

**Česká zemědělská univerzita v Praze**

**Provozně ekonomická fakulta**

**Katedra psychologie**



**Bakalářská práce**

**Strategie zvládnání stresu u studentů ČZU, porovnání  
různých forem studia**

**Lucie Jurmanová**

**Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Kateřina Chamoutová**

**© 2009 ČZU v Praze**

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra psychologie

Akademický rok 2008/2009

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

**Lucie Jurmanová**

obor Provoz a ekonomika

Vedoucí katedry Vám ve smyslu Studijního a zkušebního řádu ČZU v Praze  
čl. 16 určuje tuto bakalářskou práci.

Název tématu: **Strategie zvládnání stresu u studentů ČZU,  
porovnání různých forem studia**

### **Struktura bakalářské práce:**

1. Úvod
2. Cíl práce a metodika
3. Teoretická část - definice stresu, stresory, příčiny stresu, vliv stresu na zdravotní stav, nástroje používané ke zmírnění nebo odstranění stresu, nevhodné postupy v boji se stresem
4. Praktická část
5. Závěr
6. Seznam literatury
7. Přílohy

### Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci "Strategie zvládání stresu u studentů ČZU, porovnání různých forem studia" jsem vypracoval(a) samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu literatury na konci práce. Jako autor(ka) uvedené bakalářské práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušil(a) autorská práva třetích osob.

V Praze dne 30.4.2009

\_\_\_\_\_

*Poděkování*

*Rád(a) bych touto cestou poděkoval(a) PhDr. Kateřině Chamoutové za cenné rady a připomínky, kterými přispěla k vypracování této bakalářské práce.*

# Strategie zvládání stresu u studentů ČZU, porovnání různých forem studia

---

## Coping with stress at CULS students

### Souhrn

Stres zasahuje do života lidí každý den, může jít o různé druhy zátěže. Tato bakalářská práce se zabývá stresem, který ovlivňuje studenty vysoké školy při jejich studiu, a jsou navrženy techniky, které by mohly jejich zátěž snížit. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Literární část zahrnuje poznatky z odborné literatury týkající se problematiky stresu a praktická část se skládá z dotazníkového šetření a vyhodnocení výsledků výzkumu. V bakalářské práci jsou uvedeny veškeré grafy, které umožňují srovnání jednotlivých faktorů.

### Summary

Stress influences peoples' lives every day. We can identify more kinds of stress. This thesis deals with stress which influences university students during their studies. The arts which can lower the stress are designed here. The thesis is divided in theoretic and practical part. The theoretic part includes the facts from specialised literature concerning the stress problems. The practical part consists of the survey (questionnaires) and data evaluation. In this thesis are mentioned all graphs which are able to confront every factor.

**Klíčová slova:** zvládání stresu, stres, stresory, teorie stresu, příznaky stresu, relaxace, sociální opora, pohybová aktivita, organizování času, plánování času

**Keywords:** coping with stress, stress, stressor, theory of stress, symptoms of stress, stress relaxation, social staff, locomotive activity, time management, scheduling

## Obsah

1	Úvod.....	3
2	Cíl a metodika práce.....	3
3	Literární rešerše.....	5
3.1	Definice stresu.....	5
3.2	Fyziologická teorie stresu .....	6
3.3	Psychologická teorie stresu .....	9
3.4	Emocionální teorie stresu.....	10
4	Příčiny stresu.....	10
4.1	Stresory – negativní životní faktory.....	10
4.2	Hlavní příčiny stresu v životě podle Kirstové.....	12
5	Vliv stresu na zdravotní stav .....	13
5.1	Příznaky stresu .....	13
6	Coping – zvládání stresu .....	16
6.1	Strategie zvládání stresu.....	16
6.2	Cíle zvládání stresu .....	17
6.3	Efektivita zvládání stresu .....	17
6.4	Coping – zvládání stresu .....	17
6.4.1	Relaxace .....	18
6.4.2	Sociální opora.....	18
6.4.3	Pohybová aktivita.....	20
6.4.4	Fyzická práce .....	21
6.4.5	Organizace práce.....	21
6.4.6	Plánování času.....	22
7	Nevhodné postupy v boji se stresem.....	23
7.1	Kouření.....	25
7.2	Alkohol.....	25
7.3	Drogy .....	26
7.4	Shrnutí literární rešerše .....	27
8	Praktická část .....	28
8.1	Formulace hypotéz .....	28
8.2	Cílová skupina.....	29
8.3	Vyhodnocení dotazníku .....	29
8.4	Shrnutí praktické části.....	37
9	Závěr .....	39
10	Seznam literatury .....	40
11	Přílohy .....	42
11.1	Příloha 1 .....	42
11.2	Příloha 2 .....	43
11.3	Příloha 3 .....	45
11.4	Příloha 4 .....	47
11.5	Příloha 5 .....	49
11.6	Příloha 6 .....	51
11.7	Příloha 8 .....	53

# 1 Úvod

Rychlé životní tempo, které je dáno moderní civilizací, způsobuje, že se většina lidí dostává do zátěžových situací. Někteří se s nimi dokáží vypořádat bez problémů, jiní tyto situace snášejí o něco hůř. Slovo „stres“ na společnost útočí ze všech stran, mluví se o něm v médiích, na veřejnosti, ve školách nebo v práci.

Současná civilizace však nedává mnoha lidem na výběr, aby se do těchto zátěžových situací nedostávali. Doba, ve které žijeme, je zdrojem mnoha stresorů – např. nezaměstnanost, neustálý spěch a shon, mezilidské vztahy, starost o finanční stránku a mnoho dalších.

Jediným možným řešením je postavit se stresu čelem a snažit se využít veškerých technik a způsobů, kterými lze zátěž snížit nebo zcela odstranit. Lze využít relaxační techniky, fyzickou aktivitu, vhodnější organizování a plánování času. Velice důležitá je také podpora rodiny, přátel a příbuzných.

Pokud chce člověk žít plnohodnotným životem, musí o sebe pečovat jak psychicky, tak fyzicky a co nejvíce se vyhýbat situacím, které by ho mohly ohrozit.

## 2 Cíl a metodika práce

Cílem práce je zjistit, které stresové faktory na studenty ČZU (kombinované a prezenční studium) působí nejvíce a navrhnout techniky, jež by jim při zvládnutí zátěže spojené se studiem pomohly.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část čerpá poznatků z odborné literatury, jejíž autory jsou většinou psychologové, psychiatři, psychoterapeutové, doktoři nebo vědci. V této části práce jsou vysvětleny základní termíny týkající se stresu (např. stresor, distres, eustres, hypostres a další), popsány příčiny stresu, vliv stresu na zdravotní stav, příznaky stresu. Mezi důležitou část patří zvládnutí stresu (coping), kde jsou vyjmenovány a popsány jednotlivé metody, techniky, které mohou být využity ke zmírnění či odstranění zátěže. Poslední kapitolou teoretické části jsou nevhodné postupy v boji se stresem.

Praktická část se skládá z výzkumu, který byl proveden na základě dotazníkového šetření. Dotazník byl vyplněn studenty kombinovaného a prezenčního studia České zemědělské univerzity. Na základě výsledků šetření došlo k vyhodnocení hypotéz a návrhu možných řešení, jak zvládat stres v souvislosti se studiem na vysoké škole.



## 3 Literární rešerše

### 3.1 Definice stresu

Slovo „stres“ k nám proniklo z anglického „stress“, a to vzniklo z latinského slovesa „strigo, stringere, strinxi, strictum“. Tato slovesa znamenají v překladu „utahovati, stahovati, zadržovati“ jako smyčku kolem krku odsouzence, kterého věší na šibenici (Křivohlavý, 1994).

Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná. Působí-li jen krátkodobě a zřídka, je všechno v pořádku. Nebezpečný stres (distres) je spojený s dlouhodobou zátěží, s prožíváním každodenních událostí jako ohrožujících, příliš náročných (Křivohlavý, 1994).

Podle toho, jak stres působí na člověka, je možno jej charakterizovat jako negativní či pozitivní. Pro tyto protichůdné póly se používá odlišných termínů.

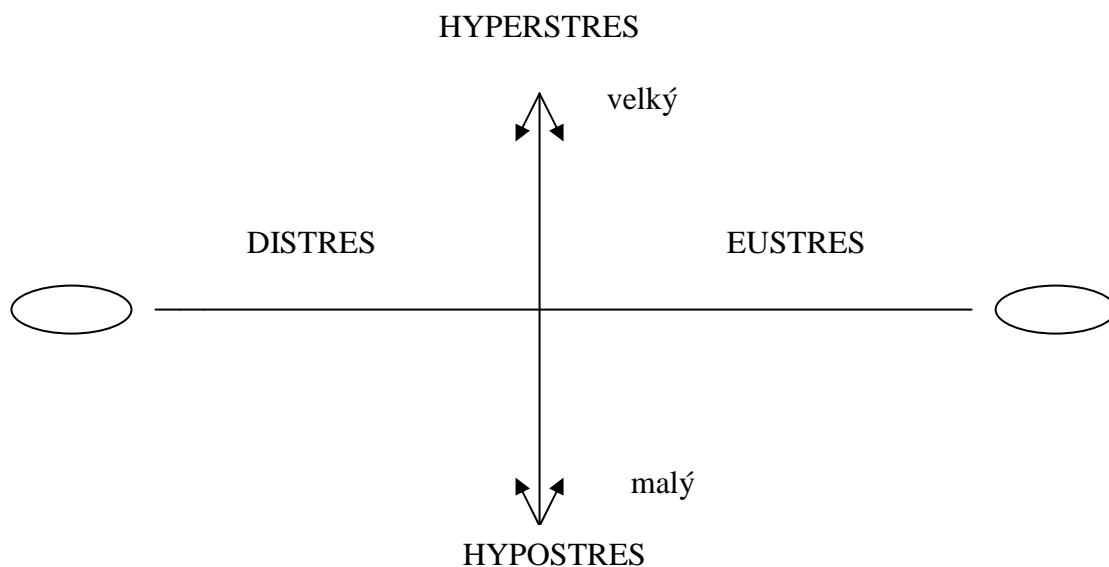
**DISTRES** – (negativně působící stres) – k distresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a možností zvládnout to, co nás ohrožuje

**EUSTRES** – (kladně působící stres) – příkladem může být rozehvěnění při očekávání kladně emocionálně zabarvené události (příjezd milované osoby)

Dále stres dělíme na:

**HYPERSTRES** – stres přesahující hranice adaptability (schopnost přizpůsobit se prostředí)

**HYPOSTRES** – stres, který ještě nedosáhl hranice nevládnutelnost



Obrázek. 1. Základní rozměry stresu (Křivohlavý, 1994)

### 3.2 Fyziologická teorie stresu

H. Selye (1976) je považován za zakladatele tzv. kortikoidního pojetí stresu, tj. studia zvýšené funkce nadledvinek ve stresových situacích. To jsou, jak se později ukázalo, hlavní stresové endokrinní žlázy, orgány, které vylučují své produkty – hormony přímo do krve. Selye pracoval ze začátku pouze se zvířaty, které uváděl do těžkých situací různého druhu a zjišťoval změny v činnosti jejich fyziologických funkcí. Ústřední pozornost při tomto studiu zaměřil na činnost endokrinního systému. Zjistil, že soubor změn fyziologických funkcí, které je při tom možno pozorovat, vykazuje určitou stálost. Bez ohledu na druh zátěže se objevuje stále stejný obraz.

Tento stabilní vzor odpovědí organismu na ohrožení nazval GAS – General Adaptation Syndrom (Křivohlavý, 2003).

#### **Definice GAS (obecný adaptační syndrom)**

GAS zahrnuje všechny nespecifické změny tak, jak se pod přetrvávajícím vlivem stresoru v určitém časovém úseku vyvíjely. Plně rozvinutý GAS má tři fáze: poplachová fáze, fáze rezistence v rámci GAS a fáze vyčerpání. Stres je přítomný v každém

okamžiku těchto tří fází, ale jeho projevy se časem mění. Abychom mohli mluvit o GAS, nemusí se nutně vytvořit všechny tři fáze. Jen nejtěžší stresy vedou případně ke stavu vyčerpání a k smrti organismu. Většina fyzických a mentálních napětí, infekcí a jiných stresorů v životě způsobuje jen změny první a druhé fáze.

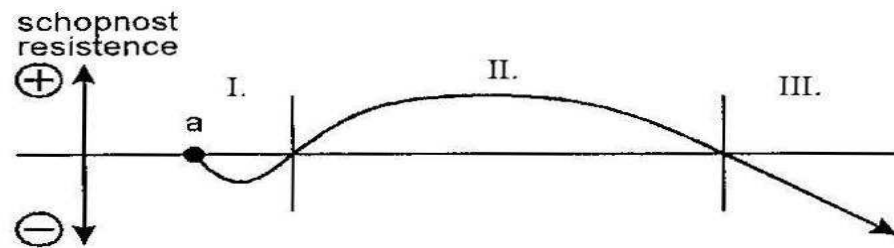
Každý člověk projde v životě mnohokrát těmito dvěma fázemi, jinak by nezvládl problémy a úkoly každodenního života a nemohl by odolat nebezpečím, kterým je někdy vystavený.

Dokonce ani stav vyčerpání se nemusí vyvinout úplně, pokud se týká pouze části těla. Například běh vyvolává stresovou reakci působící na svaly, srdce a cévy. Pokud chce člověk úkol zvládnout, musí tyto orgány nejdříve rozhýbat a uvést do pohotovosti. Potom určitý čas bude běžet s nejvyšší výkonností, ale nakonec přijde vyčerpání. Po vydatném odpočinku je však možné dostat se znovu do normálního stavu.

Podobná situace může nastat i s okem. Když se člověk dostane z tmy na světlo, a pokouší se dívat na slunce, nejdříve nic nevidí. Po čase se oko přizpůsobí této změně, ale nakonec, když se nepřestává dívat do prudkého světla, ho silné světlo unaví, vyčerpá (Selye, 1966).

- a) **Poplachová fáze GAS** – poplachová fáze je častou odpovědí organismu. Selyeho první pokusy ukázaly, že žádný živý organismus nemůže být stále držen ve stavu poplachové fáze. Pokud je organismus vystavený stálému působení škodlivého faktoru natolik, že je to neslučitelné se životem, nastává smrt již v prvních hodinách nebo dnech poplachové fáze. Pokud však síly organismu přemohou účinky škodlivin, po poplachové fázi přichází další fáze rezistence.
- b) **Fáze rezistence v rámci GAS** – tato fáze se mnoha projevy liší od fáze první, dokonce mají tyto projevy opačný smysl než v poplachové fázi. Ve fázi rezistence se v kůře nadledvinek hromadí značné zásoby hormonálních granulí. Při poplachové fázi se krev zahustí a váha těla se výrazně snižuje. Ve stádiu rezistence je krev znovu řidší a také váha těla se začíná dostávat k normálu. Je pozoruhodné, že pokud škodlivý podnět i nadále působí, celé předcházející adaptační úsilí organismu může být k ničemu a zvíře upadá do třetí fáze – fáze vyčerpání.

- c) **Fáze vyčerpání v rámci GAS** – tato fáze má podobné projevy jako fáze poplachová. Ke konci života se objevuje předčasné stárnutí, které je podmíněné opotřebením organismu v důsledku stresu (Selye, 1966).



Obr. 4. Schopnost zvládat stres podle Selyeova modelu obecného adaptačního syndromu GAS (Křivohlavý, 1994).

a..... podnět typu působení stresoru

I. První fáze – působení stresoru

II. Druhá fáze - zvýšená rezistence (obranyschopnost organismu)

III. Třetí fáze – vyčerpání rezerv, sil, obranných možností

### **Vztah mezi GAS (obecný adaptační syndrom) a LAS (místní adaptační syndrom)**

Izolované vyčerpání svalů, očí nebo zánětlivých tkání znamená konečné stádium jen v rámci místního adaptačního syndromu LAS. Může se stát, že tyto účinky se současně vyvinou na různých místech těla a podle své intenzity a rozsahu potom uvedou do pohybu i mechanismy GAS.

Lze si to představit tak, jako by měl člověk po celém těle skryté zásoby adaptační schopnosti nebo adaptační energie. Jen, co se v důsledku místního stresu spotřebují nejpřístupnější místní rezervy, nastane místní vyčerpání a činnost zatížené části se automaticky zastaví. Jde tu o důležitý ochranný mechanismus, který umožňuje doplnit zásoby adaptační energie, když člověk odpočívá, buď z méně dostupných místních rezerv, nebo ze vzdálenějších zásobáren těla. Pokud se spotřebují veškeré zásoby adaptační energie, nastane nenávratný stav vyčerpání a s ním smrt (Selye, 1966).

Hans Selye, který se intenzivně zajímal o fyziologické pochody v průběhu reakce organismu na stresory, velmi často používal pro své výzkumy pokusná zvířata. Selye nebral v úvahu duševní stránku člověka. Zprvu byl kritizován, že nebere v potaz emoce. Citový život člověka boj se stresory vždy neoddělitelně doprovází, později se však ukázalo, že kognitivní aktivita člověka hraje při zvládnání stresorů velmi důležitou roli. Selye svým zjištěním nastínil model zrodu nemocí, tzv. „civilizační nemoci“ (Křivohlavý, 2003).

Podobným směrem se ubírali i Ivan Petrovič Pavlov a Walter Cannon (1932). I. P. Pavlov, který se zabýval studiem fyziologických změn v organismu zvířat (zejména psů), kteří se dostali do těžké konfliktní situace. Psi byli vystavováni situacím, které vyžadovaly rozlišení podnětů spojených s geometricky odlišnými podněty. Při expozici čtverce dostal pes nažrat a při expozici obdélníku dostal elektrickou ránu. V experimentech se rozdíl mezi čtvercem a obdélníkem zmenšoval tak dlouho, až se pes dostal do situace, kdy si nebyl jistý, zda je exponován čtverec nebo obdélník. Pavlov hovořil o důsledcích takovýchto situací jako o „stržení vyšší nervové činnosti“. Mimo to se zajímal i o chování psů za této stresové situace (Křivohlavý, 2003).

Fyziolog W. Cannon (1932) studoval zejména fyziologické změny v organismu vystavenému těžkým situacím. Zaměřoval se na zvířata, které ve své laboratoři přiváděl do těžkých situací a zjišťoval, co se děje v systému jejich fyziologických funkcí. Zjistil, že v situaci ohrožení dochází k mobilizaci celého organismu a k celkovému zvýšení činnosti sympatického nervového systému.

### **3.3 Psychologická teorie stresu**

Kognitivní teorie stresu vycházejí z představ o omezené kapacitě kognitivních možností a schopností. Hlavní důraz na kognitivní (myšlenkovou a poznávací), specificky lidskou charakteristiku zvládnání těžkostí lidmi, položil R. Lazarus (1966). Soustředil se na to, co se děje v psychice člověka, který se ocitá v těžké životní situaci. Výsledky pozorování formuloval do modelu dvojího zhodnocování situace ohrožení.

Prvotní zhodnocení situace se týká zvážení situace z hlediska ohrožení. Druhotné zhodnocení se zabývá možnostmi určitého člověka zvládnout danou těžkou situaci.

Podobně jako u prvotního zhodnocení, i zde bral v úvahu nejen objektivní stav světa, ale i roli subjektivního vidění světa daným člověkem.

Lazarus vnesl do poznání toho, jak se člověk chová v situaci ohrožení, důležitý okamžik, respektování kognitivních, emocionálních a konativních aspektů. Doplnil tak obraz, který načrtli fyziologové. Důkladnější zpracování kognitivních a konativních aspektů boje s ohrožením zůstává stále před lidmi jako výzva (Křivohlavý, 2003).

### **3.4 Emocionální teorie stresu**

Teorie stresu, které kladou důraz na emoce, vycházejí z obdobného zjištění jako kognitivní teorie. Ukazují, že stres vede k pocitům neuspokojení potřeb (frustraci) a frustrace se projevuje sníženou motivací, případně agresí (Křivohlavý, 2003).

## **4 Příčiny stresu**

Každý den jsme vystaveni určitému druhu problémů. Doma, v zaměstnání, i při hře jsou na naši mysl a tělo kladeny neobvyklé požadavky. Stres představuje stav aktivace, jímž organismus na tyto požadavky reaguje. Zcela bez stresu žít nelze, protože s podobnými vzruchy jsme konfrontováni neustále. Bez ohledu na to, jaké jsou zdroje stresu a jak různá je intenzita stresu, s nímž se setkáváme, je mechanismus, zaznamenávající vybuzení a pomáhající nám vyrovnat se se všemi podněty, na něž musíme reagovat, společný celému lidskému rodu (Kirstová, 1996).

### **4.1 Stresory – negativní životní faktory**

Pojem stres vystihuje v nejširší rovině stav, ve kterém jedinec pociťuje určité nesnadno odstranitelné ohrožení. Pojem „stresor“ je pak užíván pro „*popis podmínek či podnětů, které na člověka doléhají, resp. pro negativně působící vlivy*“ (Křivohlavý, 1994, s. 12)

## Příklady stresorů podle H.Selyeho

### a) Fyzikální stresory

- radiace a vyzařování ultrafialových a infračervených paprsků
- nedostatek kyslíku ve vzduchu
- znečištění vzduchu
- silné magnetické pole
- otřesy = vibrace
- meteorologické vlivy
- změny ročních období
- změny tlaku vzduchu (komprese a dekomprese)
- katastrofy (záplavy, zemětřesení)

### b) Emocionální stresory

- úzkostnost
- zármutek
- „otrávenost“
- nenávisť, nepřátelství zloba

### c) Myšlenkové stresory

- očekávání – anticipace, že se něco strašného stane
- přílišná ustaranost
- obavy z přestoupení společenského zákazu obavy, strach

### d) Chemické příčiny stresu – chemické látky

Mezi chemické stresory patří jedy (alkohol, nikotin, kofein a jiné drogy). V mnoha potravinách, nápojích a lécích přispívají ke stresu. Kofein a další stimulační látky v kávě, čaji a nápojích na bázi koly podporují produkci stresových hormonů. Zpočátku se účinek projeví v tom, že je člověk čilejší, brzy však tyto látky začnou vyvolávat pocity podráždění a mohou způsobovat ospalost.

Požítí většího množství cukru a potravin bohatých na cukry může mít za následek snížení hladiny cukru, což představuje další příčinu podrážděnosti a únavy. Příjem soli zvyšuje nervové napětí, krevní tlak i zadržování tekutin (Kirstová, 1996).

## **4.2 Hlavní příčiny stresu v životě podle Kirstové**

Existují určité stránky života, kde stres může představovat značný problém. Patří sem zásadní změny v životě, různé podněty a vzruchy související s výkonem (zvláště v zaměstnání), emocemi, jako je úzkost a strach, nuda a žal v souvislosti se ztrátou blízké osoby nebo odloučením. Je důležité o tom vědět, aby se člověk mohl připravit na krize, vyvolané těmito problémy a city.

Změna – nepružné postoje k životu, lpění na přísných hodnotách a rutině, stejně tak jako i strach z neznámého mohou vyvolat nepřiměřený stres, zejména když život žádá větší změnu, podstoupení určitého rizika a přizpůsobivost. Čím lepší je zdravotní stav člověka, tím lépe se se vším vyrovnává.

Výkon – někteří lidé přímo ožívají při stresu souvisejícím s podnětem, který vyžaduje tělesný výkon nebo zkoušku zručnosti. Takový stres není škodlivý za předpokladu, že člověk neztrácí sebedůvěru a spotřebuje veškerou energii a napětí vznikající v důsledku zvýšených nároků.

Úzkost a strach – negativní stres, vyvolaný vlastní událostí. Psychický stres se může hromadit a narušit tak tělesnou pohodu.

Nuda – nedostatek podnětů nebo zájmu v práci, nezaměstnanost nebo odchod do penze mohou vyústit v depresi, apatii a stres. Pochybnosti o tom, zda je ještě člověk potřebný nebo si ho okolí váží, mohou vést k pochybám o sobě samém a k pocitu odcizení.

Ztráta blízké osoby – úmrtí blízké osoby nebo ztráta partnera jako důsledek rozvodu nebo odluky mohou mít hluboký, dlouhotrvající psychický účinek (Kirstová, 1996).



## 5 Vliv stresu na zdravotní stav

Stres má negativní dopad na zdravotní stav člověka. Tento negativní vliv stresu na zdraví je prokázán stovkami studií. Některé z nich jsou obecné a ukazují globální negativní vliv stresu, jiné jsou speciálnější. Studie hovoří např. o stresových nemocech, o nemocech civilizačních nebo o psychosomatických onemocněních. Mnoho studií je zaměřena na zcela specificky jediný druh onemocnění (Křivohlavý, 1994).

### 5.1 Příznaky stresu

Lékaři hovoří o symptomech té či oné nemoci. K tomuto popisu však lze použít několik různých jazyků. Jedním z nich je jazyk psychologie. Ten říká, že takový člověk prožívá obavy a strach, že se propadá do pocitů bezmocnosti a beznaděje, že se cítí ohrožen. Jiný jazyk této řeči symptomů hovoří o tom, že ve stresu se mění např. frekvence a hloubka dechu, srdeční činnost apod. Tento jazyk je blízký lékařům a vyjadřuje tzv. fyziologickou činnost, která se ve stresu mění. Poslední je jazyk behaviorálních věd, věd o chování lidí. Ten říká, že člověk ve stresu se straní druhých lidí, hovoří nesourodě a je agresivní. Správné a přiměřené jsou všechny tři jazyky, a proto je dále uveden ucelený přehled příznaků stresu tak, jak jsou uvedeny v publikaci vydané Světovou zdravotnickou organizací (Křivohlavý, 1994).

#### ➤ Fyziologické příznaky stresu

- bušení srdce (palpitace) – vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce
- bolest a sevření za hrudní kostí
- nechutenství a plynatost v břišní oblasti
- průjem
- časté nucení k močení
- nedostatek sexuální touhy

- svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla
- migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy
- nepříjemné pocity v krku
- dvojitě vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (tzv. fokusace)
- exantém (vyrážka v obličeji)
- bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou
- změny v menstruačním cyklu

#### ➤ **Emocionální - citové příznaky stresu**

- prudké a rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak)
- nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled
- nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti
- zvýšená podrážděnost
- úzkostnost
- neschopnost projevit emocionální náklonnost, sympatizování s druhými lidmi

#### ➤ **Behaviorální příznaky stresu – chování a jednání lidí ve stresu**

- nerozhodnost
- nemocnost
- zhoršená kvalita práce
- snaha vyhnout se úkolům
- výmluvy
- vyhýbání se zodpovědnosti
- častější podvádění
- zvýšená konzumace alkoholických nápojů
- ztráta chuti k jídlu
- zvýšené množství vykouřených cigaret za den (Křivohlavý, 1994)

Jedním z důvodů, proč je důležité zajímat se o stres, je i ten, že stres má negativní dopad na zdravotní stav. Kdykoli se lidská mysl setká s něčím, co považuje za zdroj ohrožení, dojde ke stresové reakci. Kdykoli se člověku zdá, že ho ohrožuje nějaký stresor, okamžitě dochází k nastartování obranné reakce, která má za úkol buď odrazit útok, nebo zajistit bezpečný ústup. K takové reakci dojde například při automobilové nehodě a poté pokaždé (i když pravděpodobně ve slabší formě), když si na tuto stresovou situaci znovu vzpomene (Boenisch; Haneyová, 1998 ).

<b>Jaké nemoci může stres způsobit</b>	
<b>System</b>	<b>Účinek</b>
Kardiovaskulární	Koronární choroba srdce a hypertenze
Dermatologický	Ekzémy a jiné druhy onemocnění
Gastrointestinální	Žaludeční vředy, návaly zvracení, dráždivý syndrom střeva, průjem
Imunologický	Snížená odolnost k nemocem, únava a lhostejnost
Svalový	Bolesti v zádech, bolesti v oblasti hrudníku, bolesti hlavy
Dýchací	Astma, dechová nedostatečnost

Pozn.: V praxi se na vzniku těchto chorob spolupodílejí i jiné vlivy, ale vliv stresu není rozhodně zanedbatelný.

## 6 Coping – zvládání stresu

### 6.1 Strategie zvládání stresu

Osobnostní charakteristiky lidí bojujících se stresem jsou poměrně obecné. U stylů zvládání jde o specifičtější způsoby přístupu ke stresu. Strategie zvládání stresu jsou ještě více specifičtějšími způsoby přístupu ke zvládání stresu.

Při strategii zaměřené na řešení problému jde o vyvinutí vlastní aktivity a snahu konstruktivně řešit danou situaci – odstranit to, co působí strach a obavy, likvidovat stresotvorné situační vlivy a změnit podmínky, které zhoršují stav.

Strategie, které jsou zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem jsou zaměřeny na řízení (regulaci) emocionálního stavu, který se radikálně změnil v důsledku stresu, do něhož se osoba dostala (Křivohlavý, 2003).

Se strategií řešení problému se lze setkat již u malých dětí, na rozdíl od strategie „uklidňování nálady“ a vyrovnávání se s vlastním emocionálním vzrušením, která se objevuje až u adolescentů. Folkmanová a Lazarus (1980) upozornili na to, že tyto dvě uvedené strategie se obvykle vyskytují u dospělých lidí vedle sebe. V pracovních konfliktech se objevují spíše strategie zaměřené na problém, zatímco v rodinných konfliktech jsou častější strategie zaměřené na řízení emocí.

Širší paleta strategií zvládání stresu byla zjištěna v práci autorského kolektivu vedeného Lazarusem a Folkmanovou (1986) Celkem 85 manželských párů zaznamenávalo v průběhu šesti měsíců stresové situace a způsoby jejich zvládání. V této studii byly diagnostikovány následující strategie zvládání stresu.

1. Konfrontační způsob zvládání stresu.
2. Hledání sociální opory.
3. Plánované hledání řešení problému.
4. Sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení).
5. Distancování se od dění.
6. Hledání pozitivních stránek dění.
7. Přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace.
8. Snaha vyhnout se stresové situaci a utéci z ní.

## **6.2 Cíle zvládání stresu**

Zvládání je procesem, který je zaměřen ke zřetelně definovanému cíli. Tento cíl bývá někdy podrobněji definován. Co je tedy cílem procesu zvládání?

1. Snížit úroveň toho, co člověka ve stresu ohrožuje.
2. Tolerovat – unést to nepříjemné, co se děje.
3. Zachovat si tvář a pozitivní obraz sama sebe (image)
4. Zachovat si emocionální klid (duševní rovnováhu).
5. Zlepšit podmínky, za nichž by bylo možno se po zážitku stresu zregenerovat.
6. Pokračovat v sociální interakci – v životě s druhými lidmi.

## **6.3 Efektivita zvládání stresu**

Kritéria efektivity naznačují účinnost zvládacích postupů (coping outcomes). Poměrně nejjasnější odpověď se dá nalézt v otázce fyziologických kritérií – regulace krevního tlaku, pulzu, úroveň katecholaminů v moči, kortikosteroidů apod. V psychologické oblasti je kritériem úspěšného zvládnutí stresu schopnost snížení psychického vzrušení, navrácení se k normální činnosti a pokračování v již započatém díle (Křivohlavý, 2003).

## **6.4 Coping – zvládání stresu**

Křivohlavý vysvětluje pojem coping jako zvládání zdravotních potíží a nároků, které na člověka kladou životní stresory. Úspěšné zvládání závisí na různých osobních a enviromentálních podmínkách a často zlepšuje kvalitu vztahů ve vztahu člověk – prostředí.

Zvyšuje úroveň angažovanosti ve vztazích, kompetence, sebeúcty a sebevlády. (Křivohlavý, 1994).

### **6.4.1 Relaxace**

Termín relaxace je odvozen z latinského „relaxare“ (re = znovu a latus =volný). V psychologii zdraví se jím rozumí záměrné uvolňování, a to jak v oblasti psychické, tak i fyzické.

Druhy moderní formy relaxace jsou známé jak v Evropě, tak v Americe. U nás je rozšířen Schultzův autogenní relaxační trénink, v Americe je to Jakobsonova progresivní (postupná) relaxace. V obou případech jde o trénink, a ne pouze o jednorázovou záležitost. Při relaxaci je cvičenec veden k tomu, aby uvolnění svalů cítil a uvědomoval si ho. Počítá se s tím, že takto uvědomované uvolňování svalů se projeví i v psychickém uvolnění. V rámci tzv. duševní hygieny sem patří cvičení správného dýchání, ovládnutí některých aspektů kardiovaskulárních činností apod. (Křivohlavý, 2003).

Účinnost relaxace – relaxace je vhodným nástrojem v boji s různými těžkostmi, např. s bolestí hlavy, úzkostí, chronickou bolestí, hypertenzí apod. Celkově se ukázalo, že účinnost relaxačních technik je vyšší než jen samo působení placebo. Proto se nedá tvrdit, že jde jen o cítění nebo myšlený efekt. Ukazuje se, že je velmi těžké rozhodnout, který z různých druhů relaxace je účinnější. Použití několika různých způsobů relaxace v kombinaci a počítat s jejich souhrnným účinkem je pravděpodobně nejvhodnější (Křivohlavý, 2003).

### **6.4.2 Sociální opora**

Sociální oporou v širším slova smyslu se rozumí pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku, který se nachází v zátěžové situaci. Obecně jde o činnost, která člověku zátěžovou situaci určitým způsobem ulehčuje (Křivohlavý, 2003).

Rozsah pojetí sociální opory

Makroúroveň sociální opory. V tomto pojetí jde o celospolečenskou formu pomoci potřebným. Příkladem může být existence tzv. sociální podpory, tj. sociální a ekonomické pomoci potřebným, v celostátním měřítku nebo pomoc přes hranice státu lidem v oblasti postižené zemětřesením, neúrodou, záplavami – např. činnost organizace ADRA.

Mezouroveň sociální opory. Sociální skupina se snaží pomoci jednomu ze svých členů, případně i lidem ve svém okolí, kteří nejsou součástí této skupiny, avšak se nacházejí v určité nouzi. Příkladem může být pomoc náboženského sdružení starým a chronicky nemocným, pomoc spolupracovníků kamarádovi z podniku, pomoc lidí ze sportovního klubu svému členu ve chvíli jeho osobní tísně.

Mikrouroveň sociální opory. Pomoc a oporu poskytuje danému člověku osoba jemu nejbližší (sociální opora v rámci dvojice lidí – pomoc matky dítěti a dítěte matce, vzájemná pomoc nejbližších přátel (Křivohlavý, 2003).

#### Druhy sociální opory

- a) Instrumentální opora – jde o velmi konkrétní formu pomoci např. poskytnutím finanční výpomoci, zařízením neodkladných záležitostí, které postižený nemůže sám provést, poskytnutím materiální podpory apod.
- b) Informační opora – tato opora spočívá v dodání informace postiženému jedinci, která by mu mohla být nápomocná při orientaci v situaci, do níž se dostal. Do této kategorie patří také pomoc poskytovaná člověku v tísní tím, že je mu nasloucháno, zjišťují se jeho potřeby i představy o tom, co by bylo možné pro něho udělat.
- c) Emocionální opora – empatickou formou je člověku v tísní sdělována emocionální blízkost, je mu podána ruka, když se propadá do deprese, pocitů odcizení a beznaděje.
- d) Hodnotící opora – postiženému člověku je sdělována např. tím, jak je s ním jednáno – úcta (respekt), je posilováno jeho kladné sebehodnocení a sebevědomí, je povzbuzován ve víře a naději, je podporována jeho snaha o autoregulaci (Křivohlavý, 2003)

#### Pojetí sociální opory v rámci zvládnání stresu

Sociální opora je zde formou pomoci, která přichází člověku v těžkostech od druhého člověka. Sociální opora je chápána jako jeden z nejdůležitějších pozitivních faktorů modifikujících a modernizujících nepříznivý vliv negativních životních situací na

psychický a fyzický zdravotní stav člověka, na jeho pohodu (well – being) a na kvalitu jeho života.

Sociální opora však může mít i negativní vliv. Jedná se o obtíže neporozumění postiženému pomáhající osobou při poskytování sociální opory, o nátlak lidí poskytujících sociální oporu postiženým, o jejich nepochopení potřeb postiženého a jednání „podle vlastního zdání.“ Patří sem i negativní vliv (šikana, nátlak) asociálních skupin na nově přicházející i stávající členy těchto skupin (např. skupiny narkomanů, kriminální skupiny, teroristické skupiny).

### **6.4.3 Pohybová aktivita**

S pohybem se člověk setkává při chůzi a běhu, při práci, rekreaci a jiných pohybových úkonech. Cvičení ovlivňuje nejen fyzickou stránku člověka, ale má i vliv na zlepšení řady psychických projevů. Příkladem může být pozitivní vliv cvičení na zlepšování depresí zatížené psychiky, na snižování úrovně úzkosti, zvyšování kladného sebehodnocení a posilování psychiky v boji se stresem (Křivohlavý, 2003).

#### **Druhy cvičení**

Izometrické cvičení – je charakterizováno tlakem proti pevné překážce – např. dlaněmi do stěny. Je to dobrý cvik pro získání svalové síly, avšak neovlivňuje pohyblivost.

Izotonické cvičení – vyžaduje stahování svalů, ale zároveň počítá s pohyblivostí kloubů. Např. zdvihání činek – práce vzpěračů. Toto cvičení je oblíbené u těch lidí, kterým jde o zlepšení celkového tělesného vzhledu.

Izokinetické cvičení – počítá jak s cvičením síly, tak i s pohyby kloubů, přidává však další možnost regulace odporu. S cvičením se lze setkat v tělocvičnách, které mají k tomuto druhu cvičení zvláštní trenažéry.



Anaerobické cvičení – vyžaduje krátkodobý výbuch svalové energie. Např. vzpírání, atletické závody na krátké tratě. Spotřeba kyslíku je přitom v relativně normálních mezích.

Aerobické cvičení – je jím každý druh cvičení, při němž se vyžaduje výrazně zvýšená spotřeba kyslíku, a to nejen chvilkově, ale v průběhu relativně delší doby. Příkladem mohou být běhy na dlouhé tratě, výstupy na horách, plavání, běh na lyžích, jogging. Toto cvičení je charakterizováno výrazně zvýšenou činností srdce, která se projevuje zvýšením srdečního tepu po dobu minimálně deseti, optimálně dvaceti až třiceti minut (Křivohlavý, 2003).

#### **6.4.4 Fyzická práce**

Fyzická práce v manuálně vykonávané podobě jako je např. práce na zahrádce, sekání dřeva, oprava auta a jiné činnosti donutí mozek přemýšlet o tom, co dělají ruce a tak se soustředit pouze na provedení práce, což může pomoci oprostit se od negativních myšlenek souvisejících se zátěží.

#### **6.4.5 Organizace práce**

Je velice důležité naplánovat si svoji práci. Nedostatek řádné organizace a plánování je snad nejčastější příčinou zbytečného stresu. Pokud si člověk do provádění úkolů a povinností vnese určitý řád, získá pocit, že je víc pánem svého času. Existuje mnoho způsobů, jak organizovat práci efektivněji. Vypracování seznamů, harmonogramů, vedení deníku a stanovení priorit, to vše pomáhá předejít chaosu a zmatkům. Příliš mnoho rutiny otupuje mysl a odčerpává energii. Řešení rozmanitých úkolů a povinností však také může vést k dezorganizaci a zmatkům. Přílišné množství obojího vyvolává stres, proto by měl každý člověk vytvořit správnou rovnováhu mezi těmito dvěma extrémy, aby jeho práce měla smysl a měl z ní radost. Velice důležité je také umění říct „ne“, pokud se po člověku chce příliš mnoho věcí najednou a pracovní program je nabitý, měl by umět přenést část práce na druhé (Kirstová, 1996).

➤ Uspokojení v práci – čím šťastnější a spokojenější v zaměstnání člověk je, tím menší je pravděpodobnost, že bude trpět stresem. Na uspokojení v práci má vliv mnoho různých faktorů. Základními faktory jsou míra samostatnosti, pocit hrdosti na práci, kterou vykonává, stupeň uznání, kterého se dostává, prostředí, v němž pracuje, osoba, pro kterou pracuje, zabezpečení, finanční ohodnocení a vyhlídky na postup. Některé z těchto vlivů jsou mimo lidskou moc, ale změna v pohledu na věc často může přinést překvapivý výsledek. Je důležité naučit se sebemotivaci, ta umožní uvědomit si vlastní cenu a schopnosti a být na ně hrdí. K většímu pocitu spokojenosti se může také přispět stanovením krátkodobých a dlouhodobých cílů. To dodá na zajímavosti a smyslu práce, pokud je odezva ze strany kolegů nebo šéfa minimální (Kirstová, 1996).

#### **6.4.6 Plánování času**

Nejúčinnějším způsobem, jak se vyhnout stresu z nedostatku času, je důkladné plánování, při němž je nutné odhadnout vlastní schopnosti a vypracovat si plán práce. Jednou z nejdůležitějších věcí je zapamatovat si, že oddechová činnost musí být plánována tak pečlivě jako práce. Tak si člověk plně uvědomí důležitost volného času a oddechu pro své celkové tělesné zdraví a pohodu. Plánováním činnosti lze předejít tomu, aby práce zasahovala do soukromí, což je první zdroj domácího napětí, které se může postupně a podvědomě hromadit (Kirstová, 1996).

Analyzování času – málokdo je úplným pánem svého času. Způsob, jakým lze rozdělit čas, nevyhnutelně souvisí se soukromým životem. Ideální rovnováha zhruba osmi hodin strávených v práci a zbytku dne při odpočinku zůstává pro většinu lidí nedosažitelným snem. V časové tísní je možno ztratit ze zřetele priority a dopustit, aby určité faktory a činnosti vytlačily z života ostatní, výsledkem je vysoce stresující a monotónní život, zbavený přínosných podnětů a pocitu zábavy. Spánek a jídlo jsou bezpochyby životně důležité funkce, jimž je nutné věnovat určitý čas. Je ale i důležité naučit se, jak tvůrčím způsobem mrhat čas. Využívat čas od času v nějaké zdánlivě bezcílné a neúčelné činnosti nebo nicnedělání může mít léčivý účinek, protože zvyšuje výkonnost a spokojenost v práci, stejně jako schopnost uvolnit se. Přestávka k lenošení, snění nebo hraní si uklidní tělo i mysl, znovu nabije energií a dodá optimismus, pocit spokojenosti a dobrou náladu (Kirstová, 1996).

➤ Organizování času – pokud si člověk dokáže účelně organizovat vlastní čas, získá pocit, že je pánem svého života. Měl by si vymezit přesnou a vhodnou dobu na různé činnosti a stanovit pořadí úkolů, které musí dokončit. Tak vyváží a sjednotí své potřeby s množstvím času, které má k dispozici, a přestane vtěsnávat příliš mnoho činností do omezeného nebo úzkého časového prostoru. To mu umožní nasadit správné tempo a nechat si čas na odstranění chyb a omylů v práci místo toho, aby se nechal znenadání zaskočit časovou tísň. Čím dále dopředu si plánuje svůj program, tím lépe (Kirstová, 1996).

## **7 Nevhodné postupy v boji se stresem**

Někdy se dostaví chvíle, kdy člověk potřebuje podporu, která by zvýšila jeho vlastní zásobu energie. Používání podpůrných prostředků jako náhražek za tento druh podpory a nadměrné spoléhání se na tyto prostředky v sobě skrývá značné nebezpečí.

Závislost na drogách, cigaretách, alkoholu a některých „uklidňujících“ potravinách může vést k návyku a následného poškození zdraví. Naproti tomu podpora, které se člověku dostane od partnera, rodiny a blízkých přátel, může do jeho života vnést pozitivní a životodárnou sílu.

Alkohol požívaný v přiměřeném množství pomáhá člověku uvolnit se. Existuje ale tenká dělící čára mezi pitím pro dobrou náladu s možností volby a nutkavým požíváním alkoholu, kdy se člověk domnívá, že jej potřebuje, aby mohl uniknout problémům nebo se s nimi vyrovnat. Je jasné, že alkohol požívaný v nadměrném množství neumožní dobře reagovat a výsledkem může být pouze špatný výkon, alkoholismus a také těžká újma na zdraví. Totéž platí o tvrdých drogách, jako jsou kokain a heroin. Návyk na uklidňující prostředky, antidepresiva a prášky na spaní je jedním z nejzávažnějších problémů lidí, kteří žijí v nadměrném stresu. Působení těchto léků je zákeřné jejich účinky jsou mnohostranné (Kirstová, 1996).

Spotřeba alkoholu, kávy a cigaret je spolu úzce spojena. Výzkumy a studie prokázaly, že kuřáci a bývalí kuřáci holdují ve větší míře kávě a alkoholu než nekuřáci. Následující výsledky výzkumu p. Friedmana z USA, který v roce 1979 sledoval 2800 osob:

	Procento osob pijících více než 6 šálek kávy denně	Konzumace alkoholu
Kuřáci...	20	0,60
Recidivisté...	14	0,56
Bývalí kuřáci...	8	0,53
Nekuřáci...	8	0,38

1. výsledky můžeme interpretovat také v relativní formě, tj. že proti nekuřákovi, bývalý kuřák konzumuje 1,40 krát více alkoholu, recidivista 1,47 krát více a kuřák 1,58 krát více.

Tabulka č. 1. Výzkum p. Friedmana (Comby, 1997)

V různých zemích se spotřeba kávy, cukru, masa, tonizujících nápojů a drog zvyšuje současně: od roku 1945 do roku 1990 probíhal v této spotřebě exponenciální nárůst, který se v posledních letech ve vyspělých zemích stabilizoval. V rozvojových zemích je možné vidět děti, které, ač nemají dostatek normální stravy, kradou, aby si mohly koupit cigarety a Coca – colu.

Nejčastěji se začíná s pitím kávy a kouřením na začátku puberty. Mládež, která kouří, žije ve větším stresu než sportující kamarádi a také více inklinuje k drogám.

Cukr tvoří součást cyklu dráždících a povzbuzujících prostředků pro svůj vliv na mechanismus udržující stabilní hladinu cukru v krvi. Všechny povzbuzující látky uměle zvyšují obsah cukru v krvi a provokují nadledvinky k vylučování adrenalinu. Tělo pak musí sáhnout do svých zásob vitamínů a minerálních látek. Pravidelné používání cukru a povzbuzujících prostředků způsobuje demineralizaci všech tkání a kosti se stávají křehčími a snadno se lámou. Totéž je možné pozorovat u nehtů (Comby, 1997).

Prostředky proti stresu (léky proti nespavosti a depresím) jsou součástí cyklu stresu, protože vstupují do hry díky umělé stimulaci organismu. Dokonce i určité molekuly vytvořené v potravinách při vaření dráždí nervový systém a přetěžují imunitní systém. Vaření se tedy stává dalším článkem cyklu stresu.

Příliš hluku, negativní myšlení, nedostatek pohybu a nerespektování biologických rytmů vedou k umělému životu a k bráně do začarovaného kruhu stresu.

## **7.1 Kouření**

Cigareta pro někoho může být „záračným lékem proti stresu“. Zapálí si a okamžitě se dostane z napětí do stavu uvolnění. Není to však zadarmo. Obvykle se za to platí, často až příliš drah. Někdo za kouření platí rakovinou hrtanu, jiný astmatem.

Jak je člověk závislý na cigaretě pozná, až když se snaží odvyknout si kouřit. Je to velmi náročný úkol zbavit se této závislosti. Silným jedincům s dostatečnou motivací se to podaří.

## **7.2 Alkohol**

Je známo, že alkohol je relaxační činitel a že ho lidé pijí, aby si tak ulevili z úzkosti. To se tvrdí, aniž by se tato hypotéza nějak prověřovala. Bere se jako samozřejmost. Bylo provedeno několik pokusů na zvířatech s vlivem alkoholu na zvládnání stresu.

První pokus byl proveden na krysách Dr. Congerem (Křivohlavý, 1994). Ten prokázal, že krysa pod vlivem alkoholu měla více odvahy přiblížit se k zakázanému místu s potravou, tj. překonat vnitřní, psychologickou překážku, kterou se jinak (bez ovlivnění alkoholem) překonat neodvážila. Dr. Massermann pracoval s kočkami, které uváděl do konfliktních situací. Kočka, která byla podle prvotního zjištění submisivní (podléhala vlivu dominující, vládnoucí kočky), byla pod vlivem alkoholu „v ráži“ a pustila se do dominantní kočky „hlava nehlava“, což by jinak za žádných okolností neudělala. Dalo by se říci, že alkohol, podle těchto výsledků, odstraňuje do určité míry subjektivní překážky a dodává odvalu zdolat je.

V pokusech prováděných s lidmi i na zvířatech se ukázalo, že alkohol v malých dávkách má stimulační účinek. Zvyšuje úroveň nervového vzrušení. Je tedy možné, že touha po tomto zážitku je motivací snahy „napít se na náladu“. Tak tomu může být i u člověka, který se vrací unavený z práce domů. Malá dávka alkoholu mu může dodat pocit povzbuzení (Křivohlavý, 1994).

Druhým důvodem pití alkoholu je jeho vliv na pocit zvýšené sociální síly a moci. Různými způsoby se ukázalo, že představitost lidí pod vlivem alkoholu je mimořádně naplněna představami o sociální moci. Pod vlivem i poměrně malého množství alkoholu (2 – 3 dl) se daná osoba domnívala, že je „někdo“, že má značnou sociální moc nařídít to či ono.

Třetí důvod pití alkoholu naznačují pokusy provedené v Anglii s řidiči autobusů, kdy se testoval jejich odhad vzdálenosti na cíl, kterou byla fotbalová branka a její několikeré projetí bez pádu. Ukázalo se, že vliv alkoholu měl výrazně větší podíl na „domyšlivosti“ - subjektivní míře vlastních schopností, v případě projetí brankou, než s odhadem vzdálenosti na cíl.

Toto zjištění potvrdilo přímý vliv alkoholu na snížení schopnosti a dovednosti řidičů, avšak zvýšení pocitu vlastní suverenity, jenž je ve skutečnosti pouze fikcí, vyvolanou úlevou napětí po požití alkoholu.

Pokusy s vlivem alkoholu na lidi (i na zvířata) ukázaly, že člověka k pití alkoholu vede řada různých důvodů, ne však ten, který se v řadě subjektivních výpovědí uvádí, snaha pomocí alkoholu snížit napětí během stresu (Křivohlavý, 1994).

### **7.3 Drogy**

Dá se říci, že horší než pití alkoholu je braní drog. Mezi mladými lidmi (15 – 20 let) je velice oblíbená marihuana. Všichni, kteří ji kouří, prohlašují, že není návyková. Ale není to tak docela pravda. Když má mladý člověk problémy se školou, rodinou nebo se svojí partnerkou či partnerem, ubalí si se svými kamarády tzv. „jointa“, který v něm vyvolá pocit uvolnění a slasti. Cítí se jako „bůh“.

Důvodem, proč někteří lidé sáhnou po drogách ovlivňujících psychický stav, není obvykle snaha snížit stresové napětí nebo utlumit pocity obav, strachu nebo ohrožení. Zuckermann po zkušenostech s toxikomany uvádí jiný důvod, je jím touha narkomanů po vzrušujících zážitcích.

Drogou se může stát pití černé kávy, čaje, přesáhne – li určitou únosnou míru. Drogou se může stát užívání velkého množství léků, u tzv. farmakonarkomanů.

Podobný přístup může mít promiskuitní sexuální styk, časté střídání sexuálních partnerů, přejídání apod. (Křivohlavý, 1994).

#### **7.4 Shrnutí literární rešerše**

Hlavním úkolem literární rešerše bylo seznámit čtenáře s oblastí týkající se stresu. Co pojem stres znamená, jeho rozdělení na eustres, distres, hypostres a hyperstres, dále rozdělit stresory, které na člověka mohou působit, uvést typy stresorů, ostatní příčiny stresu. Stres také působí na zdravotní stav člověka, to znamená, že zde byly vyjmenovány druhy nemocí, které mohou vzniknout za podpory stresu, příznaky stresu, které se u člověka vyskytují (fyziologické, emocionální a behaviorální).

Kapitola coping - zvládání stresu popisuje jednotlivé metody, které napomáhají snížit zátěž. Například relaxace, pohybová aktivita, sociální opora, plánování a organizování práce.

Poslední část rešerše se zabývala nevhodnými postupy v boji se stresem, kde byly popsány postupy, jak lidé řeší nevhodně vzniklou zátěž např. pomocí alkoholu, drog, kouření atd.

## 8 Praktická část

### 8.1 Formulace hypotéz

- 1) Předpokládá se, že studenti kombinovaného studia pocít'ují větší zátěž z důvodu nedostatku času potřebného ke studiu, než studenti prezenční formy studia.
- 2) Předpokládá se, že získávání informací k jednotlivým předmětům je z hlediska času pro studenty prezenčního studia menší zátěží než pro studenty kombinovaného studia.

Navržený postup praktické části

Pro praktickou část byla využita forma dotazníku rozeslaná studentům ČZU pomocí internetu. Dotazník se skládá ze dvanácti otázek, přičemž první čtyři otázky zjišťují obecné informace o tázaném a zbytek je již zaměřen na informace ohledně zátěže, které na studenty během studia působí. Dotazník je uvedený v příloze 8.

Rozbor praktické části

Celý dotazník je navržen tak, aby zkoumal jednotlivé stresové faktory působící na studenty v průběhu celého studia, tedy jak v průběhu semestru, tak v zápočtovém týdnu a ve zkuškovém období. Cílem zkoumání byly jak faktory obecné, tedy to, zda respondent je muž či žena, případně z jakého sociálního prostředí pochází.

Další otázky již zkoumaly dílčí analýzu vlivu samotného studia, tedy jeho náročnost, přístup k informacím a způsob rozložení studia během zkuškového období.

Hlavním úkolem dotazníku bylo zjistit, které činnosti by studenti využili ke snížení zátěže způsobené studiem.



## 8.2 Cílová skupina

Na dotazník odpovědělo 200 studentů ČZU, z toho 100 studentů kombinované formy studia a 100 studentů prezenční formy studia.

Níže uvedené tabulky uvádí podrobnější rozdělení.

				Celkem
Ženy	160	Muži	40	200
Kombinované studium	100	Prezenční studium	100	200
Rodinný stav - bezdětný	172	Rodinný stav - děti	28	200

Tabulka č. 2 Rozdělení respondentů podle jednotlivých faktorů.

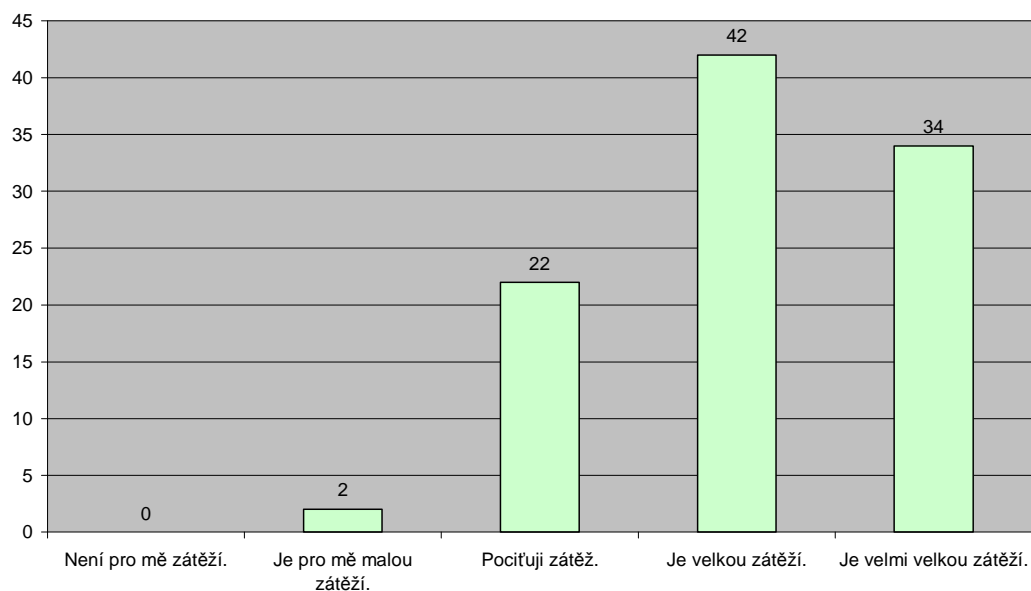
## 8.3 Vyhodnocení dotazníku

U otázek 5 – 12 si studenti vybírali ze škály stupnice to číslo, které nejvíce odpovídalo jejich psychickému stavu.

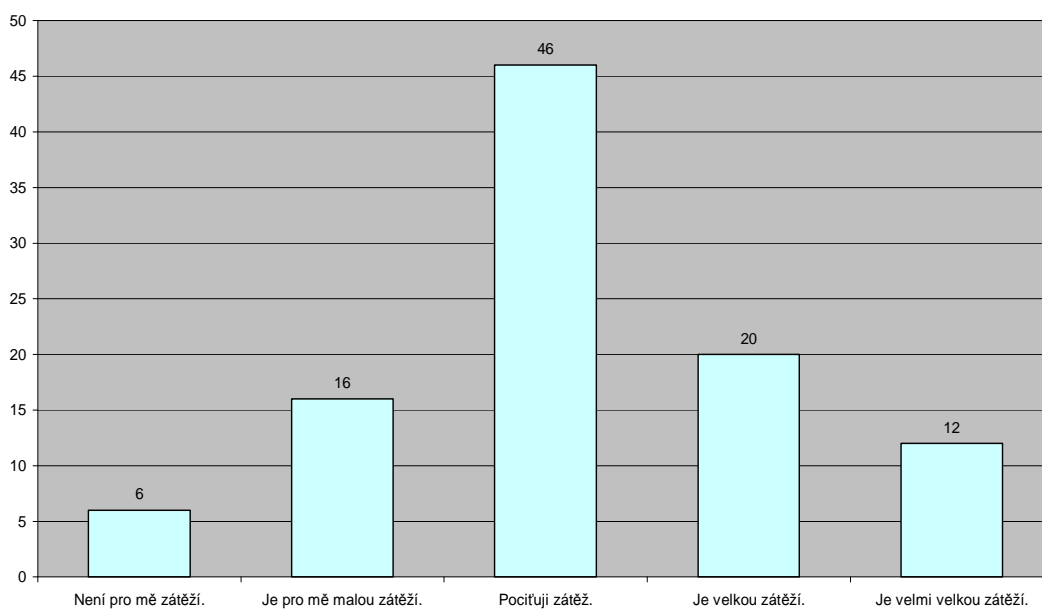
### Otázka číslo 5 „Jak moc je pro Vás studium časově náročné“?

Výsledek této otázky je důležitý pro hypotézu číslo 1 „Předpokládá se, že studenti kombinovaného studia pocítují větší zátěž z důvodu nedostatku času potřebného ke studiu než studenti prezenční formy studia“.

Graf č. 1 - Jak moc je studium časově náročné pro studenty kombinovaného studia?



Graf č. 2 - Jak moc je studium časově náročné pro studenty prezenčního studia?



První graf ukazuje, jak moc je studium časově náročné pro studenty kombinovaného studia. Z grafu lze velmi jednoduše vyčíst, že kombinovaná forma studia opravdu studenty časově zatěžuje. Ani jeden z respondentů nevedl žádnou zátěž v souvislosti s časovou náročností studia. Nejvíce odpovědí připadlo číslu 4 – „Je velkou zátěží“.

Výsledek grafu č. 1 není z mého pohledu moc překvapivý, kombinované studium je pro studenty časově náročné hlavně z toho důvodu, že většina těchto studujících chodí navíc do zaměstnání a studium je jejich vedlejší činností.

Odlíšných hodnot dosáhl graf č. 2, který vyhodnocuje stejnou otázku jako první graf, jen z pohledu studentů prezenční formy studia.

Zde můžeme vidět, že nejvíce dotázaných označilo střední hodnotu (číslo 3) – „Pociťuji zátěž“. Téměř třetina studentů prezenčního studia nepociťuje žádnou nebo pouze malou zátěž v souvislosti s časem.

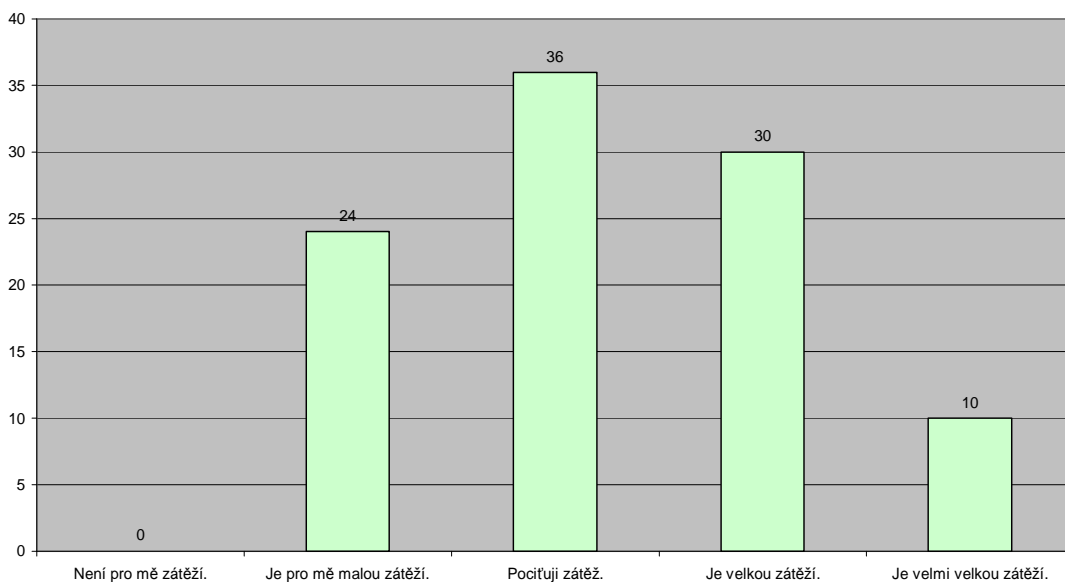
Z výsledku šetření otázky č. 5 „Jak moc je pro Vás studium časově náročné?“ potvrzují hypotézu č. 1. Studenti kombinovaného studia pociťují větší zátěž z důvodu nedostatku času potřebného ke studiu, než studenti prezenčního studia.

### **Otázka číslo 6 „Získávání informací k jednotlivým předmětům je pro Vás z hlediska času zátěží“.**

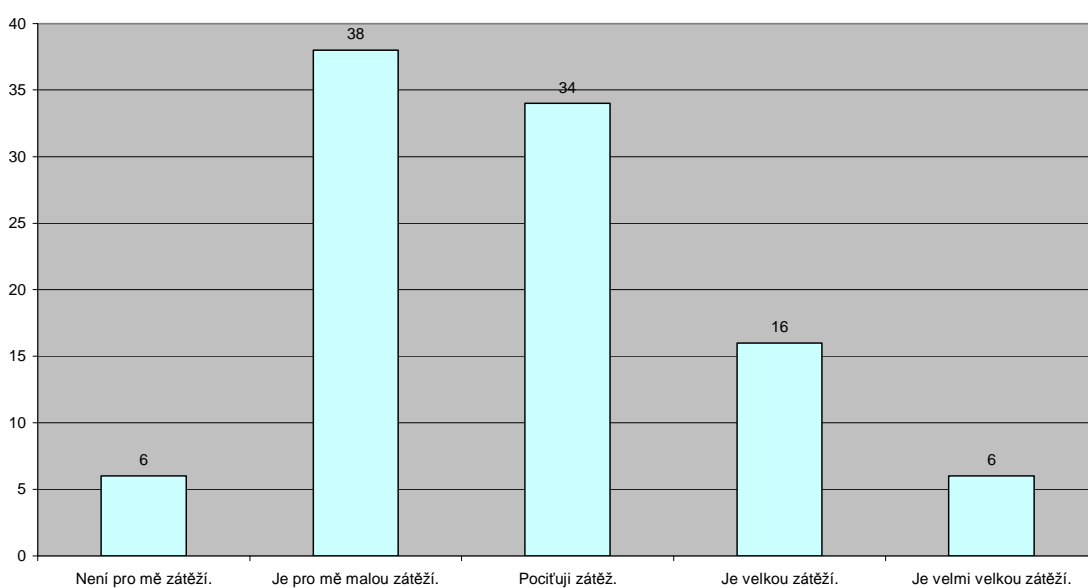
Cílem této otázky bylo zjistit, zda je pro studenty zátěží shánění informací k jednotlivým předmětům, jak z pohledu kombinovaného studia, tak prezenční formy.

Otázka č. 6 se vztahuje k druhé hypotéze, kterou jsem formulovala takto: „Předpokládá se, že získávání informací k jednotlivým předmětům je z hlediska času pro studenty prezenčního studia menší zátěží, než pro studenty kombinovaného studia“. Výsledky jsou uvedeny v následujících grafech.

Graf č. 3 – Jakou časovou zátěží je pro studenty kombinovaného studia získávání informací k jednotlivým předmětům.



Graf č. 4 - Jakou časovou zátěží je pro studenty prezenčního studia získávání informací k jednotlivým předmětům.



Vyhodnocení grafů je následující: Graf č. 3 týkající se časové zátěže při získávání informací u studentů kombinovaného studia vykazuje nejčtenější odpověď ve stupnici a to číslo 3. To znamená, že téměř polovina studentů zaznamenává určitou zátěž při získávání informací. Nulovou zátěž při této činnosti opět nepocítuje žádný respondent.

Můžeme tedy říct, že získávání informací z hlediska náročnosti času není takovým problémem pro studenty kombinovaného studia jako nedostatek celkového času potřebného ke studiu, o kterém jsem hovořili v grafu č. 1.

Nyní provedeme srovnání grafu číslo 3 a grafu číslo 4. Graf č. 4 sleduje zátěž při získávání informací k jednotlivým předmětům u studentů prezenčního studia. U denních studentů je viditelná malá zátěž, avšak rozdíl mezi prezenčním a kombinovaným studiem není až tak znatelný, jak by se dalo předpokládat.

Je těžké soudit, proč studenti prezenčního studia pocítují také určitou zátěž při získávání informací, když pravidelně docházejí na přednášky a cvičení a dalo by se říct, že všechny informace, které potřebují, mají na dosah, ale podle výsledků dotazníků nebude mé mínění úplně pravdivé.

Z výsledků otázky č. 6 lze potvrdit také hypotézu č. 2 „Předpokládá se, že získávání informací k jednotlivým předmětům je z hlediska času pro studenty prezenčního studia menší zátěží, než pro studenty kombinovaného studia“.

I když se tato hypotéza potvrdila, rozdíl mezi kombinovaným a prezenčním studiem není opravdu tak znatelný.

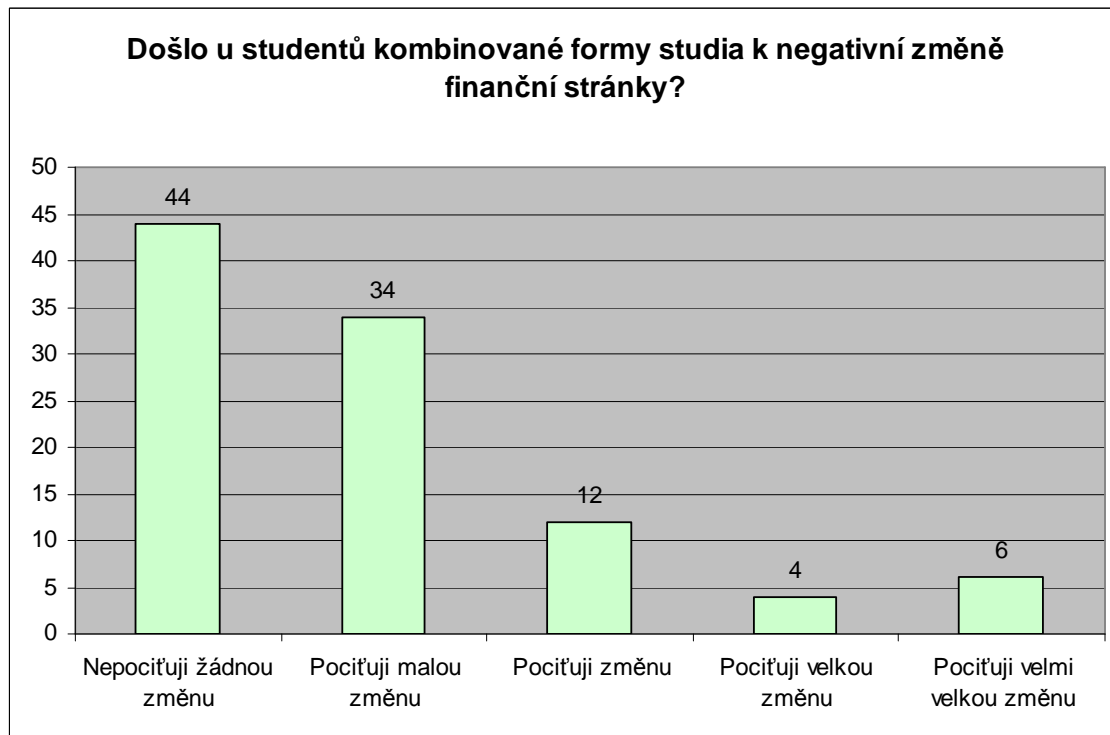
### **Otázka číslo 7 „Došlo u Vás vlivem studia k negativní změně finanční stránky“?**

Otázku č. 7 je rozdělena podle dvou faktorů.

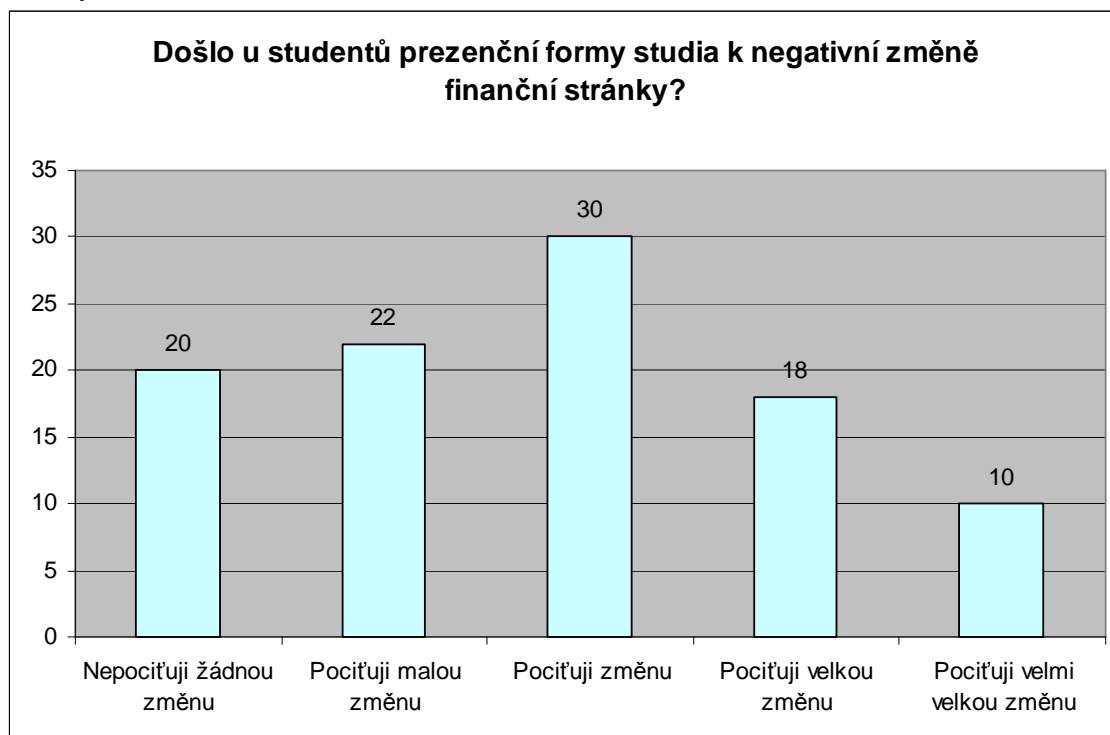
Jako první byla srovnávána změna finanční stránky mezi studenty kombinovaného a prezenčního studia a dalším cílem bylo porovnání mužů a žen.

Je zde uveden pouze graf, kde je srovnána změna financí u studentů prezenčního a kombinovaného studia, zde je rozdíl opravdu znatelný.

Graf č. 5 – Došlo u studentů kombinované formy studia k negativní změně finanční stránky?



Graf č. 6 – Došlo u studentů prezenční formy studia k negativní změně finanční stránky?



U těchto dvou grafů lze velmi dobře rozpoznat rozdíl mezi kombinovaným a prezenčním studiem. Zatímco u dálkových studentů došlo pouze k malé negativní změně finanční stránky, nebo žádné, studenti, kteří navštěvují školu každodenně registrují zhoršení financí v souvislosti se studiem více.

Téměř stejného výsledku dosáhlo porovnání mužů a žen. Grafy č. 7 a 8 jsou uvedeny v příloze 1.

### **Otázka číslo 8 „Využili byste ke snížení zátěže relaxační metody (jóga, meditace)“?**

Nyní se dostáváme k otázkám, které souvisí s technikami napomáhajícími zvládat negativní důsledek stresu. Cílem otázky bylo zjistit, zda by studenti využili možnosti relaxačních metod (např. jógy, meditace).

Opět bylo provedeno srovnání: kombinované – prezenční studium, muži – ženy. Dle výsledků dotazníku nejsou relaxační metody všeobecně populární při zvládání zátěže, důvodem může být delší časové rozmezí než se účinky relaxačních technik dostaví. Podle mého názoru jsou tyto metody jen otázkou trpělivosti.

Více než polovina studentů kombinovaného i prezenčního studia by dle výzkumu nevyužila možnosti relaxace. O jógu, meditaci či jiné aktivity má zájem zhruba třetina dotázaných.

Při srovnávání pohlaví jsou relaxačním metodám více nakloněny ženy. Všechny zmíněné grafy č. (9, 10, 11, 12) k otázce číslo 8 jsou uvedeny v příloze 2.

### **Otázka číslo 9 „Jak moc je pro Vás důležitá sociální opora v rámci rodiny a přátel“?**

Sociální opora v rámci rodiny a přátel patří jednoznačně k nejkladněji hodnoceným faktorům. Podle výsledků dotazníku je zřejmé, že pro většinu dotázaných patří blízké okolí a jejich pomoc při zvládání zátěže mezi nejdůležitější faktory.

Při porovnání obou forem studia vyšel výsledek téměř identický. Zajímavý je rozdíl u mužů a žen, kdy muži nepocítují důležitost sociální opory v takové míře, jako ženy. Grafy č. 13, 14, 15, 16 jsou uvedeny v příloze 3.

### **Otázka číslo 10 „Pomáhá Vám fyzická aktivita ke snížení zátěže“?**

Mezi další techniky snižující negativní dopad stresu můžeme zařadit fyzickou aktivitu. Tato technika sice nevykazuje takové výsledky jako tomu bylo u sociální opory, ale patří mezi hojně využívané.

Srovnání kombinované – prezenční studium: Zhruba 86% studentům kombinovaného studia napomáhá fyzická aktivita ke zmírnění zátěže, u prezenční formy je to ještě vyšší procento. Grafy č. 17, 18 jsou uvedeny v příloze 4.

Srovnání muži – ženy: Muži a ženy využívají tuto techniku téměř ve stejném poměru, většinou samozřejmě velmi pomáhá. Grafy č. 19, 20 jsou uvedeny v příloze 4.

### **Otázka číslo 11 „Vyhovuje Vám časové rozložení studia a zkoušek ve zkouškovém období“?**

Na základě výzkumu studenti kombinovaného studia vykazují značnou nespokojenost s časovým rozložením studia než studenti prezenční formy. Graf č. 21, 22 v příloze 5.

Ženy pociťují vyšší zátěž při působení tohoto faktoru než muži viz. Graf č. 23, 24 v příloze 5.

### **Otázka číslo 12 „Vyskytuje se u Vás během zkouškového období více infekčních nemocí“?**

Srovnání studentů kombinovaného – prezenčního studia, mužů – žen. Mezi formami studia nebyly zjištěny větší rozdíly týkající se infekčních onemocnění během zkouškového období.

Dle výsledků výzkumu se dá říct, že u většiny studentů se během zkoušek nevyskytuje více infekčních onemocnění než během semestru. Grafy č. 25, 26 v příloze 6.

Při srovnávání mužů a žen došlo k překvapivému výsledku. Většinou bývají ženy náchylnější k různým nemocem více než muži, ale podle výsledků dotazníku tomu tak není. Obě pohlaví dopadly téměř stejně, dokonce u mužů se vyskytuje o 3% více infekčních nemocí než u žen. Grafy č. 27, 28 lze najít v příloze 6.



## 8.4 Shrnutí praktické části

Z výsledků dotazníků bylo zjištěno, že studenti kombinovaného studia pociťují větší zátěž z důvodu nedostatku času potřebného ke studiu než studenti prezenční formy studia. 76% kombinovaných studentů uvedlo vysokou až velmi vysokou zátěž z důvodu nedostatku času ke studiu, zatímco u prezenčních studentů tuto intenzitu zátěže vykazovalo jen 32% studujících.

Cílem další otázky bylo zjistit, zda je pro studenty časovou zátěží shánění informací k jednotlivým předmětům, jak z pohledu kombinovaného studia, tak prezenční formy. Dle výsledků zhruba 3/4 studentů kombinovaného studia pociťuje zátěž při shánění informací ke studiu, u prezenční formy je to jen polovina studentů. Zbytek studujících uvádí pouze malou zátěž.

Časové rozložení studia a zkoušek ve zkouškovém období nevyhovuje zejména studentům kombinované formy studia, celých 84% jich není spokojeno s rozvržením zkoušek.

Pátá a šestá otázka, která se soustředila hlavně na faktor času, měla potvrdit nebo vyvrátit hypotézy, které byly stanoveny. Na základě výsledků dotazníku jsou obě hypotézy potvrzeny. To znamená, že studenti kombinovaného studia pociťují větší zátěž z důvodu nedostatku času potřebného ke studiu, než studenti prezenční formy studia a získávání informací k jednotlivým předmětům je z hlediska času pro studenty prezenčního studia menší zátěží než pro studenty kombinovaného studia.

Negativní změna finanční stránky se jeví jako určitá zátěž hlavně u studentů prezenčního studia, převážná většina kombinovaných studentů zátěž nepociťuje.

Coping (zvládání zátěže) je velice důležitý pro každého člověka, u studentů je tato znalost snad ještě nutnější než u lidí, kteří nestudují. V průběhu studia dochází k velkým tlakům působících na studenty a je potřeba využít všechny možné metody a techniky, které negativní zátěž sníží, případně odstraní.

Otázky týkající se copingu zjišťovaly, zda by studenti využili ke snížení zátěže relaxaci, fyzickou aktivitu nebo je pro ně důležitá sociální opora v rámci rodiny a přátel. Dle výsledků výzkumu patří sociální opora k nejkladněji hodnoceným faktorům při zvládání zátěže. Zhruba 90% studentů obou forem studia označilo podporu přátel a rodiny za velmi důležitou.

Relaxační metody by nevyužilo zhruba 50 – 60% studentů kombinovaného i prezenčního studia a v případě srovnání pohlaví jsou těmto metodám více nakloněny ženy.

Fyzická aktivita patří mezi hojně využívané techniky při snižování zátěže. Kombinovaní i prezenční studenti označili tuto formu snižování zátěže z 90% jako kladnou.

Poslední otázka dotazníku týkající se výskytu infekčních onemocnění ve zkouškovém období vykazala velmi dobrý výsledek. Ze vzorku studentů kombinovaného, prezenčního studia a dále mužů a žen se ze 70% nevyskytují infekční nemoci během zkouškového období. Což je velmi pozitivní zpráva.

## 9 Závěr

Strategie zvládání stresu je individuální záležitostí. Každý student reaguje na zátěž určitým způsobem a také se s ní určitým způsobem vyrovnává. Není jednoduché stanovit jednotný plán postupů, které by dokázaly snížit nebo odstranit zátěž pro všechny studenty. Každý si potřebuje najít svoji vlastní strategii „úspěchu“ a podle ní se řídit.

V bakalářské práci jsou navrženy, popsány techniky a metody, které by studentům vysoké školy mohly být nápomocny při zvládání zátěže spojené se studiem.

Z výsledků dotazníku lze říct, že největším stresorem je pro studenty nedostatečný čas potřebný ke studiu a také časové rozložení učiva ve zkouškovém období, a to zejména u studentů kombinované formy. To znamená, že strategií by mohlo být vhodnější organizování a plánování práce. Rozdělení učiva přes celý semestr a vhodná organizace zkoušek během zkouškového období zajistí snížení celkové zátěže.

Na co nesmí studenti zapomínat je odpočinek, zábava, relaxace a fyzická aktivita. Pokud se člověk celý den učí, je důležité dělat si průběžné přestávky a snažit se uvolnit psychicky i fyzicky. Jen tak lze docílit zvládnutí vysoké školy bez většího stresu.

Cíle bakalářské práce je dosaženo. Bylo zjištěno, které stresové faktory působící na studenty vysoké školy jsou největší a navrženy techniky, jež by pomohly zátěž snížit.

Při psaní bakalářské práce si autorka uvědomila, že vhodnější organizace a plánování studijních povinností zajistí klidnější průběh studia na vysoké škole.

## 10 Seznam literatury

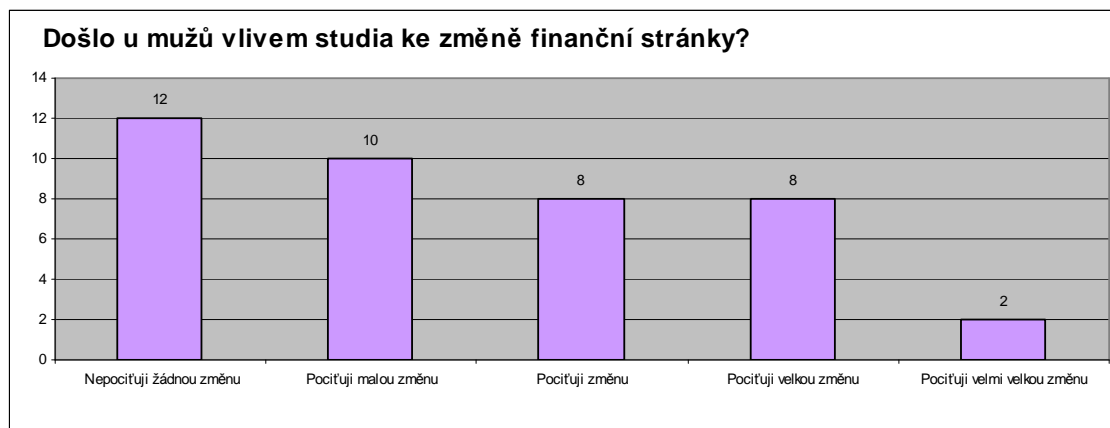
- 1 BOENISCH, E., HANEYOVÁ, M. *Stres*. 1. vydání. Brno: Books, s.r.o., 1998. 216 s. ISBN 80-7242-015-1
- 2 BROCKERT, Siegfried. *Ovládnání stresu*. 1. vydání. Praha: Melantrich, 1993. 144 s. ISBN 80-7023-159-9
- 3 CANNON, W.B. 1932. *The Wisdom of the Body*. Norton, New York, in Křivohlavý, J. 2003. *Psychologie zdraví*, Portál, s.r.o., Praha, s. 279.
- 4 COHEN, F., LAZARUS, R.S. 1979. *Coping with the stresses of the illness*, in Stone, G.C., Cohen, F., Adler, N. E. (Ed.). *Health Psychology. A Handbook*. Jossey Bass, San Francisco, in Křivohlavý, J. 2003. *Psychologie zdraví*, Portál, s.r.o., Praha, s. 279.
- 5 COMBY, Bruno. *Stres pod kontrolou*. 1. vydání. Praha: Pragma, 1997. 215 s. ISBN 80-7205-475-9
- 6 CUNGI, Charly. *Jak zvládat stres*. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. 208 s. ISBN 80-7178-465-6
- 7 DHAMMANANDA, K.Sri. *Jak se zbavit starostí*. Olomouc: Votobia, 2002. 144 s. ISBN 80-7198-529-5
- 8 FOLKMAN, S., LAZARUS, R.S. 1980. *An analysis of coping in a middle aged community sample*. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219 – 239, in Křivohlavý, J. 2003. *Psychologie zdraví*, Portál, s.r.o., Praha, s. 279.
- 9 GREGOR, Ota. *Žít se stresem to je kumšt*. 1. vydání. Jinočany: H a H, 1993. 211 s. ISBN 80-85467-51-8
- 10 HENNIG, Claudius., KELLER, Gustav. *Antistresový program pro učitele*. 1. vydání. Praha: Portál, 1996. 99 s. ISBN 80-7178-093-6
- 11 JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. 1. vydání. Praha: Portál, 2007. 160 s. ISBN 978-80-7367-211-9
- 12 KIRSTOVÁ, Alix. *Kniha o překonávání stresu*. Košice: Oriens, 1996. 192 s. ISBN 80-88828-02-3
- 13 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6
- 14 KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 2. vydání. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4

- 15 LAZARUS, R. S. 1966. *Psychological Stress and the coping Process*. Mc Graw – Hill, New York, Lazarus, R.S., Folkman, S. 1984. Stress, appraisal and coping. Springer, New York, in Křivohlavý, J. 2003. Psychologie zdraví, Portál, s.r.o., Praha, s. 279.
- 16 MACHAČ, Miloš a MACHAČOVÁ, Helena. *Rezervy výkonnosti*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1991. 125 s.  
ISBN 80-7066-485-1
- 17 RENAUDOVÁ, Jacqueline. *Stres*. 1. vydání. Praha: Práce, 1993. 144 s.  
ISBN 80-208-0297-5
- 18 SELYE, Hans. *Život a stres*. Bratislava: Obzor, 1966. 460 s.  
ISBN 65-093-66
- 19 SELYE, H. *Self – Regulation – the Response to Stress*, in Goldwag, E.M.: Inner Balance. New Jersey, Prentice Hall, Englewood Cliffs 1979, s. 59 – 84, in Křivohlavý, J. 1994. Jak zvládat stres, Grada Avicenum, Praha, s. 192.
- 20 SELYE, H. 1976. *Stress in Health and Disease*. Butterworth, Reading, MA, in Křivohlavý, J. 2003. Psychologie zdraví, Portál, s.r.o., Praha, s. 279.

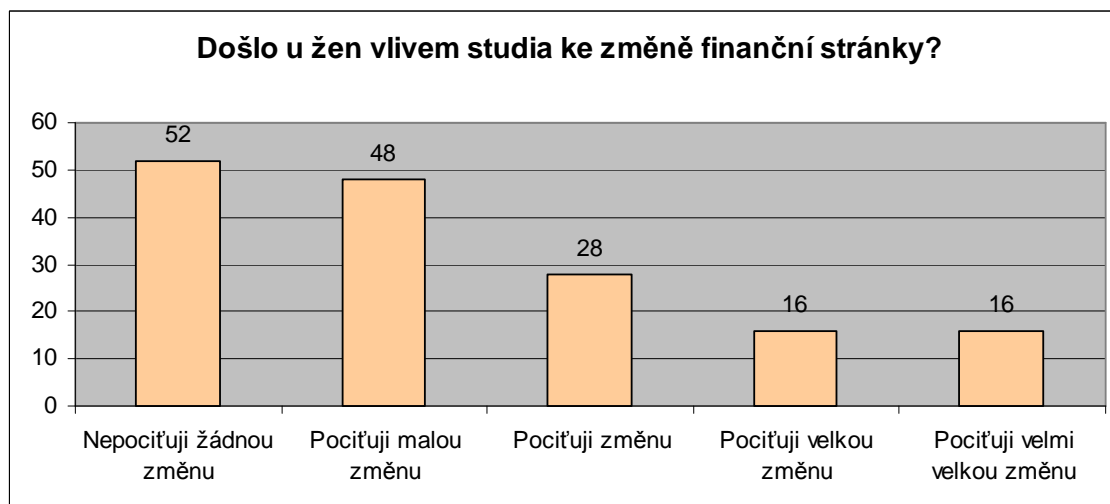
## 11 Přílohy

### 11.1 Příloha 1

Graf č. 7 – Došlo u mužů vlivem studia ke změně finanční stránky?

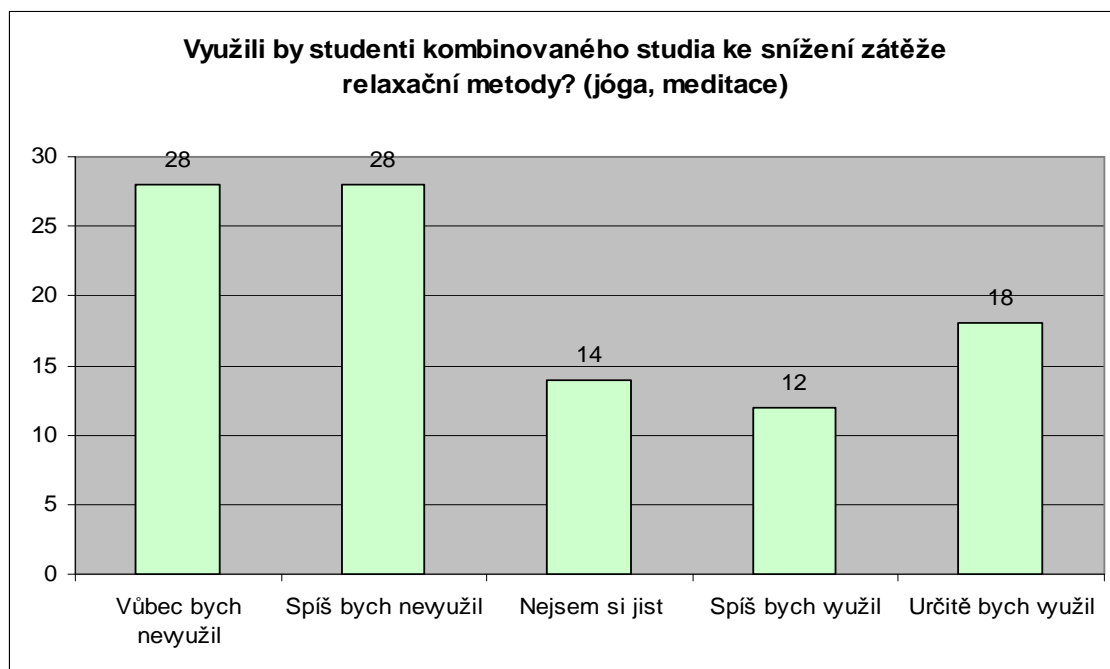


Graf č. 8 - Došlo u žen vlivem studia ke změně finanční stránky?

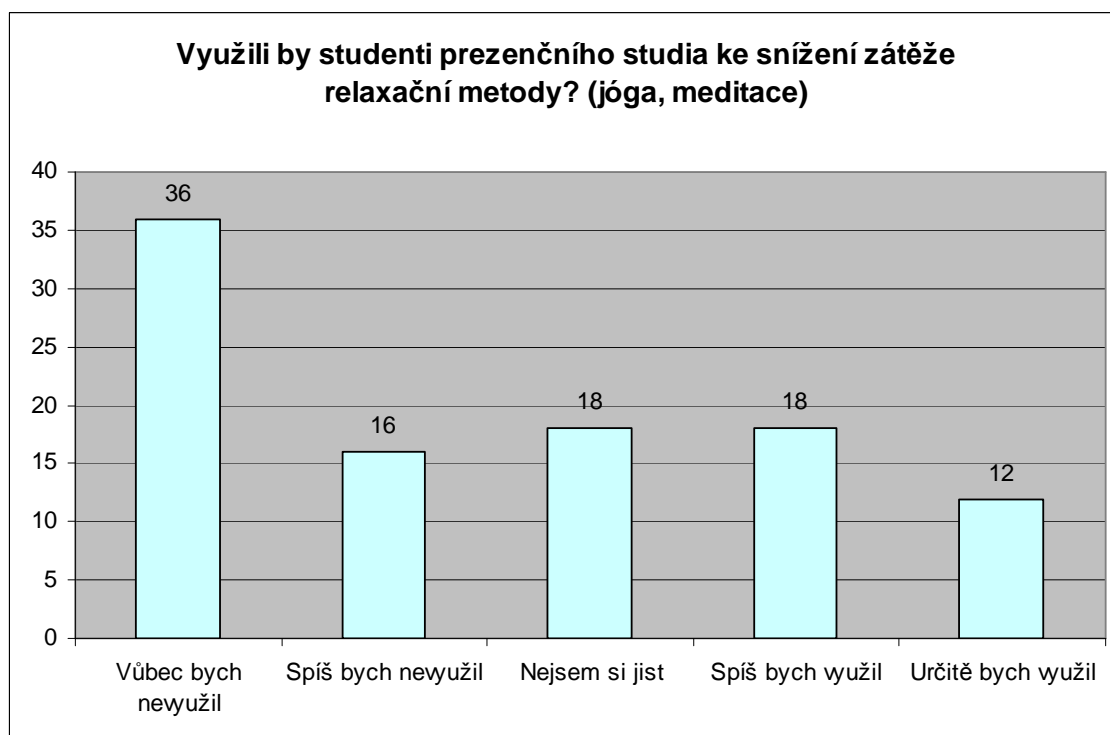


## 11.2 Příloha 2

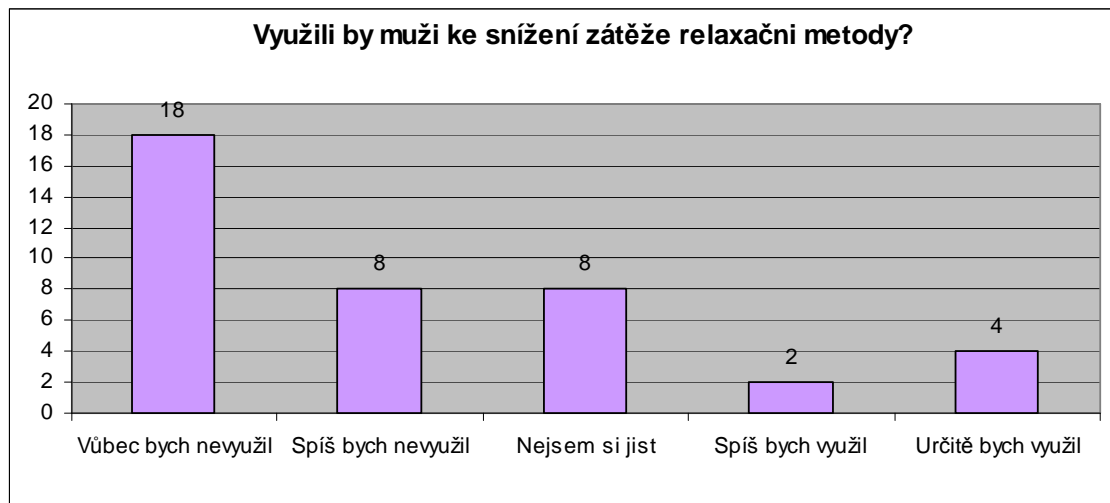
Graf č. 9 – Využili by studenti kombinovaného studia ke snížení zátěže relaxační metody?



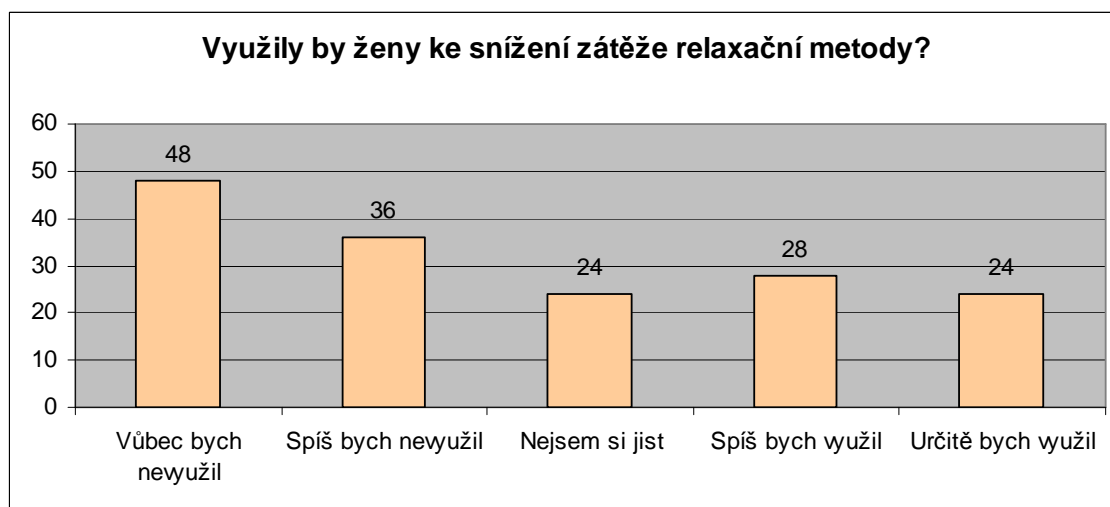
Graf č. 10 – Využili by studenti prezenčního studia ke snížení zátěže relaxační metody?



Graf č. 11 – Využili by muži ke snížení zátěže relaxační metody?



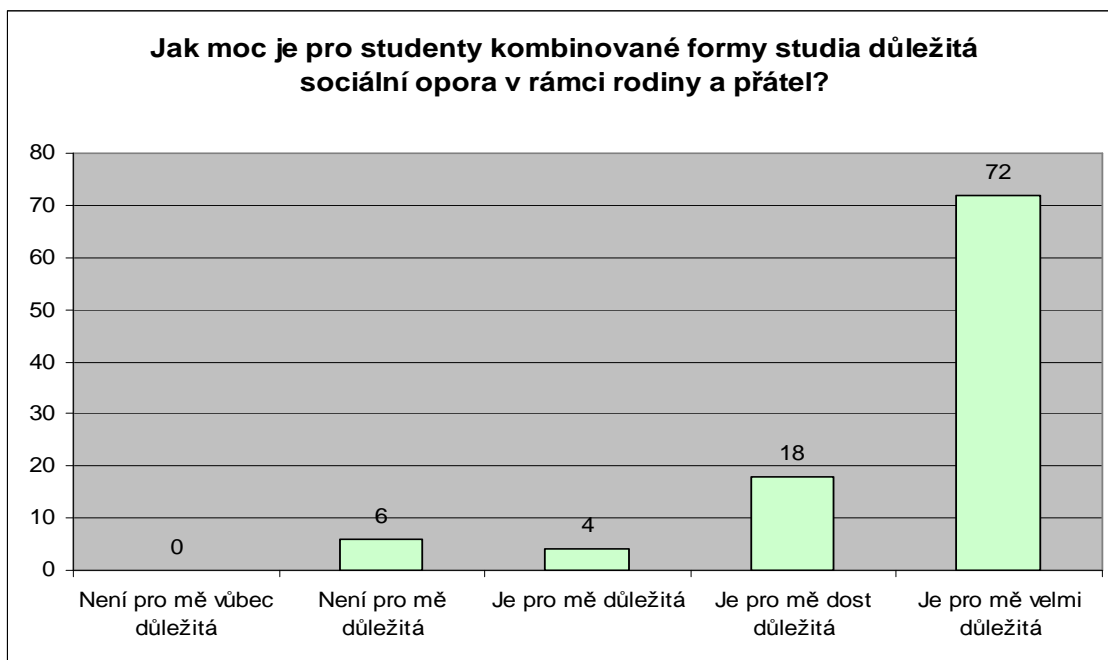
Graf č. 12 – Využily by ženy ke snížení zátěže relaxační metody?



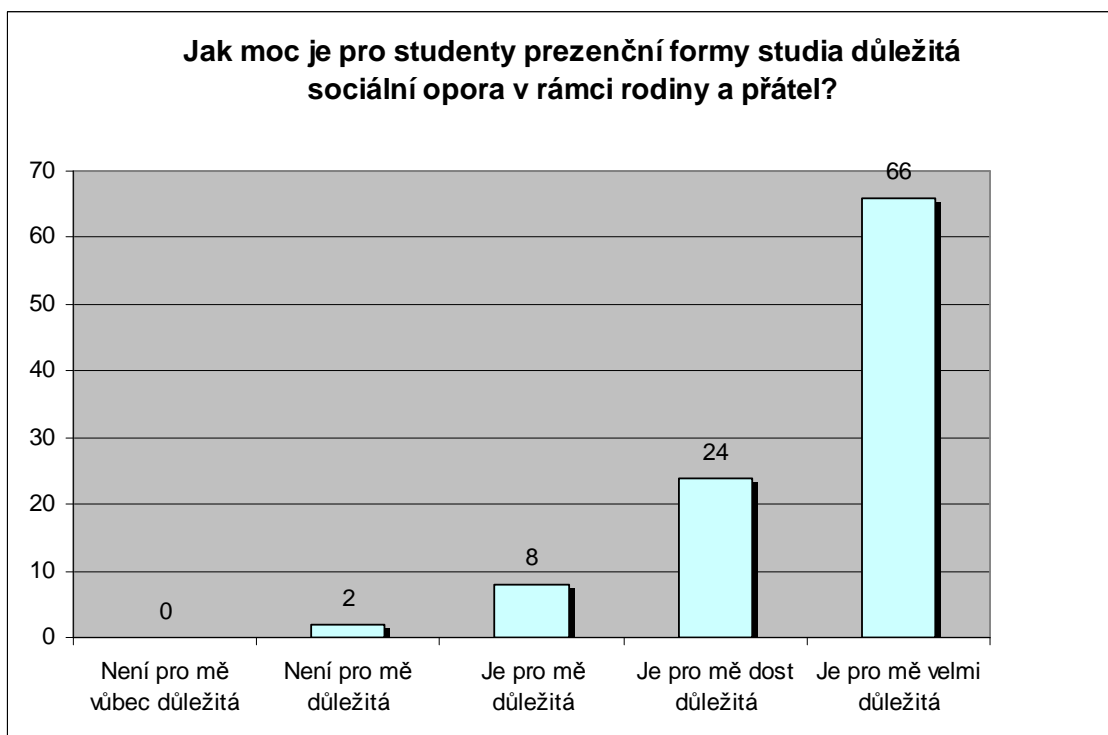


### 11.3 Příloha 3

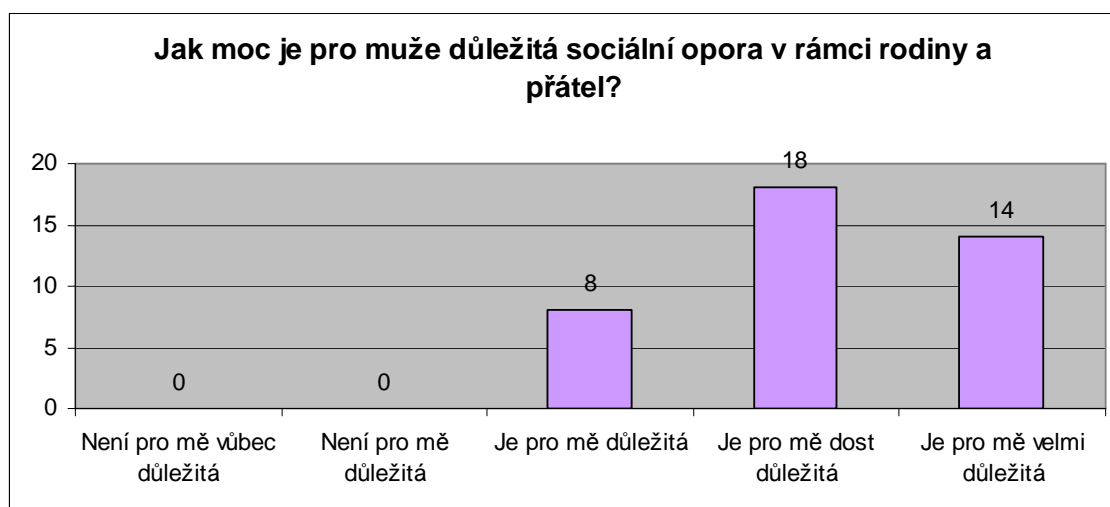
Graf č. 13 – Jak moc je pro studenty kombinované formy studia důležitá sociální opora v rámci rodiny a přátel?



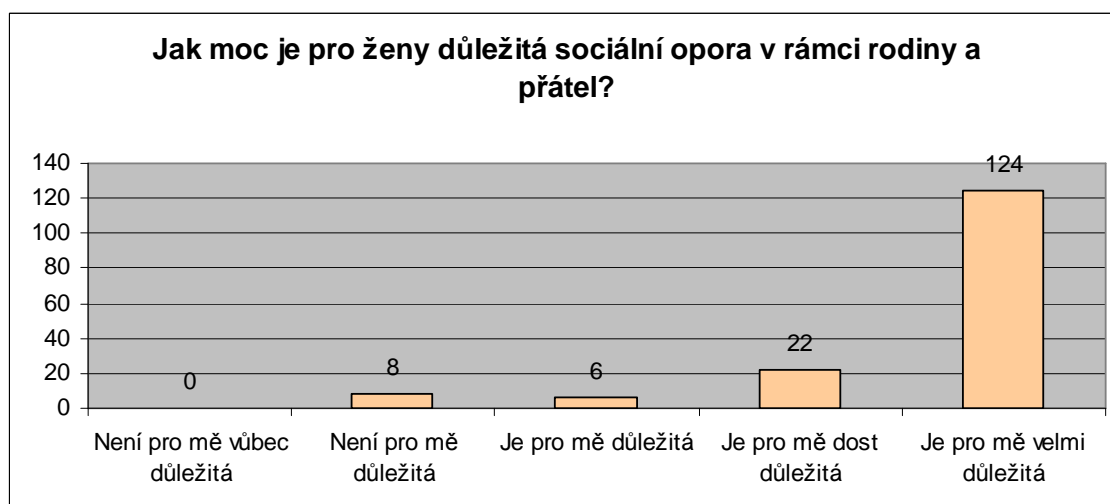
Graf č. 14 – Jak moc je pro studenty prezenční formy studia důležitá sociální opora v rámci rodiny a přátel?



Graf č. 15 – Jak moc je pro muže důležitá sociální opora v rámci rodiny a přátel?

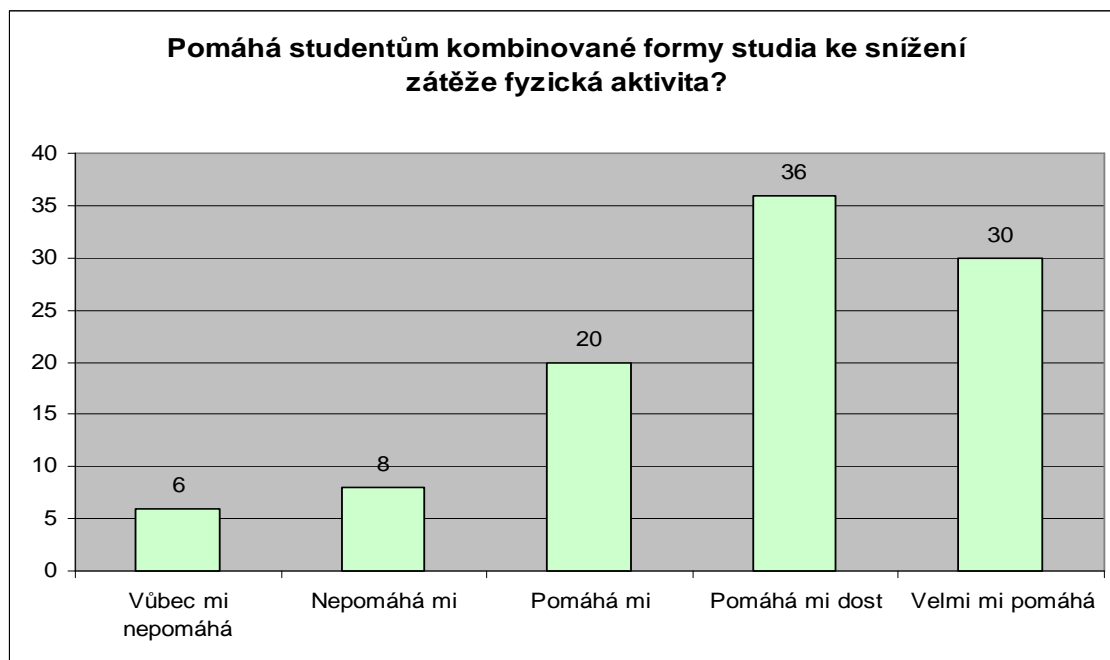


Graf č. 16 – Jak moc je pro ženy důležitá sociální opora v rámci rodiny a přátel?

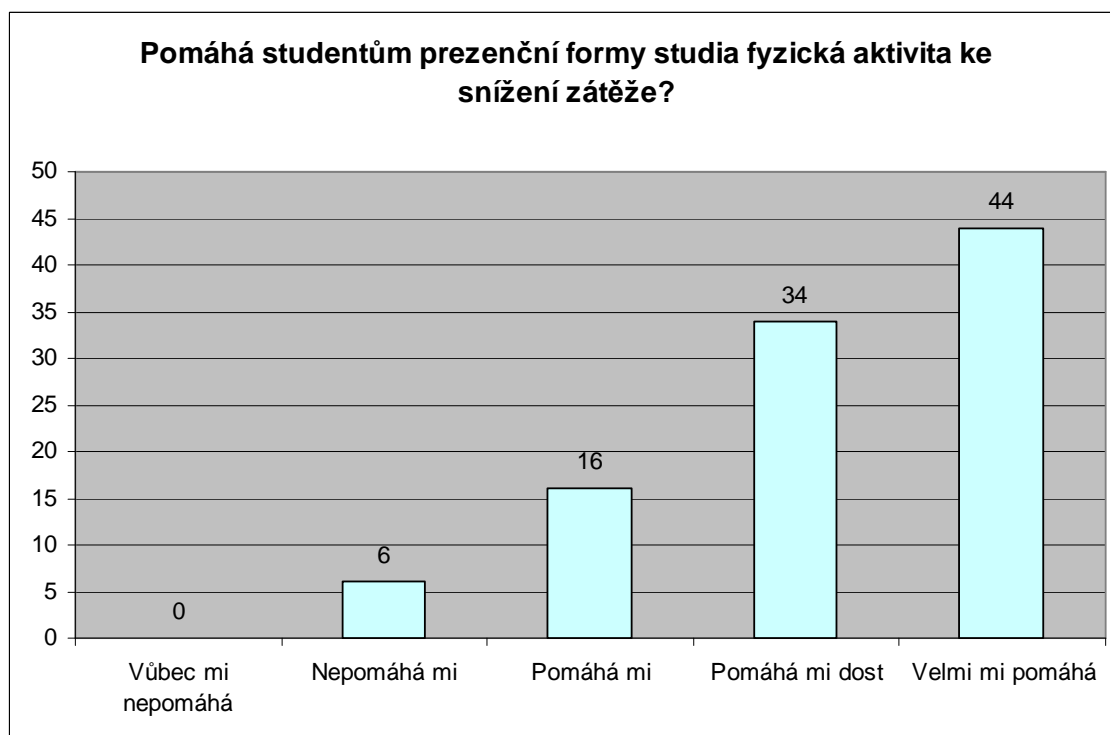


## 11.4 Příloha 4

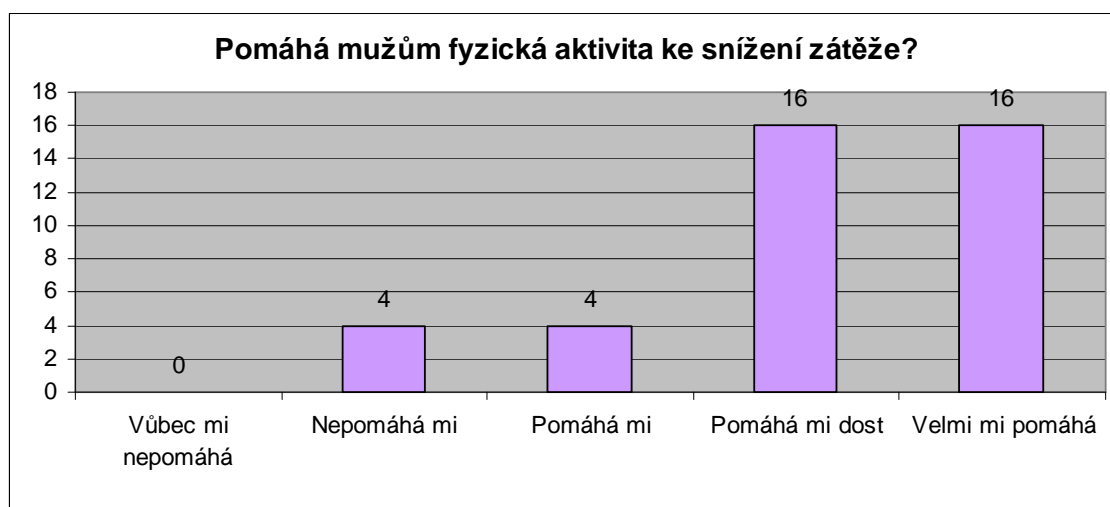
Graf č. 17 – Pomáhá studentům kombinované formy studia ke snížení zátěže fyzická aktivita?



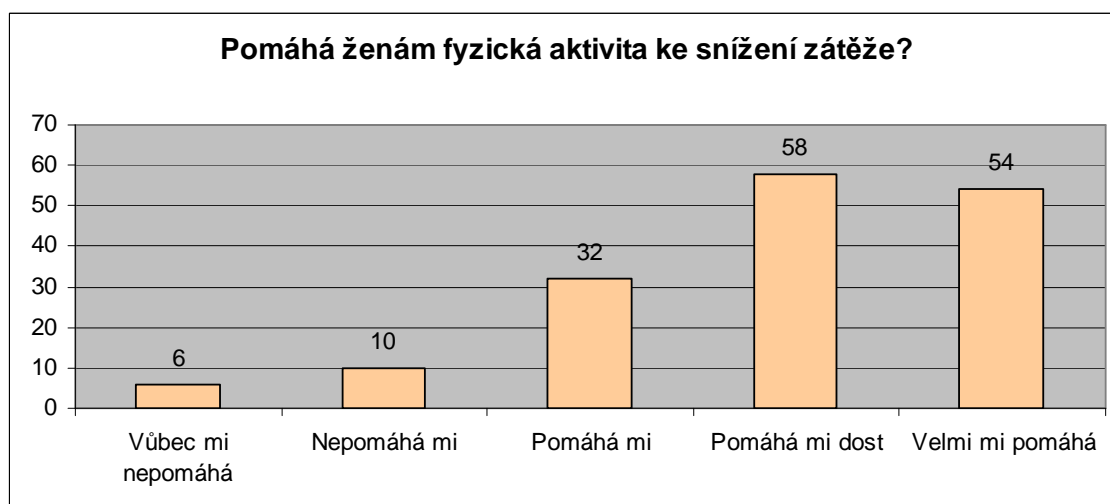
Graf č. 18 – Pomáhá studentům prezenční formy studia fyzická aktivita ke snížení zátěže?



Graf č. 19 – Pomáhá mužům fyzická aktivita ke snížení zátěže?

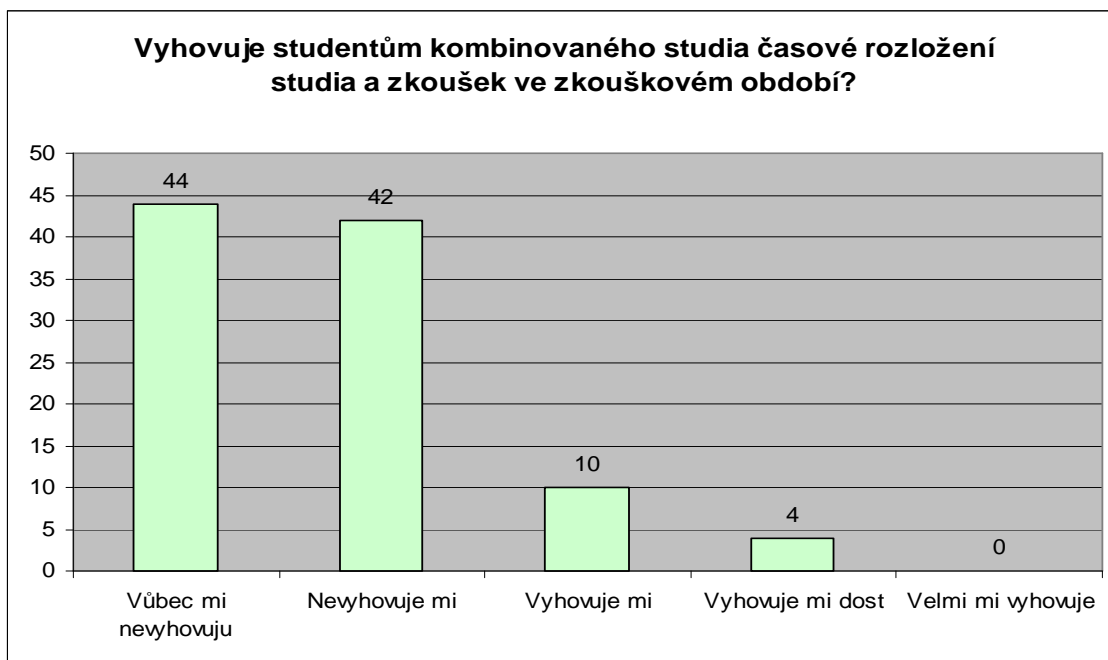


Graf č. 20 – Pomáhá ženám fyzická aktivita ke snížení zátěže?

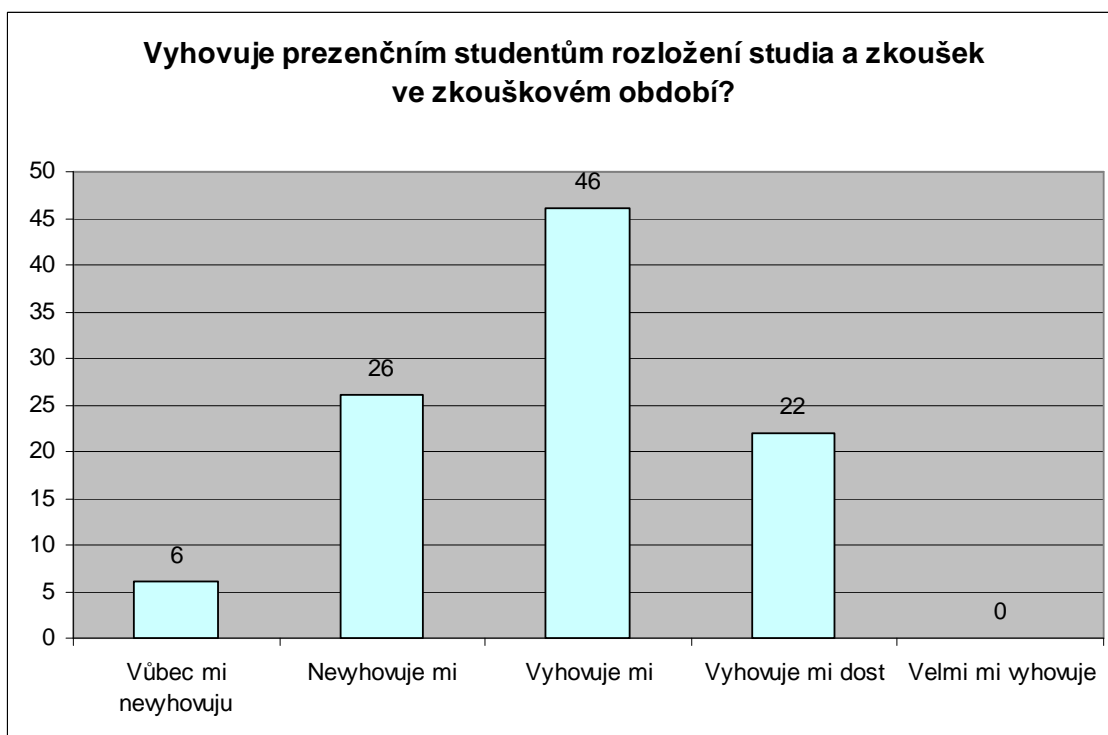


## 11.5 Příloha 5

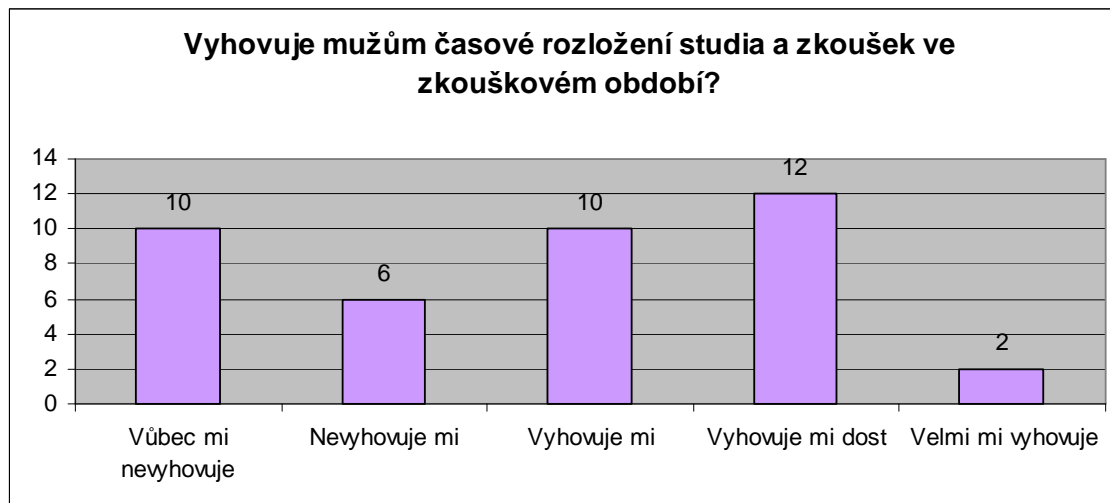
Graf č. 21 – Vyhovuje studentům kombinovaného studia časové rozložení studia a zkoušek ve zkouškovém období?



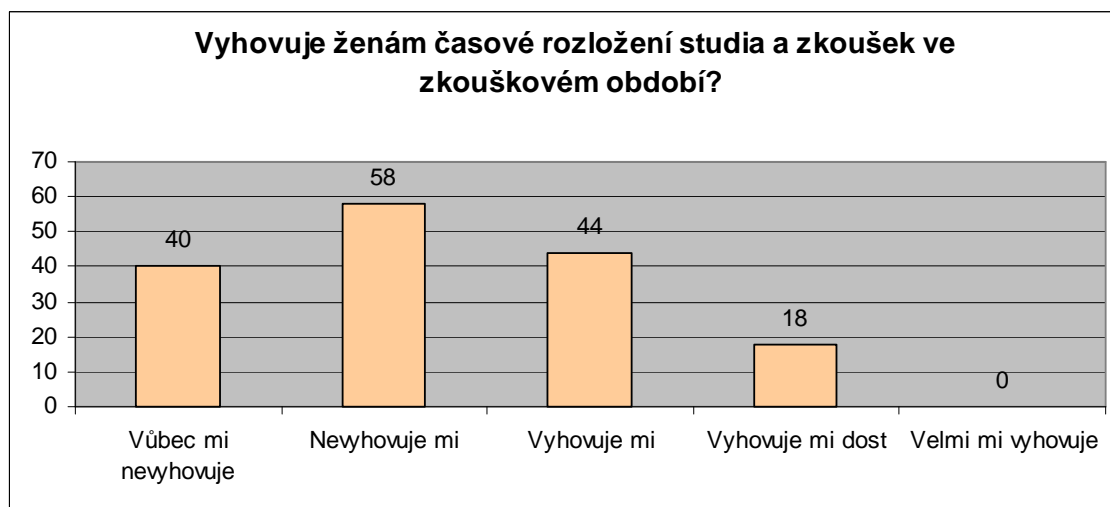
Graf č. 22 – Vyhovuje studentům prezenčního studia časové rozložení studia a zkoušek ve zkouškovém období?



Graf č. 23 – Vyhovuje mužům časové rozložení studia a zkoušek ve zkuškovém období?

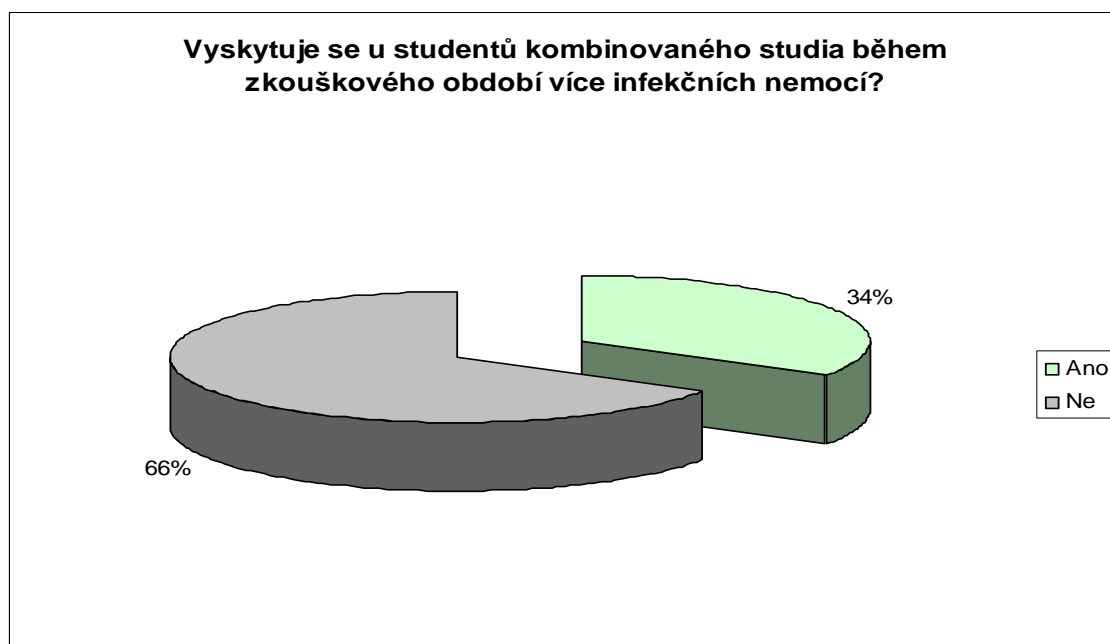


Graf č. 24.- Vyhovuje ženám časové rozložení studia a zkoušek ve zkuškovém období?

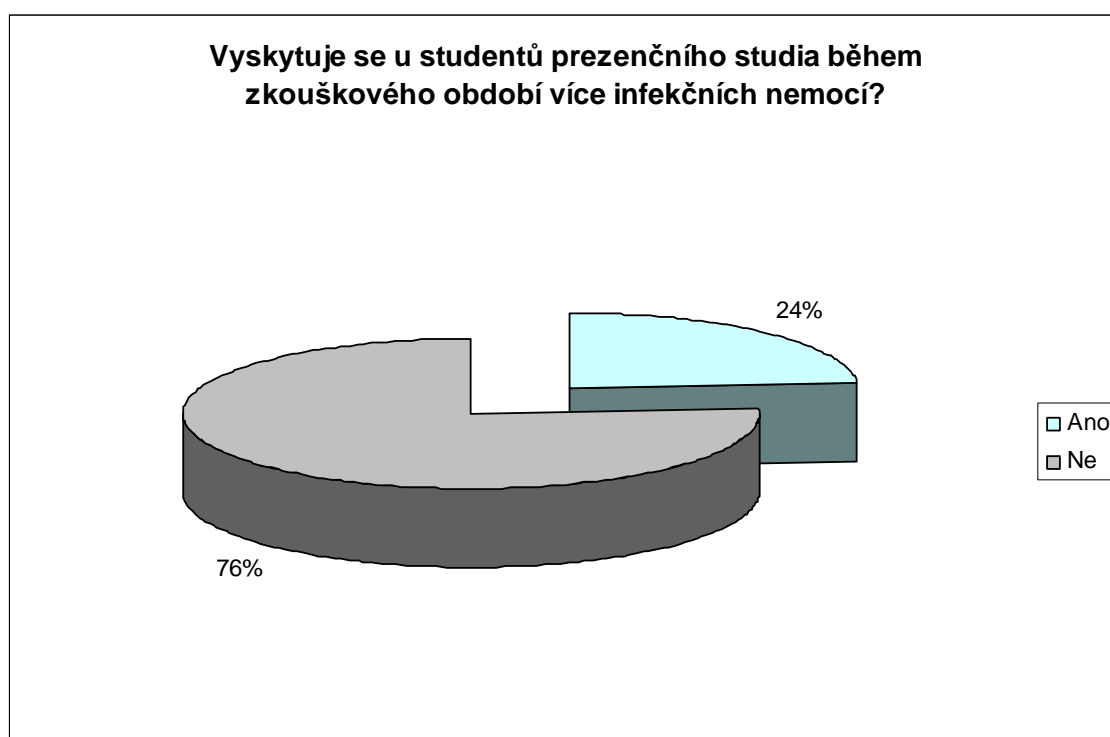


## 11.6 Příloha 6

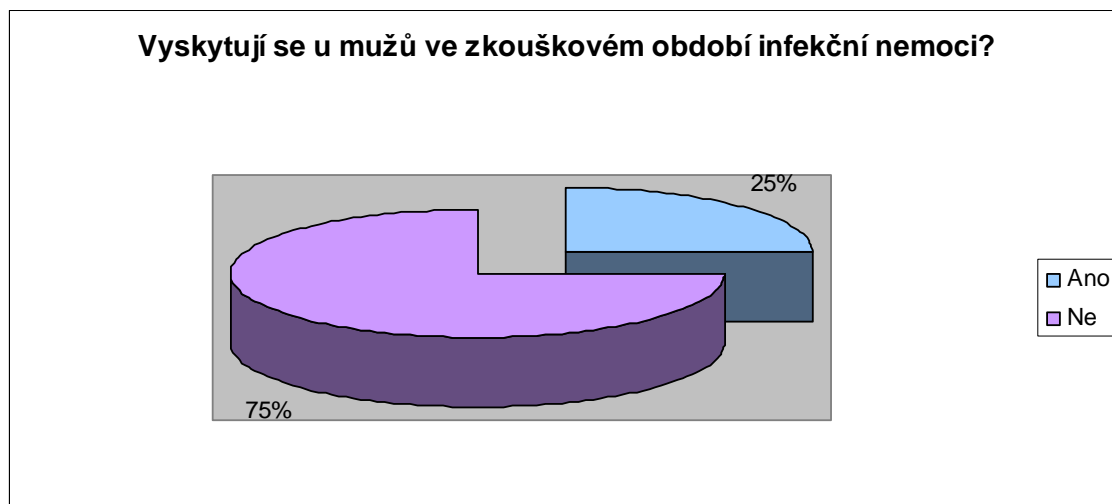
Graf č. 25 – Vyskytuje se u studentů kombinovaného studia během zkouškového období více infekčních nemocí?



Graf č. 26 – Vyskytuje se u studentů prezenčního studia během zkouškového období více infekčních nemocí?



Graf č. 27 – Vyskytují se u mužů ve zkouškovém období infekční nemoci?



Graf č. 28 – Vyskytují se u žen ve zkouškovém období infekční nemoci?





