech. Rozkol ve výpovědích jsem také nacházela v rámci požadavků vedoucích na své studenty. Někteří vedoucí požadují od svých svěřenců již na začátku promyšlený koncept celé práce, přičemž jiní vedoucí nic takového nechtějí. Na tento fakt se pak váže odpověď, kdy respondenta děsilo, kolik toho ostatní mají hotovo v porovnání s jeho dosavadní odvedenou prací.

Nepříjemné zážitky spojené s hledáním tématu

V následujících řádcích představím druhou část výzkumné otázky č. 2, která v sobě zahrnuje nepříjemné zážitky spojené s hledáním tématu bakalářské práce u studentů druhého ročníku. Stejně jako v první části otázky, i zde budu výpovědi parafrázovat, z důvodu zachování anonymity.

Tab. 21: *Parafráze výroků nepříjemných zkušeností při hledání tématu práce*

PARAFRÁZE VÝROKŮ
<ul style="list-style-type: none">• <i>Mezi nepříjemné zážitky, zařadila jedna z respondentek obavu, zda bude její téma dostatečně zajímavé a zda takové téma bude stačit, aby bylo uznáno. Dále uvádí, že měla obavy, protože si nedokázala odpovědět co by mohlo být uznatelné a co ne.</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Další respondentka uvádí, že nepříjemné pro ni byl jen fakt, že když si člověk vybere zajímavé téma a pak zjistí, že je nerealizovatelné provádět na to výzkum, tak je to frustrující a trochu demotivující.</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Jako nepříjemný zážitek byla zařazena zkušenost, kdy respondentka musela čekat velmi dlouho na schválení výzkumu v armádě, protože vedení na ni nebylo moc příjemné a nebylo pro ni lehké to zařídit. Stresující pro ni také byl fakt, že pokud to v armádě neschválí, bude muset vymýšlet zase nové téma.</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Další respondentka uvedla, že nechápe, proč katedra studenty tak stresuje bakalářskou prací, když mají ještě celý rok. Dále uvádí, že by normálně nestresovala, ale ta davová hysterie, co se odehrává kolem ní, ji někdy taky dostane do stresu a nelíbí se jí to.</i>
<ul style="list-style-type: none">• <i>Další respondent uvedl, že je pro něj nepříjemné, že na nic nemůže přijít a cítí časovou tíseň. Chtěl by zkoumat něco co ho bude zajímat a ne, aby to jen dobře znělo.</i>



<p><i>V další výpovědi jedna z respondentek napsala, že se cítí hrozně nevyspěle, protože není schopná téma vymyslet.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Jako další nepříjemnou zkušenost zařadila respondentka konzultaci, kdy řešila své téma se svým vedoucím. Ten jí však začal celé téma překopávat a měnit vše co šlo. Respondentka z toho byla špatná, protože se jí vedoucí nezeptal ani na její názor. Nakonec respondentka změnila i vedoucího.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Dále uvedli respondenti nepříjemnou zkušenost spojenou s obvoláváním institucí. Není jim příjemné, když musí volat vedení nemocnice, protože se bojí, že budou působit hloupě.</i> • <i>Jako nepříjemné vyhodnotili studenti, vyřizování záležitostí, spojených s etickou komisí, respondenti většinou byli zmateni, co mají, jak vyplňovat, kam napsat a o co přesně požádat.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Další z respondentek uvedla, že jí štve, že si téma práce musíme volit tak brzo, protože spousta studentů nemůže přeci vědět, co by je zajímalo zkoumat, když za sebou mají pouze rok studia. Také uvádí obavu, že bude v následujících měsících téma měnit jako to udělali studenti ze třetího ročníku.</i> <p><i>Stejně pocity měla i další respondentka, která uvedla, že jí přijde, že si volí téma velmi na sílu, hlavně, aby měla co odevzdat, ale ve skutečnosti o zvoleném tématu není vůbec přesvědčená.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Nepříjemné pro respondentku bylo, když si našla téma na INTRANETU, ale pak zjistila, že téma už je obsazené.</i>
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Respondentka uvedla, že pro ni bylo nejvíce stresující vymyslet celý název tématu, tak aby to mělo hlavu a patu, protože když slyšela názvy prací spolužáků, měla tendenci se s nimi srovnávat a nic ji nepřišlo dost dobré.</i>

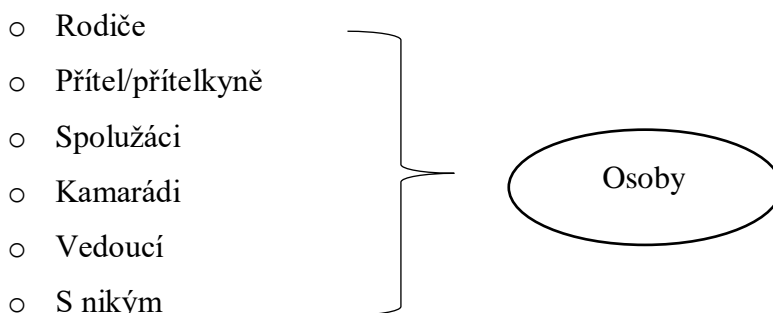
SHRNUTÍ

Co se týče odpovědí v rámci nepříjemností spojených s hledáním a vypracováváním tématu bakalářské práce, nejčastěji se objevovaly odpovědi, které byly zaměřeny spíše na subjektivní a individuální prožitek respondenta. Ve většině případů se jednalo o obavy, zda je respondent schopen vymyslet takové téma, které bude určitým způsobem reprezentativní a nebude se muset stydět představit ho svému vedoucímu. S tímto druhem odpovědi jsem se při analýze dat setkala v 7 případech. Další úskalí, které respondenti zmiňovali, bylo zvolení si tématu již na začátku druhého ročníku, neboť někteří si nebyli jistí, co by je opravdu mohlo zajímat, protože nemají dostatečný přehled, co se týče oboru jako takového a nebyli si vždy jisti, jaké mají možnosti výběru a zaměření. Zde jsem zaznamenala 4 zmínky. Dále se ukázalo, že respondentům bylo nepříjemné, když jim bylo téma předěláváno vedoucím a pozměnila se tak původní myšlenka, se kterou respondent za vedoucím šel. Další zmínka se týkala aplikace INTRANET, kdy si respondent našel téma, ale v konečné fázi zjistil, že téma

je již zabrané. Nakonec jsem evidovala odpověď, kdy respondenti měli potřebu srovnávat své téma s tématem někoho dalšího, což mnohdy vedlo k pocitu nejistoty.

Klíčové osoby, se kterými respondenti řešili zadání a vypracovávání bakalářské práce

Zde představím analýzu dat v rámci (3.) výzkumné otázky, která se ptá na to „S kým studenti řešili svou bakalářskou práci během výzkumného období?“ Vzhledem k tomu, že na základě odpovědí bylo možné vytvořit kategorie, představím výpovědi v podobě jako tomu bylo u první výzkumné otázky. Nejdříve v bodech ukáži nejčastější výpovědi a následně si dané výroky vyobrazíme v tabulce.



Tab. 22: *Výpovědi z první poloviny výzkumného období*

VÝROK	KATEGORIE	ČETNOST
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Vše okolo bakalářky řeším hlavně s mamkou</i> 	Rodiče	5x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Oporou v tomhle ohledu je můj přítel</i> 	Přítel/přítelkyně	5x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bakalářku řešíme skoro denně se spolužáky.</i> • <i>Člověk se s nimi o tom musí bavit i když nechce.</i> 	Spolužáci	6x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Aktuálně řeším svou bakalářku se svou kamarádkou, co je v Praze na ekonomce, která řeší to stejné.</i> 	Kamarádi	6x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bakalářku řeším zatím hlavně s vedoucí.</i> 	Vedoucí	3x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Zatím nemám potřebu to s někým řešit, protože o tom slyším každý den od někoho.</i> 	S nikým	2x

Tab. 23: *Výpovědi z druhé poloviny výzkumného období*

VÝROK	KATEGORIE	ČETNOST
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bakalářku nyní řeším tak nějak se všema, ale hlavně s našima.</i> 	Rodiče	3x

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Stále řeším bakalářku hlavně s přítelem, se spolužáky se o tom už nedá mluvit.</i> 	Přítel/přítelkyně	5x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Protože se blíží konec odevzdání zadání, snažím se po zjišťovat, jak jsou na tom ostatní a co je třeba ještě udělat.</i> • <i>Řeším to teď hlavně se spolužačkou, protože je i moje spolubydlící, tak je to náš denní chleba.</i> • <i>Řeším to se spolužáky, ale jen s těmi, co jsou na tom podobně jako já.</i> 	Spolužáci	3x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Aktuálně to řeším s kamarády, co jsou úplně mimo katedru.</i> 	Kamarádi	5x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Řeším vše hlavně s vedoucí, protože mi pomáhá při tvorbě designu a dává mi rady co a jak udělat.</i> 	Vedoucí	7x
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Už to neřeším s nikým, akorát mě to stresuje, jak každý stresuje.</i> • <i>Už mám vše potřebné hotové, takže nemám důvod to s někým řešit.</i> 	S nikým	5x

SHRNUTÍ

Kategorie, které vznikly na základě analýzy dat, jsem do určité míry mohla předvídat. Co je ovšem zajímavé, je fakt, že respondenti v rámci první a druhé poloviny sběru dat pozměnili osoby, se kterými svou práci chtěli řešit. V první polovině sběru dat je možné sledovat, že respondenti tíhli především k rodinným příslušníkům, spolužákům a kamarádům. Jen výjimečně se objevila odpověď „s nikým“ nebo „s vedoucím práce“. Naopak v druhé polovině respondenti tíhli především ke svým vedoucím práce, k partnerům nebo práci nechtěli řešit s nikým. Tento jev si na základě analýzy dat vysvětluji tím, že v druhé polovině sběru dat respondenti potřebovali více řešit metodologickou stránku jejich práce, proto vyhledávali více své vedoucí. Co se týče odpovědi „nechci práci řešit s nikým“, tu si lze

vysvětlit na základě výpovědí, kdy respondenti uváděli, že je stresuje především ustavičné probírání onoho zadání mezi respondenty navzájem či faktem, že někteří z respondentů měli v druhé polovině sběru dat již vše hotové.

Prožívaný sociální tlak při vypracovávání zadání bakalářské práce

V této části se budu zabírat otázkou č. (4) „Cítili studenti sociální tlak z okolí v případě, že o své práci mluvili před ostatními lidmi?“ V rámci analýzy dat jsem se zaměřila na každou skupinu zvlášť, abych zjistila, zda je mezi skupinami nějaký signifikantní rozdíl či ne. Pro lepší orientaci jsem si rozdělila období sběru dat na první a druhou polovinu, abych lépe viděla proměnlivost četností odpovědí v čase.

Tab. 24: Četnosti výpovědí z první poloviny výzkumného období

1.TÝDEN	ANO	NE
KOLÍSAJÍCÍ	9x	5x
KLESAJÍCÍ	5x	7x
2.TÝDEN	ANO	NE
KOLÍSAJÍCÍ	9x	5x
KLESAJÍCÍ	6x	8x
3.TÝDEN	ANO	NE
KOLÍSAJÍCÍ	8x	6x
KLESAJÍCÍ	4x	8x
4.TÝDEN	ANO	NE
KOLÍSAJÍCÍ	5x	9x
KLESAJÍCÍ	4x	8x
5.TÝDEN	ANO	NE
KOLÍSAJÍCÍ	10x	4x
KLESAJÍCÍ	3x	9x

Tab.25 Četnosti výpovědí z druhé poloviny výzkumného období

6.TÝDEN	ANO	NE
KOLÍSAJÍCÍ	9x	5x
KLESAJÍCÍ	3x	9x
7.TÝDEN	ANO	NE
KOLÍSAJÍCÍ	4x	8x
KLESAJÍCÍ	1x	11x
8.TÝDEN	ANO	NE
KOLÍSAJÍCÍ	4x	8x
KLESAJÍCÍ	1x	11x
9.TÝDEN	ANO	NE
KOLÍSAJÍCÍ	5x	9x
KLESAJÍCÍ	1x	11x
10.TÝDEN	ANO	NE
KOLÍSAJÍCÍ	5x	9x
KLESAJÍCÍ	0x	0x

11.TÝDEN	ANO	NE
KOLÍSAJÍCÍ	0x	0x
KLESAJÍCÍ	0x	0x

Výňatky odpovědí

- „Sociální tlak cítím ve smyslu, že se o tom navzájem bavíme a zjišťujeme, kdo co má hotové.“
- „Tlak cítím je to velký krok“
- „Cítím tlak, protože ostatní jsou na tom lépe.“
- „Tlak cítím hlavně proto, že nevím jak na to.“
- „Tlak na sobě cítím, což je jeden z důvodů proč se o tom nerad bavím.“
- „Ano cítím na sobě tlak a zodpovědnost, když mluvím o své bakalářské práci, ještě když vidím, že ostatní třeba už něco mají a vím, o čem budou psát.“
- „Tlak na sobě cítím, protože každý mluví o tom, kolik toho už má, někteří píšou a někteří nedělají nic“
- „Tlak cítím, je toho docela dost.“

SHRNUTÍ

Díky analýze dat bylo možné zjistit, že každý respondent určitý sociální tlak během výzkumného období prožíval. Dále je možné vidět, že největší rozdíl mezi skupinami nastal v 5. týdnu sběru dat, kdy variační rozpětí mezi odpovědí ANO/NE u kolísající a klesající skupiny se lišilo nejvíce. Dále jsem se zamýšlela, zda nemůže existovat určitá souvislost mezi vlivem sociálního tlaku a prožívanou mírou stresu u respondentů. Z analýzy lze také vyčíst, že někteří respondenti v kolísající skupině cítili tlak do 10. týdne, přičemž respondenti v kolísavé skupině pouze do 9. týdne.

5.4 Druhá část statistického výzkumu

Vzhledem k tomu, že moje bakalářská práce má charakter smíšeného designu bylo potřeba rozdělit kvantitativní výzkum na dvě části, aby na sebe společně s kvalitativním výzkumem navazovaly. V této podkapitole se budu zabývat především statistickou analýzou dat.

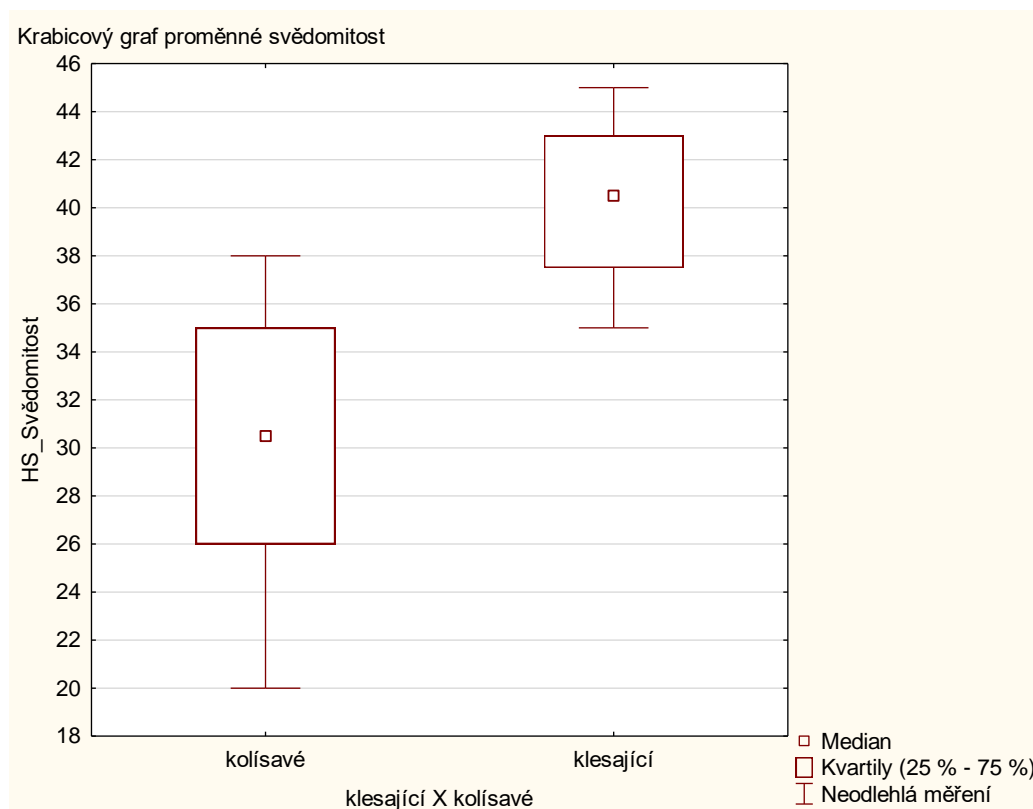
5.4.1 Normalita a statistická analýza

Pro zjištění normálního rozložení dat bylo využito Shapiro-Wilkova testu. U obou skupin test i grafy potvrdily normální rozložení u všech osobnostních rysů kromě přívětivosti

(zešikmení zprava). Přívětivost vyšla zešikmeně, což je svým způsobem logické, neboť jsem zkoumala studenty psychologie. Normální rozdělení vykazovala i proměnná míra stresu ($W = 9,92$, $p > 0,05$).

Na základě ověření normality výzkumného vzorku pomocí Shapiro-Wilkova testu byl zvolen test pro dva nezávislé výběry pro porovnání klesající a kolísající skupiny. Na základě provedených t – testů u obou výzkumných skupin se prokázal velmi vysoce signifikantní rozdíl mezi středními hodnotami v míře svědomitost mezi kolísající a klesající skupinou – $t(24) = 5,27$ $p > 0,0001$ při míře účinku Glassovi delty 1,73. V ostatních dimenzích NEO FFI nebyl nalezen statisticky signifikantní rozdíl mezi skupinami. Níže přikládám krabicový graf proměnné svědomitost v rámci skupin.

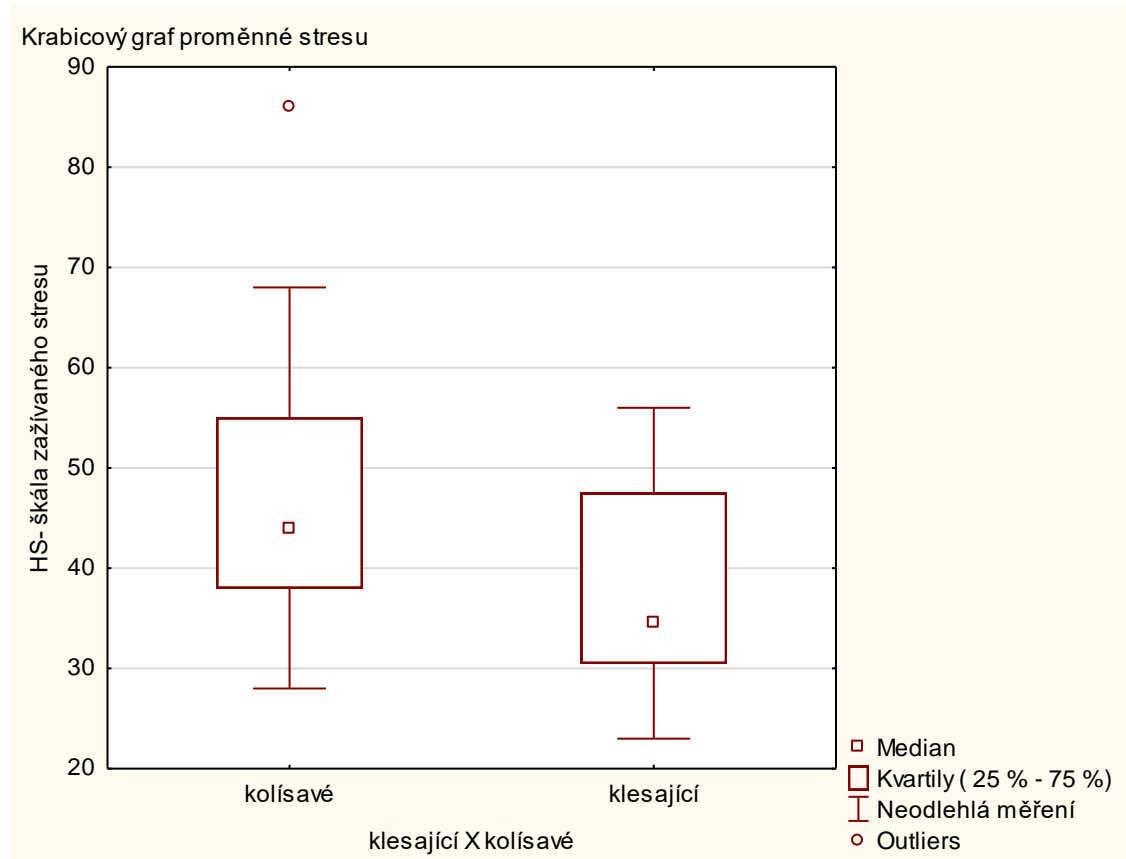
Graf. 6 Krabicový graf u t – testu svědomitosti



Jak již bylo uvedeno výše, (viz tabulka číslo 3) skupina z kolísavé skupiny vykazovala v průměru vyšší míru stresu než skupina, jež měla klesající průběh stresu. Ačkoliv rozdíl mezi skupinami v míře stresu činí v průměru přibližně deset bodů, tak t -test pro dvě nezávislé skupiny neukázal statisticky signifikantní rozdíl v této proměnné. Ačkoliv si autorka práce uvědomuje kapacitní omezenost výzkumného vzorku a skupin, uvádím výsledky parametrického statistického testu. V rámci statistického testování byl proveden Mann – Whitneyův U -test s aplikací korekce, ale výsledek se nikterak výrazně nelišil od

provedeného t-testu. Níže přikládám grafické znázornění rozdílů v míře stresu mezi skupinami pomocí krabicového grafu, v rámci kterého může čtenář také vidět, že skupina kolísavých vykazuje větší rozpětí v míře stresu než skupina klesajících.

Graf 7: Krabicový graf proměnné stresu



5.4.2 Korelační matice

Posledním krokem bylo provedení korelačních matic. Korelační matice byla spočítána pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Tabulka 28 uvádí korelační matici pro respondenty v obou skupinách, a to jak v klesající, tak v kolísající skupině. Byla nalezena 2 významná zjištění vzhledem k tématu práce. Na hladině statistické významnosti alfa 0,05 byla nalezena středně silná negativní korelace mezi mírou extravertze a mírou prožívaného stresu a totéž bylo nalezeno mezi mírou otevřenosti vůči zkušenosti a mírou prožívaného stresu. Pro doplnění uvádím i velmi vysoce signifikantní středně silnou negativní korelaci

mezi mírou extraverze a mírou neuroticismu. Přesné hodnoty jsou uvedeny níže v tabulce číslo 28.

Tab. 28 Korelační matice pro 26 respondentů v rámci obou skupin

Proměnná	Neuroticismus	Extraverze	Otevřenost vůči zkušenosti	Přívětivost	Svědomitost	Stres
HS Neuroticismus	1					
HS Extraverze	-0,47	1				
HS Otevřenost vůči zkušenosti	-0,14	0,26	1			
HS Přívětivost	-0,18	0,23	-0,08	1		
HS Svědomitost	-0,21	0,10	-0,27	-0,05	1	
HS Stresu	0,33	-0,44	-0,39	0,21	-0,18	1

*Poznámka** $p < 0,05$

6 DISKUZE

Cílem mé bakalářské práce bylo prozkoumat, jakým způsobem studenti druhého ročníku prezenčního bakalářského studia na katedře psychologie v Olomouci zvládají proces vypracování a zadávání bakalářských prací a zda osobnostní rysy studenta souvisí s průběhem prožívaného stresu v rámci výzkumného období, které trvalo po dobu 11 týdnů.

Jako metody sběru dat jsem využila narativní rozhovor, strukturovaný nestandardizovaný dotazník a inventář NEO FFI. Mezi hlavní metodu se pak řadil nestandardizovaný dotazník a inventář NEO FFI. Nestandardizovaný dotazník byl zpracován obsahovou analýzou, která vychází z mnohopřípadové studie. Obsahovou analýzu jsem si zvolila, abych postihla jak individuální, tak společná témata spojená s vypracováváním bakalářských prací napříč druhým ročníkem. Inventář NEO FFI byl zpracován na separátním počítači v rámci katedry psychologie. Tento inventář jsem zvolila, protože zkoumá pět hlavních osobnostních rysů jedince. Vzhledem k tomu, že jsem sama absolvovala tento proces zadávání bakalářské práce, bylo pro mě jednodušší se v získaných datech orientovat, jelikož celé téma je mi velmi blízké.

Mou 1. výzkumnou otázkou bylo, zda existuje vztah mezi osobnostními rysy studenta a průběhem prožívaného stresu. Zde se určitá souvislost mezi rysy osobnosti a průběhem stresu u studenta objevila. K závěru jsem dospěla díky analýze škál měřících míru stresu u každého respondenta, který zaznamenával svou úroveň stresu každý týden po dobu 11 týdnů. Následně došlo k rozdělení respondentů do 2 skupin podle průběhu prožívaného stresu. Vznikla nám tak skupina, která měla kolísající průběh stresu a skupina, která měla klesající průběh stresu. Následně jsem u těchto studentů pracovala s daty získanými inventářem NEO FFI, které byly zpracovány pomocí programu Excel a Statistica 13.4.0.14 v anglické verzi. Výsledky ukazují, že studenti, kteří spadají do kolísavé skupiny jsou v průměru méně svědomití a více neurotičtí než studenti, kteří se zařadili do skupiny s klesajícím průběhem. Tato zjištění považuji za zajímavá, neboť nebyla na začátku mého výzkumu očekávaná.

2. výzkumná otázka byla zaměřena na aktivity, které studenti musí vynaložit během procesu zadání bakalářských prací. Jelikož jsem díky první otázce mohla respondenty rozdělit do 2 skupin, zabývala jsem se každou skupinou zvlášť napříč 11 týdny sběru dat. Z výzkumu vyplývá, že studenti, kteří byli zařazeni do kolísající skupiny, vykazovali různorodější

aktivity než studenti v klesající skupině. Mezi tyto aktivity patřila například řešerše literatury, hledání vedoucího, hledání tématu, volba designu, konzultace s vedoucím práce, celkové přepracování tématu či změna vedoucího. U kolísající skupiny se také objevily odpovědi, které značily určitý pasivní či vyhýbavý postoj, který se objevil také ve studii Ekpenyonga, Daniela, Ariba (2013) se kterou jsem čtenáře seznámila v rámci teoretické části. Tato studie zmiňuje, že 33 % žen volilo ono vyhýbavé chování v případě, že zažívaly zátěžovou situaci. Nebylo to však jen vyhýbavé chování, ale také určitý perfekcionismus, který mohl daného studenta stresovat. Na základě těchto dvou faktorů si vysvětluji průběh prožívaného stresu u studentů v rámci kolísající skupiny. Studenti, kteří spadali do klesající skupiny vykazovali menší variabilitu odpovědí. Mezi odpovědi bylo zařazeno především hledání tématu a konzultace s vedoucím. Z analýzy dat v rámci obou skupin jsem došla k závěru, že nejčastější aktivity spojené s vypracováním zadání jsou konzultace, které se objevily napříč oběma skupinami ve výzkumném období v 17 případech a hledání vedoucího ve 12 případech.

Co se týče 3. výzkumné otázky, zde jsem zkoumala, jaké měli studenti nepříjemné zážitky v souvislosti s hledáním vedoucího a výběru tématu pro bakalářskou práci. Zde bylo mým hlavním účelem zprostředkovat zpětnou vazbu katedře a zároveň poukázat na úskalí, která mohou být během tohoto procesu běžná, i když nepříjemná. Vzhledem k tomu, že prožitky byly v častých případech velmi individuální zkušeností, nebylo možné pro tuto otázku vytvářet klasické kategorie. Nejdříve jsem se tedy zaměřila na analýzu nepříjemných zážitků spojených s hledáním vedoucího. Zde se nejčastěji objevovaly spíše nepříjemné obavy, které studenti vyhodnotili jako nepříjemné zážitky. Tyto obavy se týkaly především strachu z odmítnutí a obavy, že studenti budou před svým vedoucím vypadat hloupě. Dále studenti zmínili nepříjemnosti spojené s aplikací INTRANET, neboť podle výpovědí studentů si někteří vyučující neaktualizují své profily, což pak způsobí plané naděje ve studentovi na potencionálního vedoucího nebo to studentovi vzalo čas, který mohl vložit do hledání jiného vedoucího. Jako poslední význačnou odpověď jsem evidovala rozkol mezi požadavky vedoucích na své studenty v rámci vypracovávání bakalářských prací. Dle výpovědí studentů to pro ně byl jeden ze stresujících faktorů, protože měli potřebu si navzájem porovnávat již splněné kroky, které by měly vést k úspěšnému odevzdání zadání či vypracování bakalářské práce. Porovnávání začalo být pro studenty stresující v momentě, kdy zjistili, že někteří vedoucí chtějí již průběžně vypracovávat kapitoly, obsah práce, načež

jiný vedoucí nic takového nepožadoval. Studenti pak byli zmatení a nerozuměli tomu, proč požadavky vedoucích nejsou více jednotné pro všechny studenty.

Druhá část otázky č. 2 byla zaměřena na nepříjemné zkušenosti s hledáním tématu práce. I v této části se objevovaly spíše obavy, které byly spojené se strachem, že téma, které chtějí zkoumat, není dostatečně reprezentativní na takovou práci, jakou je práce bakalářská. Dále se studenti obávali toho, že budou před svými vedoucími vypadat hloupě. Dále studenti uvedli, že je pro ně nepříjemné si vybírat téma hned na začátku druhého ročníku, protože ještě nemají moc velké povědomí o psychologii jako takové, proto pro studenty nebylo lehké vybrat si téma, které by pro ně bylo zajímavé.

Má 4. výzkumná otázka se zaměřovala na to, s kým studenti tento celý proces zadávání a vypracovávání bakalářských prací řeší. Zde jsem se zaměřila také na tzv. teorii sociálního srovnávání (Festinger, 1954), kdy vede k afiliaci především potřeba ocenění vlastní síly slabostí, předností a nedostatků. Vzhledem k tomu, že odpovědi mohly být určitým způsobem předvídatelné, zaměřila jsem se proto i na proměnlivost toho, ke komu studenti tíhli v rámci první poloviny a v rámci druhé poloviny sběru dat. V první polovině sběru dat studenti tíhli nejvíce ke svým kamarádům a spolužákům. Obě tyto odpovědi byly zvoleny v 6 případech, dále následovala odpověď přítel/přítelkyně. Co se týče druhé poloviny sběru dat, zde studenti volili především odpověď „s vedoucím“ (v 7 případech) a „s nikým“ (v 5 případech), dále následovala odpověď „se svým přítelem/přítelkyní“. Tento jev si vysvětluji na základě výpovědí, kdy studenti uváděli, že už je obtěžuje se o tom bavit se svými spolužáky, protože se každý navzájem srovnával, což jim způsobovalo stres a úzkost. Nárůst odpovědi, že svou práci řeší především s vedoucím, vyplývá dle analýzy dat z faktu, že studenti potřebovali v druhé polovině sběru dat více konzultovat design své práce a měli více otázek na vedoucího ohledně samotného zadání bakalářské práce.

Poslední 5. výzkumná otázka si kladla za cíl prozkoumat, zda studenti cítí sociální tlak v případě, že o své bakalářské práci mluví před ostatními. Zde jsem na základě analýzy dat došla k závěru, že studenti určitý tlak během období zadávání bakalářských prací cítili. Proto jsem si výzkumné období opět rozdělila na dvě poloviny, tedy na 5 a 6 týdnů. Dále jsem data analyzovala z pohledu kolísající a klesající skupiny, abych mohla sledovat případné rozdíly mezi skupinami. Z výzkumu vyplývá, že největší rozdíl mezi skupinami nastal v 5. týdnu, kdy respondenti v kolísající skupině zvolili odpověď ano v 10 případech a respondenti v klesající skupině pouze ve 3 případech. V závěru bych ráda zmínila, že sociální tlak, který studenti pocíťovali v různé míře během výzkumného období, mohl mít určitý vliv na míru

prožívaného stresu, neboť sociální tlak student mohl brát jako další závazek, a tedy další zátěž spojenou s jeho bakalářskou prací.

Výše jsem čtenáře seznámila s tématem práce, s výzkumnými otázkami, průběhem a závěry plynoucími z výzkumné části. Nyní bych ráda poukázala na limity a přínosy své práce. Za limity mého výzkumu považuji nesourodost pohlaví, což si vysvětluji nepoměrem mezi počtem studujících žen (58) a mužů (7) z celkového počtu 65 studentů. Za další limit považuji délku mého dotazníku, který vyžadoval kontinuálnost vyplňování v období jedenácti týdnů. Uvědomuji si proto, že navrácené dotazníky jsou především od svědomitější části, což se mohlo odrazit na výsledcích v rámci výsledků inventáře NEO-FFI prováděných u studentů společně s dotazníkovým šetřením. Tento fakt jsem se snažila ošetřit emaily s prosbou o vyplnění či opakovanou osobní návštěvou ročníku během výzkumného období. Vzhledem k tomu, že účast ve výzkumu byla zcela dobrovolná, nenáleželo mi jakýmkoliv způsobem studenty tlačit k vyplnění dotazníku či inventáře.

Přínos své práce vidím především v tom, že můj výzkum byl prováděn pouze a záměrně na studentech naší katedry a byl zaměřen na téma, které je mezi studenty druhého ročníku každý rok velmi diskutováno a nese s sebou každoročně mnoho nezodpovězených otázek a obav. Proto za přínos považuji samotné prozkoumání celého tohoto procesu odevzdávání a vypracovávání zadání bakalářských prací, neboť výsledky mé práce mohou být pro studenty určitým manuálem pro to, čeho by se měli vyvarovat a čeho se naopak nemusejí bát. Dále se studenti mohou seznámit s příběhy ostatních studentů, kteří si procházeli stejnou situací a dostat tak jiný úhel pohledu na věc. Dalším přínosem, který osobně považuji za důležitý, je určitá zpětná vazba i pro samotnou katedru psychologie, protože v mých výzkumných otázkách jsem se zaměřila i na nepříjemné zážitky spjaté se zadáváním a vypracováváním bakalářských prací. Vzhledem k tomu, že mým hlavním záměrem bylo, aby tato práce měla určitý přesah do praxe a dostala se blíže k samotným studentům, ráda bych během léta 2019 vytvořila manuály na základě získaných dat, které by sloužily jako průvodci pro studenty druhého a prvního ročníku.

7 ZÁVĚR

Na základě dotazníku a inventáře NEO FFI se prokázala určitá souvislost mezi osobnostními rysy a mírou prožívaného stresu během zadávání a vypracovávání bakalářských prací v rámci výzkumného období 11 týdnů u studentů druhého ročníku bakalářského prezenčního studia na katedře psychologie v Olomouci. A to především v souvislosti s osobnostním rysem svědomitost. Vzhledem k tomu, že studenti byli rozděleni do 2 skupin na základě grafického vyobrazení, které představovalo prožívanou míru stresu studentů, kterou zaznamenávali do dotazníků zaměřených na jejich celkový prožitek v rámci procesu zadávání a vypracování bakalářských prací. Zde se prokázalo, že studenti, kteří vykazovali kolísavý průběh prožívaného stresu se v průměru více stresovali než skupina, která měla téměř po celou dobu sběru dat klesající tendenci. Dále z výzkumu vyplývá, že studenti, kteří měli kolísavý průběh prožívaného stresu byli méně svědomití než studenti, kteří spadali do klesající skupiny.

Ráda bych také zmínila, že z výzkumu vyplývá, že na hladině statistické významnosti alfa (0,05) byla nalezena středně silná negativní korelace mezi mírou extravertze a mírou prožívaného stresu a totéž bylo nalezeno mezi mírou otevřenosti vůči zkušenosti a mírou prožívaného stresu v rámci výzkumného souboru 26 respondentů.

Dále se ukázalo, že každý student musel vynaložit určité úsilí do aktivit, které vedly k úspěšnému odevzdání zadání bakalářské práce. I zde byly aktivity porovnávány na základě 2 skupin, které vznikly grafickým rozdělením. Ukázalo se, že studenti, kteří jsou více svědomití a spadají do klesající skupiny, vynaložili méně aktivit než studenti, kteří byli zařazeni do kolísající skupiny. Tyto závěry vyplývají z kvalitativní analýzy dat, kde se ukázalo, že většina studentů v klesající skupině měla již dopředu promyšleno, koho chtějí jako vedoucího své práce, ale také to, jak by celý koncept práce měl zhruba vypadat. Studenti v kolísající skupině ve většině případů začali o těchto krocích přemýšlet až v počátku výzkumného období nebo se snažili o vyhýbavé chování. Mezi nejčastější odpovědi napříč oběma skupinami patřily odpovědi „hledat vedoucího“, „hledat téma“, „konzultace s vedoucím“, „promyslet design výzkumu“, „obvolat instituce“, „obvolat respondenty“. Dále jsem se ve svém výzkumu zaměřila na nepříjemné zážitky spjaté s hledáním tématu a vedoucího bakalářské práce. Zde závěry z kvalitativní analýzy dat ukazují, že ne každý

student měl nějaký nepříjemný zážitek. Když jsem se zaměřila na nepříjemné zážitky spojené s hledáním tématu, tak studenti nejčastěji uváděli strach z toho, že jejich téma nebude dostatečně reprezentativní a budou zákonitě vypadat hloupě před svým vedoucím, což mnohdy vedlo k tomu, že studenti odkládali domluvené konzultace. Dále studenti zmínili neporozumění tomu, proč je nutné si vybírat téma již na začátku druhého ročníku, když se s psychologií jako takovou seznámili zatím pouze v teoretických a obecných znalostech. Nakonec bych ráda zmínila odpověď spojenou s aplikací INTRANET, kde si studenti stěžovali na neaktualizaci profilů vyučujících a studenti tak žili v planých nadějích, že daný vyučující či téma je stále volné.

Co se týče nepříjemných zážitků spojených s hledáním vedoucího práce, zde studenti opět nejvíce zmiňovali obavu z toho, že budou vypadat hloupě a že se bojí oslovit svého potenciálního vedoucího. Dále se pak objevily nepříjemné zážitky, které byly opět spojené s aplikací INTRANET, kdy studenti stejně jako při hledání tématu počítali s potenciálním vedoucím, ale ve výsledku tento vedoucí byl již zabrán, protože si neaktualizoval svůj profil. Dále se vyskytla odpověď, která byla mířena na rozličné požadavky vedoucích na své studenty. Někteří již od začátku druhého ročníku požadovali po svých svěřencích kontinuální práci, jiní nic takového nevyžadovali, což ve studentech vyvolávalo pocit nejistoty, protože nevěděli, který přístup je správný a zda vše stíhají tak, jak mají.

Když jsem se zaměřila na otázku „S kým studenti řeší svou bakalářskou práci?“ ukázalo se, že osoby, se kterými studenti řešili svou bakalářskou práci, se během výzkumného období měnily. V první polovině tíhli spíše ke svým rodinným příslušníkům a spolužákům, načež v druhé polovině sběru dat tíhli především ke svému vedoucímu či partnerovi/partnerce.

Poslední výzkumná otázka se ptala na to, zda studenti cítí sociální tlak v případě, že o své bakalářské práci mluví před ostatními. Na základě analýzy dat se ukázalo, že každý student sociální tlak během výzkumného období pocítil. I zde jsem se zaměřila na rozdíl mezi skupinami během období sběru dat. Ukázalo se, že největší rozdíl mezi skupinami nastal v 5. týdnu sběru dat, kdy v kolísající skupině potvrdilo 10 studentů přítomnost sociálního tlaku a v klesající skupině pouze tři studenti.

SOUHRN

Vypracování bakalářské práce představuje každý rok pro tisíce studentů velkou zkoušku, která může být v mnoha ohledech stresující. Vzhledem k tomu, že jsem studentkou prezenčního bakalářského studia na katedře psychologie v Olomouci a tímto procesem jsem si sama prošla, rozhodla jsem se zmapovat nejčastější stresory a průběh celého procesu zadávání a případného vypracovávání bakalářských prací. Dle Orla a kol. (2016) se stresory označují jako průvodci stresu, jejichž přítomností se spouští stresová reakce, tedy samotný stres.

Proces zadávání a vypracovávání bakalářských prací nemusí mít na studenty jen negativní dopad. Student během vypracovávání může pocítit i tzv. eustres, který studenta popohání k lepšímu výkonu a nemá negativní fyziologické dopady na organismus oproti distresu, který student pocítuje v momentě, kdy se cítí bezmocný nebo v situaci, kdy daný úkol je pro něj příliš náročný až nezvladatelný (Plamínek, 2013).

Ve své práci jsem se rozhodla toto téma prozkoumat u studentů druhého ročníku bakalářského prezenčního studia, které čekalo období zadávání a vypracovávání bakalářských prací. V teoretické části jsem čtenáři nejprve přiblížila, jaké stresory se mohou vyskytovat v rámci akademické půdy a dále jsem čtenáře seznámila s pojmem stres, jeho možným průběhem a dopady, které může mít na jedince. Zároveň jsem se zaměřila na copingové strategie, a to jak na proaktivní coping, který jedinci pomáhá tíživé situaci předejít, popřípadě se s ní vypořádat, tak na coping maladaptivní, který jedinci spíše škodí a slouží jako disfunkční chování ve stresové situaci (Kohoutek, 1998). Proces zadávání a vypracovávání bakalářských prací je pro studenty značný stres a psychická zátěž hned v několika ohledech. Studenti si musí zvolit téma a vedoucího práce, přičemž již tento krok může být pro mnoho studentů stresující, neboť jednají sami za sebe a musí se umět rozhodnout a nést si s sebou tak své rozhodnutí i náležitou odpovědnost nejen vůči sobě, ale i vůči svému vedoucímu. Dále jsou studenti na poměrně dlouhou dobu vystaveni neustálému porovnávání se navzájem ve vztahu k udělaným krokům v rámci vypracovávání bakalářské práce, což pro mnohé studenty nemusí být vůbec jednoduché a příjemné. Další psychickou zátěž mohou představovat blízké osoby studenta, které na něj mohou klást zátěž v podobě očekávání, častého vyptávání či porovnávání s jinými studenty. Student se pak může cítit

ještě více ve stresu, neboť nechce například někoho zklamat nebo selhat sám před sebou. Také bych ráda zmínila, že pro studenta v tomto období je velmi důležitý time management, který vyžaduje mnohem více rozvahy a student se musí například vypořádávat s tím, že v dané období nemá čas na své obvyklé koníčky a volnost. V této části práce také vysvětluji pojem osobnost a osobnostní rysy, neboť součástí jedné z mých výzkumných otázek bylo, zda osobnostní rysy člověka souvisí s prožívanou mírou stresu během zadávání a vypracovávání bakalářských prací. Zde jsem se zaměřila především na definici pojmu osobnost a na teorii faktorů a rysů osobnosti. Dále jsem se zaměřila na popis krize dvacátníků, neboť si myslím, že je neméně významná jako například krize středního věku a může mít v určitých souvislostech vliv na psychickou pohodu a výkon studenta. Krize dvacátníků se vyznačuje především nejistotou, zda má jedinec schopnost mít rád sám sebe či druhou osobu. S tímto typem krize se však také pojí potřeba vytváření intimnějších vztahů. V neposlední řadě však může jedinec prožívat také vnitřní zmatek ohledně své vlastní identity. Tyto a další nejistoty tak mohou mít vliv na celkové fungování jedince (Vágnerová, 2012).

Můj výzkum se zaměřoval na studenty, kteří si procházeli procesem zadávání a vypracovávání bakalářských prací. Jednou z důležitých podmínek bylo to, že student musel být studentem prezenční formy studia. Mého výzkumu se celkem zúčastnilo 26 studentů, z toho 3 muži a 23 dívek ve věku od 19 do 22 let, přičemž průměrný věk činil 20,7 let. Výzkumné období bylo pro všechny respondenty stanoveno v rozmezí 11 týdnů. K výběru výzkumného vzorku jsem zvolila nepravděpodobnostní metodu, a to metodu záměrného výběru. Celý výzkum měl smíšený charakter. Hlavní výzkumnou metodou bylo dotazníkové šetření, které je dle Miovského (2010) nejrozšířenější formou sběru dat a osobnostní inventář NEO FFI, který zkoumá osobnostní dimenze, jimiž jsou extraverte, otevřenost vůči zkušenosti, neuroticismus, přívětivost a svědomitost (Hřebíčková & Urbánek, 2001).

Cílem celé práce bylo zmapovat, zda studenti, kteří prošli procesem zadávání bakalářských prací, prožívali určitou míru stresu a zda tato míra udávaného stresu má spojitost s osobnostními rysy studenta. Dále bylo cílem zmapovat hlavní stresory, které studenty doprovázely tímto obdobím a vytvořit komplexní pohled na to, jak se studenti s tímto úkolem vypořádávají. Výzkumné otázky (celkem 5) se zaměřovaly na jednotlivé oblasti spojené s vypracováním zadání bakalářské práce. Jednalo se o oblast aktivit, které museli studenti během tohoto procesu vynaložit, aby mohli úspěšně odevzdat zadání své bakalářské práce, dále se jednalo o souvislost mezi osobnostními rysy a mírou prožívaného stresu u studenta,

o oblast nepříjemných zážitků spojenou s hledáním tématu práce a vedoucího, vnímání sociálního tlaku a poslední oblast představovala skupina lidí, se kterou student svou práci řešil. K analýze dat a interpretaci dat jsem využila obsahovou analýzu. V rámci analýzy jsem se snažila postihnout všechny studenty druhého ročníku v rámci prezenčního bakalářského studia. V rámci mnohopřípadové studie jsem se následně snažila zachytit jak individuální pohled na problematiku, tak nacházet společná témata napříč 2 ročníkem. Výsledky ukázaly, že osobnostní rysy mají určitý vliv na průběh prožívaného stresu, přičemž dominantním rysem byla svědomitost. Studenti, kteří vykazovali vyšší míru svědomitosti, měli mírnější průběh prožívaného stresu. Zároveň se ukázalo, že studenti s vyšší mírou svědomitosti spadali do klesající skupiny. U kolísající skupiny se ukázala nižší míra svědomitosti a v závislosti na tom i vyšší míra prožívaného stresu v průběhu období sběru dat. Tato skupina zároveň vykazovala vyšší míru neuroticismu v porovnání se skupinou, která měla klesající charakter. V oblasti aktivit se ukázalo, že napříč oběma skupinami byly nejčastější 3 odpovědi, a to hledání tématu, konzultace s vedoucím a rešerše literatury. Dále se pak objevovaly odpovědi jako „promyslet design“, „zavolat na instituci“, „hledat respondenty“, „udělat vše znovu“ či „napsat etické komisi“. Další oblastí byly nepříjemné zážitky spojené s hledáním tématu a vedoucího. Zde se ukázalo, že v rámci hledání tématu studenti prožívali nepříjemné zážitky především v rámci svých obav, zda je jejich téma dostatečně reprezentativní a zda nebudou před svými vedoucími vypadat hloupě. Tyto obavy mnohdy vedly k odkládání domluvených konzultací, což pak studentovi způsobilo mnoho jiných nepříjemností, jako například časovou tíseň, aby splnil jiné potřebné věci spojené se zadáváním bakalářské práce. Ráda bych také zmínila, že studenti zažívali nepříjemné situace spojené s aplikací INTRANET, a to z důvodu, že profily vyučujících, na kterých byla uvedena možná témata k vypracování, nebyly mnohdy aktualizovány a student pak počítal s něčím, co už bylo dávno zabrané. Jako poslední bych ráda zmínila, že studenti mnohdy nevěděli, jaké téma si vybrat, protože podle jejich slov jim přijde výběr tématu na začátku druhého ročníku příliš brzo, z důvodu, že se s oborem psychologie měli možnost seznámit pouze v teoretických základech. Co se týče nepříjemných zážitků spojených s hledáním vedoucího, zde studenti uvedli opět strach z toho, že budou před vedoucími vypadat hloupě a že budou odmítnuti. Dále studenti uvedli, že pro ně bylo nepříjemné, když si porovnávali odvedené kusy práce na svých bakalářských pracích a zjistili, že každý vedoucí má úplně jiné požadavky, což pak znervóznilo především ty studenty, kteří nedostali žádné úkoly, které by svému vedoucímu měli odevzdat. Studenti také zmínili problém spojený s aplikací INTRANET, kde se jednalo o stejný problém, který jsem zmínila u nepříjemností spojených

s hledáním tématu práce. Dále jsem díky výzkumné otázce č. 4 zjistila, že studenti tíhli v tomto období nejvíce k rodinným příslušníkům, k partnerovi/partnerce, ke svému vedoucímu či ke svým spolužákům. Vzhledem k tomu, že jsem se zaměřila i na proměnlivost ke komu studenti během výzkumného období tíhnou nejvíce, ukázalo se, že v prvních 6 týdnech studenti tíhli především ke svým rodičům, partnerovi/partnerce či ke svým spolužákům. Co se týče zbylých 5 týdnů sběru dat, zde studenti pozměnili náklonost především vůči svým spolužákům, kdy v prvním týdnu tuto odpověď zvolili v 6 případech, přičemž v druhé polovině sběru dat, zmínili spolužáky pouze ve 3 případech. Dále studenti více tíhli ke svým vedoucím práce. V první polovině sběru dat, zmínili své vedoucí pouze v 3 případech, ale v druhé polovině již v 7 případech. Dalším poznatkem napříč týdny byla odpověď „s nikým“, která se během prvního týdne objevila v 2 případech, ale v druhé polovině sběru dat již v 5 případech. Tuto změnu si vykládám na základě analýzy dat, kdy studenty vzájemné sdílení informací ohledně bakalářské práce se svými spolužáky, začalo spíše stresovat, proto se snažili těmto konverzacím spíše vyhýbat. Poslední výzkumná otázka se zaměřila na to, zda studenti cítili sociální tlak během výzkumného období v moment, kdy o své bakalářské práci začli mluvit před ostatními lidmi. Ukázalo se, že každý student během tohoto období určitý tlak pocítil. Jak tomu bylo i v předešlých výzkumných otázkách i zde jsem se zaměřila na každou skupinu zvlášť. Co se týče studentů spadajících do kolísající skupiny, ukázalo se, že napříč všemi týdny potvrdilo přítomnost sociálního tlaku 6,8 studentů. Co se týče studentů v klesající skupině, zde potvrdilo přítomnost sociálního tlaku v průměru pouze 2,8 studentů. Stejně jako se prokázala vyšší míra v prožívaném stresu během sběru dat u kolísající skupiny, i zde lze vidět velký rozdíl mezi skupinami. Tento jev také může do určité míry souviset s vyšší mírou prožívaného stresu u studentů spadajících do kolísající skupiny.

Výsledky výzkumu nelze zobecňovat na všechny studenty, kteří prožili proces zadávání a vypracovávání bakalářských prací, jelikož má práce byla zaměřena pouze na studenty katedry psychologie v Olomouci. Doufám však, že alespoň částečně tento výzkum seznámil čtenáře s procesem zadávání a vypracovávání bakalářských prací u studentů druhého ročníku bakalářského prezenčního studia a poukázal na možná úskalí, která se během tohoto procesu mohou naskytnout a zároveň ukázal čtenáři, jakým způsobem se studenti s tímto velkým úkolem, jakým bakalářská práce je, vypořádávají.

LITERATURA

1. American College Health Association (2007) National College Health získáno z <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200/JACH.55.4.195-206>
2. Angelo, J. (2015). *Síla dechu. Léčení a uvolnění pomocí dechu*. Praha: Euromedia
3. Ayres, S. & Visser, R. (2015). *Psychologie v medicíně*. Praha: Grada
4. Barenbaum, B. & Winter, D. G. (2008). *History of modern personality theory and research*. New York: Guildford Press
5. Baumgartner, F., & Karaffová, E. (2012). Strategie zvládání ve vztahu k aspektům vynořující se dospělosti [Online]. *Psychologie Pro Praxi*, (1/2), 11-25
6. Benson, H. (1975). *The relaxation response*. New York: Morrow & Co.
7. Blatný, M., Millová, k., Plháková A., Říčan, P., Slezáčková A., & Stuchlíková I. (2012). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
8. Brockert, S (1994). *Ovládání stresu*. Praha: Melantrich
9. Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students. *Current Psychology*, 28(2), 85–97. <https://doi.org/10.1007/s12144-009-9047-0>
10. Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha. Grada
11. Čáp, J. & Dytrych, Z. (1967). *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. Praha. Státní pedagogické nakladatelství.
12. Černý, V & Grofová, K. (2015). *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl*. Brno: Edika
13. Dale, D. (2002). *Relaxace*. Havlíčkův Brod: Fragment
14. Drapela, J. (2011). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
15. Ekpenyong, E., Danie, N. & Aribó, E. (2013). *Associations between academic stressors, reaction to stress, coping strategies and musculoskeletal disorders among college students získáno z <https://scihub.tw/10.0000/ncbi.nlm.nih.gov/PMC3742887>*
16. Ewing, B., M. & Zarco, E. (2007). *A campus wellness program: Accepting the challenge*. *The Journal of the New York Nurses Association*.
17. Hartl, P. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Grada
18. Hřebíčková, M. (2011). *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti*. Havlíčkův Brod: Grada

19. Hřebíčková, M. & Urbánek, T. (2001). *NEO pětifaktorový osobnostní inventář (podle NOE Five – Factory Inventory P.T. Costy a R.R. McCrae)*. Praha: Testcentrum
20. Kalina, K. (2008). *Základy klinické adiktologie*. Praha: Grada.
21. Kohoutek, R. (2014). *Akademické stresy a duševní traumata* získáno z <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1408/stresy-a-psychicka-traumata-studentu-vysokych-skol>.
22. Kouhoutek, R. (1998). *Osobnost a sebepoznání studentů*. Brno: Akademické nakladatelství
23. Křivohlavý, J., (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada
24. Li, H. (2002). *College stress and psychological well-being: vision in life as a coping resource. Dissertation*. Hong Kong: The University of Hong Kong.
25. Marhounová, J. (1995). *Alkoholismus*. Praha: Národní centrum podpory zdraví
26. Mayerová, M. (1997). *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada
27. Mikulaščík, M. (2007). *Manažerská psychologie*. Praha: Grada
28. Mills, B., Carter, O., Rudd, C., Claxton, L., & O'Brien, R. (2016). An experimental investigation into the extent social evaluation anxiety impairs performance in simulation-based learning environments amongst final-year undergraduate nursing students. *Nurse Education Today*, 45, 9–15. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.06.006>
29. Miovský, M. (2010). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada
30. Orel, M a kol. (2016) *Psychopatologie*. Praha: Grada
31. Paulík, K (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada
32. Pervin, L. A (1996). *The science of personality*. New York: Wiley
33. Plamínek, J. (2013). *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. Praha: Grada
34. Renton, S. (2016). *Zeptali jsme se studentů, jaké drogy jim pomáhají při studiu*. Získáno z <https://www.vice.com/cs/article/nzwwgpm/uceni-drogy>
35. Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. et al. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
36. Schwarzer, R., & Taubert, S. (2015). Tenacious Goal Pursuits and Striving Toward Personal Growth: Proactive Coping. *Oxford Clinical Psychology. Oxford University Press*. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780198508144.003.0002>

37. Svoboda, M. (2014). *Biografická metoda v antropologii získáno z*
<http://www.antropologie.org/cs/publikace/prehledove-studie/biograficka-metoda-v-antropologii>.
38. Švancara, J. (2003). *Emoce, motivace, volní procesy. Studijní příručka k předmětu Obecná psychologie II (prožívání, jednání)*. Brno: Psychologický ústav FFMU
39. Tartakovsky, M. (2018). *9 Healthy Ways to Deal with Distress* získáno z
<https://psychcentral.com/blog/9-healthy-ways-to-deal-with-distress/>
40. Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie*. Praha. Portál.
41. Ukázka, J. (2019). NEO – FFI osobnostní inventář. Získáno z
file:///C:/Users/Igor/Downloads/report_NEO-FFI.pdf
42. Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Vyd. 2., dopl. a přeprac). Praha: Karolinum.
43. Vaillant, G. E. (1993). *The wisdom of the Ego*. Cambridge. Harvar University Press
44. Víchová, V. (2016). *Autogenní trénink a terapie*. Praha: Portál.
45. Vlčková, K. & Lojková, K. (2016). *Když slova a čísla spolupracují*. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity
46. Vodáčková, D (2012). *Krizová intervence*. Praha: Portál
47. Výrost, J. & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Havlíčkův Brod: Grada
48. Walker, K. (2018). *What Are the Common Causes of Stress in College Students?*
Získáno z <https://owlcation.com/academia/The-Common-Causes-of-Stress-in-College-Students>
49. Zuckerman, M., & Gagne, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37(3), 169–204.
[https://doi.org/10.1016/s0092-6566\(02\)00563-9](https://doi.org/10.1016/s0092-6566(02)00563-9)

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

Příloha č. 2: Ukázka narativního rozhovoru

Příloha č. 3: Nestandardizovaný dotazník

Příloha č. 4: Grafické rozdělení studentů

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Psychické aspekty zvládnání stresu při zadávání a vypracovávání bakalářských prací na katedře psychologie v Olomouci

Autor práce: Kamila Tozzi di Angelo

Vedoucí práce: PhDr. Romana Mazalová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 73/130 374

Počet titulů použité literatury: 49

Abstrakt (800-1200 zn.):

Proces zadávání a vypracovávání bakalářských prací na katedře psychologie v Olomouci představuje pro studenty druhého a třetího ročníku prezenčního bakalářského studia každý rok velkou zkoušku zodpovědnosti, pevné vůle a odhodlání, které s sebou nese i mnoho nelehkých a mnohdy stresujících situací. V této práci se zabývám zmapováním toho, jak studenti tento proces zvládají a zda osobnostní rysy studenta mají vliv na jeho prožívání míry stresu během tohoto období. Výzkumných otázek je celkem pět, a to, jaké aktivity museli studenti vynaložit v době vypracovávání zadání bakalářské práce, zda rysy osobnosti souvisí s prožívaným stresem studenta, dále jsem se zaměřila na nepříjemné zážitky spojené s hledáním vedoucího a tématu, na přítomnost sociálního tlaku a na to, s kým studenti řešili svou bakalářskou práci. Pro svou práci jsem využila smíšený design. Data jsem získala pomocí rozhovorů, strukturovaného dotazníku a inventáře NEO FFI. Výsledky ukazují, že osobnostní rys svědomitost má vliv na průběh prožívaného stresu u studentů druhého ročníku. Analýza dat nám také potvrdila přítomnost aktivit potřebných pro splnění zadání a vypracování bakalářské práce a přítomnost vlivu sociálního tlaku či nepříjemných zážitků spojených s tímto procesem zadávání a vypracovávání bakalářských prací.

Klíčová slova: bakalářská práce, copingové strategie, osobnost, stres, stresory

ABSTRACT OF THESIS

Title: Psychological Aspects of Stress Management when Entering and Elaborating Bachelor Theses at the Department of Psychology in Olomouc

Author: Kamila Tozzi di Angelo

Supervisor: PhDr. Romana Mazalová, Ph.D.

Number of pages and characters: 73/130 374

Reference Number: 49

Abstract (800-1200 characters):

The process of entering and elaborating bachelor theses at the Department of Psychology Olomouc is a great test of responsibility, willpower and determination, which entails a lot of difficult and often stressful situations for students of the full-time Bachelor's degree program every year. This thesis deals with mapping out how students master this process and whether the student's personality traits affect his / her experience of stress during this period. There are five research questions: What activities the students had to spend at the time of entering and elaborating the bachelor theses, whether the personality traits were related to the student's stress, then I focused on unpleasant experiences with the search for a supervisor and topic, the presence of social pressure and with whom students solved their bachelor theses. I used mixed design for my work. I got the data through interviews, structured questionnaire and NEO FFI inventory. The results show that the personality trait conscientiousness has an impact on the course of stress experienced by second year students. Data analysis also confirmed the presence of the activities needed to fulfill the assignment and elaboration of the bachelor theses and the presence of the influence of social pressure or unpleasant experiences associated with this process of entering and elaborating the bachelor theses.

Key words: bachelor thesis, coping strategies, personality, stress, stressors

Příloha č. 2: Ukázka narativního rozhovoru se studentem 3. ročníku

O své bakalářské práci jsem začal přemýšlet ke konci prvního ročníku. Hodně mi pomohlo, že spolubydlící, která v té době dělala kurz krizové intervence, se jednoho večera zmínila o tématu, které na kurzu probírali. Jednalo se o paliativní péči, konkrétně o umírání a péči o pozůstalé, což mě inspirovalo k tématu Dostupnost a kvalita psychologické péče o pozůstalé v nemocnicích ČR. Zjistil jsem, že téma není příliš prozkoumané, že se mu v minulosti věnovalo pár lidí, a tak jsem se rozhodl, že bych mohl do problematiky více proniknout, a to rovnou plošně v rámci celé ČR. Jelikož práce byla poměrně rozsáhlá, musel jsem komunikovat se spoustou lidí, ať už se jednalo o všelijaké náměstky a manažery pro oddělení kvality péče v rámci nemocnic, nebo o samotné pozůstalé.

Svou vedoucí jsem si začal hledat ve druhém ročníku v zimním semestru, kdy jsem zpozoroval, že i ostatní spolužáci téma diplomových prací poměrně intenzivně řeší. Z tématu je patrné, že sehnat vhodného vedoucího nebylo příliš jednoduché, protože se paliativní péči na katedře nikdo příliš nezabývá. Po dvou odmítnutích z důvodu plných kapacit jsem se zeptal jednoho vyučujícího, zda by mi mohl doporučit někoho externího, kdo by se touto problematikou taktéž zabýval. Na základě doporučení jsem našel externí vedoucí, která však byla na mateřské dovolené, tudíž konzultace a zpětné vazby k napsaným stránkám přicházely v omezené míře. Je třeba však říct, že jsem s tím tak nějak dopředu počítal. Nebylo ale příjemné, když jsem tři týdny čekal na odpověď a nemohl za ní zajít osobně, protože neseděla v kabinetě, ale byla doma s dítětem, nicméně aspoň jsem se naučil poradit si s určitými věcmi sám. Je třeba podotknout, že jsem kvůli tomu málem promeškal termín odevzdání zadání prací, musel jsem paní sekretářku uplatit čokoládou. Téma jsem však nakonec zadal, poté jeho název ještě 2x upravoval, ale jednalo se spíše o kosmetické úpravy, aby název opravdu odpovídal tomu, co v bakalářce zkoumám, o čem píšou.

Pokud se týká samotné realizace práce, plánoval jsem, že na výzkumu zapracuji přes prázdniny, ale skutek utek, bylo plno zajímavějších činností, než sedět v knihovně a psát, navíc otevírací doba knihovny nebyla moc dobrá. Poté začal semestr a já jsem viděl, že i mí flegmatictí spolužáci začínají pracovat na výzkumu, což mě celkem nakoplo a podnítilo k tomu, abych i já něco začal dělat. Abych byl upřímný, teoretickou část jsem začal psát někdy na začátku ledna a odevzdával na začátku února v domnění, že praktická část bude na zpracování jednodušší. Opak byl pravdou, smíšený design výzkumu byl sice dobrou

myšlenkou, ale v praxi se ukázalo, že to bude na hodně dlouhou dobu. Nakonec jsem vše nějakým způsobem dal dohromady a vedoucí odeslal výzkumnou část asi týden před deadline. Musím říct, že ačkoliv předtím moc nekomunikovala, v krizové situaci se zachovala velice obětavě a mou výzkumnou část během jednoho večera pročetla a odeslala s drobnými připomínkami. Vše jsem proto stihl ještě dopravit a práci jsem odevzdal v řádném termínu.

Co bych dnes udělal jinak? Určitě bych si udělal nějaký plán a snažil se ho držet. Možná bych se s druhými více bavil o tom, jaký je to nápor a méně se uzavíral do sebe. Lidi kolem dokáží být velice dobrou oporou a všechno se pak dělá lépe.

Co si myslím o bakalářské práci? Především si myslím, že psychologie by měla být pětileté studium, jelikož s bakalářským titulem toho psycholog příliš nezmůže. Od toho se odvíjí také můj názor na počet prací, tedy že by bohatě stačila jedna diplomová práce, kterou bychom mohli vyzkoušet nanečisto ve druhém ročníku v podobě nějakého předvýzkumu. Výsledná diplomová práce by asi nebyla tak kvalitní, jak je tomu v případě, že si napíšeme za dobu studia dvě, ale kolik z nás se chce po studiu dále věnovat výzkumu? Dále bych ještě rád zmínil, že v druhém ročníku zkrátka člověk nemá v metodologii takový přehled, jako na konci třetího, takže se některé informace dozví pozdě. Když už má člověk sesbíraná určitá data, nechce se mu ve třetího měnit výzkum, jen aby to více odpovídalo správným metodologickým postupům. Proto si myslím, že by vyučující měli brát větší ohled na to, jak máme studium koncipováno a v hodnocení bakalářských prací by měli být trochu mírnější.

Příloha č. 3: Nestandardizovaný dotazník

V. Téma práce (znám/ popřípadě jaké):

VI. Vedoucí (znám/popřípadě koho):

VII. Mám zadání práce odevzdané ano ne

VIII. Máte při škole brigádu? Pokud ANO, ovlivňuje vás to nějak?

IV. S kým aktuálně řešíte ve svém okolí svůj postup na vaší bakalářské práci?

X. Cítíte na sobě větší zodpovědnost/sociální tlak, když o své bakalářské práci mluvíte před ostatními?

XI. Zjišťujete od svých spolužáků, jak na tom jsou se svou bakalářskou prací?

XII. Máte nějaký nepříjemný zážitek spjatý s výběrem tématu či výběrem vedoucího?

V. Téma práce (znám/ popřípadě jaké):

VI. Vedoucí (znám/popřípadě koho):

VII. Mám zadání práce odevzdané ano ne

VIII. Máte při škole brigádu? Pokud ANO, ovlivňuje vás to nějak?

IV. S kým aktuálně řešíte ve svém okolí svůj postup na vaší bakalářské práci?

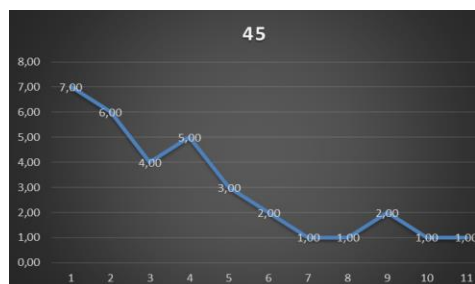
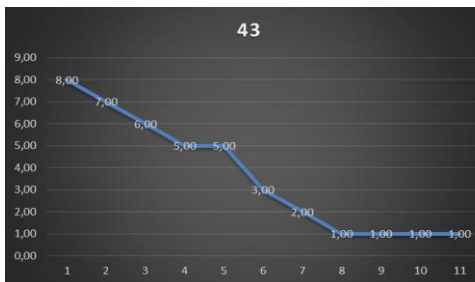
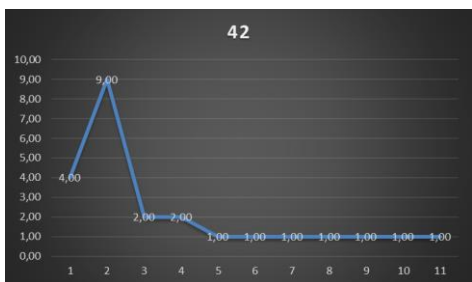
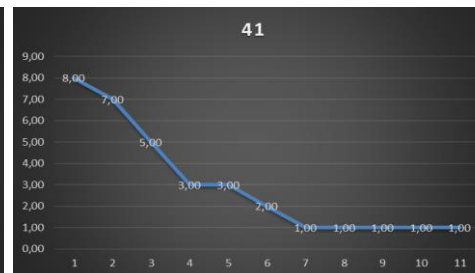
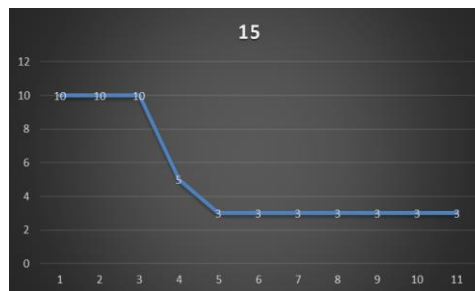
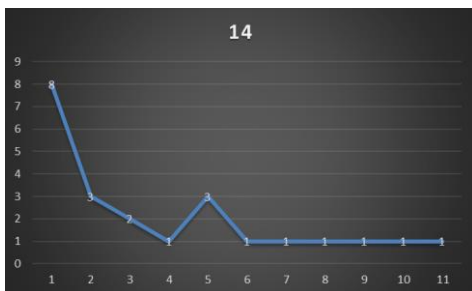
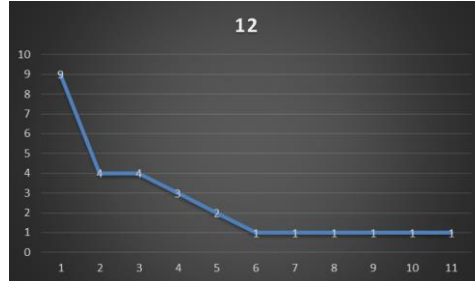
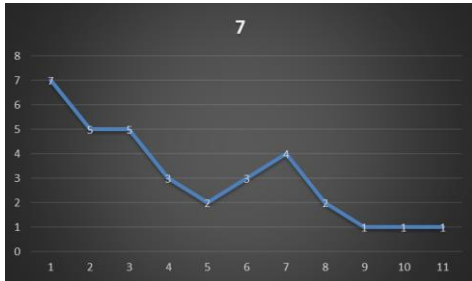
X. Cítíte na sobě větší zodpovědnost/sociální tlak, když o své bakalářské práci mluvíte před ostatními?

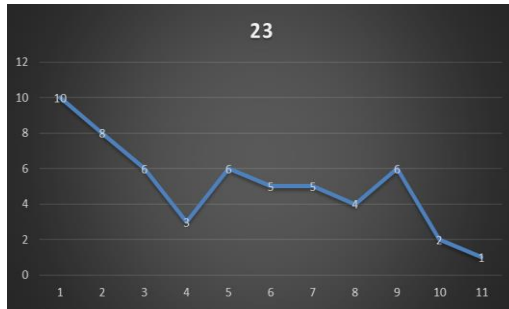
XI. Zjišťujete od svých spolužáků, jak na tom jsou se svou bakalářskou prací?

XII. Máte nějaký nepříjemný zážitek spjatý s výběrem tématu či výběrem vedoucího?

Příloha č. 4: Grafické rozdělení studentů do 2 skupin

Klesající skupina:





Kolísající skupina:

