

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Diplomová práce

SUBJEKTIVNÍ ZKUŠENOST STUDENTŮ OBORU
PEDAGOGIKA VOLNÉHO ČASU NA TF JU
SE SYNDROMEM VYHOŘENÍ

Autor práce: Bc. Lucie Lívanská

Vedoucí práce: doc. MgA. Stanislav Suda, Ph.D.

Studijní program: Vychovatelství (PS)

2022

Prohlášení

„Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.“

V Českých Budějovicích dne 20. března 2022

.....
Bc. Lucie Lívanská

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala mému vedoucímu práce doc. MgA. Stanislavu Sudovi, Ph.D., za odborné vedení a za veškeré rady, které mi během psaní diplomové práce poskytoval. Děkuji všem respondentkám, které mi věnovaly svůj čas pro realizaci rozhovoru. Zvláštní a velké poděkování patří mé rodině, která mi je nejen po celou dobu studia na vysoké škole velikou oporou. Poděkovat bych chtěla i svému příteli Kubovi za podporu. Děkuji kamarádce Kristýnce za rady k diplomové práci.

Obsah

ÚVOD	6
TEORETICKÁ ČÁST	8
1 STRES	8
1.1 DEFINICE STRESU	8
1.2 DRUHY STRESU	9
1.3 STRESORY A SALUTORY	10
1.3.1 Druhy stresorů	11
2 PROŽÍVÁNÍ STRESU	15
2.1 MECHANISMUS STRESOVÉ REAKCE	15
2.2 PROJEVY STRESU	17
2.3 DŮSLEDKY STRESU	19
2.4 DŮVOD PROŽÍVÁNÍ STRESU	20
3 ZVLÁDÁNÍ STRESU	22
3.1 OSOBNOST ČLOVĚKA	22
3.1.1 Různé typy osobností a jejich zvládání stresu	23
3.2 OBRANNÉ MECHANISMY	25
3.3 COPINGOVÉ STRATEGIE	27
3.4 MOŽNOSTI ZVLÁDÁNÍ STRESU	30
3.4.1 Sociální opora	30
3.4.2 Pohybové aktivity	31
3.4.3 Spánek a odpočinek	33
3.4.4 Relaxační techniky	34
3.4.5 Plánování času	35
3.4.6 Transcendence	36
3.4.7 Návykové látky	37
3.5 PREVENCE STRESU	38
4 SYNDROM VYHOŘENÍ A DALŠÍ NEGATIVNÍ PSYCHICKÉ STAVY	40
4.1 DEFINICE SYNDROMU VYHOŘENÍ	40

4.2	SYNDROM VYHOŘENÍ A STRES	42
4.3	SYNDROM VYHOŘENÍ A ÚNAVA	43
5	STRES A STUDENTI VYSOKÝCH ŠKOL	44
5.1	STUDENT JAKO MLADÝ DOSPĚLÝ	44
5.2	STRESORY V ŽIVOTECH VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ	45
5.3	VÝZKUMY STRESU U STUDENTŮ	46
	PRAKTICKÁ ČÁST	48
6	METODOLOGIE	48
6.1	ZVOLENÍ VÝZKUMNÉ METODY	48
6.2	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	49
6.3	VÝZKUMNÝ VZOREK	49
6.4	TVORBA DAT	50
6.5	POSTUP ANALÝZY	50
6.6	INTERPRETACE	52
6.7	PREZENTACE VÝSLEDKŮ	52
7	ANALÝZA A INTERPRETACE DAT	53
7.1	REFLEXE POSTUPU VÝZKUMU	53
7.2	VÝSLEDKY ANALYZOVÁNÍ ROZHovorŮ	54
7.3	SHRnutí VÝSLEDKŮ ANALÝZY	92
7.4	DISKUSE	94
	ZÁVĚR	96
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	98
	PŘÍLOHY	101
	ABSTRAKT	105
	ABSTRACT	106

Úvod

Jako téma své diplomové práce jsem zvolila subjektivní zkušenost studentů oboru Pedagogika volného času na TF JU se syndromem vyhoření. Během realizování rozhovorů s respondenty vyvstávalo na povrch, že se nebude jednat o tento fenomén, ale o stres. V úvodní kapitole bych tuto skutečnost chtěla vysvětlit a současně reflektovat tyto dva pojmy. Dále bych chtěla objasnit, co tato diplomová práce obsahuje a představit stěžejní literaturu, kterou jsem pro zpracování své práce použila.

Určitě každý z nás má svou vlastní zkušenost se stresem. Já samozřejmě nejsem výjimkou. Stres je pro mě velkou součástí studia na vysoké škole, ale bylo tomu tak i v předchozím vzdělávání. Já osobně cítím stres během semestru, ale především v průběhu zkouškového období. K tématu práce mě vedla myšlenka, jak tuto záležitost vnímají ostatní studenti. Vzhledem k tomu, že každý jedinec prožívá svůj studijní život individuálně, mohou se mezi nimi vyskytovat určité rozdíly. Může záležet na hodnotě, jakou člověk studiu na vysoké škole přisuzuje. Dle toho pak každý může vnímat studium jinak a samozřejmě i rozdílně vnímat s ním související stres. Z těchto důvodů bylo již na počátku zřejmé, že se výzkum této práce bude ubírat kvalitativním směrem. Na každého člověka mohou působit odlišné stresory během studia. Každý člověk prožívá všechny situace v životě různě a toto určitě platí i u stresových situací. Lidé se také mohou odlišně vyrovnávat se záležitostmi, které je stresují. Všichni jsme originálními bytostmi, což byla na počátku myšlenka, která udávala směr vývoje praktické části diplomové práce.

Stres může být základním faktorem pro vznik a rozvoj syndromu vyhoření. Bohužel tomuto jevu může propadnout kdokoliv. Často ale tento syndrom bývá spojen se zaměstnáním, ve kterém člověk pracuje s lidmi. Také je jeho vznik typický pro profese, které jsou vykonávány dlouhodobě. A proč se vlastně tak málo hovoří o syndromu vyhoření v souvislosti se studenty? Důsledný student se vlastně taktéž dlouhodobě věnuje nějaké činnosti, respektive studiu. Musí komunikovat s učiteli, musí se zapojovat, psát seminární práce, plnit všechny požadavky do termínu, věnovat se učivu během semestru a následně ve zkouškovém období. Proč se nemluví o hrozbě syndromu vyhoření u studentů? Domnívám se, že tento syndrom může hrozit jak zaměstnanému člověku, tak ale i studentovi, kterému na vzdělání záleží. Může se stát, že přijde překážka, o které se bude domnívat, že ji nezvládne. Když se odhodlá k jejímu překonání a přijde neúspěch,

bude to první krok, který může znamenat základ pro vznik syndromu vyhoření. Mohou přijít další a další zkušenosti se studiem, kdy nebude vědět, jak pokračovat dál a tento syndrom se poté může rozvinout. Přesně proto se domnívám, že syndrom vyhoření hrozí i studentům, kteří se dlouhodobě a pilně věnují studiu.

Původně jsem tedy byla zaměřena na subjektivní zkušenost studentů se syndromem vyhoření. V rámci realizace rozhovorů jsem postupně zjišťovala, že tento pojem respondenti považují za velice „silné“ slovo. Termín vnímali jako komplikovaný a mohu říct, že o něm dokázali konstatovat jen pár vět. Žádný z respondentů syndrom vyhoření neprožil, protože kdyby tomu tak bylo a věděl by o něm, určitě by vyhledal odbornou péči. Každý realizovaný rozhovor se spontánně ubíral k tomu, že jsme velice dlouho a intenzivně hovořili o nekončícím stresu. Diagnostikovat syndrom vyhoření musí odborník po důkladném vyšetření a pravděpodobně bych takové respondenty nenašla. Proto se diplomová práce zabývá subjektivní zkušeností studentů se stresem, který pociťuje každý respondent. Tato skutečnost je pro kvalitativní výzkum velice podstatná.

Diplomová práce je složena z teoretické a praktické části. Z výše zmíněného důvodu obsahuje teoretická část především odborný popis stresu, který zahrnuje jeho definování, druhy a také rozlišení mezi stresory a salutory. Následně jsem na základě literatury vysvětlila prožívání a zvládání stresu. Vzhledem k původnímu tématu práce je definován také syndrom vyhoření a je porovnán se stresem a únavou. Z důvodu tématu práce je poté přiblížena problematika stresu u studentů vysokých škol. Charakterizováno je i vývojové období studenta, představeny jsou možné stresory a příkladné výzkumy v této oblasti. V praktické části jsem se zaměřila na kvalitativní výzkum, který je realizovaný pomocí polostrukturovaných rozhovorů se studenty. Vysvětluji zvolenou metodologii a představuji tři stanovené výzkumné otázky. Ve výzkumné části se především zaměřuji na analýzu a interpretaci získaných dat.

Při hledání odborné literatury jsem nacházela velký počet publikací, které se zabývají stresem či syndromem vyhoření. Oba pojmy jsou dosti známé, ale přitom nejednoznačně definované. Pro vypracování teoretické části pro mě byla stěžejní literatura od autorů, kterými jsou např.: Křivohlavý, Cungi, Pelcák, Stock, Švamberk Šauerová a další. Pro praktickou část jsem využila odbornou literaturu zabývající se kvalitativním výzkumem především od autorů Řiháčka a kol. a autora Hendla.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Stres

„Stres, to je život!“¹ Charly Cungi

První kapitola se zabývá pojmem stres, se kterým má samozřejmě zkušenost každý z nás. Je nezbytnou součástí našich životů a určitě jsme se s ním setkali v odborných publikacích či v běžném životě. Přestože tento termín známe, často je složité ho podrobně vysvětlit, co přesně znamená či zahrnuje. Existuje přemíra definic, které tuto skutečnost popisují. V této kapitole jsem se rozhodla zaměřit na definice stresu, jeho druhy, rozlišení stresorů a salutorů a také vymežit, jaké existují druhy stresorů.

1.1 Definice stresu

Jak už bylo zmíněno, v odborných publikacích se nachází velké množství definic. Velice zajímavým vymezením je, že „u člověka se hovoří o stresu tam, kde se dostává do zátěžové situace, tj. když na něho doléhá různý druh tlaku obrazně řečeno „ze všech stran“.“². Podobně definoval tento pojem autor Stanislav Pelcák: „Stres jako komplexní odezva organismu na fyzickou nebo psychickou zátěž zajišťuje optimální činnost všech funkcí organismu v nových podmínkách.“³. Ze zmíněných definic vyplývá, že stres může být považován za synonymum zátěže, ale také může být stres chápán „jako specifický případ obecněji pojaté zátěže“⁴. Nejobecněji ale můžeme definovat stres „jako stav organismu, kdy jeho integrita je ohrožena a organismus musí zapojit všechny schopnosti na svoji ochranu“⁵. Stres je tedy jednoznačně „nespecifickou reakcí jedince na působení zevních vlivů nazývaných stresory“⁶.

Úplně na počátku byl používán pojem strain, což označovalo napětí. V souvislosti s člověkem, na kterého působil tlak různých stresorů, byl stres ze začátku vymezen jako negativní emocionální zážitek. Původní termín strain (napětí) se dnes častokrát využívá k vyjádření emocí člověka. Pokud je ve stavu ohrožení zahrnuje i fyziologické projevy.

¹ CUNGI, CH. *Jak zvládat stres: metody a praktická cvičení*. s. 11.

² KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. s. 170.

³ PELCÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*. s. 5.

⁴ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. s. 41.

⁵ HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. s. 568.

⁶ CUNGI, CH. *Jak zvládat stres: metody a praktická cvičení*. s. 15.

O stresu můžeme hovořit jen v tom případě, je-li stresová situace vyšší než schopnost daného jedince tuto situaci překonat.⁷

Dnes nemá termín stres jednotný obsah. Používá se pro označení nejrůznějších nepříjemných situací. Tento pojem bývá nepřesně považován za univerzální, a to k označení požadavků, kterým je potřeba vyhovět. Dále může znamenat část stresové reakce počínající podnětem, skrze působící stresory, průběh a důsledky reakcí na stres.⁸

1.2 Druhy stresu

Stres je stav, kdy dochází k zatížení organismu jedince, které je vyvoláno vlivem stresorů. Tyto stresory následně vyvolávají stresovou reakci, kdy musí organismus pohotově jednat a být připraven na boj nebo útek. Tato stresová reakce vyvolává napětí organismu a aktivuje jeho energii potřebnou k rychlému řešení. Existuje mnoho stresorů, které vyvolávají stres a dle toho můžeme popsat dva druhy stresu, kterými jsou distres a eustres. K distresu, což je špatný stres, vedou nepříjemné události jako je ztráta zaměstnání či konflikty s partnerem apod. V tomto případě člověk prožívá negativní emoce jako je strach, úzkost, zlost atp. Naopak k eustresu, což je dobrý stres, vedou příjemné události jako například sňatek nebo výhra v loterii. V tomto případě pak jedinec prožívá pozitivní emoce jako je radost či štěstí. Samozřejmě v životě existují situace, kdy můžeme prožívat oba druhy stresu najednou a s tím souvisí i smíšené emoce. Touto situací je např. povýšení v práci – jedinec má z této skutečnosti radost, ale zároveň strach, zda danou pozici ustojí.⁹

Totéž dělení můžeme nalézt v knize Psychologie zdraví autora Jara Křivohlavého. Distres je negativně prožívaný stres a tímto pojmem se dnes vyjadřuje situace, kdy daný jedinec subjektivně prožívá ohrožení spojené s negativními emocemi. Přesněji řečeno „*k distresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a možností – kde nejsme s to – zvládnout to, co nás ohrožuje a emocionálně nám není dobře.*“¹⁰ Naopak eustres znamená, že jedinec neprožívá negativní emoce, ale pozitivní. Příkladem jsou veškeré situace, které se snažíme zvládnout a současně nám to přináší radost. Zároveň se o eustresu „*dá hovořit i tam, kde se lidé z vlastní iniciativy dostávají do hraničních situací*

⁷ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. s. 170, 171.

⁸ Srov. PELCÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*. s. 5, 6.

⁹ Srov. PEŠEK, R. a PRAŠKO, J. *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit*. s. 12, 13.

¹⁰ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. s. 171.

*rizika*¹¹. Příkladem mohou být sportovní výkony či cestovatelé, kteří riziko sami vyhledávají.¹²

Rozdělení stresu na eustres a distres je tvořeno předponami, tedy dis- a eu- a v těchto termínech jsou známy např. z řečtiny zdomácnělých a odvozených slov. Příkladem je euforická nálada, což znamená veselou nebo radostnou náladu. Opakem je disfronická nálada, která představuje náladu depresivní, smutnou, nebo stísněnou. Toto vymezení druhů stresu je odvozeno od způsobu, jakým stres působí na člověka. Lze je také charakterizovat jako pozitivní nebo negativní. Eustres je považován za pozitivně působící stres a souvisí s událostmi, které s sebou přináší kladné emoce a příkladem může být příjezd milované osoby. Distres se naopak považuje za negativně působící stres, který souvisí s nejnepríznivějšími stresovými situacemi. Často se v běžné mluvě používá pojem stres v tomto smyslu, protože je stres obecně vnímán jako negativní záležitost.¹³ Toto rozlišení stresu vnímám i u respondentů, což bude v praktické části představeno.

Eustres je tedy pozitivní stres, který je popisován jako vzrušující stav, který může nastat např. ve fázi zamilovanosti. Nicméně častěji je stres považován za negativní stres, tedy „ten“ špatný, který je označen pojmem distres. Jednoduše řečeno je to projev nepříjemně vnímané zátěže jedincem, která často vzniká buďto nadměrnou, nebo naopak nedostatečnou zátěží daného jedince.¹⁴

1.3 Stresory a salutory

V předchozích odstavcích jsem již zmínila pojem stresor. Opakem tohoto slova jsou salutory. V této podkapitole bych nyní chtěla oba tyto pojmy vysvětlit a následně představit, jaké existují druhy stresorů.¹⁵

Stresory jsou negativní životní faktory. Jsou to jednotlivé nepříznivé tlaky, které často mohou vést k těžké osobní situaci jedince. Salutor je opakem stresoru, je to tedy označení pozitivních životních faktorů, které člověka podporují v těžkých životních situacích, protože mu poskytují sílu a odvalu v dalším pokračování boje se stresorem. Jako příklad tohoto faktoru může být smysluplnost vykonávané práce či přesvědčení

¹¹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. s. 171.

¹² Srov. Tamtéž. s. 171.

¹³ Srov. Tamtéž. s. 12.

¹⁴ Srov. PRIß, M. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*. s. 14.

¹⁵ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. s. 170.

o hodnotě toho, čemu se věnujeme.¹⁶ Stresor tedy chápou jako nadřazený pojem salutoru vzhledem k tomu, že salutory potřebujeme jako pomoc pro zvládnutí těžkých situací v životě, které označujeme právě pojmem stresor. Přesnou definici stresoru můžeme najít v Psychologickém slovníku, kde je vysvětlen jako „*činitel vnějšího prostředí vyvolávající v organismu stav stresu či stresovou reakci*“¹⁷.

1.3.1 Druhy stresorů

Stresory se mohou rozlišovat jako fyzické, psychické a sociální. Pod fyzickými stresory máme na mysli např. chlad či velké množství vizuálních podnětů. Psychické stresory mohou být např. časová tíseň, emočně velice nepříjemné myšlenky, vzpomínky či velké změny v krátké době. Mezi sociální stresory, které se silně promítají do prožívání, můžeme zařadit např. konflikty s okolím či ztrátu někoho blízkého. Všechny tyto druhy stresoru vyvolají u člověka stresovou reakci, která může ohrozit jeho zdraví, emoční stabilitu, výkon či dokonce kontrolu nad jeho životem. Samozřejmě musíme zmínit, že každý jedinec prožívá tzv. „každodenní útrapy“, tedy malé stresory jako je dopravní zácpa apod., které ale podporují celkovou stresovou zátěž. Někdy se může stát, že takový malý stresor může být lidově řečeno poslední kapkou a spustí se stresová reakce, která bude v práci taktéž popsána.¹⁸

Stejně jako předchozí odborník rozlišuje stresory i autorka Š. Šauerová na fyziologické, psychické a sociální. Do fyziologických řadí např. bolest, nemoc či úraz. Následně psychické stresory jsou podněty, které člověk vnímá jako náročné či dokonce ohrožující a je to např. strach z nenaplnění očekávání okolí, obava z neúspěchu, přetížení, únava nebo úzkost. Třetím druhem stresorů jsou sociální, které zahrnují tlak společnosti nebo okolí, úmrtí blízkého člověka, rozvod apod. Tato autorka také dělí stresory podle jejich působení a to na „*vnější (přicházející z environmentálního prostředí) a vnitřní, které jsou dány osobnostními charakteristikami jedince*“¹⁹. Třetí možností, jak stresory rozděluje, je rozlišení akutních a chronických stresorů. Akutní stresory jsou podněty, které vyvolají strach či zlost a chronické stresory jsou podněty působící dlouhodoběji,

¹⁶ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 170.

¹⁷ HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*, s. 569.

¹⁸ Srov. PEŠEK, R. a PRAŠKO, J. *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit*, s. 13, 14.

¹⁹ ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*, s. 23.

jako např. působení negativní atmosféry ve třídě.²⁰ Toto poslední zmíněné dělení zastává i následující autor Charly Cungi.

Jiné dělení stresorů můžeme nalézt v knize *Jak zvládat stres*. Autor zde stresory dělí na akutní a chronické:

- Akutní stresory jsou takové, kdy člověk prožije nějakou traumatizující či neovlivnitelnou situací. Příkladem může být autonehoda, přepadení nebo na první pohled bezvýznamná situace jako je ponížení. Přesto mohou tyto situace zanechat na jedinci dlouhotrvající následky. Někdy může být traumatický zážitek tak silný, že může vyvolat posttraumatický stres, což je onemocnění, které je charakterizováno trvalým stavem úzkosti, dále může vyvolat poruchy spánku nebo opakování traumatu v podobě vzpomínek. Často se objevuje i ztráta motivace a spokojenosti. Při posttraumatickém stresu musí být v nejbližší době zahájena léčba pomocí psychoterapie;
- Chronické stresory jsou druhým typem, které se vyznačují tím, že se opakují chronické situace, jako např. pracovní přetížení, soutěživost nebo nepříjemné pracovní prostředí. Zde se reagování jedince stává trvalé nebo se alespoň často opakuje. Výsledkem bývá stav vyčerpání, který jedinec prožívá.²¹

Výše popsané stresory jsou spíše obecnějšího charakteru. Nyní bych chtěla přiblížit i příklady konkrétnějších stresorů, které lze v odborné literatuře nalézt. Předchozí zmíněný autor rozděluje stresory i konkrétněji, a to podle jejich povahy:

- Nadměrné pracovní zatížení nebo naopak pracovní nevytíženost. Ve vztahu k tématu práce je možné do tohoto stresoru zahrnout neúměrné množství informací v rámci studia, které jedinec musí zpracovat. Pracovní neboli studijní přetížení je jedním z častých stresorů člověka;
- Nedostatek financí. I toto je stresor, který vyvolává starosti, které mohou způsobit vznik chronické úzkosti;
- Špatné snášení podmínek, ve kterých jedinec žije, příkladem může být hluk;
- Vztahové problémy, které se mohou nacházet v oblasti profesní, rodinné či v kolektivu třídy studenta je významným zdrojem stresorů. Problémy

²⁰ Srov. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. s. 23.

²¹ Srov. CUNGI, CH. *Jak zvládat stres: metody a praktická cvičení*. s. 20, 21.

ve vztazích mohou vyvolat hádky, odloučení či napjatou atmosféru.²² Tuto skutečnost poněkud více vnímá autorka Prißová, když konstatuje, že „*Stres se nejvíce vyskytuje ve vztazích: ve vztahu k sobě nebo okolí.*“²³.

Zaujalo mě i rozdělení stresorů, které lze najít v knize Psychologie zdraví autora Křivohlavého. Přestože jsou zde druhy stresorů vymezené ve vztahu k práci (zaměstnání), domnívám se, že některé z nich jsou typické i pro studenty vysokých škol vzhledem k výsledkům praktické části, a proto bych je chtěla nyní uvést:

- Přetížení množstvím práce: pojmem přetížení se v rámci psychologie zdraví v pracovní oblasti chápe situace, kdy má daný jedinec vykonat takové množství práce, které je vyšší, než je schopný vykonat za vymezený čas. Přetížení je i vnímáno jako zdravotně závadná situace, což dokazuje fakt, že japonské zákony uznávají pracovní přetížení jako důvod k tomu, že bude jedinci přiznáno odškodné. Je znám i japonský termín „karoši“, což představuje úmrtí z důvodu pracovního přetížení. Musíme brát v potaz i individuální charakter pracovního přetížení. Pro někoho mohou být pracovní požadavky nadměrné, pro jiného mohou být v mezích normálu.
- Časový stres: čas pro vykonání daného pracovního úkolu může být přiměřený. Někdy však může být času příliš málo pro splnění daného požadavku. Vykonávání práce při nedostatku času může vyvolat distres. I tento stresor může způsobit různé zdravotní problémy.
- Neúměrně velká odpovědnost: stresogenním faktorem pro člověka může být i nadměrná míra odpovědnosti za svou práci. Mimořádná míra tlaku působí především na pracovníky v oborech, kde se jedná o lidské životy.
- Nevyjasnění pravomocí: ne vždy je přesně stanoveno, co má člověk vykonat nebo splnit. Častokrát se může stát, že pracovní úkol není jasně stanovený, že nejsou přesně stanovené limity a hranice, co má daný člověk udělat. V tomto případě bývá důležitá i zpětná vazba, kterou by měl jedinec získávat. Jsou případy, kdy se tak neděje a člověk je pak v nejistotě. V takových situacích se může objevit distres. I tento stresor může způsobit zdravotní problémy.

²² Srov. CUNGI, CH. *Jak zvládat stres: metody a praktická cvičení*. s. 23.

²³ PRIß, M. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*. s. 16.

- Vysilující snaha o kariéru: každý člověk, který vstupuje do pracovního procesu, má svá očekávání. Např. že budou moci prokázat své schopnosti a dovednosti, že budou úměrně odměňováni, nebo že se bude formovat jejich profesionální kariéra. Všude tam, kde se daná očekávání nenaplnují, nastupuje distres.
- Kontakt s lidmi: existují zaměstnání, kde je základem styk s druhými lidmi, nebo naopak, kde člověk pracuje samostatně. Pro někoho může být stresogenní první možnost, pro někoho možnost druhá. Stresující mohou být i nepříznivé vztahy s kolegy nebo nadřízenými.²⁴ Případně se spolužáky a učiteli. Nebo sociální styky neprobíhají vůbec, což pro někoho může být taktéž stresující.

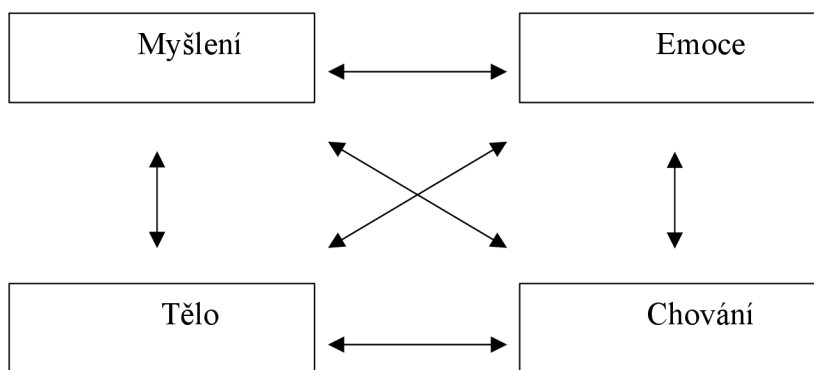
Domnívám se, že všechny tyto zmíněné stresory lze uplatnit i v rámci studia. V praktické části své práce jsem zjistila, že někteří studenti bývají často přetížení množstvím studijní látky, případně mívají mnoho studijních podkladů, které si musí osvojit. U všech respondentů byl zjištěn časový stres, mají často pocitu, že nic nestíhají a stresují je myšlenky týkající se všech možných termínů odevzdávání seminárních či závěrečných prací, nebo blížící se termíny v rámci zkouškového období. Neúměrně velkou odpovědnost mohu přirovnat k záležitosti, že většina respondentů vnímá svou odpovědnost ke studiu, protože někteří vnímají studium jako závazek k tomu, aby ho dokončili. Cítí odpovědnost ve vztahu k dokončení studia, aby nezklamali ani sebe ani své okolí. Nevyjasnění pravomocí může v souvislosti se studenty znamenat, že někdy mají nedostatek informací k tomu, co v rámci studia či konkrétních předmětů mají splnit, nebo co se po nich požaduje. Vysilující snahu o kariéru by bylo možné přirovnat ke snaze dokončit studium. U většiny respondentů bylo zjištěno, že stresorem je určitá finalita studia neboli úspěšné dokončení. Pociťují obavy, aby studium dokončili a často vnímají, že když už začali studovat, snaží se tuto cestu zvládnout do konce. Co se týče kontaktu s lidmi, i tento stresor lze převést na studenty. V době koronavirové krize došlo k omezení sociálních kontaktů, došlo k distanční výuce i u prezenčních studentů. Tento stresor byl taktéž u některých studentů zaznamenán, protože sociální kontakty jsou nezbytné pro správný průběh života a jsou velice důležité pro každého jedince, což bude také zmíněno v podkapitole o možnostech zvládnání stresu.

²⁴ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. s. 174–176.

2 Prožívání stresu

Každý jedinec je individualita sama o sobě. Každý z nás je originální a každý z nás všechny situace v životě prožívá jinak. Stejně tak je to i se stresem. Někdo zvládá stresové situace jednoduše, jiného mohou zasáhnout až příliš. Prožívání stresu se může projevovat v různých sférách, což bych chtěla podrobně popsat v této kapitole. Konkrétně bych chtěla vysvětlit mechanismus stresové reakce, dále tedy projevy stresu a také proč stres vlastně zažíváme, což bude zahrnovat podkapitulu o vzniku stresu a taktéž přiblížení toho, že prožívání stresu může mít negativní i pozitivní význam.

Člověk prožívá stres individuálně a stejně tak probíhá i psychické prožívání. Pro pochopení fungování lidské psychiky můžeme použít kognitivně behaviorální terapii. Pomocí tohoto směru lze psychické prožívání člověka rozdělit do čtyř oblastí, které se vzájemně ovlivňují. První oblastí je myšlení, které probíhá pomocí myšlenek či představ; dále jde o emoční prožívání, které se vyznačuje pociťováním nejrůznějších emocí (např. strach, radost, bezmoc, zlost apod.); třetí oblastí jsou tělesné reakce, kdy člověk cítí např. napětí v těle, potí se, zrudne mu obličej apod.; čtvrtou poslední oblastí je chování, které je pozorovatelné okolím.²⁵ Viz schéma:²⁶



2.1 Mechanismus stresové reakce

Stres je vždy subjektivním stavem, který je určen pocitem bezmoci. Jestliže jedinec zjišťuje, že jeho situace není pod kontrolou, začíná tuto bezmoc pociťovat. Zásadní ale je, jaké je subjektivní hodnocení situace. Totiž „říká se, že svět je to, co si z něj

²⁵ Srov. PEŠEK, R. a PRAŠKO, J. *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit*. s. 25.

²⁶ Srov. Tamtéž. s. 25.

uděláme v myšlenkách“²⁷. Stresová reakce je vyvolána, když má člověk pocit, že nemá dostatek síly pro zvládnutí dané situace. Autorka Prißová během své praxe zjistila, že „stres přichází tehdy, když něco nejde tak, jak chci“²⁸. Jednoduše řečeno, člověk je ve stresu, když se něco nedaří tak, jak si představuje.²⁹

„Stres představuje z fyziologického hlediska nespecifickou, stereotypně nastávající reakce organismu na vlivy narušující relativní rovnováhu organismu (fyzikální, psychické, sociální)“³⁰. Díky tomu, že nastává stresová reakce, dochází k udržení homeostázy jedince. Lidský organismus ve fyziologickém kontextu prožívá stresovou reakci ve třech fázích:

- Poplachová reakce je první fází, během které dochází k celkové mobilizaci energetických zdrojů organismu člověka, jako je glukóza a mastné kyseliny ze svalů či tukové tkáně. Dochází ke zvýšení funkce systému kardiorepiračního, zvyšuje se svalové napětí a je často snížen pocit bolesti. Také se v této fázi rozšiřují zornice, zlepšují se kognitivní a smyslové schopnosti. Současně dochází k potlačení trávicích pochodů a ke zvýšenému pocení;
- Adaptační fáze, jedním slovem resistance, je spojena s tím, že dochází ke zklidnění organismu, což zabezpečí další zdroje pro mobilizaci energie. Zde získává organismus zvýšenou schopnost odolávat stresu. Jestliže nedojde k dostatečně účinné adaptaci na stresor, organismus zůstane v trvalém napětí. Když se jedinec nedokáže vyrovnat s chronickým stresem, může být vyvoláno psychosomatické onemocnění;
- Fáze vyčerpání je poslední, která nastává v průběhu stresové reakce. Jedinčova získaná resistance začíná být nedostačující, nebo klesá. K této fázi dochází, pokud je stres příliš velký nebo působí dlouhodobě a organismus pak stresu podléhá.³¹

Autorka Š. Šauerová popisuje fáze stresu téměř totožně. Vysvětluje alarmovou reakci, stádium rezistence a třetí stádium stresové reakce je vyčerpání. Alarmová reakce vede k mobilizaci organismu (k obraně, nebo útěku). Dochází k aktivaci vegetativního systému a to konkrétně k vyplavení adrenalinu či stresových hormonů, nazývaných

²⁷ PRIß, M. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*. s. 15.

²⁸ Tamtéž. s. 15.

²⁹ Srov. Tamtéž. s. 15.

³⁰ PELCÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*. s. 17.

³¹ Srov. Tamtéž. s. 17, 18.

kortikosteroidní hormony. Výsledkem této fáze je fakt, že dojde ke zvýšení tepové frekvence, zvýší se svalové napětí a sníží se prokrvování orgánů v dutině břišní. Také dojde ke zrychlení dechu, rozšíření zornic a zvýšenému pocení. Následuje druhá fáze, která se nazývá adaptační či stadium rezistence. Tato etapa vede k tomu, že jedinec zvládá působení stresoru a je to založeno na přizpůsobení se. Organismus může lépe využít svou energii a tvořit si obranné mechanismy, aby mohl lépe zvládnout tlak stresoru. Třetí fází je vyčerpání, který nastane tehdy, když obranné mechanismy organismu nedokážou správně fungovat a může dojít k projevům nemoci. Příkladem je vysoký krevní tlak, poruchy psychického charakteru či syndrom vyhoření. Tato poslední fáze může skončit i vážnějším poškozením organismu.³²

2.2 Projevy stresu

Mnohé studie životního stresu ukazují, že psychická zátěž, stres a zdravotní stav jedince spolu vzájemně souvisí. Je zjištěno, že pracovní zátěž je často spojena s projevy ve sféře psychické, fyziologické a behaviorální.³³

Rovněž rozděluje příznaky do třech základních skupin autor Křivohlavý. Konkrétně jsou to příznaky emocionální (psychologické); fyziologické (somatické) a behaviorální (změny týkající se chování):

- Emocionální příznaky
 - „*Prudké a výrazně rychlé změny nálady (od radost ke smutku a naopak).*
 - *Nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité.*
 - *Neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování (sympateia – spolucítění) s druhými lidmi.*
 - *Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled.*
 - *Nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi.*
 - *Nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti.*
 - *Zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita).“³⁴*

³² Srov. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. s. 28–30.

³³ Srov. PELCÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*. s. 16.

³⁴ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. s. 30.

- Fyziologické příznaky
 - *„Bušení srdce (palpitace) – vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce.*
 - *Bolest a sevření za hrudní kosti.*
 - *Nechutenství a plynatost v břišní (abdominální) oblasti.*
 - *Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem.*
 - *Časté nucení k močení.*
 - *Sexuální impotence a (nebo) nedostatek sexuální touhy.*
 - *Změny v menstruačním cyklu.*
 - *Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou.*
 - *Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla.*
 - *Úporné bolesti hlavy – často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu.*
 - *Migréna – záchvatová bolest jedné poloviny hlavy.*
 - *Exantém – vyrážka v obličeji.*
 - *Nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík).*
 - *Dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (tzv. fokusace).“³⁵*
- Behaviorální příznaky
 - *„Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky („bědunky a bědunkové“).*
 - *Zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech.*
 - *Sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta.*
 - *Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění.*
 - *Zvýšené množství vykouřených cigaret za den.*
 - *Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.*

³⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. s. 29, 30.

- *Větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní.*
- *Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání.*
- *Změněný denní životní rytmus – problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy.*
- *Snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce.*³⁶

Existují i další příznaky stresu. Následně zmíním některé příznaky, které jsem taktéž zjistila z analyzovaných rozhovorů ve výzkumné části. Příkladem je zvýšená agresivita či emocionální nestabilita, zvýšená nutkavost k pláči, nesoustředěnost, pocity slabosti, častá únava či ztráta radosti ze života, pocity úzkosti a obav, emocionální napětí, záškrbové pohyby těla, podrážděné reagování, nespavost, nadměrné pocení, zažívací obtíže (nechutenství, zvracení), změna chuti k jídlu, bolesti zad, bolesti hlavy, zvýšená spotřeba cigaret, zvýšená konzumace alkoholu, noční můry či špatné sny apod.³⁷

2.3 Důsledky stresu

Stres nesporně působí na osobní pohodu a zdraví jedince. V odborné literatuře můžeme zjistit, že stres ovlivňuje činnost imunitního systému organismu. Předpokládalo se, že vlivem stresu dochází ke snížení funkce bílých krvinek, díky kterým imunitní systém chrání organismus před veškerými podněty, které by vyvolávaly odchylku od zdraví. Rozvíjení poznatků o imunitním systému se vyvíjelo dynamicky. V druhé polovině 20. století se vědci domnívali, že imunitní systém je uzavřený, avšak poté se prokázalo, že mezi centrální nervovou soustavou a imunitním systémem dochází k výměně informací, a to i za účasti psychických procesů. Bylo zjištěno, že akutní i chronické stresory vyvolávají spíše opačnou reakci imunitního systému, a že může být imunologická odpověď na dlouhodobější stres ovlivněna i změnami v lidském chování. Také bylo zjištěno, že chronický stres zpomaluje hojení zranění, protože je snížena produkce odpovídajících látek, které toto hojení zajišťuje, k čemuž dojde v důsledku poklesu funkce již zmíněného imunitního systému.³⁸

³⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. s. 30.

³⁷ Srov. Tamtéž. s. 183.

³⁸ Srov. KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. s. 125–130.

Je zjištěno, že stres může za určitých podmínek způsobit negativní změnu zdravotního stavu člověka a k této situaci může dojít přímo či nepřímo. Za přímý účinek stresu na onemocnění můžeme považovat jeho vliv na imunitní systém či nervový systém. Naopak pod nepřímým vlivem stresu na zdravotní stav člověka si můžeme představit např. změnu jeho životního stylu, respektive na jeho zdravotně podstatné formy a způsoby života.³⁹

Zajímavý fakt konstatuje také autor Kebza: „*Za poněkud výjimečný případ uplatnění důsledku prožívaného chronického stresu na rozvoj funkční poruchy lze považovat syndrom vyhoření.*“⁴⁰. Tato problematika bude blíže představena v následující kapitole.

2.4 Důvod prožívání stresu

Jak už bylo zmíněno výše, existují dva druhy stresu a těmi jsou eustres a distres. Eustres je obvykle považován za pozitivní prožívání stresu a distres bývá naopak považován za negativní prožívání stresu, což bylo mimo jiné zjištěno i v mé výzkumné části práce. K této záležitosti nás může napadnout otázka, zda vlastně stres k něčemu slouží? Případně jaký je vlastně důvod, proč stres prožíváme? Na tyto otázky bych chtěla v této podkapitole zkusit odpovědět pomocí odborných publikací.

Nejobecněji můžeme říct, že „*stres slouží ke znovuzískání vnitřní rovnováhy, která byla vnějšími vlivy narušena*“⁴¹. Tento proces je pojmenován jako všeobecný adaptační syndrom, který je popsán výše ve fázích mechanismu stresové reakce. Jak už bylo výše zmíněno, původně stres sloužil člověku k tomu, aby byly rychle aktivované síly nutné k útěku nebo k boji. Takto vytvořená energie vlastně umožňovala jedinci přežít. Když nastane stresová situace a organismus se na ni adaptuje, může tato skutečnost představovat právě ten účinek stresu, na který se zde snažím upozornit. V tomto případě pak má prožívání stresu důvod vzhledem k tomu, že člověk pak dokáže řešit problémy lépe, jeho některé schopnosti se zlepší a považuje život za příjemnější, protože může získat větší sebedůvěru. Jestliže je intenzita či délka trvání stresové situace příliš výrazná, může tak dojít k narušení rovnováhy nebo je udržována za cenu velice vysokého výdaje energie a tato situace již dobrému zdraví člověka určitě nepřispívá.⁴² Tedy do určité

³⁹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. s. 184.

⁴⁰ KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. s. 130.

⁴¹ CUNGI, CH. *Jak zvládat stres: metody a praktická cvičení*. s. 16.

⁴² Srov. Tamtéž. s. 18, 19.

zvládnutelné míry je prožívání stresu pro člověka důležité, protože se tím učí lépe zvládat stresové situace. Když je pak stresová situace trvale působící nebo velice intenzivní, stres se mění naopak v záležitost, která již člověku prospěšná není.

Stres, který má jedinec pod kontrolou, můžeme nazvat jako přiměřený stres, který je vlastně pro člověka užitečný, protože stimuluje jeho mysl i tělo, a to pak vede k lepším výkonům, a dokonce i k pocitům spokojenosti. Jestliže se objeví dva možné extrémy, samozřejmě nastane problém. Prvním extrémem je situace, kdy je po delší dobu stresu málo a může vzniknout tzv. syndrom burnout neboli syndrom znučení. Opačným extrémem může být, když je stres intenzivní a působí dlouhodobě. V tomto případě se může začít rozvíjet syndrom z přetížení neboli syndrom burnout (syndrom vyhoření). Člověk se vlastně celý život snaží o to, aby našel a udržoval přiměřenou míru stresu, kterou bude prožívat a která mu vlastně jednoduše řečeno prospívá.⁴³ Prožívání stresu je tedy do určitého bodu pro člověka důležité. *„Lidé dokonce stres v přiměřené míře potřebují k tomu, aby si zachovali a zlepšili své tělesné a duševní funkce.“*⁴⁴

Ve výzkumné části jsem mimo jiné konkrétně zjistila, jaký je možný důvod prožívání stresu dle jednotlivých respondentů. Uvedu jejich konkrétní výpovědi, dle kterých se domnívají, že jejich individuální prožívání stresu má svůj důvod.

⁴³ Srov. PEŠEK, R. a PRAŠKO, J. *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit*. s. 13.

⁴⁴ BUCHWALD, P. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. s. 28.

3 Zvládání stresu

Myšlenkou této práce je, že každý z nás je individuální a originální a každý z nás, který má svou zkušenost se stresem, musí hledat způsoby, jak se s takovou zátěžovou situací vyrovnat. Každý člověk má tedy své individuální copingové strategie či obranné mechanismy, které mu pomáhají stresovou situaci zvládnout. V této kapitole bych tedy chtěla popsat vliv osobnosti na prožívání stresu a v souvislosti s tím, jaké jsou konkrétní typy osobností. Dále popíši obranné mechanismy a copingové strategie, příklady možností, jak lze stres zvládat a způsoby, kterými bychom mohli stresu předejít.

3.1 Osobnost člověka

To, jakým způsobem člověk zvládá stresové situace či konkrétně jaké volí strategie zvládání (coping), bývá velice ovlivňováno jeho vnímáním vlastního potenciálu. „*Psychickou zranitelnost a tendenci k podléhání stresu zvyšuje celkové nízké hodnocení vnímané osobní účinnosti (self-efficacy)*.“⁴⁵ Zvládání stresových situací v životě je pozitivně ovlivněno pocitem, že máme možnost ovlivňovat různé okolnosti kolem sebe. V podstatě jsou pak náročné životní úkoly vnímány jako velké životní výzvy. Vyšší očekávaná osobní účinnost působí v kontextu s proaktivním zvládáním stresových situací či zvládáním emocionálních stavů člověka. Lidé, kteří nemají pocit, že právě dokážou ovlivňovat okolnosti a dění kolem sebe, si pak často nevěří, všechno lehce vzdají, nebo dokonce propadávají beznaději a pochybnostem. Každopádně „*to, jak člověk vnímá své možnosti ke zvládnutí těžkostí, souvisí s řadou dalších činitelů na úrovni kognitivních operací, motivace, emocí, na somatické rovině a v chování*“⁴⁶. Různé jsou způsoby myšlení, kdy sebevědomější lidé používají více analytické postupy. Vnímaná účinnost člověka souvisí i s jeho postoji, hlavně tedy v přístupu k možnosti ovlivňovat své individuální schopnosti učení. V případě méně sebejistých lidí je časté, že bývají přesvědčeni o tom, že své vlastnosti nemohou změnit.⁴⁷

Důležitým momentem pro zvládání těžkostí života je subjektivní představa vlastní schopnosti kontrolovat, tedy určitým způsobem řídit běh okolního dění, ve kterém se daný jedinec nachází. Pocit, že je člověk schopný řídit dění kolem sebe, byl vždy

⁴⁵ PELCÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*. s. 37.

⁴⁶ Tamtéž. s. 38.

⁴⁷ Srov. Tamtéž. s. 37, 38.

spojen s tím, že dokáže pak lépe zvládat životní těžkosti. Vnímaná kontrola je osobnostní charakteristikou člověka a přesněji řečeno je přesvědčením, že je člověk schopný kontrolovat a řídit své chování i své psychické stavy, že dokáže ovlivňovat okolí a také pak dosáhnout chtěných výsledků. Toto pojetí je velmi blízké následujícímu slovnímu spojení: vnímaná osobní zdatnost neboli self-efficacy. Je zjištěno, že představa o vlastní schopnosti řídit dění kolem sebe má úzký vztah k použití aktivních strategií, které pomáhají zvládat stres. V podstatě je možné říct, že lidé, kteří vnímají svou možnost kontroly nad okolním děním, pak lépe zvládají své vlastní emoce a aktivně řeší nepříznivé životní vlivy.⁴⁸

„Bandura (1994) uvádí, že při rozvoji vnímané osobní účinnosti lze čerpat ze čtyř informativních zdrojů:

- *mimulá zkušenost – zážitek úspěchu a zvládnutí při překonávání těžkostí,*
- *sociální modelování – symbolické modelování při pozorování úspěšného chování u druhých lidí,*
- *sociální přesvědčení o účinnosti – sugesce, povzbuzování, instrukce, přerušování sebeobviňování, interpretace,*
- *uvědomění si a interpretace vnímaných signálů vlastního těla – relaxace, zvyšování kondice, otužování, naslouchání vlastnímu tělu.“⁴⁹*

3.1.1 Různé typy osobností a jejich zvládání stresu

Existují různé typy osobností, které odlišně zvládají svůj prožívaný stres. Např. autorka Šauerová rozlišuje dimenze stresu, které u každého jedince ovlivňují zvládání stresu. Nejvíce popisuje emocionální dimenzi stresu, v němž rozlišuje typy osobností, což bych v této kapitole chtěla přiblížit. O trochu méně se věnuje ale i popisu osobností a jeho zvládání v rámci dimenze intelektuální, sociální, environmentální a spirituální. Dimenze rozlišuje vzhledem k tomu, že každá složka zdraví významně ovlivňuje zvládání stresu. Při zvládání stresu je důležité využít právě těch dimenzí, jejichž úroveň je u daného člověka na vysokém stupni. Všechny dimenze velice ovlivňují odolnost člověka vůči stresu i nemocem.⁵⁰

⁴⁸ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*, s. 75, 76.

⁴⁹ PELCÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*, s. 38.

⁵⁰ Srov. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*, s. 24.

Autorka Šauerová popisuje především emocionální dimenzi stresu, proto bych ji chtěla přiblížit. Lidé, kteří mají vysokou úroveň emocionálního zdraví mají lepší schopnost vyhodnocovat možné nebezpečí různých stresorů. Tato dimenze vychází ze psychosomatického pojetí zdraví, kde se uvažuje o tom, jak moc emocionální složka temperamentu člověka ovlivňuje chování a prožívání stresových situací. V této dimenzi je rozlišeno 5 typů osobností, dle jejich prožívání stresu:

- Typ A – je vůči stresu nejméně odolný. Charakteristická je pro něho zodpovědnost, soutěživost, agresivita až hostilita (nepřátelství), vnitřní napětí, ctižádostivost, neschopnost odpočívat, emocionální nestabilita. Jestliže se jedinec ocitne ve stresové situaci, snaží se ji aktivně řešit a hledat náhradní cíle. Lze říct, že tento typ de facto závodí sám se sebou, protože chce plnit své vlastní závazky a dosahovat ideální představy o sobě samém.
- Typ B – je v podstatě protikladem typu A, protože je odolnější vůči stresorům. Tento typ je charakterizovaný klidem, nesoutěživostí a neprojevuje žádné nepřátelské reakce. Zde je také důležité, že nepodléhá časovému tlaku.
- Typ C – zahrnuje osobnosti, které se projevují spíše pesimisticky a často chtějí události logicky vysvětlit. Mívají pocit, že mají jen minimální vliv na průběh vlastního života a mají i ten pocit, že nedokážou ovlivnit prožívaný stres. Chtějí být ve společnosti akceptovatelní, vyhýbají se konfliktním situacím, chtějí spolupracovat a jsou až přehnaně trpěliví. Nechtějí se prosazovat a popírají zlost i hostilitu. Často propadají pocitu úzkosti a neustále cítí určité napětí.
- Typ D – má sklon k negativnímu prožívání, pociťuje obavy a má často smutnou náladu, kterou se svým okolím nesdílí vzhledem k možným obavám z odmítnutí či z důvodu nízkého hodnocení sebe samého. Pro tento typ osobnosti je také charakteristické, že se spíše izoluje, než aby byl ve společnosti a tím se v podstatě snižuje možnost získání přiměřené sociální podpory.
- Nezdolný typ osobnosti – je velice odolný vůči působícím stresorům a stresové situace velice dobře zvládá.
- Iracionální typ – je vysoce náchylný ke stresu, což se projevuje iracionálními myšlenkami, které jsou základem stresogenního prožívání. Jeho hodnocení

stresoru je často zkreslené a ve svých myšlenkách si vytváří katastrofické scénáře.⁵¹ Neboli černé scénáře, jak také uvádím v praktické části této práce.

Dále je zmíněna např. intelektuální dimenze. Je zjištěno, že vysoká úroveň inteligence jedince může přinášet výhody při zvládnání stresu, jelikož je člověk schopen danému stresoru komplexně porozumět. Další je sociální dimenze, která zahrnuje především množství a kvalitu sociálních interakcí neboli jejich frekvencí. Když člověk zažívá bohaté sociální interakce, může docházet k redukci stresu, protože tato interakce působí jako opora. Současně také záleží na tom, na jakém stupni v žebříčku hodnot se u daného jedince sociální kontakty nachází. Jako předposlední je vysvětlena environmentální dimenze, protože prostředí taktéž hraje velkou roli při vzniku a zvládnání stresových situací. V rámci této dimenze mnoho stresorů vzniká ale také působí jako faktor protektivní. Příkladem stresoru může být kvalita životního prostředí, zaměstnání apod. Naopak jako protektivní faktor pak působí četnost outdoorových aktivit ale především příroda samotná.⁵²

3.2 Obranné mechanismy

Každý organismus nějakým způsobem reaguje na stres tak, aby se s ním co nejlépe vyrovnal. Tělesná adaptace je právě odpovědí organismu na stres a vede ke znovuoobnovení rovnováhy.⁵³ Po prostudování odborné literatury jsem se rozhodla přiblížit obranné mechanismy v této kapitole a dále představit copingové strategie v kapitole následující.

Konkrétní formou adaptace na subjektivně nepříjemné záležitosti, které ohrožují obraz o sobě samém, jsou obranné mechanismy. V podstatě to jsou neuvědomované způsoby, díky kterým dojde k omezení úzkosti pramenící z ohrožení sebepojetí. Jsou založené na změně, často i na zkreslení, hodnocení a prožívání dané skutečnosti. Za základní obranu tohoto sebepojetí a pocitu jistoty můžeme považovat nevědomé vytěsnění a vědomé potlačení. Proces odstraňování nepříjemných pocitů a myšlenek z vědomí lze označit jako vytěsnění. Potlačení má základ v upuštění od nějaké subjektivně zajímavé aktivity či její odložení na jindy. Toto může vycházet z popření její

⁵¹ Srov. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. s. 25–27.

⁵² Srov. Tamtéž. s. 27, 28.

⁵³ Srov. Tamtéž. s. 30.

důležitosti a z přesunování pozornosti na jiné záležitosti. Dalšími obrannými mechanismy může být regrese, projekce, bagatelizace apod., které budou vysvětleny níže.⁵⁴

Různé obranné mechanismy mají význam spočívající v obraně sebeúcty (ega) pomocí zmírnění emočně negativních pocitů, které často mohou vycházet z negativního posuzování činů jedince. Existuje velké množství klasifikací různých obranných mechanismů. Mnoho autorů také často vnímá obranné mechanismy jako náhradní a neplnohodnotné způsoby adaptace člověka na stres, která podléhá různým subjektivním zkreslením nebo dokonce klamům. Takový pohled pak neodpovídá situaci v důsledku nereálných přání a různých dalších nevědomých tendencí, které znehodnotí reálné působení zpětných vazeb. Tento stav pak neprospívá správnému sebehodnocení a seberozvoji. V tomto případě je možné rozlišit nezralé a zralé obrany. Do obran nezralých jsou zařazovány obrany neurotické, psychotické či takové, které vycházejí z poruch osobnosti. Do zralých obran se pak může zařadit sport, zájmové činnosti atd. Závěrem tedy lze říct, že lidská adaptace na zátěž může probíhat dvěma způsoby, kterými jsou obranné reakce a zvládací reakce, které jsou v následujících stránkách v knize popisované jako copingové strategie.⁵⁵

Obranné mechanismy jsou tedy vnitřní strategie, pomocí kterých se vyrovnáváme se zkušenostmi, které nejsou slučitelné s naším sebepojetím. Nejčastěji jsou uváděny takovéto obranné mechanismy: bagatelizace (člověk si uvědomuje závažnost i důsledky, ale k odstranění strachu a napětí mu pomáhá podceňování problému); vytěsnění neboli represe (člověk se snaží vytěsnit vnitřní nepříjemné přání mimo oblast uvědomování, a to mu pomáhá vyhnout se myšlenkám týkající se daného problému); popření (jedinec se snaží popírat skutečnosti, které jsou ale zřejmé, jako je např. nemoc); racionalizace (jedinec převádí stresovou situaci do nějakého logického rámce, což vede ke zmírnění zklamání z nedosaženého cíle a pomáhá i ke zdůvodnění individuálního chování); kompenzace (zahrnuje prožívání, myšlení i jednání, které slouží k vyrovnání se s problémem); somatizace (strach a nepříjemné pocity střídají fyziologické projevy jako je bušení srdce, zrychlený tep a další); fantazie (díky ní lze nahradit nepříjemné zážitky příjemnějšími, i přestože nejsou reálné); a další obranné mechanismy. „*Každý obranný mechanismus obsahuje dle Praška a Hermanna (2007) prvek sebeklamu.*“⁵⁶ Všechny

⁵⁴ Srov. PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*, s. 77.

⁵⁵ Srov. Tamtéž, s. 78–81.

⁵⁶ PELCÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*, s. 42.

z nich jsou nevědomými procesy, které usnadňují zvládnání těžkých situací. Nicméně nemění stresovou situaci, ale to, jakým způsobem jedinec tuto situaci vnímá a jak ji následně zpracovává.⁵⁷

Podobně autorka Š. Šauerová považuje obranné mechanismy za vnitřní strategie, pomocí kterých člověk reaguje na ohrožující podněty. Jsou zaměřené na emoce a nedochází kvůli nim ke změně stresové situace, ale ke změně způsobu, jakým jedinec tyto situace vnímá a jak je reflektuje. Mohou se chápat jako zkreslení vnímané situace, pomocí kterého je chráněno sebepojetí člověka. I když jsou obranné mechanismy obecně považované za nevhodné postupy, jednotlivé druhy mohou mít společenskou nebo mentálně hygienickou hodnotu. Jejich užití, samozřejmě dle druhu, může pomoci k realizaci jednání, které bude společensky hodnotné, neutrální, nebo i nežádoucí.⁵⁸

3.3 Copingové strategie

Jak je již vidno dle názvu podkapitoly, chtěla bych nyní představit různé copingové strategie. Nejdříve je ale nutné vysvětlit, co vlastně tento pojem znamená. Tento termín představuje „*komplex protektivních faktorů, které člověku pomáhají zvládnout nepříznivé události a přečkat je při zachování psychické rovnováhy a integrity osobnosti*“⁵⁹. Současně také záleží na vnitřních faktorech člověka, jako je jeho osobnost, vrozené dispozice, jeho získané zkušenosti a dovednosti, které získal již při prožitých a zvládnutých stresových situacích. Osobnostní charakteristiky člověka zásadně ovlivňují to, jaké vyrovnávací strategie si daný jedinec zvolí pro zvládnutí stresové situace.⁶⁰

Základní definici copingu můžeme nalézt v Psychologickém slovníku. Tento pojem je možné z angličtiny doslovně přeložit jako zvládnání.⁶¹ Coping je „*schopnost člověka vyrovnat se (adekvátně) s nároky, které jsou na něj kladeny, případně zvládat nadlimitní zátěže; může mít i podobu změny vnímání situace nebo změny postoje -> zvládnání stresu*“⁶².

⁵⁷ Srov. PELCÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*. s. 41, 42.

⁵⁸ Srov. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. s. 33, 34.

⁵⁹ PELCÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*. s. 25.

⁶⁰ Srov. Tamtéž. s. 25.

⁶¹ Srov. HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. s. 88.

⁶² Tamtéž. s. 88.

Pojem coping je označení aktivního a vědomého způsobu, jak stres zvládat. Jednoduše řečeno je toto slovo označení pro zvládání náročných či stresových situací. Obecně jsou dle Lazaruse popsány dva typy copingu podle toho, jak působí. Je to coping zaměřený na problém a coping zaměřený na emoce. Výběr jedince po daný typ je založen na tom, jak on samotný hodnotí stresovou situaci. Jestliže se člověk domnívá, že s danou situací je možné „něco“ dělat, volí coping zaměřený na problém. Dle tohoto typu začne jedinec aktivně řešit stresovou situaci. Snaží se získat a využít nutné informace a následně je uplatňuje při změnách vlastního chování a hledá pomoc od druhých lidí. V případě že se člověk naopak domnívá, že s danou situací není možné „něco“ udělat, volí druhou možnost, tedy coping zaměřený na emoce. Pro tento druh je typická snaha jedince regulovat emoce během stresové situace, což s sebou může přivést škody nebo jejich riziko. Člověk se v tomto případě snaží vyhnout myšlenkám na nebezpečí, často pak mění svůj názor na to, co se děje, co se teprve dít bude a také dává událostem jiný význam atp.⁶³

Stejně tak jsou vymezeny dva druhy zvládání stresu podle autora Pelcáka. Rozlišuje taktéž zvládání zaměřené na emoce a zvládání zaměřené na problém. První možnost zahrnuje kognitivní procesy, které slouží ke snížení emoční tísně, dále snahy o změnu vnímání situace, nebo strategie s podobným nepřímým výsledkem jako je fyzická aktivita, meditace či vyhledání emoční opory. Druhý typ, tedy zvládání zaměřené na problém, je založen na získávání informací a na cíleném jednání. Forma strategií je v tomto případě závislá na podobě situace, ve které jsou využité. Strategie zaměřené na problém a na emoce jsou takto rozlišené jen uměle, protože reálně může jedna strategie plnit funkce obou těchto druhů zvládání stresu. Všechny aktivity, které člověk ve stresové situaci vykonává, plní jako celek obě zmíněné funkce.⁶⁴

Nicméně pojetí a terminologie zvládání náročných životních situací nejsou jednotné, neboť někteří autoři považují strategie zaměřené na problém za vlastní coping. Jiní odborníci pak vnímají strategie zaměřené na emoce již jako obranný mechanismus.⁶⁵

Každý jedinec se tedy potřebuje se stresovou situací určitým způsobem vyrovnat. Tento proces bývá rozlišován na tři části:

⁶³ Srov. PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. s. 79, 80.

⁶⁴ Srov. PELCÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*. s. 40.

⁶⁵ Srov. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. s. 32.

- Nejdříve dochází k primárnímu hodnocení, kdy člověk uvažuje o tom, jak moc je daná situace závažná (ve dvou úrovních). Jednou je motivační významnost, kdy jedinec hodnotí, jak moc se daná situace týká jeho osobních zájmů či cílů; druhou je motivační kongruence či inkongruence, kdy člověk hodnotí, nakolik daná situace zabraňuje dosahování jeho osobně stanovených cílů.
- Následuje sekundární hodnocení, kdy jedinec reflektuje všechny vlastní možnosti, jak by se mohl v dané situaci zachovat a následně přichází výběr zvládací strategie, která obsahuje tři oblasti. Tou první je zhodnocení, kdo by měl za vzniklou stresovou situaci získat uznání nebo naopak nést vinu; druhá oblast zahrnuje zhodnocení svých schopností jednat v dané situaci tak, aby jedinec problém zvládnul; a třetí oblast zahrnuje zhodnocení toho, jaké jsou možnosti regulace emočního stavu v dané situaci.
- Poslední částí procesu je přehodnocení, během které zpětně dochází ke změně pohledu na danou stresovou situaci.⁶⁶

Zvládání stresu obsahuje všechny reakce člověka na rázem přicházející nebo již působící stresor. Celkem existují čtyři složky, které tvoří strukturu zvládání stresu. Jsou to zvládací procesy, zvládací schopnosti, zvládací vzorce a zvládací zdroje. Zvládací procesy vznikají při vzájemném působení jedince a prostředí ve stresových situacích, když vnímá určité ohrožení a končí eliminací stresorů, nebo adaptací na ně; zvládací schopnosti zahrnují osobnostní předpoklady člověka ve smyslu rysů, které pak ovlivňují zvládání stresorů v oblasti behaviorální, kognitivní a emocionální; zvládací vzorce jsou strategie pro zvládání stresu neboli vzorce zpracování a zvládání, které člověk využívá při kontaktu se stresory; a nakonec zvládací zdroje, což jsou vnitřní i vnější předpoklady pro účinné zvládací procesy. Je to např. zdraví, schopnost pro řešení problému nebo také sociální opora. V celém průběhu zvládání stresu není možné jednotlivé složky od sebe separovat, slouží jako rozlišení důležité z teoretického i výzkumného hlediska, především pro přesnější pochopení tohoto složitého procesu zvládání.⁶⁷

⁶⁶ Srov. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. s. 31.

⁶⁷ Srov. PELCÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*. s. 39.

3.4 Možnosti zvládání stresu

Zvládat stres nám pomáhají různé faktory. V této podkapitole bych chtěla představit především takové možnosti zvládání stresu, které nejčastěji popisuje odborná literatura a většinu z nich jsem taktéž zjistila u respondentů, což bude popsáno v praktické části této práce. Konkrétně bych se chtěla zabývat následujícími možnostmi, které člověku pomáhají zvládat stres. Jsou jimi sociální opora, pohybová aktivita, spánek a odpočinek, relaxační techniky, plánování času, transcendence, ale také návykové látky.

3.4.1 Sociální opora

Nejdůležitějším prvkem pro zvládání stresu je právě sociální opora, protože ji zmiňují všichni respondenti a tento fakt lze ověřit i v odborné literatuře u většiny odborníků. O nutnosti sociální opory hovoří např. autor Křivohlavý. „*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 v tísní jeho zátěžovou situaci určitým způsobem ulehčuje.*“⁶⁸ Jsou rozlišovány čtyři druhy sociální opory. První možností je instrumentální opora. Jedná se o konkrétní formu pomoci jako je např. finanční výpomoc, materiální podpora anebo zařízení důležitých záležitostí, které aktuálně sám postižený nemůže zvládnout. Druhou možností je informační opora, kdy je postiženému jedinci dodána informace, která by mu mohla pomoci při řešení situace, do které se dostal. Příkladem může být poskytnutí rady či předání zkušeností. Třetím druhem sociální opory je emocionální opora, kdy je člověku v tísní poskytována emocionální blízkost (láska, soucítění apod.). Čtvrtým a zároveň posledním druhem je hodnotící opora. Člověku v nesnázích je sdělována úcta tím, jak se k dotyčnému chová. To posiluje jeho kladné sebehodnocení a sebevědomí.⁶⁹

Během života se určitě každý z nás dostává do nejrůznějších situací, které dotyčný vnímá jako náročné a těžké. V těchto chvílích nám může pomoci mnohé. Některé věci, které nám mohou pomáhat, bývají přímo v naší osobnosti (např. schopnost řešit těžké situace). Jiné věci jsou mimo nás, protože to, jak danou stresovou situaci budeme zvládat, závisí např. na sociálně-ekonomickém stavu, ve kterém se nachází celá společnost. Sociální opora je vnímána jako jeden z nejdůležitějších pozitivních faktorů, které řídí

⁶⁸ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. s. 94.

⁶⁹ Srov. Tamtéž. s. 94, 97, 98.

nepříznivý vliv negativních stresových záležitostí v životě na psychický i fyzický zdravotní stav člověka, na jeho kvalitu života a jeho pohodu.⁷⁰

Sociální opora je důležitá v procesu adaptivního zvládnání stresu. Je možné ji chápat jako existenci nebo blízkost osob, které k nám mají určitý vztah a mají o nás starost. Důležité jsou sociální vazby, které poskytují prostřednictvím sociální opory pomoc při zvládnání náročných životních situací. Pozitivní sociální vazby pomáhají k adaptaci na nepříznivé prostředí, ulehčují přežití a ovlivňují celkové zdraví člověka. Absence sociální opory může znamenat snížení možnosti, že daný jedinec v krizi dokáže problémovou situaci adekvátně vyřešit.⁷¹

Člověk, který má pevné zázemí v rámci rodiny, příbuzných či přátel a dostává od nich citovou podporu, bude méně náchylný k nemocem a může se zvyšovat šance pro jeho delší život. Kvalitní sociální vazby tedy mohou být ochranou před chronickým stresem, ale také mohou snižovat možnost vzniku syndromu vyhoření.⁷²

Poskytování sociální opory je pro člověka nepochybně užitečné, protože může ovlivňovat způsob, jakým se člověk vyrovnává s náročnými situacemi a je tedy ovlivněna i jeho duševní pohoda a celkové zdraví. Sociální opora byla původně „*jedním z prvních faktorů, které byly identifikovány jako faktory moderující vliv nepříznivých životních událostí na psychickou pohodu a zdraví člověka.*“⁷³. Význam sociální opory pro psychickou stránku člověka lze ukázat na různých příkladech. Lze uvést např. výzkum osobní pohody, kdy je pojem sociální opora používán často jako synonymum obecnějšího pojmu „štěstí“.⁷⁴

3.4.2 Pohybové aktivity

„Ve zdravém těle zdravý duch“⁷⁵ (John Powel)

Další možností, jak lépe zvládat stres, jsou pohybové aktivity, které člověku pomáhají se odreagovat a přijít na jiné myšlenky. Důležitost pohybových aktivit zdůrazňuje např. Křivohlavý. Cvičení neboli pohybová aktivita ovlivňuje nejen fyzickou stránku člověka, ale má vliv i na jeho psychické projevy. Pozitivně působit může cvičení

⁷⁰ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. s. 103, 104.

⁷¹ Srov. PELCÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*. s. 42, 43.

⁷² Srov. STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. s. 85.

⁷³ KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. s. 151, 152.

⁷⁴ Srov. Tamtéž. s. 151, 152.

⁷⁵ POWEL, J. *Ve zdravém těle zdravý duch*. *Pastorace* [online].

na snižování úzkosti, zvyšování sebehodnocení, nebo posilování psychiky člověka při boji se stresem. Existuje mnoho údajů o tom, že lidé, kteří se věnují pravidelně pohybové aktivitě, lépe zvládají stresové situace či problémy každodenního života a samozřejmě můžeme dohledat i údaje o opaku u lidí, kteří se pohybu nevěnují. „Podobně jako u vztahu mezi cvičením a kladným sebepojetím se i zde uvažuje o přímém a nepřímém vlivu pohybu na změnu stresem vyvolaného napětí.“⁷⁶ Odborník Brown se ve svém výzkumu zaměřoval na ženy a konkrétně na jejich pohybovou aktivitu. Dospěl k závěru, že ženy, které nemají dostatek pohybových aktivit, mají více příznaků stresu a vyšší možnost onemocnění.⁷⁷

Nedostatek pohybu vyvolává stav, kdy tělo chátrá a prožívá významný stres, a to i po menších bezvýznamných podnětech. Při stresové reakci v těle vznikají dvě látky: adrenalin a nonadrenalin, které způsobují, že je člověk více napjatý a přecitlivělý na stres. Dokonce pak může člověk být více unavený a podrážděný. Pohyb je prospěšný pro naše myšlení, protože díky němu nás mohou napadat různé nové a tvůrčí nápady pro řešení stresových záležitostí.⁷⁸

S pohybem jsou nepochybně spojeny všechny funkce lidského těla. „*Je-li pohybová aktivita prováděna pravidelně a dlouhodobě, výrazně ovlivňuje reaktivitu na stres.*“⁷⁹ Pravidelná pohybová aktivita má tedy nejrůznější přínosy. Např. stimuluje a produkuje endorfiny v mozku (dobrá nálada), zvyšuje duševní potenciál, uvolňuje svalové napětí, podporuje krevní oběh, zlepšuje činnost srdce apod. Díky pravidelné pohybové aktivitě může dojít i k vyšší produktivitě práce. Současně je pohybová aktivita vhodným zdrojem sociální opory, protože nám umožňuje udržovat sociální kontakty a přátelské vztahy. Pohyb má také krátkodobý i dlouhodobý účinek na psychickou pohodu a příznivě ovlivňuje depresi, sebeúctu, úzkost, percepci stresu a také zlepšuje mentální funkce.⁸⁰

Tělesný pohyb je vlastně podstatným znakem existence člověka. Pohybová aktivita, jak už jsme zmiňovali, má velký přínos v životě člověka. Je významná fyzicky, ale i psychicky. Pomáhá k posílení sebepojetí a sebedůvěry, zlepšuje spánek, a především snižuje úzkost, deprese, bolesti hlavy, vnitřní napětí a také stres celkově.⁸¹ Pravidelný

⁷⁶ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. s. 140.

⁷⁷ Srov. Tamtéž. s. 139,140.

⁷⁸ Srov. PEŠEK, R. a PRAŠKO, J. *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit*. s. 82.

⁷⁹ PELCÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*. s. 50.

⁸⁰ Srov. Tamtéž. s. 48–50.

⁸¹ Srov. PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. s. 185, 186.

pohyb člověku pomáhá se zbavovat stresu. „*Pobyt v přírodě a pravidelný pohyb vůbec je jednoduchá a osvědčená možnost, jak se zbavit stresu. Důležitá je pravidelnost vycházek a pohybových aktivit. Nesmí se však zvrhnout v další nutkání, jako např. zdolat ve vymezeném čase určitou trasu. Jde naopak spíše o procházky.*“⁸²

Lze také konstatovat, že tělesný pohyb ochraňuje, protože lidské tělo je opakem stroje. Pokud má tělo zůstat v dobrém stavu, je třeba ho dostatečně používat. Pravidelná fyzická aktivita tvoří člověka silnějším, klidnějším a je zdrojem jeho duševní rovnováhy.⁸³

3.4.3 Spánek a odpočinek

Pro zvládnutí stresu je nepochybně podstatný dostatek spánku a odpočinku, což můžeme zjistit i v odborné literatuře. Spánek je nezbytný, protože během něho dochází ke kvalitní psychické a fyzické regeneraci, která není bez dostatečného spánku možná. Pomocí spánku dochází k integraci informací získaných během dne. Jestliže je spánek výrazně omezen, dojde tak ke zvýšení únavy, sníží se schopnosti nutné k učení a zapamatování. Rytmus spánku má zaručeně vliv na stres, což platí i naopak. Doba nezbytná pro spánek je u každého jiná a kvalitní spánek má takový člověk, který se probouzí spontánně, bez obtíží, má pocit, že je v dobré formě, a že se dobře vyspal.⁸⁴

Člověk, který prožívá dlouhotrvající a intenzivní stres, často hovoří o problémech se spánkem a je tomu i naopak, protože různé poruchy spánku právě mohou vést ke stresu. Ten se pak promítá do celkového soustředění a pracovního výkonu. Každý člověk má svou individuální potřebu spánku. Existují dva typy spáčů: typ „skřivan“ jsou lidé, kteří chodí spát brzy a vstávají brzy ráno, opakem jsou lidé typu „sovy“, kteří chodí spát pozdě večer a vstávají později ráno. Pro správný spánek, který pomůže zvládat stres, musí být člověk ospalý, nesmí ho rušit silnější smyslové vjemy, např. hluk, chlad, nadměrné teplo apod.⁸⁵

⁸² KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření: v práci a osobním životě*. s. 30.

⁸³ Srov. CUNGI, CH. *Jak zvládat stres: metody a praktická cvičení*. s. 186.

⁸⁴ Srov. Tamtéž. s. 179, 180.

⁸⁵ Srov. PEŠEK, R. a PRAŠKO, J. *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit*. s. 87, 88.

3.4.4 Relaxační techniky

Jinou možností, jak zvládat stres, jsou různé relaxační techniky, které zahrnují např. imaginaci, meditaci nebo dechová cvičení.⁸⁶ Poslední dvě zmíněné možnosti jsou zjištěny ve výzkumné části, a proto se na ně nyní zaměřím.

Podstatou relaxace je plná koncentrace pozornosti na určitou věc, jako jsou tělesné pocity nebo dech. Tyto pocity jsou pak ve vědomí dominantou a veškeré ostatní záležitosti zůstávají mimo zájem jedince. Vnější události, myšlenky a představy nechává člověk volně plynout. Zaměřenost na tělesné funkce nebo pocity se spojuje na bázi souvislosti tělesného a duševního uvolnění s pocity vnitřního klidu či pohody. Relaxačním cvičením může být např. dýchání, které působí na celý organismus, protože rytmus dýchání ovlivňuje psychické i svalové napětí. Možností, jak rychle dosáhnout relaxace, je hluboké dýchání do břicha, které ovšem člověk musí nacvičovat, aby bylo takové dýchání efektivní. Příkladem hlubokého dýchání může být Pfeifferova sestava, která je považována za poměrně rychlou metodou pro dosažení relaxace. Toto cvičení může být prováděno vsedě i vleže. Při prvním takovém cvičení se přirozeně dýchá a člověk se soustředí na vstup a výstup dechu. Počítá se jeden nádech a výdech od jedné do deseti a toto se několikrát opakuje. V druhém cvičení se člověk soustředí na své břicho, zda se zvedá nebo klesá s počítáním či bez něj. Ve třetím cvičení se člověk zaměří na klidné dýchání břichem i hrudníkem. Ve čtvrtém cvičení, kdy už je dech díky předchozím cvičením klidnější, se člověk soustředí na dýchání jako celek bez rozlišení nádechu a výdechu. V poslední fázi může dojít k takovému uvolnění, že cvičící jen nehybně leží a nevnímá běh času.⁸⁷

Relaxační technikou může být také meditace, což znamená soustředěně rozjímat, přemýšlet nebo hloubat. Člověk se při meditaci snaží dosáhnout své vnitřní rovnováhy, harmonii myšlenek a svých pocitů. Myšlenky meditujícího směřují k pochopení podstatných stránek bytí a oproštění se od nepodstatných záležitostí. To pak člověku umožňuje získat určitý odstup a „být nad věcí“. Meditace je tedy v tomto smyslu hlubší formou relaxace, která člověku může dopomoci k orientaci ve svých hodnotách, v sebepojetí a umožňuje vyrovnat se s nároky stresových situací.⁸⁸

⁸⁶ Srov. PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*, s. 193, 194.

⁸⁷ Srov. Tamtéž. s. 191–194.

⁸⁸ Srov. Tamtéž. s. 194.

Relaxační techniky jsou metodou, která je potřeba opakovat pravidelně po delší časový úsek. Jestliže bude člověk relaxační technice věnovat málo času, pak je velice pravděpodobné, že bude krátkodobá. Uvolňující a ozdravný efekt pak bude naprosto minimální. Tato možnost pro zvládání stresu je ještě více časově náročnější, pokud byl jedinec vystaven trvalému tlaku a působení mnoha stresorů současně.⁸⁹

3.4.5 Plánování času

Další možností, jak zvládat stres, může být celkové plánování času. Např. autor Cungi popisuje několik metod v rámci plánování času. Jako první uvádí techniku diáře, protože je to jedna z nejjednodušších metod, které pomáhají stres zvládat. Člověk si v něm vytvoří realizovatelný časový rozvrh všech svých povinností, které bude mít napsané. Nebude muset myslet nepřetržitě na vše, co musí následující den zvládnout a díky tomu pak může být jeho spánek kvalitnější. Výsledkem časového rozvrhu může být vyšší výkonnost a méně stresu. Příkladem další metody, kterou autor uvádí, je pouze jeden úkol. Když se člověk soustředí pouze na jeden daný úkol, který má splnit, výkonnost pak poroste. Úkol bude dříve splněný a zbude pak čas na úkol další. Technika jednoho úkolu tedy může být velmi užitečná.⁹⁰

O tom, že je výhodné si čas plánovat, se můžeme přesvědčit i u autora Paulíka. Jestliže chceme svůj čas plánovat, musíme nejdříve „*zvážit optimální rozložení časových nároků do jednotlivých důležitých oblastí našeho života*“⁹¹. U dospělého člověka jsou těmito oblastmi zaměstnání, rodinné povinnosti, sociální aktivity, odpočinek, osobní zájmy apod. Často k nim patří i řada nenaplánovaných aktivit. Do plánování je možné zařadit i čas potřebný k přemýšlení o časové spotřebě či kontrole úkolů. Plánování přináší celkové zlepšení organizace času. Dokonce pak může mít člověk i pocit koncepcnosti. Užitečné je mít také úkoly rozdělené na dny, týdny, měsíce, a tyto úkoly plnit postupně. Nebezpečné totiž jsou tzv. sloní úkoly, které bývají dlouhodobé a velice náročné. Takové úkoly má totiž člověk tendenci odkládat na později, protože vidí jen minimální pokrok, a nakonec se takové úkoly nakumulují spolu s jinými povinnostmi. Člověk má pak pocit, že jeho úsilí nepřináší výsledek a neví, co vlastně dělat dřív. To ho natolik paralyzuje, že se nedokáže rozhodnout pro žádnou aktivitu, a nakonec nedělá nic. Jedinou cestou ven

⁸⁹ Srov. STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. s. 71.

⁹⁰ Srov. CUNGI, CH. *Jak zvládat stres: metody a praktická cvičení*. s. 118, 122.

⁹¹ PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. s. 182.

z tohoto bodu je postupovat krok po kroku, tvořit si jeden úkol po druhém a postupně z tohoto „slona“ povinností ukrajovat, až bude úkol splněn.⁹² Na tomto principu také stojí metoda i předchozího autora Cunga.

Plánovat čas je důležité, protože nám to pomáhá ho efektivně využívat. Zdali jsme svůj čas využili efektivně neznámá jen na množství odvedené práce, ale také na získaném pocitu spokojenosti, že jsme svůj čas dobře využili. Jestliže člověk umí dobře pracovat se svým časem, pak se méně stresuje, jeho mysl je klidnější a vlastně cítí, že má svůj život „pod kontrolou“. Větší a náročnější úkoly je vhodné vždy rozdělit na menší úseky a plnit jeden úkol po úkolu a mezi jednotlivými úkoly je vhodné zařadit i přestávku.⁹³ U všech autorů lze najít jedno velké doporučení pro lepší zvládnání stresu a to, že všechny povinnosti, které musíme splnit, je lepší rozdělit na menší úseky neboli kroky, které lze postupně dokončovat. Zaručeně tato možnost přináší méně stresu a efektivnější výkon.

3.4.6 Transcendence

V rámci této podkapitoly můžeme mít na mysli víru, ale i důvěru. Může to být něco, co není v tomto směru hmatatelné. Víra, že danou stresovou situaci zvládneme. Můžeme si představit i víru týkající se přímo náboženské oblasti. V životě se člověk potýká z různými otázkami, jaký je např. konečný smysl jeho života, co je pro něho důležité, v co může doufat apod.⁹⁴ Každý jedinec má v životě „svou“ víru, která má či nemá náboženský charakter. Myslím si, že každý z nás má určitou životní filozofii, která nám pomáhá zvládat těžkosti, stresové situace a můžeme tak doufat, že „všechno“ dobře dopadne.

Jestliže člověk dokáže nějakým způsobem zvládat stres, je to jedna z nejdůležitějších známek jeho duševního zdraví. Existuje mnoho studií, které se zabývají vztahem víry a zvládnání stresu. Příkladem může být studie K. I. Mattona z roku 1989. Ten vnímal víru jako možnou obdobu sociální opory a považoval ji za tzv. nárazník proti stresu. Matton se ve svém výzkumu zaměřil na rodiče, kterým zemřelo dítě a chtěl zjistit, co jim nejvíce dodávalo sílu a bylo jim možnou oporou. Jeho zjištěním je, že tito lidé nejvíce

⁹² Srov. PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. 182–184.

⁹³ Srov. PEŠEK, R. a PRAŠKO, J. *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit*. s. 56, 57.

⁹⁴ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. s. 155, 156.

uváděli křesťanskou víru. Dokonce svým výzkumem zjistil, že čím více rodiče pociťovali bolest a žal, tím více dávali důraz na sílu, kterou díky víře získávali.⁹⁵

3.4.7 Návykové látky

Využívání návykových látek lze obecně považovat za nevhodný způsob, jak se se stresem může člověk vypořádat. Nicméně představují jen krátkodobá řešení a často se využívají pro zvýšení výkonnosti nebo k uklidnění. Po častějším používání se mohou objevit škodlivé účinky, které pak ale stres spíše prohlubují, než aby ho pomohly zvládnout. Konkrétně můžeme do návykových látek řadit tabák, alkohol, kávu, léky a některé omamné prostředky.⁹⁶ Obecnější rozlišení návykových látek je tabák (tedy kouření), alkohol a drogy obecně:

- Kouření – mnohé výzkumy ukazují, že kouření je mezi stresem a jeho zvládnutím do určité míry přijatelným prostředníkem. Kouření může mít kladný vliv na momentální řešení stresových situací a jestliže se tento kladný vliv projeví, člověk pak kouření opakuje. Ve společnosti je reklamou tvořen záměrně obraz kuřáka, kterým bývá často muž a je zobrazován jako zdravý, odvážný, nezávislý a zcela volný. Podobně je to i se ženami, které kouří jsou často ve společnosti atraktivních mužů. Kouření přitahuje takové jedince, kteří jsou nejistí, pociťují vyšší míru méněcennosti nebo je často dohání pocit beznaděje. Odvykání je pochopitelně mimořádně těžké a někdy nedosažitelné. Prevence by měla probíhat již od dětského věku.⁹⁷
- Alkohol – ve vysoké míře má nepochybně negativní vliv na člověka. Příkladem rizikového působení je cirhóza jater, může způsobit nádorová onemocnění, působí na krevní oběhový systém a může mít také vliv na hypertenzi. V malé míře může alkohol působit i pozitivně, nebo minimálně neškodí. Existují výzkumy, kde nejnižší mortalitu nezastávali stoprocentní abstinenti, ale lidé, kteří mají mírný příjem alkoholu.⁹⁸

Droga obecně – je pojem východního původu. Do českého jazyka se dostal přes španělštinu od Arabů (durawa), kteří toto slovo přejali z perštiny, kde zní dárú. Tento

⁹⁵ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. s. 158.

⁹⁶ Srov. CUNGI, CH. *Jak zvládat stres: metody a praktická cvičení*. s. 189.

⁹⁷ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. s. 190–193.

⁹⁸ Srov. Tamtéž. s. 196, 197.

pojmem obsahově znamená to, co dnešní lék. Musíme uznat, že některé drogy jsou v malých dávkách opravdu léky. Jestliže ale přesáhne určitou míru, pak má droga samo sebou negativní vliv na jedince. Musíme také zmínit, že různé drogy různě ovlivňují fyzickou i psychickou činnost člověka. V rámci drog můžeme rozlišovat marihuanu, sedativa a stimulanty.⁹⁹ Např. kouření marihuany může člověka uvolnit, a proto ji závislí lidé mohou využívat pro chvilkové zvládnání stresu.

3.5 Prevence stresu

Stresu lze předcházet nebo ho alespoň zmírňovat. Podle mého názoru je základem myslet pozitivně, protože všechno je odvíjeno od našich myšlenek, s čímž se můžeme setkat i v odborné literatuře. Současně je vhodné uvědomit si, jaké existují motivátory a také pracovat na uspokojování šesti oblastí života, které jsou základem správného fungování zdraví člověka, což představím na konci této podkapitoly.

Každému člověku v hlavě běží myšlenky. Všechny myšlenky ale samozřejmě nejsou vždy prospěšné. Naše myšlenky odrážejí stav našich emocí a v souvislosti se vznikem stresu hrají zásadní roli. Častěji bývají pesimistické než optimistické a zaměřují se na to, z čeho máme strach, k čemu cítíme zlost nebo se týkají cílů, kterých chceme dosáhnout. Příkladem může být student, který má strach ze zkoušky. Bude mít hlavu plnou myšlenek na to, že nebude úspěšný, že bude muset jít na další pokus. V případě, že je student vystaven dlouhodobému a intenzivnímu stresu, nebudou tyto myšlenky úzkostné jako za normálních okolností, ale budou spíše depresivní. Jedinec pak může mít pocit, že za nic nestojí, že je k ničemu. Pokud pak tyto myšlenky přetrvávají, vytváří se bludný kruh a stres se bude zhoršovat. Takové myšlenky jsou označovány jako automatické a zaplavují mysl i bez stresových situací. Východiskem může být rekonstrukce myšlenek, což je terapeutická metoda, která je založena na přeměně automatických myšlenek. Člověk se musí na tyto myšlenky zaměřit, uvědomit si je a snažit se je změnit do takové podoby, aby ovlivňovaly naše emoce a chování tak, jak si přejeme.¹⁰⁰

A jak tedy myslet pozitivně, aby bylo v dobrém smyslu ovlivněno naše prožívání stresu? Již v šedesátých letech byly realizované vědecké studie, které vidí jako podstatné reálné posilování. Tzn., že se musíme snažit vidět především to, co se podařilo

⁹⁹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. s. 203–205.

¹⁰⁰ Srov. CUNGI, CH. *Jak zvládat stres: metody a praktická cvičení*. s. 85–89.

a nesoustředit se pouze na to, v čem jsme neuspěli. Když je člověk zaměřen jen na to, co se mu nevydařilo, osvojí si postoj takový, že nebude nikdy spokojený. Po každém problému, který byl vyřešen, by si měl člověk uvědomit všechny klady (vše to, co se podařilo). Změny k lepšímu se vyvíjejí na pozitivní bázi, určitě ne na negativní. Člověk by se měl snažit být spokojen s realizací dosažených cílů a každý den si uvědomit, jaký prožil den, co si z něho vezme a posilovat všechny příjemné okamžiky.¹⁰¹ Samozřejmě že lze radit, jak myslet pozitivně, ale ne vždy je to lehké. Každopádně je důležité na to myslet a snažit se být pozitivní.

Podle autora Stocka může být preventivním krokem uplatňování určitých motivátorů. Tvorba poháněcích mechanismů (naš vnitřní hlas) probíhá již od raného dětství. Každé dítě vnímá a snaží se plnit požadavky okolí, ze kterých následně čerpá znalosti. Toto pak formuje jeho realitu. Člověk si pak podle těchto zkušeností vytváří pro svůj život určitá pravidla, podle kterých se snaží řídit. Existuje pět vnitřních motivátorů neboli poháněcích mechanismů: Buď silný! Buď dokonalý! Buď se všemi zadobře! Buď rychlý! Zaber! Těchto pět motivátorů funguje bez našeho vědomí, protože jsou v nás hluboko zakořeněné, a proto je ani nevnímáme.¹⁰²

V rámci prevence můžeme zmínit model broučka, o kterém hovoří autorka Pribová. Obecně ve všech směrech je důležité, aby si člověk udržoval své zdraví. Základem zdraví je šest životních oblastí, které jsou pro člověka nejzásadnější. Je to rodina/partnerství, práce, zdraví/fyzická kondice, sociální kontakty, individualita/koníčky a víra/spiritualita. Jestliže jsou všechny tyto oblasti u člověka naplňovány v takové míře, že je s tím spokojen, pak je to pro člověka prospěšné a může tak být chráněn před stresem, a dokonce i syndromem vyhoření. Respektive, když jsou všechny tyto oblasti v harmonii, člověk pak lépe zvládá stresové situace a dokáže se s ní lépe vyrovnat než člověk, u kterého je nějaká z oblastí omezená nebo úplně chybí. Samozřejmě záleží na tom, jakou důležitost dané oblasti člověk přisuzuje, případně jak moc ji má pod kontrolou.¹⁰³

¹⁰¹ Srov. CUNGI, CH. *Jak zvládat stres: metody a praktická cvičení*. s. 107–111.

¹⁰² Srov. STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. s. 45, 46.

¹⁰³ Srov. PRIß, M. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*. s. 53, 54.

4 Syndrom vyhoření a další negativní psychické stavy

Tato diplomová práce se původně měla zabývat výzkumem syndromu vyhoření u vysokoškolských studentů oboru Pedagogika volného času na TF JU. Vzhledem k výsledkům výzkumu jsem teoretickou část zaměřila především na stres. Na základě původního cíle jsem se rozhodla definovat syndrom vyhoření a představit ho v souvislosti se stresem. Za zajímavé považuji i porovnání stresu a únavy, což bude taktéž v této kapitole zmíněno.

4.1 Definice syndromu vyhoření

Termín vyhoření podobně jako stres se stal docela běžným pojmem. Při jeho studiu je ale velkým problémem široká škála definic. V roce 1993 Cordes a Dougherty shrnuli různé pojmy, které by syndrom vyhoření mohly vystihovat. Jsou jimi např. selhání, opotřebování, vyčerpání se. Případně tento stav může dále znamenat i ztrátu kreativity apod.¹⁰⁴

V druhé polovině 20. století tak velice vzrostl počet publikací, které popisují téma vyhoření. Hned po objevení tohoto fenoménu postupně vznikalo mnoho pokusů, jak tento pojem dále objasnit. Nicméně dodnes jednotná definice toho, co je syndrom vyhoření, neexistuje. Příkladnou definicí vyhoření může být tato: „*Vyhoření je proces extrémního emočního a fyzického vyčerpání se současným cynickým, distancovaným postojem a sníženým výkonem jako následkem chronické emoční a mezilidské zátěže při intenzivním nasazení pro jiné lidi.*“¹⁰⁵ Proces vyhoření je charakterizován postupnou ztrátou energie, což je následkem zažívaných podmínek v práci, zklamaných očekávání a také vystřízlivění po velkém prvotním nadšení.¹⁰⁶

Stavy celkového vyčerpání, které nesou souhrnný název syndrom vyhoření, se zabývají vědci již od 70. let 20. století. V odborných publikacích můžeme nalézt i pojmy jako syndrom vypálení nebo vyhaslosti. Nejrozšířenějším je anglický pojem „syndrom burnout“, které se vyvodilo ze slovesa „to burn“, což znamená „hořet“. V přeneseném významu tohoto slova jej můžeme chápat jako „být pro něco zapálený“. Následně slovo „burn out“ znamená „vyhořet“ či „vyhasnout“. Syndrom vyhoření

¹⁰⁴ Srov. COOPER, C. L. et al. *Organizational Stress*, s. 81

¹⁰⁵ POSCHKAMP, T. *Vyhoření*, s. 11.

¹⁰⁶ Srov. Tamtéž. s. 10, 11.

je především „*psychický stav charakterizovaný vyčerpáním a snížením pracovní výkonnosti v důsledku dlouhodobého a intenzivního stresu*“¹⁰⁷ a na této definici se shoduje většina definic.¹⁰⁸

Autorka Švamberk Šauerová rozlišuje dva druhy syndromu vyhoření: akutní a chronický. Akutní syndrom vyhoření vzniká tehdy, kdy je organismus člověka vystaven nadměrné pracovní zátěži, která proběhne v krátkém časovém období. Chronický syndrom vyhoření vzniká naopak tehdy, kdy na organismus člověka působí stresory opakovaně a dlouhodobě.¹⁰⁹

Pojem syndrom vyhoření poprvé použil psychoanalytik H. J. Freudenberger v již zmíněných 70. letech minulého století. Nicméně historie obsahu tohoto pojmu je pravděpodobně stará jako lidstvo samo vzhledem k tomu, že v každém dobovém úseku existovali určití jedinci, kteří pod tlakem dlouhodobého stresu vykonávali práci, která je nenaplňovala či dokonce vyčerpávala. Samotný pojem „vyhoření“ se původně používal pro označení stavu člověka, který propadl alkoholismu a ztratil svůj zájem o všechno kolem. Následně byl pojem používán také pro toxikomany, respektive pro stav, kdy je zájem těchto lidí soustředěn jen na určitou drogu a jiné záležitosti jim jsou lhostejné. Poté se také tento pojem využíval pro označení lidí, kteří byli tak pohlceni svou prací, že je zajímalo jen to a vlastně pro nic jiného nedokázali žít. Tito lidé pak dostali pojmenování jako workoholici. Přímou slovní spojení syndrom vyhoření „*je stav, kdy dochází subjektivně k tělesnému, citovému a duševnímu vyčerpání*“¹¹⁰. K tomuto stavu dochází při dlouhodobém působení situace na jedince, která je náročná po emocionální stránce.¹¹¹

Ještě bych chtěla uvést jednu definici, která je podobně popsána jako ta předchozí. Je to „*psychický stav charakterizovaný emočním vyčerpáním, kognitivním opotřebením a celkovou únavou*“¹¹². Tento stav tvoří velké množství příznaků, které se projeví v psychické, somatické i sociální oblasti. Hlavní charakteristikou je psychické vyčerpání, které se projeví v kognici, motivaci i v emocích. Jestliže se syndrom vyhoření plně rozvine, dojde tak k velkému ovlivnění kvality života jedince. K vyhoření dochází

¹⁰⁷ PEŠEK, R. a PRAŠKO, J. *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit*. s. 16.

¹⁰⁸ Srov. Tamtéž. s. 16.

¹⁰⁹ Srov. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. s. 39.

¹¹⁰ PUGNEROVÁ, M. et al. *Psychologie*. s. 213.

¹¹¹ Srov. Tamtéž. s. 213.

¹¹² PELCÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*. s. 52.

na základě opakovaného či neustále působícího emočního tlaku, který bývá spojen s intenzivní účastí s lidmi (např. pedagogické profese, sociální služby apod.).¹¹³

4.2 Syndrom vyhoření a stres

Jestliže je jedinec ve stresu, jeho organismus na něho reaguje stresovou reakcí, která se projevuje např. bušením srdce, pocením, negativními myšlenkami apod. Když dojde k setkání organismu se stresorem, nastává stresová reakce. Člověk je tak připraven k tomu, že může se stresorem bojovat nebo naopak může chtít před ním utéct. Jedinec pak musí hledat řešení situace a pokud není úspěšné, dostane se do stavu útlumu, rezignace, deprese nebo vyhoření.¹¹⁴

Mezi stresem a syndromem vyhoření vidím souvislost např. v publikaci Psychosociální determinanty zdraví autora Kebzy. Syndrom vyhoření popisuje v rámci kapitoly „možné důsledky stresu“ a toto vnímám jako náznak toho, že působením dlouhodobého stresu se může rozvinout syndrom vyhoření. „*Při jeho vzniku a rozvoji se uplatňuje nejen vliv stresu, ale též řada dalších osobnostních, situačních ... a sociálních proměnných.*“¹¹⁵. Autor tedy považuje za důsledek stresu ovlivnění imunitního systému a také možný vznik syndromu vyhoření.¹¹⁶

Syndrom vyhoření podobně jako stres patří mezi emocionální zážitky negativního charakteru. Stres je definován jako napětí mezi tím, co vlastně člověka stresuje (tzn. stresory) a tím, jaké možnosti má jedinec k tomu, aby danou zátěž dokázal zvládnout. Každý člověk se může dostat do stresu, ale syndrom vyhoření se může vyskytovat u lidí, kteří jsou svou prací silně zaujatí. Bývají to často lidé, kteří mívají vysoké cíle, velká očekávání a také obrovskou výkonovou motivaci. Kdo ale nemá veliké nadšení a motivaci, dostane se často do stresu nikoliv do stavu syndromu vyhoření. Stres jako takový se může objevovat při nejrůznějších činnostech, ale syndrom vyhoření se nejčastěji objevuje u činností, kde člověk jedná s druhými lidmi. Stres může obvykle přejít do stavu syndromu vyhoření, ale každý stresový stav vždy nemusí přejít do stavu celkového vyčerpání.¹¹⁷

¹¹³ Srov. PELCÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*. s. 52.

¹¹⁴ Srov. PUGNEROVÁ, M. et al. *Psychologie*. s. 219.

¹¹⁵ KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. s. 130.

¹¹⁶ Srov. Tamtéž. s. 125–130.

¹¹⁷ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. s. 52.

Zajímavé rozlišení mezi stresem a syndromem vyhoření jsem našla u autora Stocka. Konstatuje, že „vyhoření není totéž co stres. Dochází k němu v důsledku chronického stresu. Stresové faktory coby spouštěče tedy hrají při vzniku burnout syndromu zásadní roli.“¹¹⁸. Fyzické příznaky vyhoření můžeme vysvětlit pomocí závěrů vyvozených ze zkoumání stresu. Stres můžeme charakterizovat jako příčinu a vyhoření jako důsledek a často dochází k tomu, že se tyto pojmy zaměňují. Syndrom vyhoření je spojován s tím, že ho způsobuje výhradně chronický a dlouhodobý stres. Také je pro něho typické, že dochází k nerovnováze mezi aktivitou a odpočinkem.¹¹⁹

4.3 Syndrom vyhoření a únava

Únava je stejně jako stres a stejně jako syndrom vyhoření negativním emocionálním zážitkem. Příznakem syndromu vyhoření často bývá únava. Z obecného hlediska má ale únava užší vztah k tělesné námaze než k syndromu vyhoření. Z fyzické únavy je totiž možné se pomocí odpočinku vyprostit a toto u syndromu vyhoření není možné. Tělesnou únavu často člověk pociťuje pozitivně, protože vnímá prožitek odpočinku po aktivitě (např. trénink), avšak u syndromu vyhoření je tento pocit únavy negativní. Do únavy můžeme zahrnout i takovou, která nastala z důvodu intelektuální práce a s tím je spojeno to, že jedinec má radost z toho, co se mu povedlo splnit. U syndromu vyhoření jde zpravidla o únavu, která je spojena vždy s něčím, co je tíživé, bezvýhledné či negativní. Únava u syndromu vyhoření je spojována s pocitem marnosti a selhání.¹²⁰

Odborník Shirom se domnívá, že syndrom vyhoření právě zahrnuje fyzickou únavu. Jiní odborníci jsou pak toho názoru, že pod tímto pojmem se skrývá více než únava. Syndrom vyhoření zahrnuje emocionální, fyzické i kognitivní vyčerpání, které může vycházet zejména ze zaměstnání, kdy jedinec pracuje s lidmi. Únava může jednoduše vzniknout z pracovního přetížení. Garden předložil návrh, že některé typy osobností mohou být zkrátka náchylnější k rozvoji syndromu vyhoření.¹²¹

¹¹⁸ STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. s. 15.

¹¹⁹ Srov. Tamtéž. s. 15.

¹²⁰ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. s. 53.

¹²¹ Srov. COOPER, C. L. et al. *Organizational Stress*. s. 81, 82.

5 Stres a studenti vysokých škol

Práce je zaměřena na subjektivní prožívání stresu u studentů vysokých škol, a proto bude v této kapitole charakterizováno vývojové období člověka, kterého jsou součástí právě studenti vysokých škol. Následně bych chtěla zmínit, jaké mohou existovat stresory ohrožující tyto studenty a v neposlední řadě se zaměřit na výzkumy stresu v rámci kterých mohou být i studenti vysokých škol.

5.1 Student jako mladý dospělý

Vývojové stádium dospělosti je nejrozsáhlejším obdobím v životě člověka. Dělí se na různá období z hlediska vývoje člověka, avšak toto dělení může být velice různé. Stádium dospělosti můžeme rozdělovat následovně:

- Období mladé dospělosti. Zahrnuje 20. až 40. rok života člověka, nicméně v naší společnosti není nijak konkrétně vymezen specifický mezník, který by počátek tohoto období vymezoval. Jediným a hlavním faktorem je, když člověk dosáhne právní dospělosti, zletilosti.¹²²
- Období střední dospělosti. Tato fáze života člověka zahrnuje přibližně jeho 40. – 50. rok. I v tomto období není jasně vymezeno, jaké faktory by toto období oddělily od přecházejícího a následujícího období. Střední období dospělosti je především vrcholem zralosti, ale současně je i obdobím nárůstu zodpovědnosti. Člověk je zodpovědný nejen vůči svým dětem, ale taktéž ke svým stárnoucím rodičům. Toto období je charakterizováno krizí středního věku, která se vyznačuje napětím, nespokojeností, pocitem prázdnoty apod.¹²³
- Období starší dospělosti. Toto období zahrnuje 50. až 60. rok života člověka. Dochází k procesu postupného zhoršování tělesných i psychických funkcí. Člověk si uvědomuje, že jeho dosavadní jistoty mohou být jednoduše ohrožitelné. Dosažení 50. roku života označuje mezník, který definitivně udává počátek stárnutí.¹²⁴

S charakteristikou dospělosti souvisí i biologické vymezení, které se váže na úroveň fyzické zralosti. Podstatná je především proměna významu sexuality, protože dospělost

¹²² Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*. s. 9.

¹²³ Srov. Tamtéž. s. 178–180.

¹²⁴ Srov. Tamtéž. s. 229.

je obdobím sexuální zralosti a je důležitým faktorem partnerského vztahu. V určité fázi vývoje osobnosti je postoj k sexualitě výrazně ovlivněn potřebou mít potomka. Vzhledem k tomu přibývá na významu i reprodukční složka sexuality, která se tedy stává prostředkem ke zplození dítěte.¹²⁵

Psychosociální vymezení dospělosti je naopak složitější na základě toho, že proměna bývá velice různá a u každého člověka probíhá v jinou dobu. Podstatným bodem je individualizace, která je bází pro vytvoření stabilní a pozitivní identity. Dochází k vývoji vztahů k lidem kolem člověka, který se zaměřuje na vytváření trvalých mezilidských vztahů. Psychosociální znaky, které jsou charakteristické pro období dospělosti, lze představit pomocí těchto oblastí: změna osobnosti (např. zvýšená sebedůvěra, zodpovědnost za své jednání, osamostatnění, osobní vyrovnanost, zlepšené ovládání svých emocí a jednání apod.); změny v socializačním rozvoji, protože dospělý člověk již přestává být závislý na své původní rodině; dále jsou důležité vztahy s vrstevníky a také se dospělý člověk snaží žít partnerský život. Jako poslední oblast lze zmínit ekonomickou nezávislost. Získanou profesní rolí se dospělý člověk osamostatňuje a přestává být z ekonomického hlediska vázaný na svou původní rodinu, což vede k uspokojení seberealizační potřeby.¹²⁶

Vysokoškolského studenta je možné zařadit do období mladé dospělosti. Z vývojových faktorů lze tedy usuzovat, že stresorem u studentů může být snaha o partnerský život, případně rozchod s protějškem. Dále z předešlého textu vychází, že mladý dospělý má potřebu vytvářet vztahy s dalšími osobami, což znamená, že stresorem může být třídní kolektiv. Také je pravděpodobné, že za potřebou ekonomického osamostatnění může stát první práce, která může být taktéž stresorem v životech studentů.

5.2 Stresory v životech vysokoškolských studentů

Stresorů, které mohou ovlivňovat životy studentů vysokých škol, může být nespočet. Mnoho vysokoškoláků pociťuje stres v nadměrné míře. Faktem je, že stres je součástí každého dne v životě člověka, který může prožívat jak eustres tak i distres. Např. Petříková hovoří o objektivních a subjektivních stresorech, které mohou

¹²⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*. s. 9.

¹²⁶ Srov. Tamtéž. s. 9–11.

na studenta působit. Toto rozdělení používá z důvodu toho, že osobnostní charakteristiky každého jedince mají nezbytnou úlohu při zvládnání psychické zátěže.¹²⁷ Petříková tedy popsala následující stresory:

- *Objektivní stresory vysokoškolských studentů jsou:*
 - *existenční závislost na rodičích, možná finanční tíseň*
 - *přibývání povinností, snaha o výdělek, z čehož pramení tíseň časová*
 - *zkouškové období, státní závěrečné zkoušky*
 - *dodržování termínu pro odevzdání prací*
 - *nevhodná životospráva (strava, režim spánku, pohyb)*
 - *oslabení imunity, nemoci*
 - *mezilidské vztahy (rodina, partnerství, přátelství)*
 - *hluk, obecně nezdravé životní prostředí a přelidněná místa*
- *Možné subjektivní stresory:*
 - *obavy z budoucnosti (vysoká nezaměstnanost atd.)*
 - *připouštění si starostí, beznaděj*
 - *problémy se sebedisciplínou (neefektivní hospodaření s časem, akademická prokrastinace, problémy s koncentrací)*
 - *duševní vyčerpání, únava*
 - *nezdravé návyky učení.¹²⁸*

5.3 Výzkumy stresu u studentů

Existuje široká škála výzkumů obsahujících zaměření na stres. Já bych na tomto místě chtěla představit příkladné výzkumy, které se zabývaly touto problematikou především u studentů. Většina výzkumů byla prováděna v zahraničním prostředí a uvedu takové, které považuji za relevantní zmínit vzhledem k zaměření tématu mé práce. Na závěr představím výzkum, který byl uskutečněn naopak v českém prostředí.

Prvním příkladem je výzkumné šetření odborníků z Pákistánu. Jejich výzkum se zabýval vztahem mezi stresem a úspěšností studentů medicíny, kteří byli již v posledním ročníku studia. Realizovalo se dotazníkové šetření, kterého se účastnilo 60 respondentů. Před začátkem zkouškového období studenti vyplnili dotazník, který se zaměřoval

¹²⁷ Srov. PETŘÍKOVÁ, I. *Psychohygienu a životní styl vysokoškolských studentů* [online]. s. 26

¹²⁸ Tamtéž. s. 26, 27.

na stres. Výsledky tohoto dotazníku byly porovnané s úspěšností studentů při zkoušce. Výsledkem výzkumu bylo, že u úspěšných studentů byl stres objeven v průměrné až vysoké míře. U studentů, kteří u zkoušky nebyli úspěšní, byla zjištěná jen mírná nebo průměrná míra stresu. Tato skutečnost vykazuje pozitivní vliv stresu na výkon. Pouze u malého množství respondentů se objevila nejtěžší míra stresu. Současně se ve výzkumu zjistily i stresory, které studenti zaznamenávají. Studenti, kteří nebyli u zkoušky úspěšní, zmiňovali spíše sociální stresory. Naopak studenti, kteří u zkoušky uspěli, zaznamenávali spíše stresory spojené se studiem a učením.¹²⁹

Dále lze uvést výzkum amerických odborníků, kteří se zabývali vztahem mezi stresem, time managementem a úspěšností studentů vysokých škol. Výzkum se realizoval pomocí dotazníkového šetření a zúčastnilo se ho celkem 288 respondentů. Zjištěním tohoto zkoumání bylo, že studenti, kteří dobře zvládali svůj time management, prožívali méně stresu, a dokonce vykazovali během studia lepší výsledky než ti, kteří time management hůře zvládali.¹³⁰

V českém prostředí byl realizován výzkum v roce 2000. Tento výzkum byl prováděn se studenty čtvrtého ročníku brněnské Mendelovy univerzity. Výzkumníci se zaměřili na stres, který souvisí se zkouškami. Výsledkem výzkumu bylo, že ústní zkoušky studenty stresují více než ty písemné. Taktéž se zjistilo, že studenti prožívají více stresu, když musí konat více zkoušek v krátké době. Mnoho studentů zároveň nedokáže plnit studijní plány, a proto pak mají málo času pro splnění všech studijních povinností. Projevy stresu, které před zkouškou u sebe studenti pozorují, jsou především tělesného rázu. Např. rychlejší bušení srdce, zvýšené pocení či nechutenství. Jako obranný mechanismus proti stresu studenti často udávali sociální oporu (konkrétně zmiňovali rodinu, přátele či partnera).¹³¹

¹²⁹ Srov. KAUSAR, U. et al. Stress Levels; Stress Levels od Final Year Mbbs Students and Its Effect on Their Academic Performance. s. 932–936.

¹³⁰ Srov. MACAN, T.H. et al. College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress. s. 760–768.

¹³¹ Srov. DLOUHÁ, D. Problematika stresu vysokoškolských studentů u zkoušky. s. 17–22.

PRAKTICKÁ ČÁST

6 Metodologie

Součástí diplomové práce je následně praktická část, která je zpracována formou kvalitativního výzkumu. Představím celou metodologii výzkumu, která zahrnuje výzkumné otázky, výzkumnou metodu, kterou jsem považovala za nejpříhodnější, a to interpretativní fenomenologickou analýzu. Následně představím, jaký bude postup celé analýzy, do které jsem zahrnula sedm rozhovorů se studentkami Teologické fakulty Jihočeské univerzity.

6.1 Zvolení výzkumné metody

V diplomové práci jsem zvolila kvalitativní výzkum vzhledem k tomu, že jsem chtěla do hloubky zjistit, jak studenti vysoké školy prožívají danou problematiku. Předností kvalitativního výzkumu je totiž fakt, že „*získává podrobný popis a vhled při zkoumání jedince, skupiny, události, fenoménu*“¹³². Proto je dle mého názoru vhodnější tato forma výzkumu než kvantitativní, která zpracovává zpravidla obsáhlejší data, co se kvantitativní týče, a proto bych pocity respondentů pravděpodobně zjistila jen okrajově. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla oslovit menší počet informantů, abych mohla hledat souvislosti mezi jednotlivými výpověďmi, které nelze zobecnit jako je tomu u kvantitativních výzkumů. V rámci mého kvalitativního výzkumu jsem s respondenty realizovala polostrukturované rozhovory, které jsem následně analyzovala a „*cílem hloubkového a polostrukturovaného rozhovoru je získat detailní a komplexní informace o studovaném jevu (kvalitativní přístup)*“¹³³.

Oslovila jsem tedy malý počet respondentů, přesněji řečeno sedm studentek Teologické fakulty JU, které mají svou individuální zkušenost se stresem, tak jako většina z nás. Po prostudování odborné literatury jsem z možností kvalitativních výzkumů zvolila interpretativní fenomenologickou analýzu. Zkratkou tohoto výzkumu je IPA a můžeme jím zjistit, „*jaký význam přisuzuje své zkušenosti určitý člověk v určitých podmínkách či situaci*“¹³⁴. Dále díky tomuto výzkumu „*můžeme pohlížet na kvalitativní data, jestliže*

¹³² HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. s. 52.

¹³³ ŠVARŤÍČEK, R. et al. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. s. 13.

¹³⁴ ŘIHÁČEK, T. et al. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. s. 9.

chceme popsat a interpretovat způsob, jakým nositel zkušenosti, která nás zajímá, přisuzuje této zkušenosti význam“¹³⁵.

6.2 Výzkumné otázky

„Výzkumná otázka se v IPA ptá, jak určitý jednatel nebo skupina vnímají či prožívají určitou situaci, s níž jsou konfrontováni, a jakým způsobem této zkušenosti přisuzují smysl.“¹³⁶ Rozhodla jsem se pro stanovení třech výzkumných otázek, které jsem zformulovala následovně:

VO1: Jaké stresory působí na studenty vysoké školy?

VO2: Jak prožívají stres studenti vysoké školy?

VO3: Jak zvládají stres studenti vysoké školy?

6.3 Výzkumný vzorek

Výzkumným vzorkem pro praktickou část jsou studentky Teologické fakulty Jihočeské univerzity, přesněji řečeno studentky oboru Pedagogika volného času. Měla jsem tedy dostatečnou možnost výběru respondentů, vzhledem k tomu, že se jedná o kvalitativní formu výzkumu. Výzkumný vzorek je tvořen celkem sedmi studentkami, se kterými jsem realizovala rozhovory. Oslovila jsem je přímo v budově Teologické fakulty a fiktivní jména respondentek jsou následující: Aneta, Blažena, Cecílie, Denisa, Elena, Františka a Gita.

Tabulka 1: Základní charakteristika respondentek

Fiktivní jméno	Věk	Ročník a forma studia na VŠ
Aneta	22 let	2. ročník (PS)
Blažena	23 let	5. ročník (PS)
Cecílie	22 let	1. ročník (PS)
Denisa	25 let	5. ročník (PS)
Elena	23 let	4. ročník (PS)
Františka	22 let	1. ročník (KS)
Gita	21 let	1. ročník (KS)

¹³⁵ ŘIHÁČEK, T. et al. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. s. 9.

¹³⁶ Tamtéž. s. 12.

6.4 Tvorba dat

Nejvíce používanou metodou, která se při sběru dat v IPA analýze využívá, je polostrukturovaný rozhovor.¹³⁷ „*Ten představuje dostatečně flexibilní metodu, která dává respondentovi možnost volně mluvit o tématu, reflektovat svůj postoj k němu a rozvíjet o něm své myšlenky. Současně výzkumník může v reálném čase sledovat, co se v rozhovoru vynořuje, co je významné pro respondenta a zároveň může rozhovor usměrňovat tak, aby se neodchýlil od tématu.*“¹³⁸ Vzhledem k tomu jsem se snažila rozhovor vést tak, aby se týkal tématu stresu a zároveň jsem nechala respondenty hovořit tak, aby popisovaly svou žitou zkušenost s daným fenoménem. Všechny rozhovory jsem si nahrávala na diktafon v mobilním zařízení. Každý jednotlivý rozhovor jsem ihned doslovně přepisovala do textového editoru, ve kterém jsem rozšířila okraje (z důvodu následného vytisknutí rozhovorů a vytvoření místa pro své poznámky). Následně jsem v textovém editoru očíslovala stránky a řádky (z důvodu následné lepší orientace). Čísla stránek a řádků jsem poté využívala při tvorbě myšlenkové mapy jednotlivých rozhovorů a zaznamenávala jsem si důležitá zjištění či zajímavé přímé citace ve formě čísel (např. 3.12, tedy stránka číslo tři a řádek číslo dvanáct).

6.5 Postup analýzy

Všechny analýzy různých druhů výzkumů mají daný určitý cíl. Stejně tak je to i v analýze IPA. Cílem analýzy je zde formulace témat, které zachytí daný fenomén a ten je hlavním předmětem výzkumu.¹³⁹

Počátek analýzy je založen na prvním rozhovoru a je možné postupovat jednou ze dvou možností analýzy: „*(1) použít témata vzešlá z první analýzy k orientaci v dalších případech, nebo (2) provádět analýzu každého následujícího případu samostatně, „od začátku“ včetně identifikace témat.*“¹⁴⁰ Já jsem pro svůj výzkum zvolila druhou možnost analýzy, protože jsem chtěla poznat každého respondenta nezávisle na sobě. Nicméně po analyzování všech rozhovorů vznikla nadřazená témata, která jednotlivé analýzy spojovala.

¹³⁷ Srov. ŘIHÁČEK, T. et al. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. s. 15.

¹³⁸ Tamtéž. s. 15.

¹³⁹ Srov. Tamtéž. s. 16.

¹⁴⁰ Tamtéž. s. 36, 37.

Následně jsem postupovala dle těchto kroků:

1. Reflexe výzkumníkovi zkušenosti s tématem výzkumu – na samotném začátku je potřeba reflektovat zkoumané téma, což je představeno v úvodu této práce. Nad tématem jsem se zamyslela, uvědomila si, co si pod ním představuji já osobně, a to mi pomohlo následně lépe porozumět všem rozhovorům;
2. Čtení a opakované čtení – dle tohoto kroku jsem realizovala první rozhovor, který jsem doslovně přepsala a poté několikrát přečetla. Zároveň jsem si i vícekrát poslechla nahrávku znovu, abych lépe porozuměla všem myšlenkám respondenta;
3. Počáteční poznámky a komentáře – během pročitání každého rozhovoru jsem si v textu podtrhávala témata, které se mi jevily jako důležité. Na pravou stranu papíru jsem si vypisovala vlastní poznámky rukou, které mě napadaly během čtení a podtrhávání textu. Zároveň jsem si v textu zapsala uvozovky ke sdělením, které jsem považovala za zajímavé pro použití při popisu výsledků analyzování rozhovorů;
4. Rozvíjení vznikajících témat – následně jsem si na čistý papír vypsala všechny myšlenky, které mě po přečtení rozhovoru napadaly a dále také všechny poznámky z textu. Na jejichž základě jsem poté vytvořila podrobnou myšlenkovou mapu. Během tohoto procesu jsem hledala vhodná témata, která by zahrnovala data z rozhovoru. Důležité pro mě v tomto bodě byly také uvozovky v textu, které mi označovaly důležitá sdělení, kterými jsem podložila vzniklá témata. Pro nalezení těchto citací v textu mi bylo také nápomocné označení čísla strany a řádku;
5. Hledání souvislostí napříč tématy – témata vyvozená z rozhovoru, která jsem vypsala na zvláštní papír (již zmíněná podrobná myšlenková mapa), jsem rozepsala na další papír a snažila se vytvořit mapu nadřazených a podřazených témat. Různě jsem prepisovala, co s čím souvisí, či naopak dopisovala zjištění, která zařadit nešla. Následně vznikla mapa názvů nadřazených témat, hlavních témat a podtémat;
6. Analýza dalšího případu – dle tohoto bodu jsem následně postupovala stejným způsobem podle kroků 2-5 u dalších šesti rozhovorů;

7. Hledání vzorců napříč případy – v tomto posledním kroku jsem všechna nadřazená témata, hlavní témata a podtémata porovnávala mezi všemi analyzovanými rozhovory a hledala souvislosti. Podle sedmi myšlenkových map jsem tvořila další myšlenkovou mapu na velký papír, abych přehledně zasadila všechny vzniklé myšlenkové mapy podle rozhovorů do jedné. Následně jsem vytvořila tabulku pro ještě lepší přehlednost, která je zahrnuta v této práci.¹⁴¹

6.6 Interpretace

Interpretace je proces, na kterém se zakládá interpretativní fenomenologická analýza. Vše, co nám respondent sdělí musí výzkumník určitým způsobem interpretovat, tzn. že sdělení bude ovlivněno samotnou osobou výzkumníka, protože s daným fenoménem má taktéž zkušenost. Výzkumník musí tedy data interpretovat tak, aby byla zachována hodnota sdělení. Popisovaná témata budou propletená vyjádřeními respondentů, přičemž budou použity přímé citace. Součástí popisu bude i vyjádření výzkumníka a musí být rozeznatelné, co je výpověď respondenta a co je vyjádření výzkumníka.¹⁴²

6.7 Prezentace výsledků

V IPA analýze mohou být výsledky prezentovány dvěma různými způsoby. Struktura prezentace může být tvořena podle respondentů, nebo podle nadřazených témat.¹⁴³ Rozhodla jsem se pro zvolení druhé možnosti. Představím nadřazená témata, hlavní témata a podtémata, která jsem zpracovala do přehledné tabulky, jež se nachází na začátku podkapitoly 7.2 (výsledky analyzování rozhovorů).

¹⁴¹ Srov. ŘIHÁČEK, T. et al. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. s. 37.

¹⁴² Srov. Tamtéž. s. 21, 22.

¹⁴³ Srov. Tamtéž. s. 22, 23.

7 Analýza a interpretace dat

V této kapitole diplomové práce bych chtěla reflektovat, jak jsem při analyzování postupovala, představit výsledky z analýz rozhovorů, v tabulce vymezit všechna témata a následně je postupně popsat spolu s přímými citacemi respondentů a mými vyjádřeními. Poté dojde ke zhodnocení výsledků a k řešení výzkumných otázek.

7.1 Reflexe postupu výzkumu

Ve výzkumu jsem postupovala dle postupů uváděných v odborné literatuře. Využila jsem např. odborný popis postupu autora Řiháčka viz podkapitola 6.4. Nicméně bych nyní chtěla blíže představit a zdůvodnit, proč jsem zvolila konkrétně tento postup pro svůj výzkum.

Postupně během analyzování rozhovorů, kdy jsem jednotlivé rozhovory opakovaně četla, vyvstávaly na povrch jednotlivá témata, které buďto nakonec spojovaly všechny rozhovory, nebo byly naopak výjimečné. Pomocí analýz jsem vytvořila celkem sedm myšlenkových map. Přirozeně docházelo k tvorbě témat, které byly pojítkem pro všechny analyzované rozhovory (konkrétně to jsou nadřazená témata a hlavní témata). Většina podtémat byla ale také vlastní mnoha rozhovorům, případně některá byla popsána individuálně. Následně jsem pomocí těchto navržených oblastí v jednotlivých myšlenkových mapách vytvořila velice obsáhlou myšlenkovou mapu, která zahrnovala všechny důležité poznámky (vypsané během analýz rozhovorů). Pro lepší vysvětlení mohu uvést příklad: nadřazené téma „obránné mechanismy“ obsahovalo hlavní témata jako např. film, hudba apod. Z důvodu lepší přehlednosti jsem vytvořila hlavní téma „zájmové aktivity a volný čas“, které tyto možnosti obranných mechanismů zahrnuje. Toto byl příklad úpravy myšlenkové mapy z pohledu přehlednosti. Nicméně jsem také původní myšlenkovou mapu upravovala z důvodu zjištěných odborných faktů během souběžného zpracovávání teoretické části. Příkladem může být, že jsem v této původní myšlenkové mapě měla nadřazené téma „prožívání stresu“ v rámci něhož jsem dle analýz vytvořila tato hlavní témata: emocionální, kognitivní, fyzické a sociální projevy. Vzhledem k souběžnému zpracovávání teoretické části jsem zjistila, že by na základě odborné literatury bylo vhodnější zpracování těchto hlavních témat: emocionální, fyziologické a behaviorální projevy, namísto původních. Takto jsem postupovala a tuto velice obsáhlou myšlenkovou mapu jsem právě upravovala postupně tak, aby byla více

přehledná, aby určitým způsobem zahrnovala všechny podstatné pojmy z jednotlivých analýz a v neposlední řadě, aby byla sestavena na bázi odborné literatury.

Mým záměrem tedy bylo vytvořit jednu myšlenkovou mapu, dle které bych následně mohla systematicky popisovat výsledky výzkumu. Tento postup jsem zvolila na základě odborného popisu postupu analyzování. Současně jsem chtěla vytvořit nadřazená a hlavní témata z důvodu toho, abych zjistila, co všechny rozhovory spojuje. Také jsem chtěla vytvořit podtémata, tedy konkrétnější oblasti proto, abych dokázala představit jednotlivé výpovědi respondentů k té dané oblasti. Celý postup analyzování se postupně překvapivě vyvíjel. Zjistila jsem informace, které mě v průběhu realizace rozhovorů nenapadly a díky hlubšímu analyzování jednotlivých rozhovorů jsem tyto informace zjistila. Během psaní diplomové práce také postupně docházelo k úpravě myšlenkových map, protože se pohled na ně vyvíjel na základě souběžného studování odborné literatury, což je samozřejmě pochopitelné. Hlavní myšlenková mapa, dle které bude popisován stěžejní úsek praktické části, je ve formě tabulky představena v následující kapitole.

7.2 Výsledky analyzování rozhovorů

Postupně jsem analyzovala sedm rozhovorů, ze kterých byla vyvozena nadřazená témata, zahrnující hlavní témata a podtémata. Pro jejich lepší představu jsem vytvořila tabulku, kde jsou uvedena všechna zmíněná témata v rozhovorech. Tato tabulka je představena na následující stránce. Poté jednotlivé oblasti představím spolu s výpověďmi respondentek a mou interpretací.

Během analýzy všech rozhovorů postupně vyplynul pojem, který je podstatou všech rozhovorů, který byl v pozadí při rozhovorech a dá se říct, že byl „pořád přítomný“. Tímto pojmem je **stres**, do kterého lze zahrnout celá níže sestavená tabulka. Z tohoto důvodu se na základě zmíněného výrazu ubírala tímto směrem první, teoretická část diplomové práce.

Tabulka 2: Nadřazená témata, hlavní témata a podtémata:

Součinnost všech stresorů	Škola	Časový tlak		
		Zkouškové období		
		Učitelé		
		Finalita studia		
		Náročnost		
		Tlak blízkého okolí		
		Výuka během semestru		
		Uplatnitelnost v oboru		
		Prostředí a kolektiv		
		Okolnosti	Koronakrise a budoucnost	
		Časový tlak		
		Práce		
		Blízké okolí		
		Život		
Dojíždění				
Prožívání eustresu a distresu	Emocionální projevy	Kontinuální pocit strachu		
		Pláč		
		Nadměrné trápení se záležitostmi		
		Omezení sociálních kontaktů/sdílnost		
		Časté změny nálad		
		Podrážděnost a úzkostnost		
		Fyziologické projevy	Zvýšená únava	
		Pocity přetížení a stísnění		
		Žaludeční potíže		
		Ekzém a zčervenání kůže		
	Bušení srdce a zvýšené pocení			
	Bolesti zubů, zad a hlavy			
	Snížení tělesné hmotnosti			
	Behaviorální projevy	Přejídání/nechutenství		
		Změna životního rytmu		
		Nesoustředěnost		
		Ztráta kontroly nad sebou samým		
		Obranné mechanismy	Sociální opora	Blízké okolí
				Kolektiv
				Učitelé
Zájmové aktivity a VČ			Hudba	
			Čtení	
			Film	
	Příroda a změna prostředí			
Pohybové aktivity				
Návykové látky a zlozvyky	Alkohol			
	Cigarety			
	Káva			
	Kousání nehtů			
Plánování času a priority				
Transcendence	Víra v Boha			
	Víra v „něco“			
Relaxační techniky	Dechová cvičení a meditace			
Spánek a odpočinek				
„Vyplavení“ stresu				
Další individuální postupy				

Součinnost všech stresorů

Během analyzování jednotlivých rozhovorů vycházelo na povrch, že všechny studující respondentky prožívají stres. Dalším důležitým zjištěním bylo, že nepocítují stres vztahující se pouze ke škole, ale obecně se v jejich životech stres vyskytuje, tedy i v souvislosti s jinými záležitostmi. Proto jsem první nadřazené téma nazvala jako „součinnost všech stresorů“, které zahrnuje dvě hlavní témata. Těmi jsou konkrétně „škola“ a „okolnosti“. Na základě rozhovorů se domnívám, že všechny respondentky zažívají stres v souvislosti se školou a současně na studentky působí i okolní stresory.

Původně měl být výzkum zaměřen na subjektivní zkušenost studentů se syndromem vyhoření. Nicméně postupem realizování rozhovorů se každý z nich ubíral právě směrem ke stresu, protože zkušenost s ním má každá dotazovaná respondentka a dokázala si tento fakt připustit. O syndromu vyhoření tedy nelze hovořit vzhledem k tomu, že kdyby zkušenost s ním respondentky potvrdily, není jisté, že se tato zkušenost týkala opravdu již syndromu vyhoření. Z toho vyplývá že výzkumná část se zaměřuje na subjektivní zkušenost studentek se stresem, jak ze studia, tak z okolních záležitostí.

Skutečnost, že opravdu dochází k součinnosti všech stresorů, mohu představit pomocí přímých citací všech sedmi respondentek, a to následovně:

„A pak, stejně mám jako takovej každodenní stres, že i když mám jako třeba den, kdy se nemusím ničím zabývat, tak stejně mám jako v pozadí ty povinnosti a ten stres z nich.“
(Aneta)

„Myslím si, že jsem pořád tak jako v nějakým stresu a prostě ten stres k životu patří jo.“ (Blažena)

„Ty povinnosti se kupí, do toho teď budou Vánoce... celkově to na mě jakoby padá.“
(Cecilie)

„Spíš věci taky nechávám často volně plynout no a řeknu si ono to nějak dopadne. Svět se nezbortí, já taky budu a věci co mě stresujou nějak dopadnou prostě.“ (Denisa)

„Vlastně asi celkově v týchle době mám stres.“ (Elena)

„Uvědomuju si, že dřív jsem právě ty stresový situace prostě fakt řešit neuměla a nevěděla jsem co dělat no... ale myslím si, že dneska už je to lepší, protože mi vlastně nic jiného nezbylo, než sama ty všechny problémy řešit a povinnosti všechny splnit, a tak no asi mě to naučil život...“ (Františka)

„Prostě mám stres hlavně ze školy a z práce, jako ze všeho, a to je prostě jedno s druhým.“ (Gita)

Škola

Výzkum se zaměřuje na studenty, respektive studentky vysoké školy, které aktivně studují, a proto bylo nejvíce stresorů zjištěno v souvislosti se studiem. Stresorem popisovaného v rámci tohoto hlavního tématu je v první řadě časový tlak související se závěrečnými pracemi, dále je to zkouškové období; výuka během semestru; náročnost studia; učitelé; finalita studia; uplatnitelnost v oboru; prostředí a kolektiv a na závěr je to tlak blízkého okolí.

Časový tlak

Prvním zmíněným stresorem je časový tlak, o kterém respondentky hovořily velice často. Mnohokrát byl popisován stres z časového tlaku, který je na ně vyvíjen. Konkrétně je to tlak v souvislosti s přesně daným termínem odevzdání menších úkolů během semestru či odevzdání seminární nebo závěrečné práce.

Prvním příkladem může být Denisa, která během celého svého studijního života vnímá termíny v souvislosti se školou jako velký stresor. *„Cítím stres dost často, a to asi od základky, já jsem byla vždycky takovej stresář a vždycky jsem hrozně honila termíny, a to mě taky stresuje. Teďka prostě třeba vím, že se ani neblíží žádná zkouška a je normální semestr, a tak já stejně usínám fakt s takovým pocitem, že co musím ještě všechno udělat, jak to mám udělat, že to nestihnu a takhle.“*

Dále také Blažena vnímá pocíťovaný stres z důvodu času. *„Stresuje mě ten čas, jako když jsem v časovém presu... když něco prostě nestihám a vím, že se prostě něco blíží. Jakože třeba teď se blíží státnice a odevzdání diplomky, a tak a já nevím, jak to všechno dopadne, jak to všechno bude, jestli to všechno stihnu a tak, to je pro mě teď hroznej stresor prostě.“* Současně si ale uvědomuje daný termín pro splnění povinností a má snahu tento stresor co nejdříve zpracovat, protože říká: *„když mě stresuje něco ze školy a je to třeba odevzdání seminárky, tak se prostě snažím co nejdříve k tomu počítači sednout a tu seminárku udělat, abych už na to nemusela myslet a měla to z krku a vím, že mám hned menší stres z toho všeho, protože jakoby vidím nějaký výsledky.“*

Toto samé vnímá i Cecílie: *„Když mě prostě začne tlačit čas co se týče odevzdávání nějakých úkolů nebo seminárek... no stresuje mě vlastně to, že přesně do tohoto data*

se to má odevzdat, teď se bojím, že nestihám, že to prostě nezvládnou odevzdat do toho termínu, a že pak nedám tu zkoušku, protože se k ní třeba ani kvůli tomu nedostanu.“

Časový tlak pociťuje i Gita v souvislosti se seminárními pracemi. *„Teď se blíží to zkouškový, a to mě stresuje, a ještě do konce roku musím odeslat seminární práci a budu to muset psát asi fakt v práci, a to je náročný, protože tam na to samozřejmě není stejně moc čas. A z toho jsem hrozně ve stresu, abych to stihla napsat a tak.“* Dokonce považuje časový tlak v rámci studia jako největší stresor: *„Protože prostě to je pro mě asi s tou školou fakt největší stresor, abych všechno stihla, abych se stihla všechno naučit a dostala zápočty.“*

Františka říká, že i termíny ji stresují, nicméně pociťuje menší stres, když má všechno s kým sdílet a mohou si navzájem daný termín připomenout. *„Stresují mě vlastně i termíny, protože když se to pak blíží už ten termín, tak na to hodně myslím, jestli to stihnu napsat nebo se to naučit a tak. No taky kdybych neměla nikoho tak by to bylo horší. Kdybychom si to neřikaly všechno spolu s tou kamarádkou, tak bych se bála, že jsem třeba na něco zapoměla nebo tak, ale takhle si poradíme a řekneme si co do kdy odevzdat a je to taky lepší no... prostě to sdílet to je důležitý a podporovat se v tom.“*

I Elenu stresuje čas ale i následná finalita studia: *„Momentálně se nejvíc stresuju tím, jestli vůbec stihnu napsat diplomovou práci a taky jestli zvládnou odstát nicovat.“* Elenu ale navíc v souvislosti s časem stresuje i uspořádání rozvrhu. *„No teď mě štví taky ten rozvrh jo. Máme to roztahaný do různých dnů a není to jako systematický... já chápu, že to asi jinak nejde udělat, ale to mi vadí, když do toho už mám taky práci vid’.“*

Lze tedy konstatovat, že časový tlak je hlavním stresorem pro šest oslovených respondentek ze sedmi. Čas jako stresor vnímají především v souvislosti s danými termíny odevzdání seminárních prací, ale i diplomových, případně i splňování menších úkolů během semestru, které podmiňují přípuštění ke zkoušce. Jen Elena navíc zmiňuje časový stres v rámci svého rozvrhu.

Zkouškové období

Stresor, kterým je zkouškové období a konkrétní jednotlivé zkoušky, vnímá všech sedm respondentek. Aneta je dokonce navíc stresována neúspěšností. *„No měla jsem staženej žaludek jak nikdy a nemohla jsem před tou zkouškou vůbec jíst, jako ten den předem, jak jsem se stresovala... a nešlo se mi na ní vlastně učit a jenom jsem myslela na to, že jí nedám, že to fakt nezvládnou no a furt jsem brečela...“*. Obavy z neúspěchu u zkoušky má

i Elena: „*No hlavně mám ten stres z pocitů jako, jestli tu zkoušku vůbec zvládnou, protože pro každého je samozřejmě lepší zvládnout tu zkoušku na poprvé. Nemuset to před sebou tlačit dál ty předměty, z toho mám jako velkej strach. To je jako asi to hlavní, co mě stresuje, abych to dala a nemusela na to myslet dál, to je asi ten největší stres pro mě během toho zkouškového období.*“. Také i Cecílie má obavy z neúspěšnosti u zkoušky: „*Já se těch zkoušek prostě bojím, hlavně jako že to nedám.*“. Jediná Cecílie současně rozděluje pociťování stresu během písemné a ústní zkoušky: „*Myslím si, že u ústní zkoušky se stresuju víc... no asi je to hlavně tím, že musím mluvit. A když musím mluvit tak se mi právě stane, že se někdy blbě vyjadřuju a v tej písemce máš jakoby čas si to rozmyslet a tak, takže mám z písemného zkoušení menší stres. Jako se zkoušek mám prostě stres o tom žádná. Ale co se týče formy zkoušky, tak ty ústní jsou pro mě stresově fakt mazec.*“

I Denisa vnímá zkouškové období jako stresor: „*No nejvíc se stresuju tak dva dny před zkouškou, jakože kolikrát je to i zkouška, kterou všichni dávaj je to klidně „A“, „B“, „C“ a je to jednoduchý, tak já jsem prostě i tak trochu vystresovaná, protože to prostě takhle v sobě mám a prostě vím, že o něco jde a má pro mě význam tu zkoušku dát.*“, ale navíc pociťuje stres i z toho, jaké bude hodnocení: „*Taky se bojím, jaké bude hodnocení, protože si myslím, že se důležitý, aby to (hodnocení) bylo spravedlivý.*“

Stres ve zkouškovém období pociťuje i Františka: „*Fakt, když jdu na ty zkoušky tak to cítím, třeba maturita to jsem byla hrozně ve stresu, abych to dala. Takže to určitě i teď ve zkouškovým mám ten stres a vlastně už jsem měla i nějaký zápočty tak to je náročný.*“

Elenu velice stresuje zkouškové období, vzhledem k tomu, že je již pracující student a snaha o synchronizaci práce a zkoušek je vyčerpávající. „*Ještě teď začne to zkouškový, tak to bude hrozný. Mě tam třeba vychází, že budu pomalu pořád v práci a pak mám zkoušku a ani v práci nebudu mít prostě čas na to kouknout. A fakt někdy se to nedá a někdy to prostě nedáváš chápeš. Ale vždycky se stresuju nejvíc před zkouškami, abych se zvládla naučit tak, jak si to představuju.*“

Blažena se ve zkouškovém období stresuje. Na druhou stranu ví, že ji tato skutečnost určitým způsobem pomůže se na zkoušku dobře připravit. „*Ten stres mě donutí se na to připravit a třeba vím, že z toho mám stres, už na začátku ledna zkouška jo a ten stres mám víc, když si to vlastně jakoby uvědomím a nakopne mě něco dělat.*“

Zkouškové období je velkým stresorem v životech všech dotazovaných studentek. V souvislosti s ním mají některé z nich strach z neúspěšnosti nebo z hodnocení. Navíc rozdělení stresu na základě písemné či ústní zkoušky popsala jen Cecílie. Tento fakt nasvědčuje, že považuje formu zkoušky za zásadní, co se prožívání stresu týče.

Učitelé

Dalším zmiňovaným podtématem jsou učitelé, kteří taktéž mohou být pro některé studentky stresorem. Určitým způsobem o něm hovořily všechny dotazované respondentky kromě Blaženy. Vyčerpávající výpověď ohledně tohoto stresoru vyjádřila především Cecílie: „*Vlastně mi třeba hrozně vadí, dá se říct, že i stresuje, když prostě mám nějakýho učitele, kterej je fakt uspávač hadů. To mě prostě hrozně stresuje, protože když monologicky něco mluví a ani si nás třeba moc nevšímne, tak si jako říkám, co vlastně budu já u zkoušky povídat. Nesnáším třeba, když jenom někdo čte prezentaci nebo z papíru, nebo když někdo čte nějaký citace... nic si z takové přednášky nevezmu a vlastně pořádně nevím, o čem to je... Taky mě dost stresuje, když je do toho učitel tak zapálenej a to samé očekává i od nás, jakoby že vlastně každěj nemůže být zapálenej do všeho že jo...“.*

Např. Gita má zkušenost s možnou nesvědomitostí učitelů. „*Jak byly na začátku semestru ty dva týdny, co se chodilo do školy nebo jak (než započala distanční výuka z důvodu koronavirové situace), tak sice to mám dálkově, ale měli jsme pár setkání jo a třeba nějaký učitel ani nepřišel, teď ty se podle toho zařídiš, máš proto volno a učitel nedorazí. Takže jakoby nemám moc dobrej pocit ani z těch učitelů. Prostě jsou třeba dané termíny, kdy se sejdem, nechám si podle toho volno a pak třeba taky ti učitelé řekli, že to bude jindy. Jako to mě docela vytáčí a stresuje, protože už jsem pak na nervy, abych to s tou prací skloubila.“*

„*Ze začátku jsem měla velkej stres vždycky i z těch učitelů, že jsem se bála, jaký si o mě udělají obrázek, víš jak.“* (Františka)

„*Když začne ten semestr a poznáváme jakoby ty nový učitele, tak to jakoby pro mě trochu stres je, že nevím, co prostě od nich čekat.“* (Elena)

„*Pak mě stresujou hrozně ty typy učitelů, kteří se neumí ani usmát. Jenom tam přijdou a odvedou si monolog a ani se neusmějou a já stejně pak z takový přednášky nic nemám.“* (Denisa)

„Mám hroznej stres z učitele u zkoušky, protože to jsou třeba zkoušky s takovýma kapacitama, že jsem si říkala, co já tam vlastně budu předvádět... jo a prostě jsem už třeba dva dny před zkouškou brečela a byla jsem z toho fakt vynervovaná.“ (Aneta)

Finalita studia

V rámci stresorů týkajících se školy je nutné jako další zmínit i finalitu studia, protože tento stresor vnímají všechny respondentky. Nejvíce však v průběhu rozhovoru zmiňovala finalitu Františka: *„Ze školy mám stres, abych to jako dodělala.“*; *„abych to fakt zvládla a dodělala tu školu“*; *„Mám jen obecně obavy fakt, abych to dodělala“*.

„Mám jako v pozadí ty povinnosti a ten stres z nich, abych je zvládla splnit a myslím na to. Abych to všechno postupně splnila a dodělala to (studium).“ (Aneta)

„Mě taky stresuje, abych to prostě dokončila (studium).“ (Denisa)

„Momentálně mám stres z toho, jestli vůbec stihnu napsat diplomovou práci a jestli vůbec zvládnu odstát nicovat a tak.“ (Elena)

„A vlastně (pociťuje stres), abych tu školu vůbec dodělala, protože na ni fakt mám málo času.“ (Gita).

„Je toho prostě hodně a bojím se, že to nedám ty zkoušky, že nic neumím a že tu školu nedodělám.“ (Cecílie)

„Takže jakoby když se nad tím zamyslím, tak se nejvíce stresuju z toho, abych to všechno stihla a tu školu dokončila, abych udělala ty státnice no.“ (Blažena)

Náročnost

Dalším možným stresorem u dotazovaných respondentek je celková náročnost studia. O tomto stresoru hovoří Elena, Gita i Denisa, která se navíc jako jediná domnívá, že je pro ni náročné již velmi dlouhé studium.

„No, už prostě studuju dlouho. Už je to pro mě hrozně dlouhý. Na vešce jsou třeba i předměty, které vím, že nebudu nikdy potřebovat a prostě je musím splnit. Já vím, že je to povinný, ale myslím si, že je to pro můj obor naprosto zbytečná věc, kterou se musím zabývat. Tak je to pak náročný se zabývat věcmi, co tě zajímají a pak i něčím, co není tak důležité.“ (Denisa)

„Myslím si, že jsou na nás ty přednášky jakoby dost dlouhý no, takže ke mně přijde jako fakt mega informací a teď když třeba k tomu nemáš ani žádný skriptu nebo nějaký

podklady, tak to z toho mám úplně stres prostě, když ten učitel přednáší a třeba mluví podle vlastních slov, tak je to pro mě hrozně neuchopitelný, protože si to nemám s čím spojit a je to pro mě hrozně chaotická a hrozně moc neorganizovaných informací.“
(Elena)

„Jak mám tu práci a do toho musím řešit tu školu, tak je to pro mě teď hodně těžký a mám z toho hodně starostí v hlavě víš. A na vejšce je toho fakt hodně i těch předmětů, všechno, co se musím naučit, a i v práci co se musím naučit.“ (Gita)

Tlak blízkého okolí

Stresor, o kterém respondentky taktéž hovořily, je tlak blízkého okolí. Nicméně tuto skutečnost zmiňovala jen Denisa a Gita. Denisa spíše hovořila o určité závaznost vůči rodičům a Gita vnímá tlak rodičů opačně, protože ji naopak doporučovali nastoupit do zaměstnání.

„Co mě taky stresuje je, že nechci zklamat to moje okolí, že rodiče do mě už dali nějaký peníze a počítají s tím, že budu mít ten titul, a tak no. Fakt mě stresuje, že nechci lidi kolem sebe zklamat.“ (Denisa)

„Ale já jsem prostě chtěla jít ještě studovat, ale rodiče mi právě říkali, že už bych měla začít pracovat, ale já jsem si měla stát za svým a prostě jít studovat prezenčně a mít fakt na tu školu čas, to bych měla míň stresu.“ (Gita)

Výuka během semestru

Dalším možným stresorem je celkově výuka během semestru. Konkrétně lze hovořit o předmětech, které stresují Denisu: *„Stresujou mě nepotřebný předměty, to jsem z toho vytočená a vůbec se mi to nechce učit jo... a to mě vlastně jako ještě víc vystresuje prostě, že se musím učit něco, co nebudu nikdy potřebovat, a tak a není to prostě pro mě vůbec důležitý, tak to mě jako vytáčí.“*

Gitu stresuje online výuka během semestru: *„Celkově mi to zatím přijde jako takovej chaos no a teď ještě, jak je to (studium) jen přes internet, tak to je taky komplikovaný i s tou prací, protože se bojím, jak to všechno vyjde časově a tak.“*

Cecílie, Gita a dále i Elena pociťují stres z důvodu nedostatku studijních materiálů, které během semestru dostanou.

„Často nemáme k předmětu materiály, který by nám v tom předmětu pomohli, a to je pak těžký se učit a zvládnout zkoušku že jo.“ (Cecílie)

„A taky mě stresuje, když je to nějaký blbý předmět a já nemám pořádně žádné materiály k tomu, abych se to mohla naučit a nemám to ani kde najít víš, tak to jsem úplně nešťastná z toho.“ (Gita)

„Když třeba k tomu nemáš ani žádný skripta nebo nějaký podklady, tak to z toho mám úplně stres prostě.“ (Elena)

Uplatnitelnost v oboru

Předposledním zmiňovaným stresorem je uplatnitelnost v oboru, nicméně tuto skutečnost uvedla jen Blažena: „No mám stres z toho, jestli se dobře uplatním, jakou budu mít práci, jestli mě to bude bavit, jestli uplatním vlastně vůbec to, co studuju anebo půjdu jiným směrem.“. Sice Blažena uvádí, že má pochyby o vlastním uplatnění, nicméně se z kontextu domnívám, že jde spíše o celkové obavy z budoucna, do kterého samozřejmě patří hledání zaměstnání. Konkrétně má spíše obavy pravděpodobně z toho, zda v nové práci bude spokojená a dává velkou důležitost tomu, aby ji vykonávaná práce bavila. „V té budoucnosti mám stres taky z toho, jestli se dobře uplatním, jakou budu mít práce, jestli mě to bude bavit... jestli mi to vůbec půjde jo.“

Prostředí a kolektiv

Posledním stresorem, který byl uveden v rámci školních stresorů, je prostředí a kolektiv. Opět i tato možnost byla uvedena jen jednou respondentkou, přesněji řečeno Elenou: „Stres mám taky spojený s tím, že máš bakaláře z jiný fakulty a přecházíš na jinou fakultu pro tebe neznámou, tak je to taky hrozně složitý. Neznáš to tam, je složitý poznat nové lidi na té fakultě a „sednout si“ s nimi si myslím.“.

Okolnosti

Druhým hlavním tématem v nadřazeném tématu „součinnost všech stresorů“ jsou následně po škole jiné okolnosti, které určitým způsobem zmiňovaly všechny respondentky. V této oblasti se nacházejí podtémata jako je koronakrize a budoucnost; časový tlak; práce; blízké okolí; život a dojíždění.

Koronakrize a budoucnost

Prvním zmíněným podtématem je koronakrize a budoucnost. Tyto dva pojmy jsem sjednotila z důvodu, že vyznačují dva časy, které jsou pro studentky podnětem pro zažívání stresu. Jsou jimi přítomnost, se kterou nyní musíme bojovat úplně všichni a současně je to budoucnost. Koronakrizi jako stresor vnímá Blažena, Aneta, Cecílie

a Elena. Budoucnost jako stresor pociťuje Aneta, Blažena a Gita. V rámci tohoto podtématu nejvíce vypovídala Blažena.

„Vlastně mám stres často, protože nevím, co přijde, nevím, co bude.“ (Blažena)

„Ale dnešní doba třeba jo, já z toho mám stres a zase na druhou stranu si říkám, že je to zbytečný se zaobírat něčím, co tady je a já to prostě neovlivním jo.“ (Blažena)

„Velká věc, co mě stresuje je jako budoucnost jo, co bude vlastně dál. Myslím na to, co bude a taky, že jsem pořád tak jako v nějakým stresu z toho.“ (Blažena)

„V té budoucnosti mám stres taky z toho, jestli se dobře uplatním, jakou budu mít práci, jestli mě to bude bavit... jestli mi to vůbec půjde jo. A vlastně celkově jako jo, co v tom budoucnu bude no, a hlavně teď mám stres z téhle doby a co vlastně vůbec bude no.“ (Blažena)

„I v téhle době má teď hlavně stres, asi nejvíc ta nemoc, jak tady je no. Mám strach o svoje blízký, a hlavně že nevím, co vlastně jednou bude... No úplně na začátku téhle doby jsem vlastně poznala úplně takovej jakoovej stres jo.“ (Aneta)

„Vlastně asi celkově v téhle době mám stres.“ (Elena)

„Mám stres hlavně ze školy ale... celkově teď tahle doba je pro mě hlavně o stresu. Už je to celkově všechno dlouhý.“ (Cecílie)

„A taky ale vidím, že bych už taky chtěla víc plánovat do budoucna, že mě jednou čeká svatba, hypotéka na baráček, a tak no... takže to mám taky trochu obavy, jak to všechno bude.“ (Gita)

Časový tlak

Druhým stresorem, který byl mnohokrát uváděn, je celkově časový tlak, který zmiňovala Aneta, Cecílie, Elena a Gita. Toto podtéma lze chápat tak, že čas podněcuje vznik stresu, protože respondentky se bojí, že nestihnout vše tak, jak by měly, a že mají na vše málo času. U Eleny vnímám, že má příliš povinností a nezbývá ji skoro žádný volný čas.

„No a taky mám stres z času, když někam chvátám, nebo bych někam měla dojet, tak se bojím, abych tam dorazila včas no. To mě taky stresuje jo, protože je toho tolik, že nic nestihám.“ (Aneta)

„Prostě kolikrát máš pocit, že už to nedáváš, když se na tebe všechno navahuje a ty prostě nestiháš.“ (Cecílie)

„Vlastně do práce chodím ve svém volném čase od školy a snažím se věnovat i věcem do práce i do školy, a pak toho zbylýho času už moc není. Někdy prostě ten volný čas pro mě jakoby nezbude a nemám moc čas se odreagovat a pak se na mě všechno hrne a nestíhám, někdy to tak je.“ (Elena)

„I na spánek mám vlastně málo času... a právě pomalu jedeš nonstop chápeš, buď řešíš školu nebo jsi v práci. Nemám vůbec čas na to svoje nějaký volno. Do toho teď Vánoce, řešit dárky a tak, a všechno vždycky zařizuju jenom já vid' a s tím mám taky hodně starostí, když to leží jen na mě.“ (Gita)

Práce

Další faktor, který podporuje vznik stresu, je zaměstnání během studia. Tento stresor zmiňovaly jen dvě respondentky, kterými jsou Elena a Gita.

„Taky prostě nevím, co prostě řešit dřív, jak chodím ještě do práce, tak toho mám moc a je to pro mě náročný i v tý práci i ve škole, a mám všeho dohromady plnou hlavu. Taky v práci to není vždycky růžový vid', baví mě to, ale taky se někdy bojím, jestli jsem si všechno správně připravila a tak...“ (Elena)

„No a pak taky začal ten stres v práci. Protože je tam fakt pitomej kolektiv. Mě ta práce baví jo, ale na tom kolektivu taky prostě hodně záleží a takhle je to pro mě náročný no.“ (Gita)

Blízké okolí

V rámci „okolností“ je nutné zmínit i blízké okolí, o kterém se v různých formách respondentky zmiňovaly. Aneta vypovídala o strachu ze ztráty blízké osoby. Blažena, Františka a Aneta hovořily o stresu z důvodu rozchodu. Aneta a Blažena navíc zmiňovaly stres, který je u nich vyvolán v souvislosti s úmrtím v rodině, což je pochopitelné.

Strach o své blízké vyvolává u Anety stresující pocity: *„Hrozně mám stres z toho, že ztratím svoje blízký, prostě v tejhle době mám z toho hrozný strach.“*

„Po rozchodu to bylo taky těžké období... jo to si prostě říkám teď zpětně, jak jsem byla hloupá a stresovala se tolik kvůli tomu no.“ (Blažena)

„Nejtěžší období pro mě tenkrát bylo s bývalým přítelem, tak to jsem asi zažila nejhorší období. To bylo pro mě hodně těžký, protože se vlastně všechno vyvíjelo dobře, a pak najednou se něco změnilo, a to jsem pak měla hodně stresu no. Jak to pak teda sama všechno zvládmu a tak.“ (Františka)

„Vlastně i rozchod pro mě byl hrozně těžkej... to vím, že mě taky hodně stresuje, že někoho ztratíš jo, ale prostě na druhou stranu je to taky ta zkušenost, posune tě to dál, v něčem ti to otevře oči.“ (Aneta)

„A pak jsou záležitost, kvůli kterým mám špatnej stres jo a ten prostě prožívám hrozně špatně, třeba pohřeb, to je hrozný, to si jako ani nechceš představovat, jak to bude probíhat a pak když už tam jsi tak jen chceš, aby to bylo za tebou... a chceš, aby to skončila a bylo to pryč.“ (Aneta)

„Pak jsou taky horší stresový situace, který se řeší hodně špatně... např. úmrtí jo, že jsi z toho smutná, a hlavně z toho máš právě ten stres a musíš se s tím začít nějak srovnávat jo, a to je těžký a toho stresu se jakoby hned tak nezbavíš. To je pro mě taková událost, která mě opravdu hodně zatíží.“ (Blažena)

Život

Předposledním zmiňovaným stresorem respondentek je samotný život neboli povinnosti, které s žitím souvisí. V rozhovorech o něm hovoří především Františka, ale také Blažena.

„No jako dřív jsem měla stres obecně ze života... ale jak bych ti to řekla, než jsem začala věřit v Boha... tak to jsem vlastně dřív žila hodně ve stresu, z toho, co bude, jak to se mnou bude, co zase přijde další den, jak se s tím vyrovnám, jak to zase zvládnou, ale to taky hodně asi souviselo s mým zraněním tenkrát.“ (Františka)

„No a pak celkově po tom rozchodu jsem měla stres asi taky ze všech povinností v životě, že jsem pak vlastně byla na všechno sama víš jako a teď si prostě musíš všechno zařídit sama jo a nebyla jsem na to ještě jakoby připravená no, nebo nevěděla jsem, jak na to, jak ty záležitosti řešit a jestli je vůbec řeším správně.“ (Františka)

„Bojím se, že v životě vzniknou situace, který jsou ošklivý, a který mě dokážou vystresovat, že bych třeba mohla i blbě skončit... i kvůli takovým věcem pak lidi spadnou do závislosti jako je alkoholismus a podobně jo, no a toho se bojím.“ (Blažena)

Dojíždění

Tento poslední stresor uvedla pouze jedna respondentka, a to konkrétně Gita: „A ještě do toho to dojíždění to je fakt náročný no. Musíš se spoléhat na autobusy, protože nemám auto vid', přítel mě taky nemůže pořádně vozit. Takže jako ta náročná práce a do toho budou ty zkoušky a jezdit sem tam to bude něco.“

Prožívání eustresu a distresu

Druhým velkým nadřazeným tématem je prožívání stresu. Na základě odborné literatury lze konstatovat, že obecně existují dva druhy stresu, kterými jsou eustres a distres. Toto hlavní rozlišení toho, jak lze stres prožívat, vnímá většina respondentek. Konkrétně jen Františka je přímo takového názoru, že ve svém životě prožívá pouze distres. Všechny ostatní respondentky se domnívají, že prožívají oba druhy stresu.

Nadřazené téma „prožívání eustresu a distresu“ obsahuje tři podtémata a v rámci nich budou představeny konkrétní výpovědi respondentek. Tato podtémata jsou emocionální projevy; fyziologické projevy a behaviorální projevy stresu. Jinými slovy jsou to tři možnosti, kterými lze stres prožívat.

Jak již bylo zmíněno, pouze Františka ze všech dotazovaných prožívá jen distres: *„No ještě nikdy mi v ničem nepomohl, tak si myslím, že je jenom špatnej, protože je to asi fakt pitomý se stresovat no... nevím vlastně, k čemu by byl po pravdě.“*

Všechny ostatní respondentky vnímají, že lze prožívat eustres i distres, což lze představit na přímých citacích níže.

„No pro mě je prostě stres takovej zabiják. Obecně je určitě špatnej, protože z něho můžou být různý nemoci vid'. Ale u sebe bych ho hlavně rozdělila na dobrej a špatnej, protože se na něco třeba těšíš, jsi vystresovaná, a tak nevím, jak to dopadne no, ale ten špatnej stres je u mě škola a práce jakoby no asi, protože když mám stres s tímhle spojený, tak moc nejím a je mi blbě.“ (Aneta)

„A zase jako když ten stres prožívám, tak ho nevnímám jako dobrej jo, ale až takhle zpětně jo. Vlastně mám asi pocit vždycky během toho prožívání, že je to špatnej stres, a nakonec si pak zpětně řeknu, že byl vlastně dobrej. Ale záleží na situaci no.“ (Blažena)

„Protože i když je to (zkouška) fakt jednoduchý, tak mám stres a aspoň vím, že je to prostě pro mě důležitý, tak k tomu vlastně je dobrej ten stres, že vím, že to má pro mě ten význam.“ (Denisa)

„No ale zase někdy mám takovej příjemnej stres nebo jak bych to řekla, chápeš. To si úplně vybavuju, když jsem se připravovala na maturák, zařizovala jsem si šaty a tak. A to mě všechno bavilo, to byl dobrej stres, takže vlastně i ten stres jde prožívat nějak dobře no, ale záleží na situaci. Ale právě spíš zažívám takovej ten hmusnej stres no... třeba teď z té školy a práce no.“ (Gita)

„Vlastně je i trochu dobrej, protože mě vlastně nutí, abych se to šla naučit. Víc se nad tím začnu zamýšlet... možná mi v hlavně toho i víc zůstane, když mám stres, tak mi přijde, že to je jakoby známka toho, že je to pro mě důležitý. Takže mi vlastně přijde trochu dobře, že ten stres prožívám, protože kdybych ho neměla, tak si myslím, že y to bylo jako pro mě zbytečný ta škola a přišlo by mi, že o to nestojím...“ (Cecilie)

Emocionální projevy

V rámci hlavního tématu emocionálních projevů prožívání stresu vyšlo najevo, že respondentky nejvíce pocítují především kontinuální pocit strachu. Dalšími emocionálními projevy jsou pláč; nadměrné trápení se záležitostmi; omezení sociálních kontaktů či naopak sdílnost; změny nálad a poslední možností projevů je podrážděnost a úzkostnost. Dále budou tato podtémata představena pomocí přímých citací respondentek.

Kontinuální pocit strachu

Prvním zmíněným podtématem je pocit strachu či obavy, které všechny studentky prožívají kontinuálně. Elena a Františka mají strach konkrétně z osamocení. Některé respondentky mají neustálý strach z budoucnosti, jak „to“ všechno dopadne (což bylo v rámci podtématu „koronakrize a budoucnost“ představeno výše). Některé respondentky popisovaly strach o blízké osoby. Tato skutečnost byla již zmíněna v podtématu „blízké okolí“.

„Mám často strach, že budu na něco zase sama. Protože na začátku studia to pro mě bylo hrozný. Cítila jsem se hrozně sama, přišla jsem do nového prostředí na novou fakultu a mezi nové lidi.“ (Elena)

„Takže mám pořád trochu strach, že budu na všechno sama.“ (Františka)

Blažena pocítovala strach přímo ze slova stres. *„Jenom když se o tom stresu bavíme, tak když to slovo slyším, tak mi to jako nahání strach. Protože se prostě bojím, co mi ten stres zase příště vyvolá.“*

Dalším příkladem může být Cecilie, která má neustále strach především z neúspěchu: *„Je toho (učiva) prostě hodně a já se pořád bojím, že to (zkoušku) nedám, a že nic neumím.“*, ale naopak se snaží i myslet na úspěch: *„Prostě kolikrát máš pocit, že už to nedáváš, když se na tebe všechno navaluje a ty prostě nestiháš. To mám prostě nejvíc stresu, ale snažím se myslet na to, aby se to povedlo a ty zkoušky nám dali.“*

Gita pociťuje strach během probíhajícího zkouškového období: „*No jsem pořád taková napjatá víš, jakože mám pořád z něčeho strach. Prostře třeba i když mám den volna, tak si ho nemůžu ani pořádně užít, protože jsem pořád jako v nějakým stresu a v hlavě mám pořád všechno, co musím udělat, abych to všechno zvládla.*“

Pláč

Dalším podtématem je pláč, který považuji za nutné zmínit, jelikož tento projev u sebe zpozorovala většina respondentek. Tato záležitost bude zmíněna i v rámci obranných mechanismů, protože je projevem ale také často obranným mechanismem pro uvolnění se od stresu.

Jako první uvedu výpověď Denisy, která pociťuje stres bezprostředně před zkouškou. V případě, že dojde navíc k podpoře od blízké rodiny, rozvine se projev pláče: „*Naprosto nesnáším to, když jdu ráno na tu zkoušku a choděj ti ty zprávy od těch lidí, od mamky nebo od babičky jo, že mě to úplně dokáže ještě víc vystresovat prostě. Jakože prostě píšou, jsi šikovná holka určitě to dáš... no tak to úplně nesnáším prostě. No a vlastně si uvědomím, že je nechci zklamat, a tak mě to vystresuje zase ještě víc prostě. A kolikrát mě to fakt až rozbřečí a úplně mě to rozhodí.*“

I u Anety se stres před zkouškou projevuje pláčem: „*Jo a prostě jsem už třeba dva dny před zkouškou brečela a byla jsem z toho fakt vynervovaná.*“, ale i po zkoušce brečí, když je neúspěšná: „*bála jsem se té zkoušky a furt jsem brečela a vlastně i po té zkoušce jsem brečela, protože jsem to nedala že jo.*“

„*Někdy se prostě rozbřečím, když je toho na mě moc a jsem hrozně nešťastná. Ani to třeba nemusí být jako konkrétní věc, ale prostě když je toho moc...*“ (Blažena)

„*Některý stresový situace jsem prožívala tak hodně, že jsem nedokázala v těch situacích reagovat vůbec jo, že prostě až když se to trochu uklidnilo ta situace, tak jsem najednou dostala úplnej záchvat pláče a nešlo to zastavit jo.*“ (Františka)

„*Vím, že když jsem hodně ve stresu, tak strašně brečím. Když je fakt to zkouškový a já se mám učit a mám stres z té zkoušky, tak jako klidně 3x za den brečím, protože to nedávám a potřebuju to nějak ze sebe vyplavit.*“ (Cecilie)

„*Já jsem se té maturity tak bála, že jsem pořád brečela a bylo to fakt šílený, až jsem měla pocit, že už nemůžu ani brečet.*“ (Gita)

Nadměrné trápení se záležitostmi

Toto zmíněné podtéma zahrnuje projevy jako je tunelové vidění či kontinuální myšlenky na povinnosti, myšlenky obsahující černé scénáře. Všechno jsou to možnosti, které mohou být založeny na bázi nadměrného trápení se různými záležitostmi. Respondentky o nich přemýšlí ve velké míře a mají je určitým způsobem pořád „v hlavě“.

Známky tunelového vidění či kontinuálního myšlení na povinnosti bylo možné odhalit u všech respondentek (kromě Eleny), tyto dva projevy spojují, protože ve výpovědích oba splývají:

„Hlavně vždycky nemůžu usnout, všechno mi to běhá v hlavě, plácá se všechno přes sebe a prostě nemůžu spát.“ (Cecílie)

„Pořád myslím na tu školu a pořád otevírám nočtas. Hlídám, jestli někdo nepsal a tak. Furt mi ta škola jakoby v hlavě šrotuje.“ (Cecílie)

„A pořád na to myslím na ty zkoušky a bojím se, že to fakt nedám, protože je toho hodně.“ (Gita)

„Třeba prostě nemůžu vůbec usnout, protože jsem to pořád měla v tej hlavě a říkala jsem si, jak to (zkouška) dopadne.“ (Františka)

„Teď budou Vánoce a já vím, že bych si je měla užít, ale stejně pořád budu myslet, co musím do školy všechno zvládnout, takže si jakoby pořádně ani neodpočinu no, protože vím že to nepůjde a stejně budu sedět u počítače.“ (Blažena)

„Vždycky přijdu ze školy a hned myslím na všechno, co musím udělat teď, co potom, co je zase na příště a tak.“ (Denisa)

„I když mám jako třeba den, kdy se nemusím ničím zabývat, tak stejně mám jako v pozadí ty povinnosti a ten stres z nich.“ (Aneta)

Čtyři respondentky současně myslí na to, že daná záležitost dopadne špatně a představují si tzv. černé scénáře:

„Bojím se, že neudělám to zkouškový prostě, že to nedám.“ (Cecílie)

„A byla jsem pořád v nervu viš a pořád jsem na to myslela, že to (maturitu) třeba nedám, a kdyby fakt ne, tak mi to prostě zkazí život že jo... prostě jsem nemohla myslet vůbec na nic jinýho... myslela jsem jenom na to, co když to nedám, co pak bude.“ (Gita)

„Nemůžu spát, protože si v hlavě představuju, jak to bude vypadat, co když to nedám a tak. Takže si jako představuju takový ty černý scénáře v hlavě no.“ (Denisa)

„No a myslela jsem pořád na to, že to (zkoušku) nedám.“ (Aneta)

Omezení sociálních kontaktů/sdílnost

Dalším podtématem je omezení sociálních kontaktů nebo naopak sdílnost s ostatními lidmi. Tento projev uvádí již menší počet respondentek. Uzavřenost neboli nesdílnost, před jinými osobami popisuje Cecílie, Denisa a Františka. Naopak Elena pociťuje, že její prožívání stresu se zpočátku projevuje uzavřeností, nicméně poté následuje sdílnost a komunikace s ostatními lidmi.

„Já jsem v těchto věcech hrozně uzavřená no. Všechno vždycky dusím v sobě... jasně, že se někdy zmíním o něčem, ale spíš ne. Fakt nechávám tyhle věci v sobě a jakoby si říkám, že když je to jenom ve mně, tak to zvládnou, jakože to nebude tak „velká“ věci, když to netroubím do světa.“ (Cecílie)

„Kolikrát prostě se mě i blízky ptají, co škola a zkoušky, tak prostě fakt často vyjedu a řeknu, že se o tom nechci bavit jo, takže to mám tak já no. Jsem taková, že si to nechávám v sobě, protože... no vlastně nevím jako... no asi si myslím, že když to nechávám v sobě a nevyslovuju to nahlas a nebavím se o tom, tak si myslím, že se to jakoby neděje. Asi, že je to někde pryč prostě. Třeba babička jo taky, tak co škola a já řeknu jo dobrý. Hele já asi fakt nemám tu potřebu probírat ten stres a školu s někým jiným.“ (Denisa)

„Já si prostě myslím, že dřív jsem ty stresové situace moc nezvládala jo, nedokázala jsem se s nikým bavit.“ (Františka)

„Já jsem hrozně uzavřená. Nechci nikoho poslouchat, chci být sama se sebou a sama se s tím poprat. Ale... zase na druhou stranu mít vedle sebe někoho s kým si o tom můžu promluvit, tak to je asi taky lepší... ale já jsem stejně vlastně taková, že se to nejdřív snažím dusit v sobě a musím to začít řešit v sobě. Jsem jakoby uzavřená, a to potřebuju asi vlastně k tomu, že pak zjistím, že to asi nepůjde, a nakonec o tom stejně potřebuju s někým pokecat.“ (Elena)

Změny nálad

Dalším podtématem jsou různé nálady, které se střídají během prožívání stresu. Přestože respondentky zmiňovaly různé pocity, často se prolínají celými rozhovory a konkrétně lze popsat pouze výpověď Blaženy. Ta vnímá, že někdy dojde k bezprostřední změně její

nálady. Dále např. u Anety jsem zjistila, že rozdílné nálady prožívá v souvislosti s tím, zda se jedná o eustres nebo distres.

„Jsem vždycky prostě nervózní a často se jako naštvu a úplně mám chut' něco rozmlátit no. Někdy to přejde jako až do stavu, že se mi chce brečet, protože jsem třeba taková zoufalá jo a nevím co mám dělat. No ale někdy to fakt zase přejde tam, že se tomu směju najednou a říkám si, jak jsem pitomá, proč se kvůli tomu vůbec stresuju no.“ (Blažena)

„Dobrej stres je ten příjemnej stres a při něm jsem hodně přeplněná energií a baví mě řešit povinnosti spojené s takovou záležitostí. Taky mám při tomhle stresu hodně dobrou náladu a jen ta mi ji nikdo nezkazí a jsem prostě veselá. Nebo třeba, když se těším na někoho, koho jsem dlouho neviděla. A ten blbej stres to je prostě škola a práce, a to jsou nervy a spíš nepříjemný pocity.“ (Aneta)

Podrážděnost a úzkostnost

Předposledním zmíněným podtématem jsou dva projevy, konkrétně jsou to podrážděnost a úzkostnost. Tyto projevy se u respondentek vyskytují zřídka.

U Gity se značné prožívání stresu projevuje hádkami, které jsou častějšího rázu: *„Častěji se teď hádáme a tak, je to hrozně náročný... že kolikrát přemýšlím o něčem, jak toho mám hodně a přítel na mě začne mluvit no a já v tu chvíli neodpovídám a pak se začneme hádat no.“* (Gita)

„Bývám hodně protivná a fakt výbušná, že mě lehce něco rozčílí jo... nebo jsem prostě na ostatní nepříjemná no.“ (Blažena)

„No vlastně dokážu být hodně nepříjemná, třeba i po smskách nebo i osobně a pak mě to mrzí no. Třeba naši jo, ty se mnou prožívají prostě to zkouškový, jsou moje opora a vím, že to potřebuju, abych to zvládla, ale třeba na druhou stranu já se třeba učím v pokoji jo, přijde tam mamka a nabídne mi třeba kafe, nebo něco k jídlu no a já třeba fakt zařvu ať mě nechá bejt a ať jde pryč jo, že i když to myslí se mnou dobře, tak já prostě vypěním a až pak si to třeba uvědomím a omluvím se jí jo, ale naštěstí jako to asi chápe tyhle moje projevy. Ale jako jsem fakt určitě nepříjemná na okolí.“ (Denisa)

„Někdy mám úplně takovou úzkost z toho množství té látky, co musím zvládnout, který musím nějak rozumět...“ (Cecílie)

Zajímavostí, kterou bych na tomto místě chtěla uvést v rámci celého hlavního tématu je, že všechny respondentky uvádějí emocionální projevy stresu. Emočně ho prožívají všechny z nich, ať už se jedná jen o některé projevy, nebo jich zaznamenávají vícero. Jediným emocionálním projevem, který zažívají opravdu všechny dotazované studentky současně jsou strach a obavy, které během svého studijního života zažívají.

Fyziologické projevy

Dalším hlavním tématem jsou fyziologické projevy prožívání stresu u studentek. Těmito projevy jsou zvýšená únava; pocity přetížení a stísnění; žaludeční potíže; ekzém a zčervenání; bušení srdce a zvýšené pocení; bolesti zubů, zad a hlavy či snížení tělesné hmotnosti. Tato zmíněná podtémata následně taktéž podložím přímými citacemi respondentek.

Zvýšená únava

Velice častým fyziologickým projevem stresu je zvýšená únava. Tento projev popisují čtyři respondentky. Např. Gita bývá unavená, protože má nedostatek spánku. Cecílie a Elena pociťují únavu především z výuky.

„Potřebuju spánek... jak jsem teď hrozně unavená, tak potřebuju spát. I na spánek mám vlastně málo času.“ (Gita)

„Ale často se cítím unavená no, jako úplně vyčerpaná ze všeho. Někdy se cítím vyčerpaná prostě i po jedné přednášce jo, ale jakoby někdy do toho mám zase energie hodně, vždycky mě prostě něco nakopne.“ (Cecílie)

„Bejvám unavená, když se táhnou ty dlouhý bloky, tak to jsem jako fakt hotová. Ta pozornost už je pak skoro nijaká ale je to, jak kdy.“ (Elena)

„Bývám často bez nálady a bez síly a jsem taková vyčerpaná celkově když zažívám hodně ten stres.“ (Blažena)

Pocity přetížení a stísnění

Druhým zmíněným podtématem je pocit přetížení a stísnění. Tyto dva projevy jsem sjednotila z důvodu, že člověk může být kontinuálně přetěžován až může pociťovat určité stísnění. Nejdříve představím výpovědi týkající se pocitů přetížení.

Např. Cecílie nevnímá, že by byla přetížena z vnějších požadavků, ale domnívá se, že je ona sama viníkem svého přetěžování: *„Ani mi nepřijde, že teď v koroně by ty online*

přednášky nahustili (učitelé) ještě víc, než když probíhají ve škole. Někdy mi spíš přijde, že na nás toho vychrlí hodně (učitelé), někdy zase naopak. Ale spíš si to dělám sama no, že se přetěžuju prostě, protože si v tom neumím jakoby udělat nějaký systém a postupně ty věci plnit no.“

U Gity pak vnímám pocit přetížení z tzv. „plného kalendáře“ neboli z možné přemíry povinností: *„Mám toho hodně, ještě navíc jsem marodila s covidem a po vyléčení jsem šla hned od práce a teď se tam všechno nakupilo, tak je toho moc, plus vidím, jak se blíží zkouškový, tak mám prostě jenom jeden den v týdnu volno, a to si nestihnu stejně odpočinout.“*

Nyní uvedu výpověď týkající se stísnění. Nejvíce se v rámci této záležitosti vyjadřovala Gita, která si přímo vybavila velmi stresující situaci ve svém životě, jímž bylo vykonávání maturitní zkoušky. Během výpovědi, kterou je druhý odstavec následujících přímých citací, mě doslova projel mráz po zádech a empaticky jsem naslouchala.

„Vždycky myslím na tu zkoušku a bojím se a pak takhle vždycky když mám ten stres tak jako... mě to svírá uvnitř víš.“ (Gita)

„Někdy byly i chvílky, že jsem nemohla vůbec dýchat, máš ten pocit jakoby víš a vůbec jsem ten dech nemohla popadnout... jako by bylo těžký se nadechnout, jako kdybych byla stísněná v nějakým malým prostoru, kde není vzduch.“ (Gita)

Žaludeční potíže

Dalším možným projevem stresu, které zmínily tři respondentky, jsou žaludeční potíže. Tyto pocity dotazovaní prožívají především před realizací zkoušek.

„Nejvíce ty dny před tou zkouškou, i když vím, že to umím, že jsem tomu dala hodně, tak jsem prostě nejvíce ve stresu kvůli tomu, co bude... a pak to ráno přímo před zkouškou, to je taky mazec no, prostě já nemůžu jíst, je mi blbě kolikrát i na zvracení, vůbec jsem se nevyspala, protože prostě pořádně nespím.“ (Denisa)

„Před tou zkouškou jsem měla staženej žaludek, jak nikdy a nemohla jsem před tou zkouškou vůbec jíst, jako ten den předem myslím.“ (Aneta)

„No fyzicky jsem pak na tom nic moc, takřka pořád mám sevřenej žaludek a chce se mi zvracet. A často taky na sobě cítím, že se klepu.“ (Gita)

„Na maturitu se mi fakt špatně vzpomíná... úplně mám ten divnej pocit v břiše jako tenkrát viš... jako to jsem byla fakt mimo a prožívala jsem to hrozně. Před tou zkouškou... často jsem zvracela z ničeho nic.“ (Gita)

Ekzém a zčervenání

Dalším projevem stresu může být i ekzém a zčervenání. Jsou to fyziologické změny, které se projevují bezprostředně na pokožce člověka, a z tohoto důvodu jsem je spojila v jedno podtéma. Ekzém, v poměru počtu respondentek, zmínily dokonce dvě z nich (Blažena a Elena). Aneta na sobě pozoruje zčervenání kůže, když prožívá stresovou situaci.

„Stres pro mě znamená jako fyzický i psychický potíže jo... protože když jsem ve stresu tak mám ekzém, pořád se škrabu a je to fakt nepříjemný, někdy ho mám víc někdy míň, fakt podle stresu.“ (Blažena)

„Každý z nás má určitě nějaký projevy stresu navenek. Já mívám hodně smutnej a ztrápenej výraz v obličejí no... taky mám atopický ekzém, ten se v těhle situacích zhorší na naprosto extrémní úroveň. Myslím si, že stresové situace jsou velmi lehkou poznatelný na mě.“ (Elena)

„Vždycky mi zčervenají tváře, když se stresuju třeba před tou zkouškou nebo to ani nemusí být zkouška ale prostě třeba hodina, od které nevím, co čekat, a tak mi předtím strašně zčervenaj tváře no, tak je to pak na mě vidět.“ (Aneta)

Bušení srdce a zvýšené pocení

Bušení srdce či zvýšené pocení je fyziologickým projevem stresu, který jsem zaznamenala u tří respondentek. Vzniklé podtéma je spojení dvou možných projevů vzhledem k tomu, že jedna z dotazovaných uvedla ve výpovědi oba projevy současně.

„Ten druhej pokus (zkoušky), když už jsem tu situaci jako trochu znala, tak jsem tam šla jako s normálním stresem jako mívám normálně u zkoušek no, to mám hlavně vždycky zpoceny ruce a je mi jako zima a takovej studenej pot no a strašně mi buší srdce.“ (Aneta)

„Z toho špatnýho stresu někdy nemůžu spát, a tak jo, střídá se horko a zima pořád dokola jo a myslím na to a tak.“ (Blažena)

„A hrozně jsem se klepala jako když ti je zima ale vlastně se potíš chápeš. Měla jsem na sobě takovej ten studenej pot, to je hrozný.“ (Gita)

Bolesti zubů, zad a hlavy

Předposledními projevy, které jsem během analyzování rozhovorů zjistila, jsou bolesti zubů, zad a hlavy. Tyto potíže vypověděla pouze Cecilie.

„A jako i na těle to cítím, že jsem ve stresu, hrozně mi to „jde“ do zad, strašně mě bolí záda, když se stresuju. Já mám problémy s krční páteří a jakmile jsem ve stresu, tak se to projeví. Jo ty jo a taky zuby, osmičky. Fakt zkouškový rovná se bolest osmiček. Taky mě ve zkouškovém často bolí hlava. Až když se pak hodím do klidu, tak se všechno zlepší jakoby. Ani ty záda tolik necítím a zuby už mě pak nebolí... ani ta hlava.“

Snížení tělesné hmotnosti

Posledním možným fyziologickým projevem stresu je hubnutí. Tuto změnu během stresového období na sobě zpozorovala jen Elena. Konkrétně se jednalo o období rozchodu s přítelem: *„Když jsem měla nedávno těžký období, myslím, že to na mě i bylo poznat, tak jsem vlastně kvůli tomu stresu, zklamání a celkově kvůli nějaký úzkosti na sobě pocítila to, že hubnu.“*

Behaviorální projevy

Posledním hlavním tématem v rámci nadřazeného tématu „prožívání eustresu a distresu“ jsou behaviorální projevy prožívání stresu u studentek. Těmito projevy mohou být přejídání nebo naopak nechutenství; změna životního rytmu; nesoustředěnost nebo také ztráta kontroly nad sebou samým. Dále budou popsány jednotlivé výpovědi k těmto zmíněným podtématům.

Přejídání/nechutenství

Prvním podtématem v rámci behaviorálních projevů stresu je nechutenství nebo naopak přejídání. Domnívám se, že při působení stresoru respondentky trpí nechutenstvím, protože v důsledku stresu mohou mít stažený žaludek a nepocítují hlad. Následně po zvládnutí stresové situace (např. zkoušce) dojde k tomu, že nastane stav přejídání z důvodu uvolnění se od stresoru. Tento fakt lze podložit na základě výpovědi Denisy a Františky. Naopak pouze nechutenství popisuje Aneta a Elena.

„Taky asi často málo jím, když jsem ve stresu, nemám na nic chuť. Ale zase někdy naopak hodně jím, to mám prostě různý. Spíš asi pak třeba po zkoušce se pak hodně najím no.“ (Denisa)

„Takže to prožívám ten stres a už i teď jsem měla nějaký zápočty... to prožívám tak, že vůbec nejím a nejde mi to, úplně mám knedlík v krku a nic do sebe nedostanu... a pak když to přejde ten stres a tu stresovou situaci jakoby překonám, tak se zase pak přejím no.“ (Františka)

„No měla jsem staženej žaludek jak nikdy a nemohla jsem před tou zkouškou vůbec jíst, jako ten den předem, jak jsem se stresovala...“ (Aneta)

„Když jsem měla nedávno těžký období, myslím, že to na mě i bylo poznat, tak jsem vlastně kvůli tomu stresu, zklamání a celkově kvůli nějaký úzkosti na sobě pocítila to, že hubnu. Nedokážu se najíst a jediný, co mě uklidňuje je to, že si dojdu zakouřit, a to bylo asi to nejvíc, jak se projevoval ten můj stres, když jsem ho teď hodně zažívala.“ (Elena)

Změna životního rytmu

Pod dalším podtématem, kterým je změna životního rytmu, se skrývá nespavost. Respondentky mohou být stresovou záležitostí zatěžované tak, že nemohou spát a neustále na danou záležitost myslí. Jediná Cecilie vysvětluje, že je v době koronakrize stresována školou více než v době před ní. Nespavost u sebe pozoruje právě až v tomto období. Jiné respondentky uvádějí nespavost v souvislosti se zkouškami.

„Bojím se hrozně otevírat školní email, co tam zase bude. To mám ale takhle hlavně teď během korony, takže se dá říct, že teď v koruně se stresuju ještě víc než za normálních okolností, kdy škola probíhá jako obvykle. Jinak bývám fakt víc v pohodě. Nemůžu teď kvůli tomu usínat a prostě mi ani nejde spát kolikrát...“ (Cecilie)

„Největší stres byly určitě státnice no. To bylo hrozný, ale věděla jsem, že to jednou skončí jo tenhle stres, ale prostě jsem ho neuměla nějak zvládat jo, já jsem nemohla spát a prostě už jsem to jako by moc nezvládala no, už jsem se zase pak ani stejně nesoustředila na to učení a tak... už jsem se jenom těšila prostě až to bude za mnou. A tu noc před státnicemi jsem vůbec nespala prostě, vůbec jsem se nevyspala a byla jsem fakt vynervovaná, myslela jsem na to, co si vytáhnu a jestli k tomu vůbec něco řeknu a tak.“ (Blažena)

„Myslela jsem jenom na to, co když to nedám, co pak bude. Já jsem se tý maturity tak bála, že jsem pořád brečela a bylo to fakt šílený, až jsem měla pocit, že už nemůžu ani brečet. Nemohla jsem spát. Tu noc před zkouškou jsem nespala, protože mi to nešlo kvůli tomu stresu. Byla jsem úplně zničená a vyčerpaná z toho učení a všeho...“ (Gita)

„Fakt blbě spím, dělám často to, že když jdu večer spát, tak prostě už bych měla spát, ale nemůžu, protože na to furt myslím.“ (Denisa)

„Třeba prostě nemůžu vůbec usnout, protože jsem to pořád měla v tej hlavě a říkala jsem si, jak to (zkouška) dopadne.“ (Františka)

Nesoustředěnost

Předposledním podtématem je nesoustředěnost, kterou u sebe pozorují tři respondentky. Domnívám se, že u Anety vzniká nesoustředěnost v důsledku intenzivního stresu prožívaného před zkouškou. U Blaženy pravděpodobně vzniká v důsledku absence spánku a u Gity z celkového přetížení.

„No měla jsem staženej žaludek jak nikdy a nemohla jsem před tou zkouškou vůbec jíst, jako ten den předem, jak jsem se stresovala... a nešlo se mi na ní vlastně učit a jenom jsem myslela na to, že jí nedám, že to fakt nezvládnou a furt jsem brečela...“ (Aneta)

„Největší stres byly určitě státnice no. To bylo hrozný, ale věděla jsem, že to jednou skončí jo tenhle stres, ale prostě jsem ho neuměla nějak zvládat jo, já jsem nemohla spát a prostě už jsem to jako by moc nezvládala no, už jsem se zase pak ani stejně nesoustředila na to učení a tak... už jsem se jenom těšila prostě až to bude za mnou.“ (Blažena)

„A hlavně už jsem unavená no, moc se nesoustředím, protože tu soustředěnost nejvíc potřebuju v tej práci... takže to celkově moc nezvládám, ne že jen ten stres ale celkově no, ale musím stejně prostě fungovat.“ (Gita)

Ztráta kontroly nad sebou samým

Posledním možným podtématem v rámci behaviorálních projevů stresu je přímo ztráta kontroly nad sebou samým, která vzniká na základě intenzivního prožívání stresu. Tento projev jsem zaznamenala u dvou respondentek.

„Některý stresový situace jsem prožívala tak hodně, že jsem nedokázala v těch situacích reagovat vůbec jo, že prostě až když se to trochu uklidnilo ta situace, tak jsem najednou dostala úplnej záchvat pláče a nešlo to zastavit jo. Jako kdybych chtěla ze sebe všechno dostat a vyplavit jo. Nejhorší je, že jsem to jako by nemohla vůbec ovládat víc jako.“ (Františka)

„Někdy mám taková divný záseky, že vůbec nevnímám... jakože se mě třeba někdo na něco ptá a já kolikrát ani nereaguju a okolí to na mě prostě vidí, že jsem teď ve velkém stresu no.“ (Gita)

Důvod prožívání stresu

V závěru hlavního tématu „prožívání eustresu a distresu“ bych chtěla uvést zajímavost. Snažila jsem se v rámci výzkumu také zjistit, jaký důvod se skrývá za tím, proč vlastně respondentky stres prožívají. Respektive o jakých důvodech se respondentky domnívají, že za prožíváním stresu stojí. Pouze Františka a Gita nenalezly důvod, proč je tomu tak. Vůbec nejpodrobněji se k této záležitosti vyjadřovala Aneta, jejíž výpovědi jsou velice četné a prolínaly se celým rozhovorem. V rozhovoru s Anetou jsem tuto záležitost nemusela ani sama iniciovat, protože respondentka o něm hovořila zcela spontánně. Dokonce se domnívám, že rozhovor se mnou považovala za jakousi reflexi studia na vysoké škole v souvislosti se stresem.

Aneta považuje prožívání stresu za přípravu na život a ihned zpočátku rozhovoru zmínila následující: *„Ale určitě si to nedovedu bez nějakých stresových situací v životě představit, protože nás to taky nějak utváří a máme z toho zkušenosti. A myslím si, že i ten špatnej a i ten dobrej stres je k něčemu dobrej, protože v každý stresový situaci prostě díky tomu získáváš zkušenosti. A připravuje to člověka na život, že pak třeba zažije tu situaci a tím, že už podobnou zažil, tak se s tím pak lépe vyrovnává podle mě. Myslím, že to tak určitě mám. A vím, jak na tom zapracovat, abych tu stresovou situaci lépe zvládla než dřív.“*

„A třeba když něco děláme vícekrát, tak prostě třeba na potřetí už nejsi tak ve stresu jako napoprvé a myslím si, že to je asi podstata toho, jak zvládat stres, že prostě musíš získávat zkušenosti a řešením nějakých stresových situací a prostě v každé podobné situaci už trošku víš co dělat a tak... myslím si, že je to k tomu fakt hodně důležitý, a proto potřebujeme vlastně stres.“ (Aneta)

„Určitě to tak je a možná to má takhle každěj, protože tou situací se prostě učíš. A když už se pak opakuje, tak to pak podle mě jde líp zvládnout prostě.“ (Aneta)

„Vlastně i rozchod pro mě byl hrozně těžkej... to vím, že mě taky hodně stresuje, že někoho ztratíš jo, ale prostě na druhou stranu je to taky ta zkušenost, posune tě to dál, v něčem ti to otevře oči. Že si uvědomíš, co jsi dělala špatně, nebo co dělal špatně ten druhý no.“ (Aneta)

Denisa prožívá stres, protože ví, že stresor má pro ni určitou hodnotu. *„a je to (zkouška) jednoduchý, tak já jsem prostě i tak trochu vystresovaná, protože to prostě*

takhle v sobě mám a prostě vím, že o něco jde a má pro mě význam tu zkoušku dát, tak k tomu vlastně je dobrej ten stres, že vím, že je to pro mě důležitý.“

Eleně stres přináší zodpovědnost a vnímá ho jako hnací motor: *„Myslím si, že takhle vůči té škole... vlastně jako vím, že obecně stres není dobrej pro člověka jako vůbec. Ale vlastně si myslím, že to může být pro nás jako nějaký hnací motor, že tě to vlastně donutí se prostě naučit, protože prostě víš, že máš zkoušku v úterý a v pondělí ráno prostě máš ten stres... a jakoby asi taky díky tomu stresu si prostě sedneš a naučíš se, protože ten stres z té zkoušky prostě má a ten tě donutí. Budeš se učit a díky němu vlastně k tomu přistupuju zodpovědně tak, abych věděla, že ten stres prostě v to úterý opadne a tu zkoušku dáš... snad teda no, a proto mám stres.“*

Cecílie se domnívá, že ona sama si způsobuje stres, protože si neumí ve věcech udělat systém: *„Já si myslím, že si to dělám sama no. Já jsem prostě hroznej stresář. Ani mi nepříjde, že teď v koruně by ty online přednášky nahustili (učitelé) ještě víc, než když probíhají ve škole. Někdy mi spíš přijde, že na nás toho vychrlí hodně (učitelé), někdy zase naopak. Ale spíš si to dělám sama no, že se přetěžuju prostě, protože si v tom neumím jakoby udělat nějaký systém a postupně ty věci plnit no.“*

Blažena si uvědomuje, že díky stresu získává zkušenosti, a že ji vlastně na stresoru záleží, např. na budoucnosti: *„Ale prostě všechno to jsou zkušenosti, za které jsem ráda, protože tě prostě formujou a něco si z toho vezmu a zase se zachovám v další takový situaci jinak a líp. Takže si celkově myslím, že jsou ty stresový situace vlastně vyhlídkou toho, co bude v tom budoucnu jo... a jak to všechno dopadne... protože nám na tom záleží, tak proto se stresuju.“*

Obranné mechanismy

Třetím a zároveň posledním nadřazeným tématem jsou obranné mechanismy. Tento název jsem zvolila na základě studia odborné literatury. Důvodem je, že některé obranné postupy proti stresu nemusejí být realizované záměrně, jako tomu je u copingových strategií. Proto jsem zvolila název obranné mechanismy, jelikož toto nadřazené téma může obsahovat i takové způsoby obrany, které jsou neuvědomované. Zároveň se ve výpovědích vyskytují i způsoby, které jsou uvědomované a předem připravené. Každopádně všechny respondentky používají různé obranné mechanismy, které jim stresové situace pomáhají lépe zvládat.

Hlavní témata popisovaná v rámci nadřazeného tématu „obrané mechanismy“ jsou sociální opora; zájmové aktivity a volný čas; pohybové aktivity; návykové látky a zlovyky; plánování času a priority; transcendence; relaxační techniky; spánek a odpočinek; „vyplavení“ stresu a další individuální postupy, které jsou taktéž obranou proti stresu.

Sociální opora

Hlavnímu tématu sociální opory se věnuji jako první oblasti, protože je ze strany respondentek uváděna ze všech možných obranných mechanismů nejčastěji. Tato skutečnost se mi mimo jiné potvrdila i na základě odborné literatury, ve které autoři zmiňují sociální oporu opravdu velice intenzivně. Do tématu sociální opory jsem zařadila tato podtémata: blízké okolí; kolektiv a učitelé.

Blízké okolí

Prvním podtématem je potřeba blízkého okolí a jeho podpory, což je úplně pro všechny respondentky významným obranným mechanismem pro zvládání stresových situací.

Františka hovoří o tom, že blízké okolí ji velice pomáhá: *„Hlavně o stresu z té školy se potřebuju bavit a potřebuju mít nějakou podporu jakoby no od někoho a s někým to probírat a vyprávět třeba, co bylo ve škole nebo tak. To mi pomáhá hodně.“*

Gita mluví o tom, že potřebuje okolí a promluvit si. Také ale vnímá potřebu kontaktu se svou neteří: *„Potřebuju s někým být, když je na to čas a povídat si, tak to je pro mě důležitý a uvolní mě to prostě. A taky hodně neteř mi pomáhá, protože ta mě úplně nabíjí energií, že prostě to jsou chvíle, kdy na nic nemyslím chápeš.“*

Aneta vypovídá o potřebě blízkého okolí a současně hovoří i o potřebě komunikace s nimi: *„Taky potřebuju, když se o tom bavím s někým třeba doma, o tom, proč jsem v nervu a vyslechnu si jeho rady třeba. Už vím jakoby, že je kravina to dusit v sobě no, a to mě ty stresový situace naučili, ty zkušenosti z nich... že potřebuju o tom mluvit a řešit ty situace, aby byl ten stres co nejmenší. Ale každéj to má určitě jinak.“*

Blaženě pomáhá při zvládání stresu blízké okolí: *„Potřebuju, abych kolem sebe měla pořád nějakou podporu a prostě blízký lidi, který mě v tom nenechají, a to se taky cítíš líp že na to nejsi sama.“* Zároveň potřebuje sdílet svůj úspěch: *„A když mi řekli, že jsem uspěla (u státnic), tak to ze mě všechno spadlo úplně, jak obří balvan prostě a cítila jsem se lehčí. A ten pocit té blaženosti a úplně jsem už rychle chtěla vylítnout ven a všem*

to říct no a byla jsem hrozně spokojená a pyšná na sebe a chtěla jsem si jít hned něco koupit. No to tak mám prostě... no a úplně máš sto chutí rvát a křičet a dát to všem vědět.“.

Denisa hovoří nejen o potřebě blízkého okolí: „*Třeba naši jo, ty se mnou prožívají prostě to zkouškový, jsou moje opora a vím, že to potřebuju...“*, ale také o svých přátelích, kteří ji stresové situace pomáhají lépe zvládat: „*Stýkám se s kamarády, a tak a nesedím doma na zadku, nebo i teď v koruně si s nimi volám, a tak a probíráme všechno, a to mě taky uvolní trochu od toho stresu, že o tom pokecáme.“*.

Cecílie konstatuje, že potřebuje blízké okolí, které jí pomáhá stres zvládat. Především potřebuje svou matku: „*Hrozně mě motivuje mamka, protože ta je hodně cílevědomá prostě a v těchto věcech mi jako pomáhá, abych si uvědomila, proč je to (studium) důležité no. Často si fakt říkám, jestli to má smysl no, jestli na to jsem, jestli je to ta moje cesta no... a fakt mamka mě v tom podpoří, to můžu říct, že kdybych ji neměla, tak už jsem se na to už asi vykašlala no... protože díky ní si jako uvědomím ten smysl toho všeho a potřebuju s ní o tom mluvit.“*. Ale zároveň má někdy potřebu omezit všechny sociální kontakty a být také jen sama se sebou. „*No během zkouškového jsem asi jako taky hodně přecitlivěla a uzavřená... no tím stresem prostě. Všechno si беру osobně a moc se nebavím no. Potřebuju mít taky svůj klid.“*.

Elena taktéž hovoří o potřebě blízkého okolí ale i o potřebě samoty. Naopak od předchozích respondentek chce být nejdříve sama a zkusit stresovou situaci vyřešit bez pomoci. Následně si uvědomí, že podporu blízkého okolí stejně potřebuje: „*Jsem jakoby uzavřená, a to potřebuju asi vlastně k tomu, že pak zjistím, že to asi nepůjde, a nakonec o tom stejně potřebuju s někým pokecat. Třeba kamarádce se svěřím nebo tak, prostě se otevřu asi vlastně nakonec, protože vím, že se mi uleví nejvíc od těch problémů, když vím, že si o tom můžu popovídat.“*.

Kolektiv

Kolektiv je celkem pro čtyři respondentky naprosto důležitou součástí studia, který jim pomáhá zvládat stresu. Domnívají se, že na studium nejsou sami, že se vzájemně podporují a připomínají si např. důležité termíny, které jsou takřka pro všechny respondenty velkým stresorem.

„*Musím o tom mluvit se spolužačkou prostě, a tak si to vyřikáme spolu a je nám líp no. A taky mi říká, že se takhle cítí, a tak no, takže si myslím, že to studenti fakt prožívají,*

navíc teď v koruně. Musíme se podporovat, a to je pro mě důležitý s ní o tom mluvit a prostě si řekneme, že kvůli koruně nebudu přece končit.“ (Cecílie)

„Myslím si, že jsme ve třídě dobrá parta lidí, že spolu vycházíme. Vycházíme si sobě navzájem dost vstříc, takže to mi taky hodně pomáhá. Pomáháme si vlastně navzájem, a to je pro mě důležitý. To pak ten stres tak nemám, protože v tom nejsem sama. Když to porovná s bakalářem, tak to bylo na stejný brdo, sedli jsme si a díky těm spolužákům, že si sdílíme informace a snažíme si sobě navzájem vyjit vstříc, tak si pak myslím, že se ten stres v tý škole dá zvládat jako úplně jinak... jsme sami sobě navzájem oporou.“ (Elena)

„Hlavně i ze třídy holky jsou pro mě důležitý v tomhle jo, že na to nejsem sama a že si taky pomáháme, a tak no. A ten stres mám hned taky menší, když vím, že se společně snažíme všechno zvládnout. A právě asi taky navíc, jak jsme teď v prváku a vlastně nikoho jsem pořádně nepoznala, tak v tom je to těžší jo. Já jsem nastoupila s kamarádkou a myslím si, že kdyby mi nebyla oporou a já ji, tak bychom to zase určitě prožívaly jinak jo. Určitě teď takhle všichni, co nastoupili někam nově, tak z toho mají stres, protože to prostředí neznají, ten systém tý školy a tak. A já jsem zase fakt moc ráda, že tam jsme spolu a že všechno do tý školy řešíme spolu, voláme si a tak, takže kdybych vlastně fakt nikoho neměla a fakt neznala vůbec nikoho, tak by to bylo pro mě o hodně horší. Takže si prostě říkáme, kdy se kam zapsat, co musíme na daný předměty dělat, co kdo kdy odevzdat, a to je hned lepší.“ (Františka)

„No, protože ty přednášky některý prostě nestihám a jsem v práci, takže mám stres z toho, abych od někoho sehnala ty poznámky nějaký jo. Ale myslím si, že si rozumíme v té třídě, že si jako pomáháme, když to jde no. Když je ve škole dobrý kolektiv, tak taky tě to trochu uvolní od toho stresu, že na to prostě nejseš sama a dodává ti to tu energii, a naopak ti to ubírá stres...“ (Gita)

Učitelé

Posledním podtématem v rámci sociální opory jsou učitelé, které mohou být nápomocní při zvládnání stresových situací. Tuto skutečnost konstatují Cecílie a Elena, které se domnívají, že přátelský přístup učitele a fakt, že ho poznají, jim pomáhá lépe zvládat stres.

„Hrozně se mi líbí, když ten učitel s námi komunikuje, je z něj jako vidět ten zájem o nás, že mu není jedno, kdo tam s ním je a prostě mluví s námi. Baví mě, když se prostě

snaží od nás zjistit, jak to bereme my, jak to chápeme jako, nebo jak nad takovou věcí přemýšlíme my, to ten stres hned trochu opadne.“(Cecílie)

„Když začne ten semestr a poznáváme jakoby ty nový učitele, tak to jakoby pro mě trochu stres je, že nevím, co prostě od nich čekat. Samozřejmě, když se pak představí a nějak to uvede všechno, tak ten stres ze mě jako spadne. Řeknu si jo to bude dobrý.“
(Elena)

Zájmové aktivity a VČ

Dalším hlavním tématem jsou zájmové aktivity a volný čas, které jsou pro respondentky obranným mechanismem proti stresu. Toto hlavní téma obsahuje podtémata jako je hudba; čtení; film; příroda a změna prostředí.

Hudba

Prvním zmíněným podtématem je hudba, o které hovoří Denisa a Elena. Při poslechu hudby cítí uvolnění od stresu. Hudba může zároveň zlepšovat duševní rovnováhu, která je při zvládnání stresu důležitá.

„Hodně poslouchám písničky, ty mě hodně uklidňují, jakože na nic nemyslím a prostě poslouchám jen tu hudbu. a třeba i když jsem doma a nemůžu si tu hudbu pustit nahlas tak si dám klidně sluchátka. Fakt mě to hodně uklidňuje a třeba i když jedu na zkoušku jako a jedu vlakem, tak taky poslouchám ráda písničky, a to mě jako odreaгуje no.“
(Denisa)

„Poslechnu si nějakou hudbu, a to mě fakt taky vždycky uklidní.“ (Elena)

Čtení

Čtení lze považovat za možný obranný mechanismus proti stresu. Tato záležitost byla popsána pouze Blaženou: *„Já ráda čtu, takže se ráda zaberu do nějaký knížky, kterou mám rozečtenou, a to mě uklidní od toho stresu taky.“*

Film

Dalším obranným mechanismem proti stresu může být film, při kterém se člověk zabere do děje a přestane alespoň na chvíli myslet na situace, které jej stresují. To, že shlédnutí filmu určitým způsobem uvolňuje od stresu zmiňuje Blažena a Elena.

„Nebo se i kouknu někdy na nějaký film, a to mi pomáhá, protože pak nemám v hlavě jen ty povinnosti, ale taky se soustředím na něco jinýho.“ (Blažena)

„Ráda si pustím i nějaký film třeba, a to mě taky uklidní a odreaaguju se, protože se do toho zakoukám a pak na nic jinýho nemyslím.“ (Elena)

Příroda a změna prostředí

Posledním zmíněným obranným mechanismem, o kterém hovoří tři respondentky, je pobyt v přírodě, změna prostředí či potřeba čerstvého vzduchu. Tento fakt zmiňuje jen Cecilie a Elena. Na toto místo zařazuji i výpověď Denisy, která sice nepotřebuje přímo změnu prostředí či pobyt v přírodě, ale naopak vyžaduje časté větrání v místnosti, ve které se např. učí na zkoušku. Denisa dokonce konstatuje, že při přípravě na zkoušku nechce mrhat časem právě např. procházkou v přírodě, protože chce využít veškerý čas k učení, aby u zkoušky uspěla.

„Ty jo hrozně mi od stresu pomáhá chata. Klid a být pryč od lidí... jako hlavně asi změna prostředí, prostě беру chatu jako místo, kde mám svůj klid, kde mě nikdo neotravuje. A to mi nevadí a vlastně to i ráda dělám, že si vezmu na tu chatu to učení s bez stresu si to tam pročítat a vědět, o čem ty věci jsou, to mi fakt hodně pomohla před letním zkouškovým. Líbí se mi být v přírodě, prohlížet si její krásu. Asi mi jde o to nebýt někde v bytě zavřená sama ale cítit tu svobodu... být v přírodě a neřešit. Fakt změna prostředí mi od stresu hodně pomáhá.“ (Cecilie)

„Ale jako hrozně ráda mám vlastně sebrat se a jít se projít, jít do přírody na procházku.“ (Elena)

„No jako já vím, že je asi dobrá procházka a ten čerstvej vzduch jo... jenomže já asi v tu chvíli prostě jakoby nechci marnit ten čas tou procházkou tou hodkou, abych se šla projít. Jo že raději budu sedět u toho učení a věnovat se tomu. I když vím, že můj mozek je třeba převarěnej, ale stejně u toho sedím dál. Ale to třeba dělám u toho učení, když mám ten stres, tak si hodně větrám, abych měla čerstvej vzduch a tím se pak taky líp soustředím a trochu mě to uklidní a pomáhá od stresu.“ (Denisa)

Pohybové aktivity

Dalším hlavním tématem jsou pohybové aktivity, které za obranný mechanismus považuje většina respondentek. Domnívám se, že především Denisa se věnuje záměrně připravené pohybové aktivitě. Ostatní respondentky se věnují procházkám.

„Poslední dobou jsem začala cvičit doma, a to mě uklidňuje tak jako od všeho jo, nejenom od tý školy a stresu ale to mi fakt teď pomáhá. Zabrat se do toho cvičení a myslet

jenom na ty cviky, aspoň na tu hodku vypnu a nemyslím vůbec na nic a fakt si v klidu zacvičím. Po něm (cvičení) mám pak hrozně hezkej pocit, že nejenom mám radost, že jsem něco udělala pro své tělo, ale i mě to jakoby paradoxně fakt uvolní, že se cítím jakoby ničím nezatížená. A všechno to při tom cvičení dám ze sebe pryč. Myslím na to, že mě pálí stehna a už přemýšlím, co bude další cvik jo, takový prostě, že fakt na nic jinýho nemyslím, a tudíž v tu chvíli neprožívám ten stres ani trochu. Ale to fakt až teďka poslední dobou ale fakt se mi to zalíbilo.“ (Denisa)

„Takže se to někdy i snažím nechat bejt, co mě stresuje no a ono to taky někdy jako pomůže, že se na to snažím nemyslet a dělám nějaký věci, co mě baví, že se jdu třeba projít ven.“ (Blažena)

„Taky mi vlastně pomáhá úplně vypnout a jít se ven projít. A pak začnu se vším znovu s čistou hlavou.“ (Cecilie)

„Hrozně mi pomáhají procházky, na ty moc ráda chodím. Ty mi hodně pomáhají si vyčistit hlavu a nabrat taky novou sílu do všeho, a tak jo.“ (Františka)

„Ale jako hrozně ráda mám vlastně sebrat se a jít se projít, jít do přírody na procházku. Bez telefonu, bez ničeho, prostě se v klidu projít a vyčistit si hlavu. To ze mě asi taky trochu spadne ten stres.“ (Elena)

Návykové látky a zlovyky

Obranným mechanismem proti stresu mohou být chtě nechtě návykové látky a různé zlovyky. Zde jsem vymezila tato podtémata: alkohol; cigarety a káva. Zjištěným zlovykem je kousání nehtů, které bude také představeno na základě výpovědi.

Alkohol

Prvním zmíněným obranným mechanismem může být požití alkoholu, což zmiňují jen dvě respondentky, konkrétně Blažena a Denisa.

„Taky si dám ráda skleničku vína, to mi taky pomáhá, abych ten stres tolik neprožívala no.“ (Blažena)

„Občas mi taky nedělá problém dát si večer skleničku vínka, takže asi jako možná trošku i ten alkohol mě ve stresu uklidňuje. Ale zase to vím, že skleničku, jako kdybych si dala víc, tak už vím, že se pak nic nenaučím.“ (Denisa)

Cigarety

Druhou návykovou látkou, která pomáhá při zvládnání stresových situací, je kouření cigaret. Potřebu cigarety pro uvolnění od stresu zmiňuje jen Elena: „*Jediný, co mě uklidňuje je to, že si dojdu zakouřit. Když mám ten stres dost tak mi fakt vždycky pomůže dát si to cigáro.*“.

Káva

Káva může být další návykovou látkou, která uvolňuje od stresu. Tento fakt vypovídá pouze Denisa: „*No taky si často dělám kafe, protože při něm se taky uklidním trochu. Ale vlastně bych neřekla, že b na mě mělo nějaký velkej účinek abych se líp soustředila, ale dávám si ho vlastně proto... asi, že se to vlastně říká. Takže fakt piju dost kafe, když jsem ve stresu. Ani nemám problém si před spaním dát kafe no, ale dám si ho a cítím se líp.*“.

Kousání nehtů

Posledním možným obranným mechanismem je kousání nehtů, což popisuje jen Elena: „*Určitě taky můžu říct, že si hrozně koušu nehty no. To mě taky jakoby uklidňuje od toho stresu... asi každý musíme mít nějaký rituálky, který nás vlastně od toho stresu uklidní. Nebo ho dokážou jakoby aspoň trochu potlačit.*“.

Plánování času a priority

Dalším hlavním tématem v rámci obranných mechanismů může být plánování času a stanovení priorit. Plánování času považuje za obranu proti stresu Gita. Cecílii a Denise pomáhá stanovení si svých osobních priorit.

„*Hodně mi pomáhá si všechno plánovat, že vím, kdy v tom lednu budu mít zkoušku, co v jaký den mám a tak. Potřebuju si to srovnat v hlavě a mít to pak někde napsaný chápeš, to je asi úplně to hlavní, co mi pomáhá to všechno zvládat, nejenom ten stres no. Úplně nesnáším věci řešit na poslední chvíli no, ale teď mi to nějak nejde všechno skloubit dohromady. Takže musím mít věci zorganizovaný, abych byla v obraze no a pak z toho mám taky trochu lepší pocit.*“ (Gita)

Cecílie si uvědomuje své životní priority a jednou z nich je dojít k závěrečné zkoušce, což představuje i nutnost zvládnutí dílčích záležitostí, které mohou být i méně příjemné: „*No ale jasně, mám stres i u předmětů, který mě fakt nezajímají jo, a to je zas tak no, ale vlastně prostě vím, že je musím zvládnout a je to důležitý k tomu, abych došla ke státnicím, tak na to myslím a pomáhá mi to všechno zvládnout.*“.

Za jednu ze svých životních priorit považuje i Denisa úspěšné dokončení studia: „Už jsem z toho všeho byla tak vyřízená, a tak a prostě sem byla tak frustrovaná, že to prostě nedávám, že to nezvládnou dopsat, že prostě ten termín se blíží a ten časovej tlak to je hrozný, ale prostě v tom jsem se musela sebrat a prostě makat, abych to dala, protože je to pro mě důležitý dokončit to, co jsem začala (celkově studium), i když jsem měla pocit, že to prostě nedám. Takže vím, že je prostě pro mě důležitý to zvládnout a úspěšně dokončit, a to mi pomáhá vlastně i proti stresu, abych to všechno zvládla.“.

Transcendence

Dalším zjištěným obranným mechanismem je transcendence. V rámci tohoto hlavního tématu jsem stanovila dvě podtémata, kterými jsou víra v Boha a víra v „něco“. Druhá možnost je takto zformulována vzhledem k tomu, že někteří respondenti potřebují víru např. v úspěch či v jiné možnosti, které jim pomáhají pro lepší zvládnání stresových situací.

Víra v Boha

Za nejdůležitější obranný mechanismus proti stresu považuje Františka víru v Boha. Její víra je nedílnou součástí jejího života a pomáhá ji zvládat veškeré životní situace týkající se nejen stresu. Prakticky celý rozhovor s Františkou byl protkán myšlenkou víry v Boha, o čemž několikrát výrazně hovoří. Vzhledem k tomu bych chtěla na tomto místě představit, jaká byla její cesta k Bohu. Z analýzy rozhovoru je vidno, že svůj život rozděluje na dvě etapy: život před vírou a život s vírou. V životě zaznamenává dva zásadní body, které ji k víře přivedly: závažná zranění v důsledku autonehody a rozchod s bývalým přítelem. Tyto události pro ni byly základem pro počátek intenzivní víry v Boha, což ji jednoznačně pomáhá lépe zvládat stresové situace týkající se školy, ale i dalších životních záležitostí. Následně představuji konkrétní výpovědi Františky.

„Ale to taky hodně asi souviselo s mým zraněním tenkrát... protože to se mnou bylo hodně špatný. Ale jen jsem tím chtěla říct, že vlastně, jak jsem na tom byla blbě a najednou se to zlepšilo... tak to prostě byl ten zásadní bod. To je ta víra, a právě jenom ta mi pomáhá.“

„Ale přitom v tom období, co se to všechno dělo (složitá životní situace), tak už jsem taky věřila jo ale ne tak intenzivně jako dnes, jako po rozchodu. Takže to byl podle mě bod číslo dva, kdy jsem se pro tu víru fakt rozhodla.“

„No určitě, pomáhá mi od jakéhokoliv stresu i od té školy, co mám teď ten stres. I celkově no. A prostě myslím, že teďka už nezažívám ty stresové situace stejně jako dřív, než jsem se pro tu víru rozhodla.“

„Ta víra mi prostě dává tu naději, že to snad zvládnou udělat tu školu. A právě když máš tu víru, tak ti to jako dodá energii na to a zase novou sílu...“

Víra v „něco“

Druhou možností, která pomáhá jen Blaženě zvládat stres, je víra, že vše dopadne dobře a také určité vědomí, že danou stresovou situací zvládne: *„Teď budou Vánoce a já vím, že bych si je měla užít, ale stejně pořád budu myslet, co musím do školy všechno zvládnout, takže si jakoby pořádně ani neodpočimou, protože vím že to nepůjde a stejně budu sedět u počítače. Je to pro mě stresující a říkám si, jestli to mám vlastně zapotřebí no... Ale na druhou stranu vím, že ten stres mě žene dál, a že to snad dopadne všechno dobře, nebo tomu i věřím prostě, a to mě uklidňuje.“*

Relaxační techniky

Relaxační techniky jsou dalším hlavním tématem, které je uvedeno v rámci obranných mechanismů proti stresu. Konkrétně to jsou dechová cvičení a meditace.

Dechová cvičení a meditace

O možnosti dechového cvičení či meditace, hovoří pouze Elena. Dle výpovědi se domnívám, že si taková cvičení připravuje záměrně, a dokonce se seznamuje s různou literaturou, pomocí které se metody učí. Považuje tuto záležitost za velice důležitou pro zvládání stresových situací.

„Jinak jsem začala zrovna teďka v poslední době dělat různá dechová cvičení. Je to asi jakoby forma meditace, našla jsem si to v jedné knížce a baví mě to pokaždé víc a víc a je mi to hodně příjemná. Člověk se hodně uvolní a odpočine si prostě a myslím si, že u toho stresu to bude jako stoprocentně hodně nápomocný tyhle ty cvičení. a hlavně si teď myslím, že mi to pomůže pak v tom zkouškovém, kdy jsou ty stresy fakt hrozný a do toho teď stres s tou diplomovou prací a tak, takže si myslím, že to budu muset zařazovat víc a víc do mých aktivit. Baví mě to prostě i před spaním nebo i ráno, když vstanu prostě, hrozně se tím uvolním a jakoby ze mě spadnou nějaký balvany vždycky. Je to prostě fajn protože ten stres pak popadá, prostě se hodím víc do klidu no. Jsem díky tomu jakoby v pohodě a vždycky se dobře naladím, to ráno je pro mě hned lepší,

a tak hned cítím, že ty věci zvládnout jdou. A díky tomu dechovému cvičení mám prostě hned chuť do toho nového dne. Hrozně mě to uvolní a opravdu ten stres necítím. Jasně, pak když ty věci zase řeším, tak jako máš takovej pocit, že je to povinnost, že to musíš udělat. Ale jakoby jdu na to s čistou hlavou díky tomu.“ (Elena)

Spánek a odpočinek

Dalším obranným mechanismem proti stresu může být spánek a odpočinek. Potřebu spánku přímo vysvětlila jen Gita. Nicméně se domnívám, že potřebu odpočinku mají samozřejmě všechny dotazované respondentky. Konkrétní další výpovědi k dispozici ale nemám, jelikož to samy nezmínily. Výpověď k tomuto podtématu zazněla tedy jen u Gity: *„Potřebuju spánek... jak jsem teď hrozně unavená, tak potřebuju spát. I na spánek mám vlastně málo času. Ale spánek mi nejvíc pomáhá, abych si odpočinula a pak toho stresu tolik nemám.“*

„Vyplavení“ stresu

Předposledním zjištěným obranným mechanismem je potřeba určitého „vyplavení“ stresu. Ve všech případech je to pláč, o kterém se respondentky domnívají, že pomocí něho stresové napětí pomine či se alespoň omezí. Z tohoto důvodu lze o pláči hovořit i jako o obranném mechanismu.

„Vím, že když jsem hodně ve stresu, tak strašně brečím. Když je fakt to zkouškový a já se mám učit a mám stres z tý zkoušky, tak jako klidně 3x za den brečím, protože to nedávám a potřebuju to nějak ze sebe vyplavit.“ (Cecílie)

„Ten brek mi taky hodně pomáhá, protože to si jako představuju, že to ze sebe jako vyplavím. Myslím si, že to prostě takhle mám, já se prostě potřebuju vyřvat a nějak to ze sebe jakoby dostat a pak už se zase můžu třeba v klidu učit. Už ten stres ze mě opadne trochu jako kdybych ho prostě vyplavila. Takže brek mi asi taky pomáhá od toho stresu prostě oprostít.“ (Denisa)

„Když brečím, tak mám prostě pocit že ten stres, a to všechno ze sebe vyplavím a vždycky se mi uleví.“ (Františka)

Další individuální postupy

Posledním hlavním tématem jsou různé další individuální postupy, které respondentky používají jako obranné mechanismy. Toto podtéma jsem zařadila do obranných mechanismů vzhledem k tomu, že bych je v rámci práce chtěla uvést, ale zároveň

je nebylo možné zahrnout do předchozích podtémat. Aneta a Františka u sebe pozorují, že se snaží vždy co nejlépe připravit na daný předmět během semestru, což jim může pomáhat proti stresu.

„Zase u některých předmětu třeba vůbec nervózní nejsem. Třeba jsem něco četla a diskutovali jsme o tom a já jsem vůbec nebyla nervózní. Ale to je možná zase tím, že jsem věděla, že to mám připravený a že vím, že na všechno, na co se mě zeptá tak odpovím, protože to mám připravený no a věděla jsem prostě co říkám. Tak to zas mám takhle, že když se na tu hodinu fakt připravím, tak stres skoro nemám.“ (Aneta)

„No jako co se týče tý školy, tak mi od stresu pomůže to, že vím, že jsem se na to dobře připravila. Že jsem to jako stihla se naučit a vím, že jsem připravená a pak už jako stres ani tak nemám jo... to mi od toho hodně pomáhá. Víم vlastně, že jsem se na to dobře připravila, že jakoby mám pocit, že jsem se na to připravila dostatečně.“ (Františka)

Blažena a Denisa vypovídají o tom, že nechávají stresové situace volně plynout. Tento fakt obě respondentky považují za obranu proti stresu.

„Jo někdy to nechávám volně plynout, protože to třeba nedokážu ovlivnit jo. Takže se to někdy i snažím nechat bejt, co mě stresuje no a ono to taky někdy jako pomůže, že se na to snažím nemyslet a dělám nějaký věci, co mě baví, že se jdu třeba projít ven.“ (Blažena)

„Spíš věci taky nechávám často volně plynout no a řeknu si ono to nějak dopadne. Svět se nezbortí, já taky budu a věci co mě stresují nějak dopadnou prostě. Takže to asi kolikrát dělám a úplně nevím, jestli je to nejlepší řešení no. Ale v tu chvíli mi to stačí vlastně, že se trochu uklidním, a o to jde.“ (Denisa)

Blažena dále hovoří o tom, že na obranu proti stresu se snaží hledat rychlá řešení a současně ji uklidňuje, když vidí výsledky své činnosti: *„No já se celkově snažím to vždycky vyřešit tak, že když nastane nějaký stres z něčeho, tak se snažím to co nejrychleji vyřešit, aby bylo co nejrychleji pryč to, co mě stresuje. Jo třeba když mě stresuje něco ze školy a je to třeba odevzdání seminárky, tak se prostě snažím co nejdřív sednout k tomu počítači a tu seminárku udělat, abych už na to nemusela myslet a mít to z krku a vím, že mám hned menší stres z toho všeho, protože jakoby vidím nějaký výsledky. Vidím, co už jsem zvládla a co ne.“*

7.3 Shrnutí výsledků analýzy

V rámci praktické části práce jsem analyzovala sedm rozhovorů se studentkami Teologické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Během postupného analyzování rozhovorů vznikla celkem tři nadřazená témata, která spojovala jednotlivé rozhovory. První téma se týká stresorů, které na studentky působí a označila jsem ho jako součinnost všech stresorů. Druhé téma obsahuje prožívání stresu u studentek. Konkrétně řečeno, jaké projevy stresu se u nich objevují. Třetí a poslední nadřazené téma zahrnuje obranné mechanismy, které studentkám pomáhají stresové situace zvládat. Na počátku analyzování rozhovorů jsem si stanovila tři výzkumné otázky, pomocí kterých bych chtěla shrnout výsledky výzkumu:

VO1: Jaké stresory působí na studenty vysoké školy?

První výzkumná otázka má snahu zjistit, jaké stresory působí na vysokoškolské studenty, lépe řečeno na studentky. Zpočátku výzkumu jsem byla zaměřena na stresory týkající se školy. Postupem analýzy ale z rozhovorů vyplynulo, že studentky neprožívají stres pouze v souvislosti se školou, ale stresují jej i další okolnosti, které se studia nikterak týkat nemusí. V životech studentek nastávají nejen stresující situace ve studiu, ale i v životě jako takovém. Proto jsem stresory rozdělila na dvě hlavní skupiny, kterými jsou „škola“ a „okolnosti“. Respondentky hovoří o stresorech v rámci školy. Jsou jimi např. časový tlak; zkouškové období; učitelé; finalita studia; náročnost studia; výuka během semestru apod. Okolnosti, o kterých studentky vypovídaly jako o stresorech, jsou v prvé řadě koronakrize a budoucnost; obecně časový tlak; práce ve smyslu zaměstnání; blízké okolí či celkově život. Všechny stresory jsou zastoupeny ve větší či menší míře. Každopádně všechno jsou to stresory, kterým mohou být studenti vysokých škol vystaveni.

VO2: Jak prožívají stres studenti vysoké školy?

Druhá výzkumná otázka se zabývá tím, jak studentky prožívají stres. Většina respondentek během realizace rozhovoru zjistila, že ve svém životě prožívá negativně i pozitivně pojmáný stres. Tuto skutečnost studentky popisovaly jako špatný stres a dobrý stres. Z hlediska odborné stránky vyplynulo označení distres a eustres. Studentky spojovaly distres s takovým druhem stresu, který je u nich vyvoláván v souvislosti s nepříjemnými situacemi, příkladem lze uvést zkouškové období. Naopak eustres studentky spojovaly s příjemnými záležitostmi. Opět jako příklad je možné uvést setkání

se známou osobou, kterou dlouho neviděly. Během postupného analyzování všech rozhovorů vyplynuly projevy, kterými lze vysvětlit, jak studentky prožívají stres. Všechny projevy lze zařadit dle odborného úhlu pohledu do tří základních okruhů, kterými jsou emocionální projevy; fyziologické projevy a behaviorální projevy. Emocionální projevy, o kterých respondentky vypovídají, obsahují např. kontinuální pocit strachu; pláč; nadměrné trápení se záležitostmi; omezení sociálních kontaktů či naopak sdílnost; změny nálad a další. Studentky hovoří i o fyziologických projevech, jejichž příkladem může být zvýšená únava; žaludeční potíže; ekzém a zčervenání pokožky; bušení srdce a zvýšené pocení; bolesti zubů, zad ale i hlavy apod. Jako behaviorální projev může být příkladem přejídání nebo naopak nechutenství; změna životního rytmu; nesoustředěnost apod. Projevy jsou taktéž v různém zastoupení ale lze předpokládat, že takové projevy stresu se u vysokoškolských studentů mohou vyskytovat.

VO3: Jak zvládají stres studenti vysoké školy?

Poslední výzkumnou otázkou je, jakým způsobem studentky vysoké školy zvládají stresové situace. Respektive, jaké obranné mechanismy využívají k tomu, aby stresovou situaci lépe zvládaly. Při analyzování jednotlivých rozhovorů vyvstávaly na povrch různé obranné mechanismy, které jsou pro studentky důležité pro zvládání stresových situací. Většina z možností, které respondentky uváděly, se postupně potvrzovaly v souběžně studované odborné literatuře. Jsou jimi především sociální opora, kterou studentky vyjadřovaly ve formě blízkého okolí, kolektivů a učitelů. Dále jsou to zájmové aktivity a volný čas. Konkrétně respondentky vypovídaly o hudbě; čtení; filmech či o přírodě a změně prostředí. Také studentky hovořily o pohybových aktivitách, ale i návykových látkách, které zahrnují alkohol; cigarety; kávu a dále byl zmíněn zlovyk, kterým je kousání nehtů. Respondentky vypovídaly o plánování času a stanovení si vlastních priorit. Za obranný mechanismus studentky také považují transcendenci; relaxační techniky, jako je dechové cvičení a meditace; dále spánek a odpočinek; „vyplavení“ stresu pomocí pláče a další individuální postupy, které pomáhají jako obrana proti stresu. Také druhy obranných mechanismů jsou ve větším či menším počtu zastoupeny, nicméně všechny respondentky o některém z nich hovořily. Zajímavostí je, že většina obranných mechanismů byla potvrzena v rámci odborné literatury, což dokazuje, že tyto způsoby opravdu mohou pomoci lépe zvládat stresové situace.

7.4 Diskuse

Pro výzkumnou část diplomové práce jsem si stanovila tři výzkumné otázky. Jejich výsledky jsou v přechozí kapitole představeny a dokázala jsem najít odpověď na všechny z nich. Zjistila jsem, jaké konkrétní stresory na studentky působí, jak individuálně stres prožívají, což je popsáno na základě jejich projevů stresu. Dále jsem zjistila, jaké možnosti využívají k tomu, aby stres lépe zvládaly. Díky kvalitativnímu výzkumu bylo možné nahlédnout do fenoménu stresu podle každé jednotlivé respondentky a jejího individuálního vnímání této záležitosti. Je zřejmé, že každá z nich vnímá stres jinak a představují si za ním svůj „obraz“, co vlastně pro ně stres znamená. Zjistila jsem, že projevy stresu se u respondentek mohou ale i nemusí shodovat a také, že pro zvládnutí stresu potřebují používat stejné nebo i jiné obranné mechanismy. V tomto směru považuji za velice přínosné, že výzkum byl realizovaný kvalitativní formou.

V první řadě jsem po analyzování rozhovorů byla překvapena tím, že respondentky spontánně hovořily o všech záležitostech, které u nich vyvolávají stres. Přestože jsem zpravidla byla původně zaměřena jen na studium, rozhovory se ubíraly i k jiným stresorům, což jsem nechávala intuitivně plynout. Vnímala jsem, že je to důležitou součástí sdělení, které mi respondentky chtějí k danému fenoménu poskytnout. Mou vizí bylo především to, abychom se neodchýlily od tématu stresu. Během analyzování přirozeně vyplynulo, že stres respondentky nepocítují jen v souvislosti se studiem. Prožívají jej i s dalšími životními okolnostmi. Líbily se mi konkrétní výpovědi, které jednotlivě dokazovaly, že dochází k součinnosti všech stresorů u všech respondentek.

Dále mě velice překvapilo, že sice všechny respondentky vnímají stres negativisticky, ale přitom většina z nich dokázala prožívání stresu reflektovat. Tento proces postupem každého rozhovoru vedl k tomu, že si následně uvědomily, že stres může být vnímán i jako pozitivní jev. Fakt, že stres působí negativně na zdraví člověka, je jasný. Když jsem toto téma zmínila ve svém okolí, vždy jsem dostala odpověď více méně negativní, že stres není zdravý. Proto je pro mě překvapivým zjištěním, že respondentky dokázaly o stresu přemýšlet a hovořit i pozitivně. Dokonce přímo dokázaly definovat a rozdělit svůj stres na „dobrý“ a „špatný“. Domnívám se, že respondentky stres ke studiu potřebují, motivuje je a cíleně je vede k učení a úspěchu. Myslím si, že i když je stres obecně vnímán negativně, může působit pozitivně u všech jedinců. To, že člověk prožívá stres, přidává na důležitosti dané situace nebo záležitosti. Je zřejmé, že na studiu

respondentkám záleží, je jednou z jejich životních priorit a úspěšné dokončení studia má pro ně určitou hodnotu. Právě toto jsou důvody, proč prožívají stres – záleží jim na dané skutečnosti. Uvědomuji si, že zkušenost se stresem mám taktéž, a proto jsem dokázala s respondentkami hovořit empaticky a způsobem, kterým jsem vytvořila přirozenou situaci pro rozhovor. Díky tomu se mi dokázaly otevřít a neměly žádné ostychy sdělit to, co opravdu chtějí. Sama u sebe vnímám, že stres mi v životě pomáhá. Díky němu vím, že je pro mě daná záležitost důležitá a má pro mě význam. Možná lze říct, že u stresu existuje určitá míra, kdy stres ještě působí pozitivně, a kdy už spíše negativně.

Výsledky mého výzkumu ukazují, co všechno může být zdrojem stresu u studentů vysokých škol. Student vysoké školy je charakterizován již obdobím dospělosti, a proto má např. přirozenou potřebu výdělků. Tento fakt znovu ukazuje, že stresorem nemusí být jen studium, ale např. i první zaměstnání v průběhu vysoké školy. Stresorů v životech studentů může být nespočet. Jsou rozdíly v tom, jaké stresory na jednotlivé studenty působí. Dále i v tom, jak stres prožívají i jaké obranné mechanismy využívají. Dokážou ale studenti opravdu pracovat se svým stresem tak, aby se z něho nerozvinul syndrom vyhoření během studia? To je otázka, na kterou neznáme odpověď. Proto se domnívám, že by problematika syndromu vyhoření u studentů mohla být častějším tématem diskusí.

Z praktického hlediska by na tento výzkum bylo možné navázat dalšími výzkumy, ve kterých by bylo možné se zaměřit hlouběji na jednotlivé oblasti, které jsem zkoumala. Celkem to byly tři okruhy: stresory, prožívání a zvládání. Příkladem by mohlo být zaměření výzkumu na stresory u studentů, ve kterých by hovořili např. o zkouškách. Zde by bylo možné zjišťovat, jakou míru stresu prožívají, jestliže se jedná o ústní, nebo písemnou zkoušku. Bylo by možné se zaměřit i na oblast prožívání a zjistit rozdíly u studentů v prožívání eustresu a distresu. Případně by bylo možné navázat podobně stavěným výzkumem, ve kterém by byli respondenti pouze muži. Takové výsledky výzkumu by bylo zajímavé porovnat s výsledky toho mého. Já jsem chtěla do mého výzkumu zahrnout samozřejmě i muže, nicméně se mi bohužel nepodařilo najít žádného vhodného respondenta, který by studoval obor, na který jsem byla zaměřena. Dále by také i oblast zvládání stresu mohla být zkoumána jako jeden výzkum. Příkladem by mohly být zkoumané rozdíly mezi obrannými mechanismy používané muži a ženami. Tyto návrhy ukazují, že každá ze tří mnou zjišťovaných okruhů, by mohla být zkoumána jednotlivě. Na problematiku, kterou jsem se v diplomové práci zabývala, by tedy bylo možné navázat různými dalšími výzkumy.

Závěr

Tématem diplomové práce původně byla subjektivní zkušenost studentů oboru Pedagogika volného času na TF JU se syndromem vyhoření. Po realizaci výzkumného šetření jsem se zaměřila na subjektivní zkušenost se stresem.

Teoretická část diplomové práce se věnuje především odbornému popisu stresu. Jedná se o jeho definici, druhy a popis rozlišení mezi stresory a salutory. Dále se věnuji kapitole prožívání stresu, kde je popsán mechanismus stresové reakce, následně projevy a důsledky stresu. V neposlední řadě také možné důvody, kvůli kterým je stres prožíván. Velkou kapitolou je zvládání stresu, při kterém záleží na osobnosti člověka. Jsou také charakterizované obranné mechanismy a copingové strategie. Podstatné je dále vysvětlení, jaké možnosti zvládání stresu existují dle odborné literatury. Vzhledem k původnímu zaměření této práce jsem se rozhodla definovat i syndrom vyhoření a porovnat ho s dalšími negativními psychickými stavy, jako je např. únava nebo právě stres. Na základě zvolení cílové skupiny pro výzkum jsem se v teoretickém popisu rozhodla charakterizovat vývojové období dospělosti, představit možné stresory v životech studentů a také uvést příkladné výzkumy, které se stresem u studentů zabývají.

Diplomová práce následně obsahuje praktickou část, která je realizována kvalitativním výzkumným šetřením, protože jsem chtěla zjistit konkrétní zkušenosti se stresem jednotlivých respondentů a získat jejich individuální výpovědi. Výzkum jsem zpracovávala metodou interpretativní fenomenologické analýzy a zvolila jsem polostrukturovaný rozhovor. Cílem výzkumu bylo zjistit, jakou subjektivní zkušenost mají studenti vysoké školy se stresem. Na počátku výzkumného šetření jsem si stanovila tři výzkumné otázky. V rámci kapitoly shrnutí výsledků jsem představila jednotlivé odpovědi na tyto otázky. Zaměřila jsem se na to, jaké stresory na studenty působí, jak stres prožívají, a jaké obranné mechanismy využívají pro jeho zvládání. Výzkumu se zúčastnilo celkem sedm respondentek. Za výhodu mého výzkumu považují fakt, že se se všemi respondentkami znám, nebo jsme alespoň byly během studia tohoto oboru v kontaktu. Vnímám to jako výhodu vzhledem ke kvalitativnímu zaměření výzkumu. Domnívám se, že respondentky byly díky tomu velice otevřené, což přispělo k získání důvěřivého a pravdivého sdělení. Můj výzkum má své limity, které mají svůj původ především z výběru respondentů, protože jsem nerealizovala žádný rozhovor s mužem. Mohlo tak dojít ke zjištění toho, jestli mužské pohlaví vnímá stres rozdílně.

Stres mohou prožívat jiným způsobem, nebo mohou používat odlišené mechanismy pro jeho zvládnání. Dalším limitem může být i to, že výsledky nejsou zobecnitelné. Výzkum tak přináší možnost, že výše zmíněné příklady by mohly být dalším předmětem výzkumů.

Za nejpodstatnější zjištění v rámci výzkumného šetření považuji skutečnost, že stresory působící na studenta mohou být opravdu různorodé. Když se nad tím člověk zamyslí, možná se to zdá být jednoznačné. Nicméně mně, z pozice výzkumníka, to jednoznačné úplně nebylo a překvapilo mě to z důvodu, že jsem byla zaměřena na stres v souvislosti se školou. Každá jednotlivá respondentka o různých dalších stresorech začala hovořit spontánně. Proto mě toto zjištění velice překvapilo.

Dle mého názoru je dalším důležitým poznatkem z výzkumu rozdělení stresu na eustres a distres, což se potvrdilo u šesti ze sedmi respondentek. Opět po prostudování odborné literatury je i tento fakt pochopitelný. V rozhovorech se ale toto rozdělení objevovalo i přesto, že jsem tuto záležitost nikterak neiniciovala. Právě proto mi přijde velice překvapivé, že respondentky o tom dokázaly tímto způsobem přemýšlet.

Velmi pozitivním přínosem v rozhovorech bylo také zjištění důvodu, o kterém se respondentky domnívají, že za jejich prožíváním stresu stojí. Toto jsem v praktické části uvedla jako zajímavost, která příhodně objasňovala prožívání stresu u jednotlivých studentek. Důvody prožívání stresu uváděly různé, nicméně často za jejich vysvětlením stojí pravděpodobně spíše důsledky prožívání stresu. Uváděným důvodem je získávání zkušeností; příprava na život; stresová záležitost má tak význam; stres s sebou přináší zodpovědnost; stres je hnací motor. Po rozhovorech jsem měla příjemné pocity, protože jsem měla dojem, že jsme realizovaly jakési reflexe jejich studia a někdy i jejich života. Příjemné pro mě bylo, že některé respondentky mi po ukončení rozhovoru soukromě sdělovaly pocity uklidnění. Rozhovor považovaly za možnou terapii proti stresu a zajímalo je, kdy si takto promluvíme znovu. To pro mě bylo velice potěšující zjištění.

V závěru bych chtěla zmínit, že díky získané zkušenosti během výzkumu jsem si uvědomila, že stres je vlastně významný. Může nám určovat hodnotu toho, co v nás stres vyvolává. Zároveň je ale potřeba s ním pracovat a dokázat ho udržet pouze v míře, která je pro člověka prospěšná. Je důležité uvědomit si, že někdy dokonce není nutné stres prožívat. Podle mého názoru je především podstatné myslet na to, že hlavní je zdraví, a proto se snažit v životě nestresovat až příliš. Člověk si ale musí tuto hranici, kdy je stres pro něj ještě prospěšný a kdy už ne, každopádně stanovit sám...

Seznam použitých zdrojů

Literatura:

BUCHWALD, P. *Stres ve škole a jak ho zvládnout*. Brno: Edika, 2013. ISBN: 978-80-266-0159-3.

COOPER, C. L. et al. *Organizational Stress: A Review and Critique of Theory, Research, and Applications*. California: Sage, 2001. ISBN 978-0761914815.

CUNGI, CH. *Jak zvládat stres: metody a praktická cvičení*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-465-6.

DLOUHÁ, D. Problematika stresu vysokoškolských studentů u zkoušky. In VONDRYSOVÁ, M. a STRAKOVÁ, E. *Aktuální otázky vysokoškolského poradenství: sborník z konference konané na Jihočeské univerzitě ve dnech 12. – 13. září 2000 rovněž jako 8. seminář k problematice poradenských center pro studenty na vysokých školách v České republice*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2001, s. 17–22.

HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN: 978-80-7367-569-1 (váz.).

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. 4. vyd. Praha: Portál, 2016. ISBN: 978-80-262-0982-9.

KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření: v práci a osobním životě*. Praha: Portál, 2007. ISBN: 978-80-7367-299-7.

KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN: 80-200-1307-5.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN: 80-7169-551-3.

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

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN: 80-7178-774-4.

MINIRTH, F. et al. *Jak překonat vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2011. ISBN: 978-80-7255-252-8.

PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN: 978-80-247-2959-6.

PELCÁK, S. *Stres a syndrom vyhoření*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN: 978-80-7435-576-9.

PEŠEK, R. a PRAŠKO, J. *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit*. Praha: Pasparta, 2016. ISBN: 978-80-88163-00-8.

POSCHKAMP, T. *Vyhoření*. Brno: Albatros Media, 2013. ISBN: 978-80-266-0161-6.

PRIß, M. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*. Praha: Grada, 2015. ISBN: 978-80-247-5394-2.

PUGNEROVÁ, M. et al. *Psychologie*. Praha: Grada, 2019. ISBN: 978-80-271-0532-8.

ŘIHÁČEK, T. et al. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN: 978-80-210-6382-2.

STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. ISBN: 978-80-247-3553-5.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. ISBN: 978-80-271-0470-3.

ŠVAŘÍČEK, R. et al. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN: 978-80-7367-313-0.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN: 978-80-246-1318-5.

Internetové zdroje:

KAUSAR, U. et al. Stress Levels; Stress Levels od Final Year Mbbs Students and Its Effect on Their Academic Performance. *Professional Medical Journal*, 25 (6) [online]. 2018. [cit. 2021-12-20]. Dostupné na [www: http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:NSQ5B1guORAJ:scholar.google.com/+kausar+haider+2018&hl=cs&as_sdt=0,5](http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:NSQ5B1guORAJ:scholar.google.com/+kausar+haider+2018&hl=cs&as_sdt=0,5).

MACAN, T.H. et al. College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress. *Journal of Psychology*, 82 (4) [online]. 1990. [cit. 2021-12-18]. Dostupné na [www: https://psycnet.apa.org/record/1991-13852-001](https://psycnet.apa.org/record/1991-13852-001).

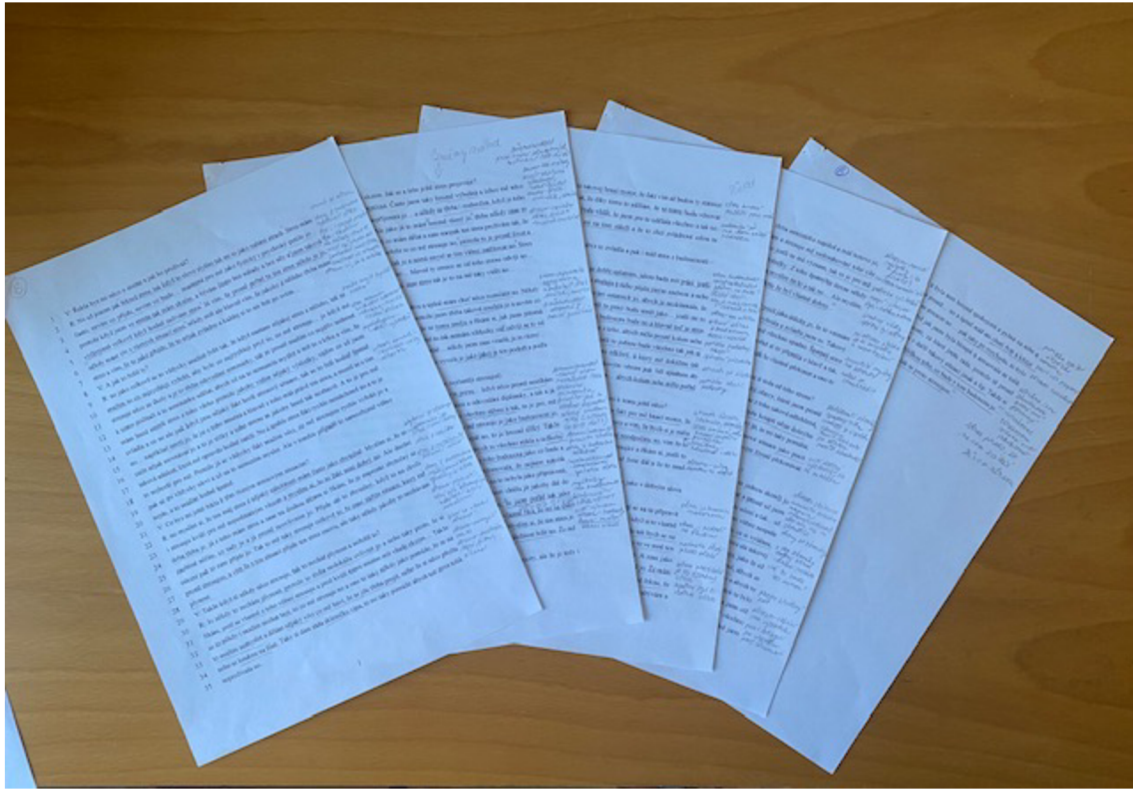
PETŘÍKOVÁ, I. *Psychohygienu a životní styl vysokoškolských studentů* [online]. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2013 [cit. 2022-01-20]. Dostupné na [WWW: https://is.muni.cz/th/byjeh/](https://is.muni.cz/th/byjeh/).

POWEL, J. Ve zdravém těle zdraví duch. *Pastorace* [online]. [cit. 2021-12-15]. Dostupné na WWW: <https://www.pastorace.cz/tematicke-texty/ve-zdravem-tele-zdravy-duch-john-powel>.

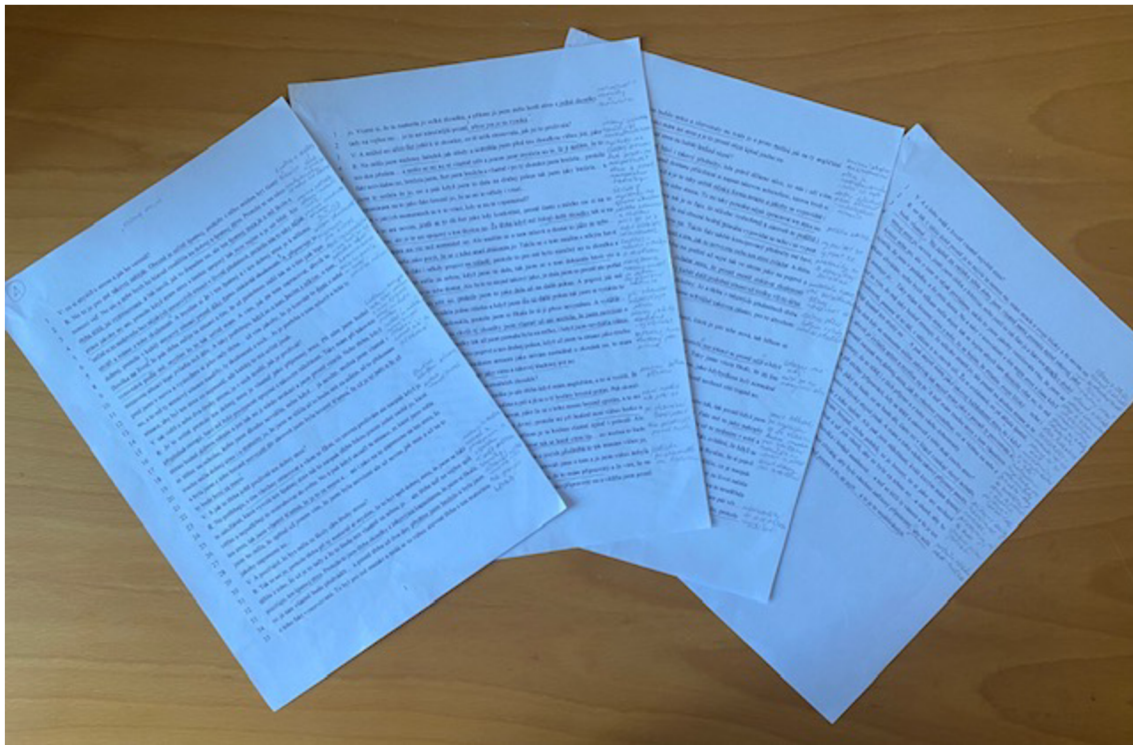
Přílohy

- Příloha I.** Ukázka přepisu rozhovoru s Blaženou
- Příloha II.** Ukázka přepisu rozhovoru s Anetou
- Příloha III.** Ukázka zjištěných témat v rozhovorech
- Příloha IV.** Ukázka z hledání společných témat v rozhovorech
- Příloha V.** Ukázka tvorby finální tabulky přepsaných témat

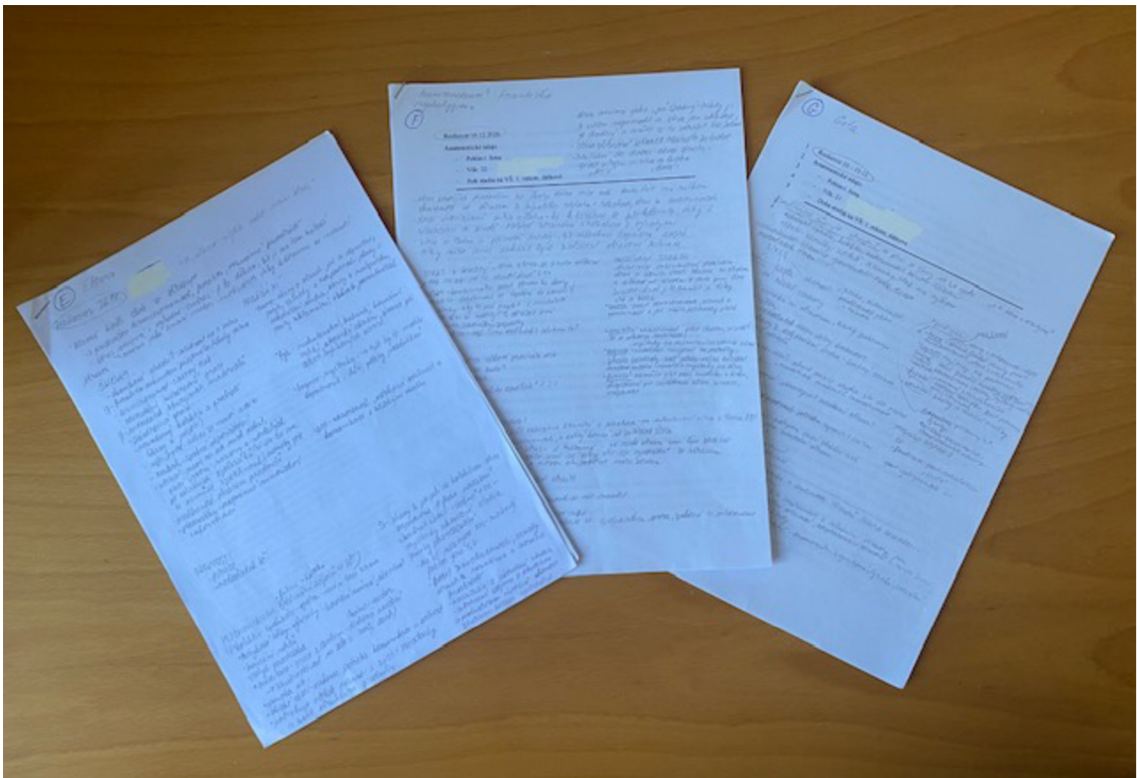
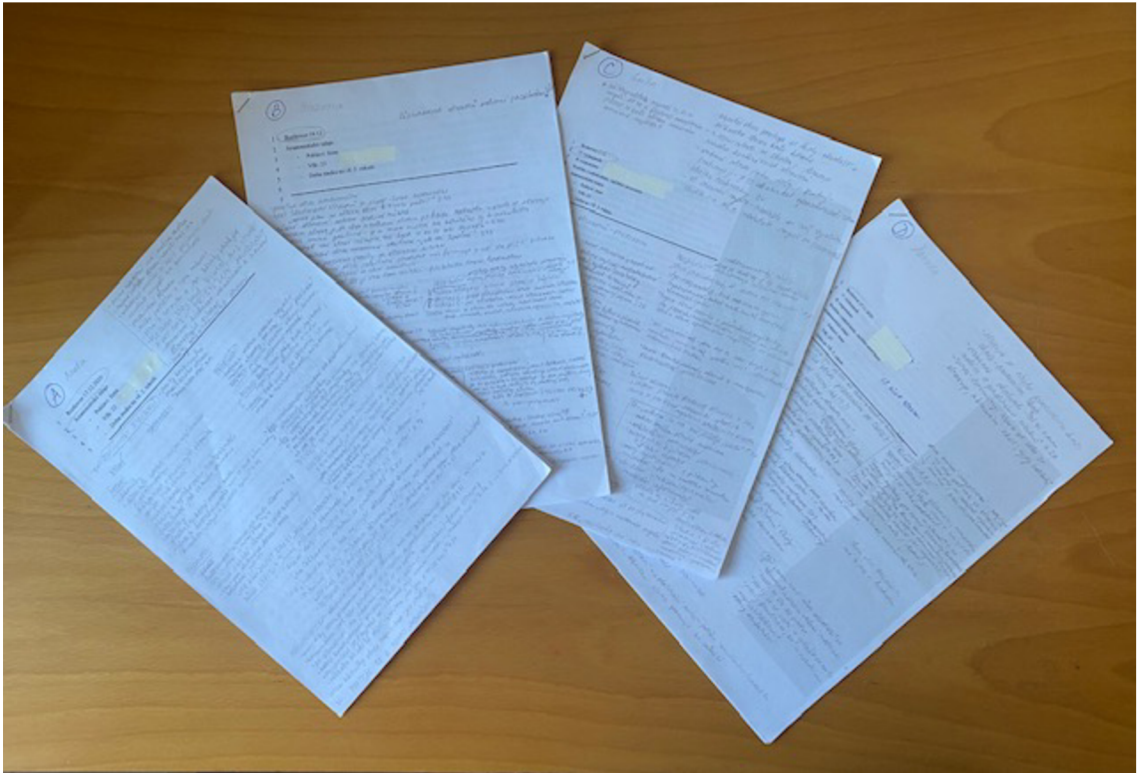
Příloha I.



Příloha II.



Příloha III.



Příloha IV.

HLAVNÍ OBLASTI PRAKTICKÉ ČÁSTI – STRES

SOULADNOST VŠECH STRESORŮ (základní kašdabování stresu (A) úroveň k životu (B) „do toho teď budou VÁNOČKY, cukrové lízla má jakýsi pád“ C „Váchno májk štrouhad“ D „Časné v týhle době mám vnoč“ E „Já to pekně s drabem“ F G)	ŠKOLA (A) (B, C, D, E, F, G)	OCENĚNÍ (A, B, C, D, E, F, G)	EMOCE (A, B, C, D, E, F, G)
	Zkoušky a zkouškové období (A, B, C, D, E, F, G) Semestr (D) V. Učební (A, C, D, E, F, G) Neúspěšnost (A, F) Vypočítání (A, F) Předměty (A, C, D) Finalita (A, B, C, D, E, F, G) Terminovanost, časový tlak (B, C, D, E, F, G) Závěrečná práce (B, D, E, G) Uplatnění v oboru (B) Neúspěšnost (B) Odlehy vlnky (C, G) Nedostatek materiálů (C, E, G) Příklad smolu (C, D, E, G) Hodnocení (D, E, F) Dlouhý studium (D) Kvalitativní (E) Neúspěšnost (E) Rozhodnutí (F) Tlak smolu (D, E, G)	Práce (A, E, G) Budování (A, B, G) Časová doba (A, B, C, E) Strach a bledá (A) Zklamání (B, C, D) Přehledná událost (D) Čas (A, C, E, G) Kvalitativní (A, B, C) Příklad, úroveň (A, B) Vlnky (A, C, E) Přehledná (C, D) Strach ze školu (F, G) Velikost podstatnosti (F, G) Důležitost (G)	Smek (A, C, D, F) Úspěch, úroveň (A, B, C, E, F, G) Smek (B, C, E) Smek (B, C, E) Pouk nepodstatnosti (A, C) Kvalitativní (B) Hermetika (B, G) Agresivita (B) Příklad (B, C, E)
PROŽIVÁNÍ (jak stres (B) „středně v měln nepomáhá“)			

Handwritten notes and diagrams on a grid background, detailing stress management strategies and psychological concepts. The text is organized into sections with headings like 'KURSE', 'PRŮBĚH', and 'ROZKLAČ'. It includes various sub-points and lists of items, some highlighted in green or red. There are also some diagrams and arrows indicating relationships between different concepts.

Příloha V.

Handwritten notes on a blue sticky note, organized into columns and rows. The columns are labeled 'KURZOVÁ TÉMATA', 'KURŽOVÁ TÉMATA', and 'KURŽOVÁ'. The notes describe various topics and concepts, often with sub-points and lists. Some terms are highlighted in green or red. The text is dense and covers a wide range of subjects, likely related to psychology or stress management.

Abstrakt

Lívanská, L. *Subjektivní zkušenost studentů oboru Pedagogika volného času na TF JU se syndromem vyhoření*. České Budějovice 2022. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce: S. Suda.

Klíčová slova: stres, stresory, prožívání stresu, zvládání stresu, vysokoškolský student, syndrom vyhoření

Diplomová práce se zabývá subjektivními zkušenostmi se stresem u studentů oboru Pedagogika volného času na Teologické fakultě Jihočeské univerzity. V teoretické části práce se věnují odbornému popisu stresu, vysvětlují související pojmy jako jsou stresory. Dále se v této části zaměřují na prožívání stresu a také na možnosti jeho zvládání. Z důvodu původního zaměření tématu práce vysvětlují i samotný pojem syndrom vyhoření. Následující praktická část popisuje průběh a výsledky výzkumného šetření. Výzkum je realizován pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Na základě analyzování rozhovorů zjišťují, jakou subjektivní zkušenost se stresem mají studenti vysoké školy. Ve výzkumu také poukazují na to, jaké stresory na studenty působí, jak samotný stres prožívají a jaké obranné mechanismy využívají pro jeho zvládání.

Abstract

Subjective experience of students with burnout syndrome, in the field of leisure time pedagogy at the TF JU.

Key words: stress, stressor, experiencing stress, stress management, university student, burnout syndrome

The diploma thesis deals with subjective experiences of students with stress in the field of leisure time pedagogy at the Faculty of Theology of the University of South Bohemia. The theoretical part of the work deals with a professional description of stress and explains concepts, such as stressors. Furthermore, in this part I focus on experiencing stress and also on possible ways to manage it. Due to the focus of the topic of the work, I also explain the very concept of burnout syndrome. The practical part that follows describes the course and results of the research survey. The research is carried out using interpretive phenomenological analysis. Based on the analysis of the interviews, I find out what subjective experience with stress university students have. In the research, I also point out what stressors affect students, how they experience stress itself and what defence mechanisms they use to manage it.