

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁRSKE KOMBINOVANÉ ŠTÚDIUM**

**2010-2013**

**BAKALÁRSKA PRÁCA**

**Pavol Ilavský**

**Stres a techniky zvládania stresu v predskúškovom období**

**Praha 2013**

**Vedúci bakalárskej práce: PhDr. Eva Živčicová, PhD.**

**COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR COMBINED STUDIES**

**2010-2013**

**BACHELOR THESIS**

**Pavol Ilavský**

**Stress and coping techniques in pre-examination period**

Prague 2013

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PhDr. Eva Živčicová, PhD.

### **Čestné vyhlásenie**

Čestne vyhlasujem, že predložená bakalárska práca je moje autorské dielo, ktoré som vypracoval samostatne. Použitú literatúru a ostatné zdroje, z ktorých som pri spracovávaní práce čerpal, v práci riadne citujem a sú uvedené v zozname použitej literatúry.

Súhlasím s prezenčným sprístupnením svojej práce v univerzitnej knižnici.

V Prahe, 10.03.2013

Pavol Ilavský

Podpis:

## **Pod'akovanie**

Chcem sa pod'akovať svojmu vedúcemu bakalárskej práce PhDr. Eve Živčicovej, PhD. za odborné vedenie, metodickú pomoc a cenné rady, ktoré mi poskytovala pri spracovávaní tejto práce.

## **ANOTÁCIA**

Ilavský, Pavol: Stres a techniky zvládania stresu v predskúškovom období. Bakalárska práca. Univerzita Jana Amose Komenského Praha, s.r.o.

Vedúci diplomovej práce: PhDr. Eva Živčicová, PhD.

Praha: Vzdelávanie dospelých, 2013, 66 s.

Bakalárska práca pojednáva o problematike zvládania stresu v predskúškovom období. Stres sa pre nás stáva bežným slovom a stretávame sa s ním v každodennom živote. Často negatívne pôsobí na naše zdravie, preto je nutné aby sme tejto téme venovali pozornosť.

Táto práca je určená pre tých, ktorí sa bližšie zaujímajú o problematiku stresu a o techniky zvládania stresu v predskúškovom období. Má poskytnúť základné informácie týkajúce sa problematiky zvládania stresu v predskúškovom období a využitie relaxačných techník v praxi.

V teoretickej časti sme bližšie objasnili definíciu a charakteristiku pojmov súvisiacich so stresom, venovali sme pozornosť technikám zvládania stresu a v neposlednom rade sme upozornili na dôležitosť zvládania stresu v predskúškovom období.

Práca prináša aj empirické poznatky o názoroch respondentov a o ich vlastných skúsenostiach so stresom a možnostiach jeho zvládania v predskúškovom období a zároveň aj dopadoch nezvládnutia stresu. Zaujímalo nás akú skúsenosť majú respondenti už so spomínanou problematikou a riešením záťažových situácií. Prieskumnej časti sa zúčastnilo 120 respondentov, z toho 56 respondentov bolo mužov a 64 respondentov bolo žien. Prieskumná vzorka pochádza z radov študentov Univerzity Jana Amose Komenského Praha, s. r. o.

### **Kľúčové slová**

Stres. Psychohygiéna. Distres. Študent. Techniky zvládania stresu. Tréna. Učenie.

## **ANNOTATION**

Ilavský, Pavol: Stress and coping techniques in pre-examination period. Bachelor Thesis. Comenius University Prague

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Eva Živčicová, PhD.

Prague: Adult Education, 2013, 66 p.

The bachelor thesis discusses issues of coping stress in pre-examination period. The stress becomes common word for us and we meet with him in everyday life. Stress often has a negative effect on our health, therefore it is necessary for us to pay attention to this issue.

This thesis is dedicated for those, who are more interested in the issues of stress and coping techniques in pre-examination period. It should provide basic informations to the issue of coping in pre-examination period and using a relaxation techniques in practice.

In the theoretical part, we further clarify definition and characteristic stress-related terms, we pay attention to the techniques of coping and we highlighted the importance of coping in pre-examination period.

The thesis also provides empirical evidence for the views of respondents, for their own experiences, options of coping in pre-examination period and for impact of uncontrolled stress. We were interested in what respondents already have experience with the mentioned problems and with the solving of difficult situations. In the survey participated 120 respondents, therefrom 56 men and 64 women. A prospective sample came from the students of Comenius University Prague Ltd.

### **Key words**

Stress. Psychohygiene. Distress. Student. Coping techniques. Sinking feeling. Learning.

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	8
<b>1. STRES A FÁZY STRESOVEJ REAKCIE</b> .....	10
1.1 Teória stresu a distresu .....	12
1.2 Faktory vyvolávajúce stres .....	13
<b>2. TECHNIKY ZVLÁDANIA STRESU</b> .....	18
2.1 Psychohygienu stresu zo skúšky .....	19
2.2 Relaxačné techniky .....	21
<b>3. ČLOVEK A UČENIE</b> .....	24
3.1 Vplyv stresu na učenie a pamäť .....	25
3.2 Tréma a jej vplyv na psychické stavy študenta .....	28
<b>4. CIEĽ PRIESKUMU</b> .....	31
4.1 Hypotézy prieskumu .....	31
4.2 Metódy prieskumu .....	32
4.3 Harmonogram prieskumu .....	32
4.4 Charakteristika súboru .....	33
4.5 Analýza dát .....	37
4.6 Overenie hypotéz a interpretácia výsledkov .....	46
4.7 Odporúčenia pre prax .....	58
<b>ZÁVER</b> .....	60
<b>ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY</b> .....	62
<b>ZOZNAM GRAFOV A TABULIEK</b> .....	64
<b>ZOZNAM PRÍLOH</b> .....	66

## ÚVOD

Nadmerným stresom trpí asi 40 % dnešnej populácie. Stres sa stáva súčasťou nášho každodenného života. V malých dávkach dokáže človeka vyburcovať k výkonu a byť tak osožným „sluhom“, vtedy môžeme hovoriť o pozitívnych účinkoch stresu. S tými sa však človek vo svojom živote stretáva málokedy. Dnešný svet však funguje presne naopak. Stres sa stal tzv. symbolom moderného života. Neustály tlak v zamestnaní, škole a rodinnom živote sprevádza človeka na každom kroku. Stres sa stáva sprievodcom človeka od ranného zvonenia budíka, cez denné povinnosti až po prácu dlho do noci. A dôsledky? Nepriaznivé vplyvy na myseľ, dušu a telo. Z tohto neustáleho kolotoča a denného naháňania sa vzniká množstvo civilizačných ochorení. Preto je dôležité si uvedomiť, že: „Všetkého veľa škodí.“

Miera, akou stres pohlcuje našu spoločnosť, nie je zďaleka vyvážená pozornosťou, ktorú by si riešenie stresu a techník na jeho zvládanie zasluhovalo. Vzhľadom k týmto skutočnostiam je dôležité hovoriť o tom ako sa stres dá zvládať a poukazovať na rôzne techniky zvládania stresu v rozličných životných situáciách, ako je napríklad predskúškové obdobie študentov, stres na pracovisku, stres v rodine a iné.

Cieľom bakalárskej práce je poukázať na dôležitosť zvládania stresu v predskúškovom období a neustále zdôrazňovať zmysel venovania pozornosti rôznym technikám na zvládanie týchto záťažových situácií. Práca prispieva významnými informáciami a prehľadom zaoberajúcim sa riešením tohto problému.

Bakalárska práca pozostáva z dvoch rovnomerne rozložených častí. Prvá, teoretická časť, sa zaoberá úvodným vstupom do problematiky stresu, poukazuje na to, ako stres pôsobí na študenta a dáva do povedomia niekoľko techník na zvládanie stresu.

Druhá, empirická časť, bakalárskej práce poskytuje prehľad o tejto téme v prieskume. Opisuje cieľ prieskumu, hypotézy, prieskumnú vzorku, metódy a rozoberá organizáciu a priebeh prieskumu. Ďalej nasledujú výsledky a interpretácia prieskumu, diskusia a odporúčania pre prax. V závere práce je všeobecné hodnotenie teoretickej a praktickej časti vzhľadom k cieľu práce. V skutočnosti opisuje celkový prínos práce a dáva podnety k neustálemu prehlbovaniu a skúmaniu.

Pri spracovávaní bakalárskej práce sme vychádzali a opierali sme sa o už aktuálne výsledky z prác z oblastí pedagogiky, psychológie, sociológie, psychopatológie. Pri



práci sme využívali zdroje odbornej literatúry, ktorá hlbšie analyzuje danú problematiku.

Touto prácou sme sa usilovali o komplexnejšiu analýzu vzťahu medzi stresom a technikami zvládania stresu v predskúškovom období. Dôležité je tiež pochopenie toho, ako zvládať stres, aký význam má psychohygiena a aká je dôležitá prevencia zvládania stresu pomocou rôznych techník. Práca dáva komplexný pohľad na danú problematiku.

## 1. STRES A FÁZY STRESOVEJ REAKCIE

Ťažké životné situácie boli, sú aj budú. Niet divu, že sa nad nimi a nad tým, ako ich môžeme zvládať, neustále zamýšľame. Ľudia prežívajúci nepohodu sa snažia zo všetkých síl kontrolovať to, čo sa s nimi deje. Často však cítia, že ich kontrola funguje nedostatočne. Dokonca, snaha kontrolovať prežívanie stresu niekedy pôsobí na človeka presne opačne – príznaky stresu sa zhoršujú. Je to väčšinou preto, že používajú prístupy, ktoré nie sú účinné.

Čo je vlastne stres? Keď Hans Selye, priekopník biologicko-lekárskeho učenia o strese napísal v roku 1982, krátko pred svojou smrťou: „daroval som všetkým rečiam sveta nové slovo – STRES,“ určite netušil, že tento pojem bude tak často používaným. Na medzinárodnom sympóziu výskumu stresu v roku 1987 v Bratislave sa konštatovalo, že existuje asi 200 definícií stresu. Anglické slovo stress pochádza zo starého francúzskeho výrazu „estrecier“ (čo znamená prinútiť, použiť násilie), ktoré je zase odvodené z latinského „strictus“ (čo znamená ťahať, stláčať). Z uvedenej analýzy je zrejmé, že stress môže jednoducho znamenať byť vystavený istým silám alebo tlakom. Odborníci konštatujú, že stress je jednak pozitívny, jednak negatívny – čo závisí od vplyvu vonkajšej sily. Preto rozlišujeme tzv. E u s t r e s (Eu – pravý, ktorý podporuje zdravie a výkonnosť) a D i s t r e s (Dis – rušivý, vyvádzajúci z rovnováhy). „Dr. Selye v tejto súvislosti tvrdil, že bez stressu sa nedá žiť. Naopak však platí, že nadmiera stressu spôsobuje smrť. Keďže sa často zdôrazňuje negatívna stránka stressu (väčšinou sa chápe ako úzkosť či tieseň), v našom vedomí preto prevláda predstava, že stress je sila, ktorá zapríčiňuje psychické vyčerpanie a utrpenie. Používanie slova stress v bežných životných situáciách vystihuje práve tento negatívny aspekt.“ (cit. 2012-11-25, <http://www.regeza.sk/ako-na-stres-.html>)

Definícia stressu je napätie (strain). S ohľadom na človeka, ktorý sa nachádza v tlaku stresorov, bol stress definovaný najskôr ako negatívny emocionálny zážitok, ktorý je sprevádzaný určitým súborom biochemických, fyziologických, kognitívnych a behaviorálnych zmien, ktoré sú zamerané na zmenu situácie, ktorá človeka ohrozuje alebo na prispôsobenie sa tomu, čo nie je možné zmeniť. Termín „napätie“ (strain) sa dnes často používa k vyjadreniu emociálneho stavu človeka v situáciách ohrozenia.

Pre definíciu stresovej situácie je podstatný pomer medzi mierou (intenzitou, veľkostným tlakom a pod.) stresogénnej situácie (stresorov) a „silou“ (schopnosťami, možnosťami a pod.) danú situáciu zvládnuť. O stresovej situácii, teda o strese, hovoríme len v tom prípade, že miera intenzity stresovej situácie je vyššia než schopnosť, či možnosť, daného človeka túto situáciu zvládnuť. Všeobecne ide o nadlimitnú – nadhraničnú záťaž. Tá vedie k vnútornému napätiu a ku kritickému narušeniu rovnováhy (homeostázy) organizmu. (Křivohlavý, 2009)

Stres má dve základné zložky. Stresové faktory, čiže momentálne okolnosti, ktoré spôsobujú stres a reakciu na stres, teda odpoveď človeka na stresové faktory. U človeka hovoríme o strese vtedy, keď sa dostáva do záťažovej situácie, t.j. vtedy, keď na neho dolieha rôznych druhov tlaku z každej strany. Dlhodobé prežívanie stresu a pocity nepohody je civilizačný problém. Počet ľudí, ktorí sa ťažko adaptujú na stupňujúce sa nároky moderného života neustále rastie. Ak hovoríme o strese, treba zdôrazniť, že neprichádza nepozorovane. Človek je tvor obdarený schopnosťou rozpoznať množstvo signálov, ktoré indikujú blížiacu sa nebezpečenstvo. Od jeho vzniku, až po najkritickejší moment, prebieha stres v troch fázach:

(cit. 2012-11-25, <http://www.regeza.sk/ako-na-stres-.html>)

**Prvá fáza je v a r o v n á** – túto fázu tvorí jasné varovanie, že je prítomný stres. Najprv sa objavia telesné reakcie, ktoré sú pre človeka varovaním a súčasne i výzvou na obozretnosť. Ak stresová situácia začne „prerastať“ človeku cez hlavu a jedinec si uvedomí, že už nemá dostatok potrebnej sily, prihlásia sa pocity skutočného stresu. Táto fáza môže byť vyvolaná buď jednotlivými podnetmi toho, že je prítomný vždy len jeden zdroj stresu, alebo skupinou podnetov, keď ide o viaceré okolnosti, ktoré vo svojom súhrne vyvolávajú stres.

**Druhá fáza je fáza o d o l á v a n i a** – hovoríme o nej vtedy, ak stres prekročí počiatočnú varovnú fázu.

**Tretia fáza – v y č e r p a n i e** – sa prejavuje stavmi úzkosti a depresiou. Tieto príznaky sa môžu objaviť buď postupne jeden za druhým, prípadne súčasne. Všetky reakcie na stres ovplyvňujú naše zdravie.

Za obvyklých okolností stres prichádza a mizne. Prežívanie stresu je varovný signál – varuje pred závažnými dôsledkami – dôležité je preto si uvedomiť, že treba na stres reagovať zmenou životného štýlu.

## 1.1 Teória stresu a distresu

Stresová reakcia je poplachová reakcia organizmu, v ktorej mobilizujeme energiu potrebnú pre rýchlu sústredenú reakciu. Stresová reakcia je veľmi funkčná, keď ide o ochranu života v nebezpečenstve. K tomu dochádza našťastie len vo výnimočných prípadoch. Dnešné stresory majú skôr charakter psychologického ohrozenia. Organizmus na to reaguje, viac či menej, rovnakým mechanizmom, ako na fyzické ohrozenie. Odbúraním nahromadenej energie a stresových hormónov pomocou boja alebo úteku stres neprejde. Čím menej máme pohybu, tým menej metabolizujeme. Pri častom používaní stresových mechanizmov dochádza k dlhodobému preťaženiu organizmu. U zraniteľných jedincov aj k rozvoju civilizačných chorôb. (Praško, 2001)

Nedá sa však povedať, že stres je len škodlivý. Určitá miera stresu je potrebná. Bez nej by sme nemali dostatok podnetov na prekonávanie prekážok. Rozlišujeme medzi prijateľným stresom, ktorému sa hovorí eustres a negatívnym stresom, ktorý nazývame distres. Eustres je spojený napr. s prekonávaním prekážok, s príjemným očakávaním, so sledovaním kriminálnych seriálov, je teda všade tam, kde situáciu máme pod kontrolou. Distres sa objavuje tam, kde veci zvyčajne prestávame zvládať, cítime sa preťažení, strácame istotu a nadhľad. Eustres a distres sa telesne prejavujú podobne. Zo zdravotného hľadiska ide skôr o mieru stresu a o to, ako často sa objavuje v našom živote. Škodlivým sa stáva prekročením určitej individuálnej hranice v tom, ako silný stres človek prežíva a ako často. (Praško, 2007)

Teóriu stresu a distresu môžeme rozdeliť do niekoľkých oblastí:

### **Kognitívna teória stresu**

Kognitívna teória stresu vychádza z predstáv o obmedzenej kapacite našich kognitívnych možností a schopností. Príkladom môže byť poňatie pozornosti, ktorá sa stala základom tohto prístupu (Cohen, 1978). Pozornosť má obmedzenú kapacitu. Ak prichádza do zorného poľa napríklad viacej podnetov, než je kapacita pozornosti,

nemôžeme ich všetky zachytiť. Podobne je tomu – podľa tejto kognitívnej teórie stresu – aj s našou kognitívnou kapacitou. Pri distrese ide o situáciu, ktorá svojou náročnosťou presahuje možnosti a schopnosti nášho kognitívneho aparátu.

### **Emocionálna teória stresu**

Teórie stresu, ktoré kladú hlavný dôraz na emócie, vychádzajú z podobného zistenia ako kognitívne teórie. Ukazujú, že stres vedie k pocitom neuspokojenia potrieb (k frustrácii) a frustrácia sa prejavuje zníženou motiváciou, prípadne agresivitou. V oboch prípadoch ide o zhoršenie už aj tak ťaživej životnej situácie.

### **Teória bezmocnosti a naučenej bezmocnosti**

Seligman (1979) venoval veľa pozornosti stavom bezmocnosti, ktoré je možné pozorovať v situáciách distresu, kedy človek neúspešne bojuje s tým, čo ho ohrozuje a nie je v situácii to zvládnuť. I keď sa mnohokrát neúspešne pokúša situáciu vyriešiť, nastáva jav, ktorý Selingman označuje termínom „naučená bezmocnosť“ (learned helplessness). Takýto človek nadobúda presvedčenie, že mu už nič v jeho ťažkej situácii nemôže pomôcť a aj tam, kde by svoje problémy mohol úspešne vyriešiť, zlyháva. Tu sa stretávame s pojmom vyčerpanie kognitívnych a energetických zdrojov (depletion) ako s hlavným faktorom vzniku stresu a distresu.

### **Fyziologické teórie stresu**

Fyziológovia (Cohen, 1978) upozorňujú na to, že stres vedie k zvýšeniu celkového ladenia pozornosti (arousal) a to sa prejavuje, mimo iného, aj zúžením poľa pozornosti. Tým sa na jednej strane zlepší postreh v tomto úzkom poli pozornosti, zároveň sa však zhorší pozornosť na okrajoch zorného poľa, ktoré je potrebné pri komplexných situáciách, charakterizujúcich často stresový proces. (Křivohlavý, 2009)

## **1.2 Faktory vyvolávajúce stres**

Stresorom môže byť nepríjemná udalosť, ale aj očakávanie nepríjemnej alebo dokonca i príjemnej udalosti. Stresorom môže byť tiež naša myšlienka alebo predstava, ktorou sa zaoberáme.

Stresorom je navodený:

- pocit ohrozenia,
- strach, že sa niečo stane,
- pocit, že strácame kontrolu.

Dosť zložitý je stav pred aktom skúšky. Často cítime miernu trému, ktorá však môže naberať na intenzite a môže sa vystupňovať až do stresu. Dôležité je uvedomiť si v takýchto situáciách, že s takýmto stresom môžeme pracovať a naučiť sa ho zmiernovať. Tréma je citový stav (ako láska, žiarlivosť, strach, obava, fóbia), ktorý znižuje fyzickú alebo psychickú energiu. Dalo by sa povedať, že sa jedná o vzrušenie prejavujúce sa vtedy, keď sa človek dostáva do významných a náročných situácií, akou skúška v škole nepochybne je.

Tréma na človeka doľahne vtedy, keď si uvedomí, že niekto (skúšajúci) vie viac a je schopnejší ako skúšaný. Stres môžu vyvolať rôzne udalosti (povodeň, prepustenie z práce, nezvládnutie skúšky a pod.). Zvyčajne ide však o spoločné pôsobenie viacerých stresorov alebo sa objavia v časovej nadväznosti. Množstvo drobných stresorov pôsobí v celku a môže viesť k vážnemu problému. Žiadny nemusí byť sám o sebe závažný, a preto im nevenujeme dostatočnú pozornosť. A nakoniec, aj zdanlivá banalita môže spustiť napr. depresívnu reakciu.

### **Tréma sa prejavuje:**

(cit. 2013-02-16 <http://zdravie.pravda.sk/zdravie-a-prevencia/clanok/13293-vsetko-co-by-ste-o-strese-mali-vediet-prejavy-priciny-aj-reakcie/>)

- zblednutím,
- očervenením, škvrnami,
- triaškou,
- potením,
- zlyhaním hlasu,
- dotykmi po vlastnom tele,
- škrabaním vo vlasoch,
- problémami so žalúdkom,
- vypínaním a zapínaním pera, ...

Tréma sa prejavuje skutočne rozmanito. Zvládanie trémy je o zvyku. Môžeme skonštatovať, že malá tréma je často nakoniec aj prospešná. Pôsobí tak, že aktivuje mozgové centrá, ktoré môžu za naše prežitie a urobia všetko preto, aby sme skúškou prešli bez ujmy. Samozrejme platí, že trémisti by mali ísť na skúšku ako prví. Naopak, dobrá nie je ani prílišná dôvera v seba. Väčšinou to vtedy dopadne zle. Zdravé sebedomie + mierna tréma = polovičná cesta k úspechu.

(cit. 2013-02-16, <http://sietook.dvp.sk/2008/01/20/ako-zvladnut-skusky-bez-stresu/>)

Udalosti ktoré pokladáme za najčastejšie stresory:

1. Keď očakávame negatívne dôsledky.
2. Keď udalosť nemáme pod kontrolou.
3. Keď negatívnej udalosti prisudzujeme svoje zlyhanie.
4. Keď zlyhanie z jednej situácie prenášame i na ďalšie situácie.
5. Keď prežívanie ohrozuje naše sebedomie.
6. Keď situácia vyvoláva nepohodlie, ktoré zle znášame.

Životná udalosť je čokoľvek, čo sa nám stane a čo nás prinúti zmeniť náš rutinný spôsob života. Nemusí to byť vždy tragédia. Stresorom je akákoľvek zmena. Sme totiž zvyknutý žiť rutinne, pretože nám to dovoľuje predvídať to, čo môžeme očakávať. Príliš veľa zmien, ktoré prekračujú rutinu a odohrajú sa v krátkom časovom období, znižuje odolnosť k stresu. Stresová reakcia sa často začína hneď potom, ako sa vyskytne určitá životná udalosť, ale až po časovej latencii.

Životné udalosti samy o sebe nedokážu vysvetliť prečo stresová situácia začína. Záleží na každom človeku, ako bude na jednotlivé stresory reagovať. Rozhodujúce bude, aký význam pre neho dané udalosti majú, akým spôsobom si ich interpretuje, kde stoja v jeho rebríčku hodnôt, ako odhaduje svoju schopnosť situáciu ovplyvniť a kontrolovať. Žiadna z vyššie uvedených udalostí nemusí viesť k závažnejšiemu stresovému prežívaniu, pokiaľ je človek pružný, prispôsobivý a má dostatočnú sebadôveru.

Čo je teda príčinou toho, že človek po stretnutí sa s určitým stresom prežíva silnú stresovú reakciu a má problém sa adaptovať a iný v rovnakej situácii nemá žiadny problém? U väčšiny situácií rozhoduje predovšetkým naše hodnotenie, či a nakoľko

budeme vnímať danú situáciu ako stresor. Toto hodnotenie závisí od našej osobnosti. Individuum nie je len pasívnym príjemcom podnetov. Naopak, aktívne si udalosti interpretuje podľa vlastného očakávania a systému hodnôt.

Na interpretácii udalosti majú vplyv:

Vrodené faktory citlivosti/ odolnosti voči stresu, krehkosť alebo odolnosť osobnosti, ktorá je čiastočne vrozená. Sú ľudia, ktorí prežijú ťažké detstvo, množstvo frustrujúcich udalostí počas života a napriek tomu stresu nepodľahnú. Je to však skôr výnimočná situácia. Naopak, niektorí z nás sú voči stresu menej odolní. Táto citlivosť je z časti vrozená. Deti s minimálnou mozgovou disfunkciou bývajú voči stresu krehkejšie. Rovnako vrozené temperamentové vlastnosti určujú rozdielnú odolnosť k stresorom. Nemôžeme úplne zmeniť svoju povahu, ale i napriek tomu môžeme znížiť šancu rozvoja distressu, pokiaľ ju poznáme a vieme vytipovať dopredu situácie, na ktoré reagujeme prehnane.

### **Stratégia zvládania stresu a coping**

Zbaviť sa trémy nie je jednoduché, ale dá sa s tým naučiť pracovať. Dôležité je uvedomiť si, že všetko leží na našich pleciach. Nikto iný nie je zodpovedný za naše zlyhanie, len my sami. Táto pravda a jej bezpodmienečné prijatie nám otvorí cestu k poznaniu nášho vnútra, našich skrytých schopností. Dôležité je si uvedomiť, že: „ja sám som zodpovedný za svoje úspechy, za ktoré ďakujem, ja sám som zodpovedný za svoje neúspechy, z ktorých sa učím byť úspešným.“ Pokiaľ sme schopní uveriť tejto pravde, naštartovali sme v sebe motor, ktorý sa už nezastaví, pokiaľ ho budeme udržiavať v chode. Sme zodpovedný za vlastný úspech. Na dosiahnutie úspechu však treba samému sebe aj uveriť. Dôležitá je aj naša predstava o tom, že skúšku sa nám podarí úspešne zvládnuť. Dôležité je naše podvedomie, ktoré o zvládnutí skúšky musí byť presvedčené a keď uskutočníme také kroky a zásahy do nášho fyzického sveta, skúšku urobíme – napr. začneme sa bezodkladne učiť, zorganizujeme si dostatok času na učenie a vytvoríme si podmienky, ktoré nám učenie uľahčujú. Tréma je len naša a len my ju môžeme zmierniť alebo zosilniť. Nikto iný.



## Lazarusove stratégie zvládania stresu (copingové stratégie)

### 1. Zvyšovanie informovanosti:

- o tom čo sa so mnou deje, i o tom čo sa deje okolo mňa,
- aká je nádej, že tou či onou stratégiou som schopný zvrátiť chod udalosti alebo aspoň zmierniť dopad stresoru,
- základné rozhodnutie vyžaduje, aby sme situáciu pred ktorou stojíme zaradili do jednej z tried:
  - a) situácia je nezmeniteľná – je nutné ju prijať, akceptovať, čo sa udialo či deje ako hotovú vec,
  - b) situácia je meniteľná – môžeme bojovať s nepriaznivou situáciou, stretnúť sa so stresorom a snažiť sa zvládať problémy vhodnou stratégiou – obranou alebo útokom.

2. **Priama činnosť** – akákoľvek činnosť, ktorá sa dáva do boja s daným stresorom.
3. **Utlmenie (inhibícia)** – určité činnosti, ktoré by mohli situáciu zhoršiť alebo mňa samého oslabiť.
4. **Vnútorne rozhovory** – vnútorné psychické procesy typu rozhovor sám so sebou, kedy sa snažíme prehodnotiť situáciu, zmeniť rebríček hodnôt, nájsť inú cestu riešenia.
5. **Obrátenie sa na ostatných ľudí so žiadosťou o pomoc** – o odbornú radu, útechu, upokojenie, posilu, sociálnu oporu a pod.

(cit. 2013-02-16, [http://lide.uhk.cz/fim/ucitel/strnave1/doc/s09\\_01.pdf](http://lide.uhk.cz/fim/ucitel/strnave1/doc/s09_01.pdf))

## Naučené faktory citlivosti/ odolnosti voči stresu

Naučené faktory zahrňujú všetko, čo sme sa od narodenia až po súčasnosť naučili. Sú to určité pohľady na veci okolo nás, životný štýl, hodnotový systém, predsudky, stereotypné spôsoby reagovania na určité situácie a pod. Zdá sa, že naučené faktory hrajú podstatnú úlohu v tom, ako vnútorne zaobchádzame so stresormi. Naučili sme sa, akým spôsobom ich interpretujeme, ako si veríme, že určité udalosti zvládneme, ale aj aké stratégie použijeme v reakcii na ne. Pokiaľ je časť naučených mechanizmov reakcie na stres nekonštruktívna, je možnosť sa jej odnaučiť a naučiť sa novému spôsobu reagovania. (Praško, 2001)

## 2. TECHNIKY ZVLÁDANIA STRESU

V tejto časti práce sa budeme venovať technikám zvládania stresu. Tu chceme poukázať na to, ako možno mať pod kontrolou napätie a nepohodu, ktorá vyvoláva stres. Väčšina stresorov dospelého človeka sa týka prevažne vzťahov, ale aj stresu z práce a zvládania skúšok. Na zvládanie stresu môže človek využiť niekoľko rôznych techník. Jednou z nich je dobrá komunikácia. Dobré komunikačné schopnosti pomáhajú znížiť distres (negatívny stres). Sú dobrou prevenciou pred sociálnou úzkosťou. Účinným spôsobom môže komunikácia zabrániť stresujúcim situáciám a konfliktom už v úplnom počiatku. Navyše, pokiaľ sme schopní svoje pocity a potreby vyjadriť, dostávame ich „pred seba“. To bráni pocitom bezmocnosti. Pokiaľ sa môžeme podeliť o stresujúce situácie s niekým iným, kto nás chápe, zažijeme pocit úľavy a bezpečia. (Praško, 2007)

Život nie je statický, ale vyžaduje neustálu adaptáciu. Niekedy nás môže trápiť veľký problém alebo sa nahromadí viacej malých problémov, ktoré prekračujú našu schopnosť sa na ne adaptovať. To vedie k prežívaniu silného stresu. Stresory a reakcie na ne označujeme ako stresovú reakciu. Stresové prežívanie však často súvisí s vnútornými faktormi.

Určitá miera stresu je pre nás život ale osožná a potrebná. Zlepšuje sústredenie, pamäť, mobilizuje energiu k možnému riešeniu. Život bez stresu by bol nudný a dokonca sám by sa stal silným stresorom. Mnoho ľudí (napr. športovci, umelci, milovníci adrenalínu) vyhľadávajú najrôznejšie stresové situácie pre pocit potešenia z ich prekonávania. Nadmerná úroveň stresu však pôsobí nepriaznivo, oslabuje výkon, znemožňuje uvoľnenie. Ľudia žijúci v silne stresujúcich podmienkach, sú viac náchylní k rozvoju úzkosti a depresie.

Stres pôsobí na každého človeka trochu inak. Okrem dlhodobých stresorov, ktoré spravidla súvisia s problémami v našom živote, na nás pôsobí veľké množstvo mikrostresorov, drobných situácií, ktoré spúšťajú starosti a obavy. (Praško, 2003)

Každý človek je vystavený problémom – od každodenných situácií až po veľké životné krízy – a musí ich riešiť. Mnoho ľudí sa od detstva naučilo riešiť svoje problémy systematickým spôsobom, ale riešenie je systémom pokus – omyl. Tento chaotický spôsob vedie k nadmernému vyčerpaniu síl, k úzkostnému prežívaniu, strachu

z ďalších problémov a ku všeobecnej tendencii problémom sa vyhnúť, čo väčšinou vedie k ich hromadeniu a narastaniu stresových momentov. Preto treba dané problémy najskôr definovať a to čo najkonkrétnejšie, vypracovať si tzv. mapu problému a v neposlednom rade je nutné si stanoviť ciele a výber optimálneho riešenia, kde sa zväžia výhody a nevýhody. (Praško, J., 2003)

Ako sme si všimli, stresové situácie nás sprevádzajú nielen v škole, ale sú sprievodcom celého nášho života. Môžeme konštatovať, že neustály rast tzv. civilizačných chorôb je okrem iného výrazom životného štýlu. Dnes už existuje mnoho výskumov, ktoré dokazujú, že pomocou cielených tréningov a relaxačných techník je možné dosiahnuť zvýšenej psychickej a fyzickej stability, a to i v rôznych záťažových situáciách. V posledných rokoch zaznamenávame neustále rastúci záujem o metódy redukcie stresu a zvýšenie fyzickej kondície. V skutočnosti môžeme konštatovať, že neexistuje nič úplne nové. Mnohé koncepcie zmiznú tak rýchlo ako vznikli. To, čo sa osvedčilo, zostáva a predstavuje aj v budúcnosti solídny základ pre vlastné aktivity. (Engel, 2009)

## 2.1 Psychohygienu stresu zo skúšky

Väčšina ľudí prežíva svoj všedný deň ako lineárny priebeh plánovateľných udalostí, ktoré viac či menej smerujú k určitému cieľu. Medzi ranným vstávaním a večerným programom sa človek pohybuje od úlohy k úlohe, od schôdzky k schôdzke. Určitým úlohám čelíme pomocou rutiny a bez premýšľania. Pritom zjavne nehrá úlohu, či sa jedná o pracovné záležitosti, študijné alebo každodennú prácu v domácnosti. I voľný čas má človek niekedy naplánovaný na minútu presne.

Život sa tak stáva sledom zdanlivých nutností, automatizmov a rutinných procesov. Pozornosť pre seba samého sa pritom často stráca. Naše pôsobenie na druhých má svoje dôsledky v širokej oblasti nášho vyjadrovania sa. Emócie, nálady, akcie a reakcie sa odrážajú v našom správaní. Pokiaľ nerešpektujeme prirodzenú potrebu fyzickej a psychickej rovnováhy, alebo ju rešpektujeme stále menej a menej, môže to viesť k negatívnemu ovplyvneniu nášho pocitu pohody. Prejavy, ako podráždenosť, nespavosť, napätie, bolesti hlavy a iné, sú často pripisované zmenám počasia, kolegom,

deťom alebo iným vonkajším faktorom, ale je treba ich chápať skôr ako známky deficitu v zachádzaní so sebou samým. (Engel, 2009)

- **Psychohygiena skúšky**

Preverovanie vedomostí z hľadiska študenta predstavuje širokú paletu psychologických problémov, ktoré sa najčastejšie v odbornej literatúre spracovávajú pod pojmom psychohygiena skúšky. Psychohygiena skúšky sa nezameriava len na objavovanie toho, čo sa podieľa na zníženom výkone, ale súčasne skúma a hodnotí aj rôzne faktory, ktoré zvyšujú výkonnosť študenta pri skúškach. Sem by sme mohli zaradiť napr. subjektívne podmienky študenta, ktoré sa podieľajú na zvyšovaní sebavedomia študenta pri skúške i jeho pôsobnosti podať pri skúške optimálny výkon. Z hľadiska psychohygieny skúšky je dôležitých hneď niekoľko bodov:

1. Postoje študentov ku skúške – človek je tvor spoločenský a sebauplatnenie nevníma len vzhľadom k sebe, ale aj vzhľadom k spoločnosti. Významnou podmienkou sebauplatnenia je, aby činnosť v rámci ktorej sa človek sebarealizuje, uznávala aj spoločnosť, v ktorej žije. Zvláštnosťou skúšky je, že má za relatívne krátky čas (spravidla niekoľko minút) posúdiť úroveň vedomostí, zručností a návykov, ktoré si študent získaval a vytváral počas trvania relatívne dlhšieho časového úseku. To čo nesmieme zanedbať je aj celkový výsledok, ktorý závisí aj od mentálnej a psychickej dispozície študenta. Nie vždy je pravidlom, že študent je v každom termíne skúšky v rovnakej duševnej forme.
2. Stres a skúška – ako sme už spomínali v predchádzajúcich kapitolách, stres často blokuje výkon študenta alebo práve naopak, môže ho „naštartovať“ k podaniu výkonu.
3. Jav sebadôvery a skúška – ak sa sebahodnotenie koná z aspektu určitého cieľa alebo úlohy, ktorú si jednotlivец vytýčil alebo dostal, hovoríme o sebadôvere. Sebadôvera je pojem, ktorý úzko súvisí so sebavedomím. Rozhodujúcu úlohu pri zvyšovaní sebavedomia študenta má pedagóg, dôležitú úlohu zohráva i rodina a v neposlednom rade prostredie študenta, v ktorom žije. (Ďurič, 1981)

## 2.2 Relaxačné techniky

Na základe predpokladu , že existuje súvislosť medzi telom, duchom a dušou, bolo postupom času vyvinutých mnoho metód, ktoré majú pomocou určitých techník nepriamy alebo priamy vplyv na správanie sa človeka a pocit pohody. Pritom vychádzame z predpokladu, že to, čo prospieva telu, prospieva i duševnej rovnováhe a naopak.

Najdôležitejšie metódy, ktoré sú bežné ešte i dnes a ktoré prispievajú k zvýšeniu duševnej a telesnej kondície, podporujú relaxáciu a výrazne zlepšujú pozornosť. Vzhľadom k tomu, že týchto metód je viacero, spomenieme v tejto práci aspoň zopár metód:

- **Joga**

U jogy sa jedná o niekoľko tisíc rokov starý systém duchovných a telesných cvičení z indického kultúrneho cvičenia. Zmysel tohto pojmu môžeme preložiť ako „zjednotenie, spojenie, zlúčenie“. Ide o zjednotenie telesných a duševných aktivít v zmysle sebapoznávania za účelom dosiahnutia vyšších stupňov poznania. Existuje veľa smerov a škôl jogy. Všeobecne môžeme povedať, že joga je založená na komplexnej koncepcii človeka a že vychádza z toho, že pomocou telesných, duševných, prípadne meditačných a dychových cvičení je možné pozitívne ovplyvniť vlastnú osobnosť. V našej kultúre sú známe predovšetkým telesné cvičenia. Ide o pomalé naťahovanie jednotlivých častí tela v spojení s koncentrovanou pozornosťou vedie k hlbokkej relaxácii. Stredom záujmu je telesné zdravie a emocionálne zdravie, zrenie a rast osobnostných vlastností, ale i vývoj sociálnej kompetencie. (Engel, 2009)

- **Autogénny tréning (AT)**

Neurológ Johannes Henrich Schultz nemal ani tak na mysl fyzickú kondíciu, ako skôr mentálnu harmóniu a autosugesciu, keď v 30. rokoch minulého storočia vyvinul autogénny tréning (ďalej AT). AT je systematický nácvik, zameraný na rozvoj schopnosti navodiť si pomocou sústredenia pozornosti na určité formulky stav príjemného, hlbokého pokoja a uvoľnenia, ktorý má zotavujúci účinok na

celý organizmus, na duševný i telesný stav. Človek, ktorý si osvojí AT sa stáva odolnejším voči rôznym formám duševnej a telesnej záťaže, jeho rovnováha je stabilnejšia a radosť zo života plňšia. Liečebný účinok hypnózy je známy celé stáročia. Pri AT si vlastne osvojujeme schopnosť navodiť si hypnoidný, čiže hypnóze podobný stav, ktorý sa od hypnózy v podstate líši len tým, že si ho navodzujeme sami pomocou sústredenia sa na formulky, čo vedie k preladeniu nášho organizmu. Toto preladenie je spojené napr. s poklesom svalového napätia, rozšírením ciev, pokojnou činnosťou srdca, pokojným a pravidelným dýchaním, s odpútaním vedomia od vonkajšieho sveta a jeho zameraním na prežívanie vlastného tela a vlastného pokoja. Takýto stav „autogénneho preladenia“ (teda preladenia samým sebou) je spojený s priaznivými zmenami vo vyladení celého nervového systému (napr. s poklesom napätia medzi sympatickým a parasympatickým nervstvom v prospech parasympatického) čím sa harmonizujú funkcie organizmu a dochádza k rýchlemu zotaveniu.

AT si možno osvojiť pod vedením lekára, psychológa, alebo iného odborníka, ktorý je s touto metódou cvičenia dokonale oboznámený. AT treba cvičiť denne.

- **Progresívna svalová relaxácia (PSR)**

V 40. rokoch minulého storočia vyvinul Edmund Jacobson v USA metódu progresívnej svalovej relaxácie. Jacobson sa veľmi intenzívne zaoberal podstatou a funkciou napätia a uvoľnenia. Vo svojich prácach dospel k názoru, že pocit napätia je spojený so svalovými kontrakciami, so zvýšením svalového tonusu a tento stav je obvykle spojený s pocitom úzkosti. Jacobson vypracoval systém, pri ktorom sa človek naučí postupne zrelaxovať celé svoje telo. Na rozdiel od AT je základom pre PSR viac fyziologické ako psychologické chápanie uvoľnenia.

Nácvik PSR Jacobson orientoval na 15 svalových skupín a na zvládnutie celej techniky bolo treba 56 sedení so systematickým nácvikom. Jacobsonova metóda, bola niekoľkokrát modifikovaná.

„Stretnutia s terapeutom sú spravidla v týždňových intervaloch, kompletný nácvik si vyžaduje plánovať 10 stretnutí. Cvičenia sa postupne zjednodušujú –

naraz sa pracuje s viacerými svalovými skupinami a neskôr sa vynecháva napínanie a zameriava sa len na uvoľňovanie. V pokročilom štádiu stačí na jedno cvičenie menej než 20 minút a človek si osvojuje prepájanie relaxačných spôsobilostí s každodenným životom, aby sa kedykoľvek vedel uvoľniť, keď zistí, že je nadmerne napätý.“ (Trenckmann, 2005, str. 217)

### 3. ČLOVEK A UČENIE

„Všetko plynie“ povedal Herakleitos v roku 600 p. n. l., čím poukázal na to, že život má svoj vývoj. Každý vývoj je prejavom prispôsobenia sa. Platí to najmä pre človeka, ktorý je vystavený prekážkam, problémom. Zdá sa však, že konfrontácia so životnými ťažkosťami patrí k podstate života. Aby ich človek zvládol, musí rásť, zrieť, učiť sa a napredovať.

„Učenie je pojem, s ktorým sa stretávame v priebehu celého života. Má rôzny obsah, rôzne formy a výsledky sú tiež rozmanité. Pri slove učenie sa najčastejšie vybaví pojem školy, učiteľa, žiakov, učebníc.“ (Živčicová, 2011, str. 5)

„Akékoľvek učenie môže prebiehať jedine v bezprostrednej interakcii s procesmi pamäti. Každému je zrejmé, že bez schopnosti zapamätať si vnímané, pozorované a vedome spracovávané informácie kratšiu či dlhšiu dobu v pamäti, by sa človek nedokázal učiť. Učenie je proces cieľavedomého (zámerného), plánovitého a systematického nadobúdania vedomostí, zručností (spôsobilostí), rozvíjania osobnostných vlastností, návykov a foriem správania.“ (Boroš, 2002, str. 208)

„Učenie je ako proces determinovaný inými psychickými procesmi a stavmi. Nadväzuje na všetky stupne poznávacích procesov od najjednoduchších, ako sú pociťovanie, vnímanie, cez zložitejšie, ako predstavivosť, pamäť a pozornosť, k najvyššiemu, k mysleniu a reči.

Psychický proces je psychický jav, ktorý sa v určitom časovom intervale mení. Všetky psychické procesy prebiehajú ako komplexy, takže sa nikdy nevyskytujú izolovane.

Psychický proces je aktuálne (v istom momente) sa realizujúca psychická činnosť, ktorá prebieha u jednotlivca viac-menej za účasti vedomia. Keď berieme psychický proces v celku, jeho jednotlivé časti môžu prebiehať aj bez účasti vedomia. Je osobitným spojením jednotlivca so svetom. Je to súvislý, na seba nadväzujúci dej, dynamický, stále meniaci svoje zloženie tým, že doň vstupujú vždy nové prvky, kým iné z neho naopak vypadávajú.“ (Živčicová, 2011, str. 55)

Do procesu učenia vstupuje celá osobnosť, ktorá determinuje priebeh a výsledky učenia. Jej jednotlivé stránky vstupujú rozličnou mierou do učenia, rozlične sa podieľajú na výsledku. V učení sa môžu vyskytovať rôzne bariéry. V našej práci



poukážeme na **emocionálne bariéry**. Tieto bariéry majú rolu obranných mechanizmov a sú to napr.:

- strach urobiť chybu, zlyhať,
- neschopnosť tolerovať dvojznačnosť,
- neschopnosť relaxovať,
- nedôvera vo svoje schopnosti vyriešiť problém,
- nereagovanie na problémy,
- nadmerné nadšenie,
- obmedzená predstavivosť,
- neschopnosť odlíšiť realitu od fantázie.

Poznanie takýchto bariér je prvým krokom, za ktorým nasleduje ich odstránenie. (Živčicová, 2011)

V súvislosti s procesom učenia sa spomínajú rôzne podmienky, ktoré proces uľahčujú alebo sťažujú. Ich poznanie je základom pre vytvorenie si vlastného efektívneho spôsobu učenia. Treba si uvedomiť, že dôležitá je pri učení životospráva a psychohygienické podmienky učenia a relaxácia.

Životospráva a pracovné prostredie sú podmienky učenia, ktoré môže celý proces učenia a štúdia ovplyvniť. Prebytok vecí v okolí môže rozptyľovať pozornosť. Naopak, motivačný obrázok miesta, predmetu, ktorý by sme chceli získať, môže byť užitočný. Pre podávanie vysokých výkonov je potrebné striedanie práce a odpočinku, teda určitej relaxácie. Významné zaťaženie organizmu je potrebné vykompenzovať uvoľnením. Oddych je protipólom sústredenej práce. Psychológia uvádza i špecifické metódy relaxácie, ktoré je vhodné nacvičiť s kvalifikovaným terapeutom ako napr. autogénny tréning, meditácia, imaginácia a iné. Relaxáciu podporuje aj aromaterapia, muzikoterapia, arteterapia. (Živčicová, 2011)

### 3.1 Vplyv stresu na učenie a pamäť

Efektívnosť učenia bude závisieť predovšetkým od motivácie. Motívy, ktoré sa pri učení budú uplatňovať, sú buď kladné (spokojnosť, radosť, odmena, ...), alebo záporné (strach, stres). Výsledok závisí ale aj od opakovania. Dobrou motiváciou učenia je tiež

samotný kladný výsledok pri skúške, opačne, zápornou motiváciou, môže pôsobiť neúspech pri skúške, ktorý nevyvoláva dostatočnú motiváciu pre ďalšie učenie a kolobeh sa uzatvára.

Ak chceme dospieť v živote k určitému cieľu, potrebujeme sa na to koncentrovať. Čím lepšie sa dokážeme skoncentrovať na danú činnosť, tým sa nám ju podarí úspešnejšie aj v kratšom čase vyriešiť. Pod pojmom koncentrácia rozumieme sústredenie pozornosti na určitý objekt alebo jav, opakom je dekoncentrácia. Koncentráciu, teda pozornosť pri učení je vždy ťažšie udržať ako vyvolať. Na koncentráciu učenia majú vplyv všetky vonkajšie aj vnútorné podnety.

Stres je do určitej miery pri podávaní výsledkov potrebný. Niektorí ľudia totiž pri istej hladine stresu sú schopní lepšie vnímať okolie a teda sa aj učiť. Táto hranica je však veľmi individuálna. Pri jej prekročení vzniká apatia a celkové brzdenie zmyslových orgánov. Stres u študenta môže vyvolať určitý spôsob motivácie k učeniu. Takto sa pripravuje a učí riešiť záťažové situácie.

Hovorí sa, že strach, ktorý človek prežíva v určitej stresovej situácii, dodáva popud k vyhnutiu sa z nebezpečenstva a súčasne alarmuje organizmus, teda zabezpečuje dostatočné množstvo energie na uskutočnenie potrebnej činnosti.

Stres je definovaný podľa Šalinga (1997) ako stav psychickej záťaže, ktorý vzniká pôsobením nejakého rušivého faktora na človeka počas uspokojovania potreby alebo dosahovania cieľa a svojím tlakom sťažuje a spravidla aj znemožňuje uspokojenie potreby alebo dosiahnutie cieľa, ide o psychické zaťaženie. (Šaling, 1997)

Čo je teda vlastne stres? Najčastejšou formou stresu je kombinácia úzkosti (napätie, nervy) a depresie (pocit vyčerpania a smútku). Často sa spája s poruchami spánku, panickými pocitmi a hnevom. Bežné sú aj problémy s nedostatočnou sebadôverou, rôznymi chorobami a životnými problémami. Tieto problémy majú sklon k vzájomnému prepojeniu, čím vzniká bludný kruh. Je preto dôležité, aby sme si uvedomili tieto základné pravidlá na zvládanie stresu a stresových situácií:

- stres je problém, ktorý sa vyskytuje veľmi často,
- je súčasťou života každého z nás,
- v prípade stresu sa u človeka prejavuje príliš veľa normálnych pocitov,
- našou snahou by nemalo byť zo stresu sa „vyliečiť“, mali by sme sa snažiť naučiť ho ovládať,

- stres nie je duševná choroba a ani sa na ňu nezmení,
- stresu môže podľahnúť každý, no do veľkej miery to závisí od toho, čo sa nám v živote prihodí,
- stres podporuje bludný kruh, ktorý sa týka našich myšlienok, konania a tela,
- vďaka stresu môžeme ďalej existovať a často podávať lepšie výkony,
- získať kontrolu nad stresom je oveľa zložitejšie, než sa len poriadne otriast',
- treba sa naučiť ako so stresom bojovať, osvojiť si isté zručnosti, ktoré nám môžu uľahčiť zvládanie stresu v rôznych situáciách,
- môžeme sa naučiť odhaľovať príznaky stresu a tak predchádzať problémom, ktoré by sa mohli objaviť v budúcnosti,
- treba si uvedomiť, že zázračný liek na stres neexistuje, zvládanie stresu si žiada čas,
- dôležité je veriť vo svoje schopnosti, že to dokážem.

(cit. 2013-01-05, [http://glasgowsteps.com/uploads/booklet\\_slovak/2.pdf](http://glasgowsteps.com/uploads/booklet_slovak/2.pdf))

### **Zásady efektívneho učenia**

- *Motivujte sa* – výsledok učenia závisí do veľkej miery od motivácie. Ciele učenia je vhodné si stanoviť ako čiastkové, nie príliš vzdialené a nedosiadnuteľné.
- *Upravte prostredie, v ktorom sa učíte* – je dôležité poznať optimálne podmienky, v ktorých sa dokážeme najlepšie sústrediť na učenie.
- *Využite fázu svojho vysokého výkonu* – krivka pracovného výkonu je všeobecným pravidlom pre učenie najvhodnejšieho denného času pre učenie. V priebehu dňa sa nachádzajú dva vrcholy výkonnosti – okolo 10.-11. hodiny dopoludnia a okolo 17.-18. hodiny popoludní.
- *Urobte si harmonogram dňa* – aj vnútorným naladením je možné výkon zvyšovať – organizmus reaguje na podmienený podnet, v istom čase je pripravený učiť sa.
- *Dbajte na svoj časový kapitál* – je dôležité mať na pamäti, že je potrebné a nevyhnutné ekonomicky narábať s časom.

- *Vyhýbajte sa deštruktívnym pocitom* – snažte sa odbúrať negatívne postoje, strach a deštruktívne city. Pozitívna motivácia, pozitívne naladenie veľmi uľahčujú učenie. Vhodná vnútorná motivácia je polovičný úspech.
- *Naučte sa správne počúvať* – aktívne počúvanie prináša niekedy viac úžitku ako rozprávanie.
- *Poznajte k akému pamäťovému typu patríte* – patríte k vizuálnemu, akustickému či motorickému typu? Hoci je toto delenie schematické, väčšina ľudí patrí k zmiešanému typu, individuálna skúsenosť nám napovie, aký spôsob pamätania je pre nás najefektívnejší.
- *Cvičte svoju pamäť* – v pamäti máme len to, čo sme vnímali. Dôležité je využívať opakovanie na uschovanie naučeného. Vhodná je kombinácia učenia, spánku a opakovania.
- *Ovládajte svoju pozornosť* – pozornosť zvyšuje výkon tým, že je výberová a zameraná. Vzhľadom na kolísanie pozornosti je potrebné do procesu učenia zaradiť prestávku.
- *Pripravte sa na skúškovú situáciu* – úspešnosť skúšky závisí v 90 % od kvalitnej prípravy. Treba začať v časovom predstihu, aby sme nepodľahli časovému stresu. Nutné je stanoviť si v učení priority. Počas prípravy treba dodržiavať zabehnutý životný štýl (prudká zmena životného štýlu odčerpáva energiu).
- *Hľadajte oporu vo svojom sociálnom prostredí* – stretávajte sa s ľuďmi, ktorí majú podobný osud, vzdelávajú sa.
- *Všetky tieto dobré zásady treba uskutočniť.* (Živčicová, 2011)

### 3.2 Tréma a jej vplyv na psychické stavy študenta

Život človeka neprebíha vždy v najpriaznivejších podmienkach. Nech by sa niekedy človek akokoľvek snažil, nemôže dosiahnuť cieľ, ktorý si stanovil, inokedy zas môže prísť do ťažkých rozporov so sebou samým, so spoločnosťou, vznikajú extrémne stavy úzkosti, strachu, napätia, trémy. S pojmom tréma sa stretáva každý jeden študent počas skúškových období, prejavuje sa výrazným chvením a sprevádza ju strach až obavy a hrôza. Trému pozná každý z vlastnej skúsenosti. Tento stav sa však nepripisuje

len k skúškovým obdobiam človeka, ale aj k iným životným situáciám, ktoré sú v živote človeka dôležité a rozhodujúce. Tento stav môžeme hodnotiť ako určité napätie a vzrušenie, ktoré sprevádza predskúškové stavy. Prejavuje sa tu väčší stupeň strachu, resp. anticipácia strachu a obáv, a tým môžeme tento stav považovať za jeden z psychických stavov, charakterizovaný špecifickým zážitkom strachu, ktorý sa spája s negatívnymi očakávaniami až obavami ohľadom vlastného výkonu. Je to stav strachu a vzrušenia, pri ktorom sa natoľko zvýši celkové citové napätie, že zasahuje do oblasti výkonnosti danej osoby, pričom jej myslenie je zaujaté obavami z neúspechu.

Zvláštnym druhom strachu je tu tréma, ktorá pôsobí ako mechanizmus potlačujúci vybavenie pamäťového materiálu a tým sťažuje reprodukciu. Tréma sa potom prejavuje aj na nesúvislom reprodukování naučených poznatkov alebo nepresností vo vyjadrovaní. Napriek jeho dobrým vedomostiam sa nám javí ako slabo naučený, čo vedie opäť k zlému hodnoteniu a následnému opätovnému stresu pri príprave na skúšku. V prípade, ak sa nám nepodarí nejakú skúšku zvládnuť podľa očakávania, to spôsobuje ďalšie napätie a stres.

Obavy sa vždy týkajú niečoho, čo by sa mohlo stať v budúcnosti, nadväzujú na niečo, od čoho máme veľké očakávania, preto majú charakter tvrdenia, alebo otázok, ktoré začínajú slovami: „A čo keď...?“ Najväčší problém je pocit, že obavy a starosti nejde zastaviť. Je veľmi ťažké odvieť od nich pozornosť, vytesniť ich. A keď sa to predsa len podarí, tak spravidla len na krátku chvíľu. Tieto obavy často prechádzajú niekedy až do úzkosti, zvyšuje sa nimi telesné napätie, nervozita, človek je stále v strehu a má pocit nekládu, čo prechádza až do telesného napätia. Telesné napätie je tak sprievodcom mnohých telesných príznakov, ako sú búšenie srdca, napätie svalov, únava, bolesti hlavy, bolesti v krížoch, problémy so spánkom, hnačky alebo časté močenie, nadmerné potenie, tras alebo chvenie a mnoho ďalších príznakov.

Telesné napätie je do určitej miery dôsledkom nadmerných chronických obáv a starostí. Na druhej strane vysoká úroveň napätia podporuje nárast tendencie obávať sa a robiť si starosti aj z bežných vecí, s ktorými sa stretávame v každodennom živote. Čím viac je napätia, tým väčšie ohrozenie automaticky očakávame. To súvisí napríklad aj so stresom v skúškovom období. Vzhľadom k tomu, že človek má viac povinností, je pod väčším tlakom, prirodzene stúpa aj napätie.

Čím viac sme v napätí, tým väčšie ohrozenie automaticky očakávame. Vzniká tzv. bludný kruh. Ľudia trpiaci takouto úzkostnou poruchou majú potrebu robiť všetko dokonale. Majú silný zmysel pre zodpovednosť. Neustále niečo kontrolujú a stále sú v strehu. Pri nadmerných obavách, že sa im nepodarí to, čo si naplánovali, trpia telesným napätím a sú neustále v strehu. Tu často dochádza k únave, podráždenosti, nepohode, nesústredenosti a stresu. (Praško, 2003)

Stresom trpia vo väčšine prípadov citliví (zraniteľní) ľudia. Zraniteľnosť je čiastočne vrodená, čiastočne naučená cez zážitky. Ide teda o kombináciu viacerých vplyvov, nie len o jednu príčinu. Je dosť pravdepodobné, že tu hrá úlohu i vrodená zraniteľnosť. V niektorých rodinách sa zvýšená citlivosť k stresu a k emočným podnetom dedí. Ďalšou príčinou môže byť učenie sa v detstve. Predčasné odlúčenie od matky (nemocnica, jasle škôlka), môže byť pre citlivé dieťa silným stresorom, ktorý vedie k nedostatočnému pocitu bezpečia vo svete a to sa neskôr odráža v rôznych štádiách jeho života. Mnohé vzorce však preberáme aj výchovou. K nadmernej úzkosti a následne k zvýšenému stresu dochádza ak je výchovné prostredie príliš trestajúce, kritizujúce, odmietajúce alebo vedie k prílišnému perfekcionizmu. Takéto dieťa i v dospelosti „nesmie nikdy urobiť chybu“, pretože sa stále obáva trestu, odmietnutia alebo nezájmu v okolí. Byť však vždy vo všetkom perfektný sa nedarí a to vedie k stálej frustrácii. Spúšťačom vlastných obáv a starostí je potom v dospelosti stres. Hlavne negatívne životné udalosti upevňujú v detstve naučený pocit, že svet je nebezpečný, vyžaduje stálu ostražitosť a kontrolu. (Praško, 2003)

## 4. CIEĽ PRIESKUMU

Cieľom bakalárskej práce je preniknúť do problematiky stresu a jeho prežívania v predskúškovom období a poukázať na techniky zvládania stresu.

Predmetom nášho prieskumu je stres v predskúškovom období a jeho zvládanie. Úlohy, ktoré sme si k tomu stanovili nám pomáhajú odhaliť názory študentov VŠ na pôsobenie stresu v predskúškovom období, v akej miere sa prejavuje a ako ho študenti zvládajú.

S ohľadom na základný cieľ sme sa pokúsili zistiť od respondentov nasledujúce fakty:

- zistiť, aké majú skúsenosti s prežívaním stresu v predskúškovom období,
- zistiť, ako sa u nich stres prejavuje,
- zistiť, ktoré pohlavie lepšie zvláda stres,
- zistiť, či má vplyv na stres to, čím je väčší odstup rokov od skončenia SŠ k nástupu na VŠ,
- zistiť, či študenti, ktorí majú viac povinností popri štúdiu (rodina, zamestnanie) zažívajú viac stresu ako študenti bez záväzkov.

### 4.1 Hypotézy prieskumu

V súlade s cieľom bakalárskej práce, sme si sformulovali nasledovné hypotézy prieskumu:

#### **HYPOTÉZA 1:**

Predpokladáme, že študenti, ktorí majú krátko po ukončení SŠ zvládajú stres lepšie ako študenti s väčším časovým odstupom.

#### **HYPOTÉZA 2:**

Predpokladáme, že ženy lepšie zvládajú stres ako muži.

### **HYPOTÉZA: 3**

Predpokladáme, že stres v predskúškovom období zmiernujú muži i ženy najčastejšie fyzickou aktivitou.

#### 4.2 Metódy prieskumu

V rámci realizácie prieskumu sme použili dotazníkovú metódu, ktorá je jednou zo základných a najčastejších empirických výskumných metód. Použili sme kvantitatívny typ výskumu.

Hlavnou metódou výskumu bol anonymný dotazník zadaný respondentom. Vstupná časť dotazníka vysvetľuje dôvody autora pre zadanie dotazníka.

Dotazník pozostáva z viacerých častí, pričom sme použili niekoľko typov otázok. Dotazník obsahoval uzavreté i otvorené otázky. Prvé 3 otázky mali identifikačný charakter. Zvyšné otázky sa zaoberali porovnávaním názorov respondentov, na výskyt stresu v predskúškovom období a na jeho pôsobenie na nich. Zo 150 kusov rozdaných dotazníkov sa nám vrátilo 120 kusov vyplnených dotazníkov. Návratnosť dotazníkov bola 80 % .

Respondentov sme počas vyplňovania dotazníka neovplyvňovali, mali dostatok priestoru na vyplňovanie. Nikto z respondentov nebol obmedzovaný časovo a nikto im do voľby nezasahoval.

Musíme však podotknúť, že je dosť veľkou nevýhodou fakt, že nemôžeme s istotou tvrdiť, že všetci respondenti správne porozumeli daným otázkam. Dotazník je prílohou práce.

Údaje získané dotazníkovým prieskumom sme spracovali pomocou metód, ako sú štatistické metódy a logické postupy. Výsledky sme prezentovali pomocou tabuliek a grafov. Výskum bol spracovaný pomocou programu Microsoft Excel a percentuálne vyhodnotený.

#### 4.3 Harmonogram prieskumu

Na začiatku bakalárskej práce sme si vytvorili etapy pracovného postupu, podľa ktorého sme postupovali.



Prieskum sme sa snažili realizovať podľa tohto pracovného postupu. Musíme však konštatovať, že celková dĺžka realizácie výskumu sa úplne nerovná súčtu týchto termínov a to vzhľadom na to, že niektoré body časového plánu prebiehali súčasne. Napríklad sa nám podarilo zaistiť dosť rýchlo získavanie a predávanie primárnych dát, celková doba prieskumu sa tým skrátila až o niekoľko týždňov.

Žiadne dotazníky zo skúmanej vzorky neboli vyradené z dôvodu nezrozumiteľnosti odpovedí na niektoré z položených otázok.

*Etapy pracovného postupu:*

- *Prvá etapa:* výber témy, návšteva knižnice a prostredníctvom rešerše výber odbornej literatúry venovanej stresu, učeniu, technikám zvládania stresu, sformulovanie cieľa bakalárskej práce a úloh prieskumu.
- *Druhá etapa:* štúdium jednotlivkej odbornej literatúry, zapisovanie dôležitých myšlienok a poznámok nevyhnutných k práci, vytvorenie osnovy práce, spracovávanie a spísanie kapitol teoretickej časti, vytvorenie dotazníka vlastnej konštrukcie.
- *Tretie etapa:* výber vzorky respondentov, rozdanie dotazníka medzi študentmi vysokých škôl.
- *Štvrtá etapa:* spracovanie a vyhodnotenie dotazníka, napísanie kapitol a podkapitol empirickej časti bakalárskej práce, zhrnutie a interpretácia výsledkov prieskumu, napísanie úvodu, záveru práce a bibliografických odkazov, konzultácia a záverečné korekcie bakalárskej práce.

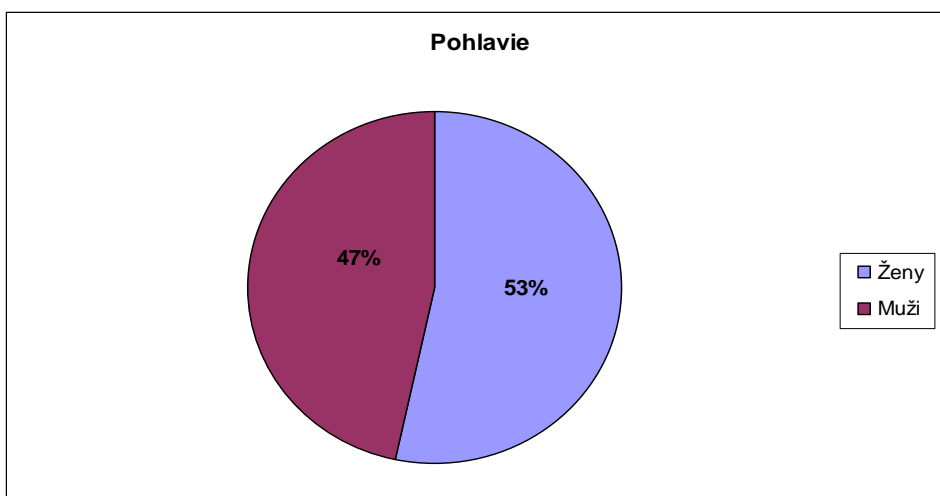
#### 4.4 Charakteristika súboru

Výberový súbor respondentov tvorili študenti vysokej školy v počte 120 respondentov, pričom bolo 64 respondentov žien a 56 respondentov mužov. Prieskum sme sa rozhodli realizovať na Univerzite Jana Amose Komenského Praha, s. r. o.

##### **Osobné údaje respondentov**

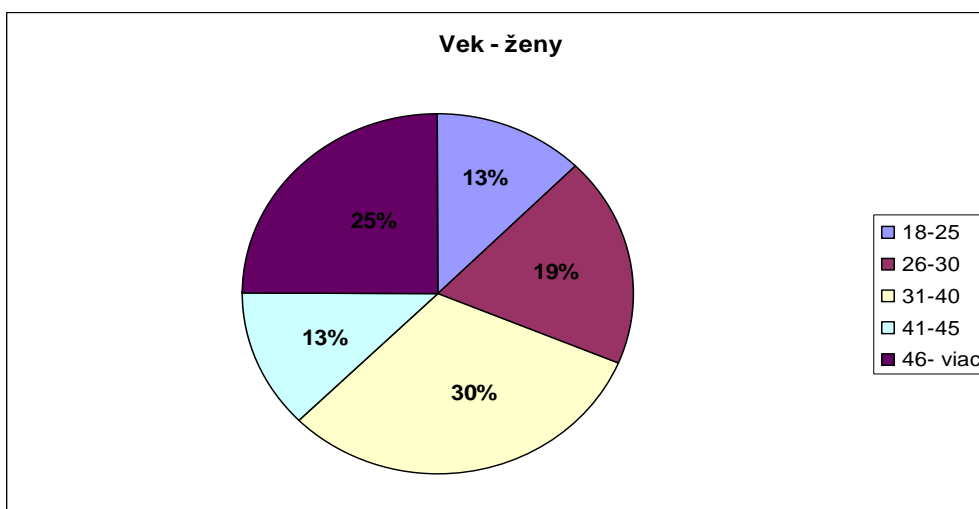
Legenda: n - počet respondentov, N - spolu, % - percentá

**Graf 1: Štruktúra respondentov podľa pohlavia**



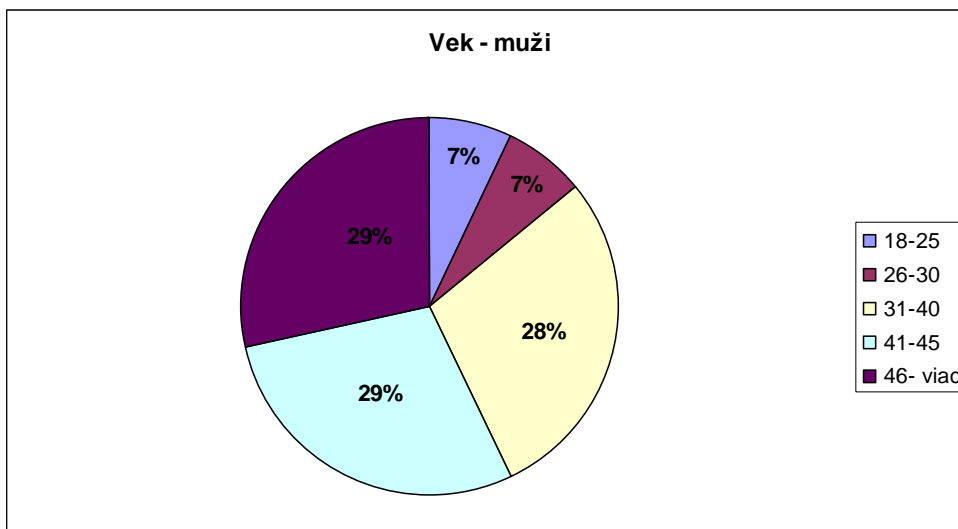
Základný súbor reprezentovalo 120 respondentov. Z uvedeného počtu bolo 64 respondentov žien, t.j. 53 % a 56 respondentov mužov, t.j. 47 %.

**Graf 2a: Štruktúra respondentov podľa veku – ženy**



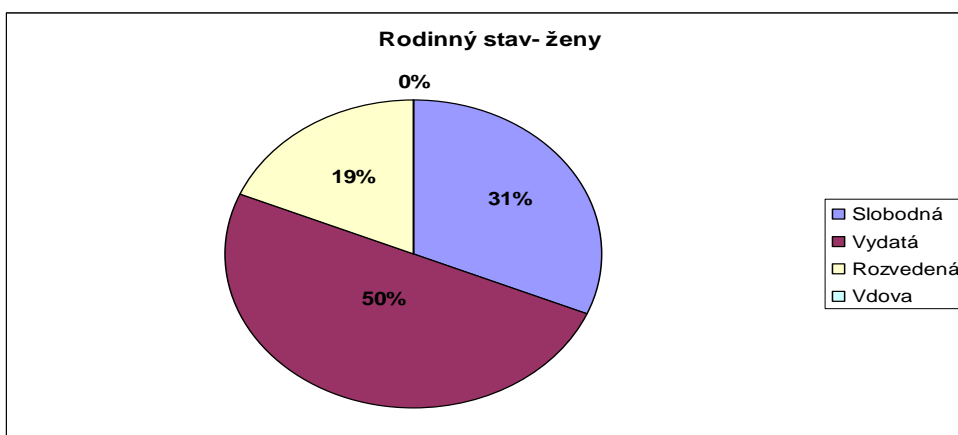
Vek respondentov žien bol rozdelený do piatich základných vekových skupín. Z uvedeného grafu 2a vyplýva, že najväčšie zastúpenie respondentov majú ženy vo vekovej hranici od 31 do 40 rokov. K tejto skupine sa prihlásilo 20 žien, t.j. 30 %. Najmenej početnú skupinu tvoria dve vekové kategórie, a to veková kategória od 18 do 25 rokov a veková kategória od 41 do 45 rokov, k tejto skupine sa v oboch prípadoch prihlásilo 8 respondentov, t.j. 13 %.

**Graf 2b: Štruktúra respondentov podľa veku - muži**



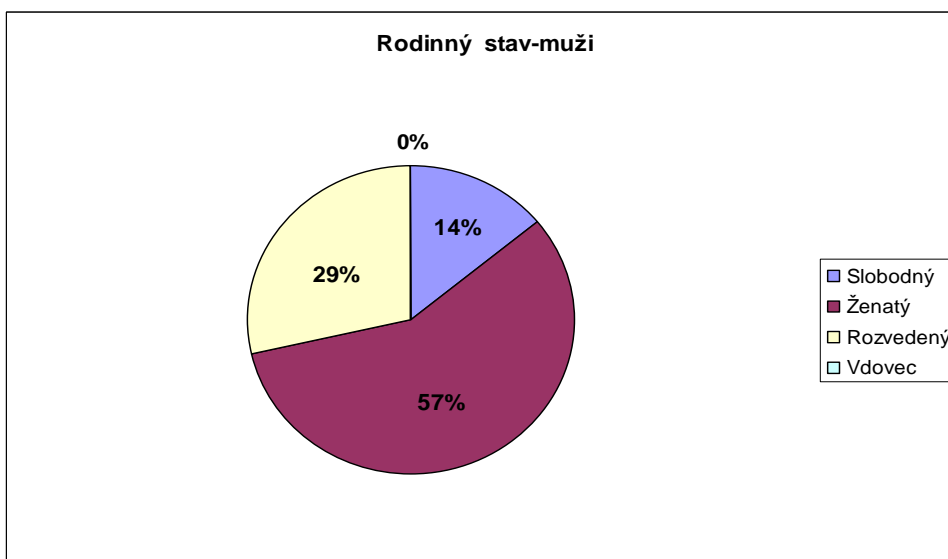
Vek respondentov mužov bol rozdelený do piatich základných vekových skupín. Z uvedeného grafu 2b vyplýva, že najväčšie zastúpenie respondentov majú muži vo vekovej hranici od 41 do 45 rokov a 46 a viac rokov. K tejto skupine sa prihlásilo 16 mužov, t.j. 29 %. Najmenej početnú skupinu tvoria tiež dve vekové kategórie, a to veková kategória od 18 do 25 rokov a veková kategória od 26 do 30 rokov, k tejto skupine sa v oboch prípadoch prihlásili 4 respondenti, t.j. 7 %.

**Graf 3a: Štruktúra respondentov podľa rodinného stavu – ženy**



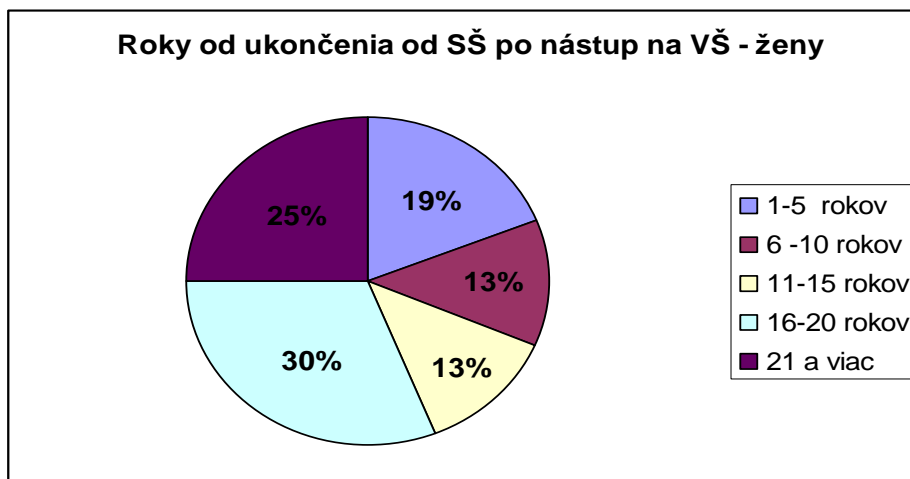
V grafe 3a sme sa zamerali na porovnanie rodinného stavu u žien. Najväčšiu skupinu tvorili ženy, ktoré boli vydaté, tento počet tvorilo 32 (50 %) respondentov. K odpovedi vdova sa neprihlásil žiadny respondent.

**Graf 3b: Štruktúra respondentov podľa rodinného stavu – muži**



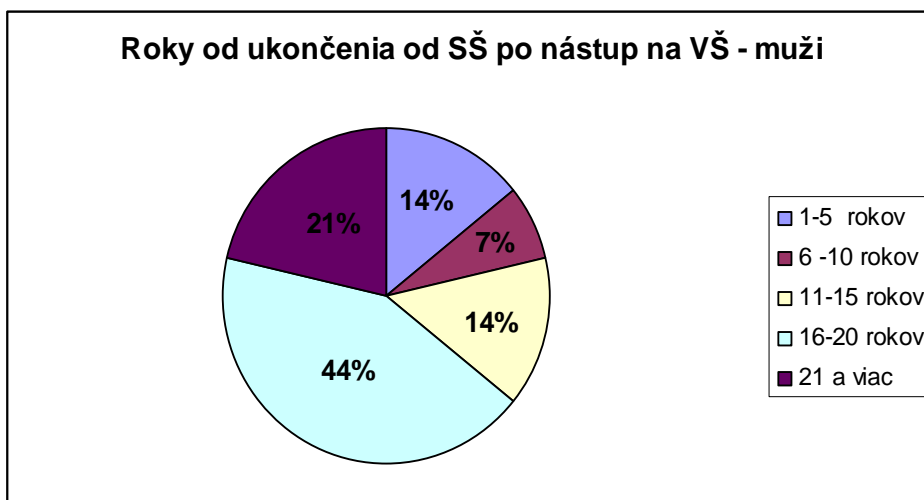
V grafe 3b sme sa zamerali na porovnanie rodinného stavu u mužov. Najväčšiu skupinu tvorili muži, ktorí boli ženatí, tento počet tvorilo 32 (57 %) respondentov. K odpovedi vdovec sa neprihlásil žiadny respondent.

**Graf 4a: Štruktúra respondentov podľa počtu rokov od ukončenia SŠ – ženy**



Z vybraných odpovedí má u žien najväčšie zastúpenie v odpovedi: „**Koľko rokov uplynulo od ukončenia SŠ do nástupu na VŠ?**“. Skupina respondentov tvoriaca 30 % sa priklonila k odpovedi „16-20 rokov“, čo je dosť vysoký odstup od ukončenia SŠ.

**Graf 4b: Štruktúra respondentov podľa počtu rokov od ukončenia SŠ – muži**



Podobne, ako u žien, aj u mužov tvorila najväčšiu skupinu respondentov, ktorí nastúpili na VŠ po SŠ veková kategória od 16-20 rokov. K tejto odpovedi sa priklonilo až 44 % mužov.

#### 4.5 Analýza dát

V tejto časti práce analyzujeme jednotlivé otázky uvedené v dotazníku.

**Graf 5a: Výskyt príznakov stresu v predskúškovom období u žien**



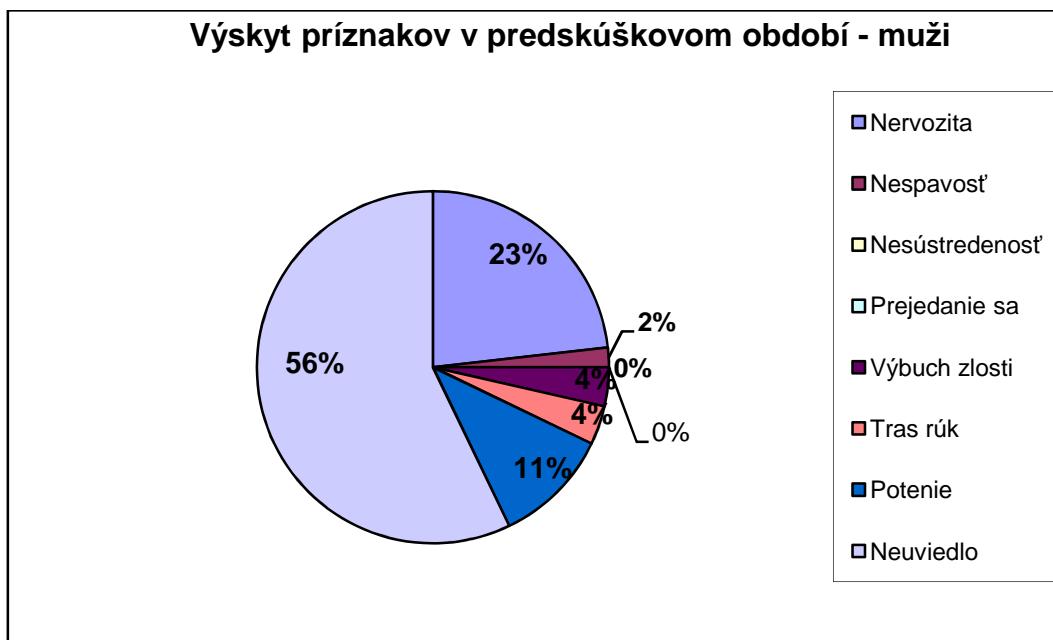
Z vybraných odpovedí vidíme, že najčastejším problémom v predskúškovom období u žien je nespavosť 24 %, nervozita 19 % a nesústredenosť 9 %. Dost' veľkú skupinu respondentov tvoria ženy, ktoré neuviedli žiadnu odpoveď, čo nám skresľuje výsledok. K tejto skupine sa priradilo až 14 žien, t.j. 22 %.

Menej časté sú prejedanie sa 8 %, výbuch zlosti 6 %, tras rúk 6 % a zvýšené potenie 6 %.

U mužov sme zistili, že najčastejším problémom v predskúškovom období je u nich nervozita 23 % a zvýšené potenie 11 %. Ako aj u žien, aj tu sme sa stretli s najväčším počtom respondentov 56 % s tým, že odpoveď respondenti neuviedli, čo nám do značnej miery skresľuje výsledok prieskumu.

Ako menej časté príznaky stresu v predskúškovom období uvádzajú muži nespavosť 2 %, výbuch zlosti a tras rúk 4 %, nesústredenosť a prejedanie sa u mužov v odpovediach nevyskytli.

**Graf 5b: Výskyt príznakov stresu v predskúškovom období u mužov**



**Graf 6a: Názory žien ku vzťahu predskúškového stresu a veku**



Tu vidíme, že odpovede žien na otázku, či sa so stúpajúcim vekom študenta zvyšuje prežívanie stresu v predskúškovom období, sú skoro vyvážené pri odpovedi áno 37 % a odpovedi nie 38 %. K odpovedi neviem sa v danom prípade priklonilo 25 % žien.

**Graf 6b: Názory mužov ku vzťahu predskúškového stresu a veku**



Podobne sa zhodovali aj odpovede mužov pri otázke, či má vyšší vek vplyv na stres. Tu odpovedalo áno 43 % a nie rovnako 43 % mužov. K odpovedi neviem sa priklonilo 14 % mužov.

Okrem toho, čo si myslia respondenti o tom, či sa so stúpajúcim vekom študenta zvyšuje prežívanie stresu v predskúškovom období, nás zaujímalo, aj aké sú podľa nich príčiny horšieho prežívania stresu.

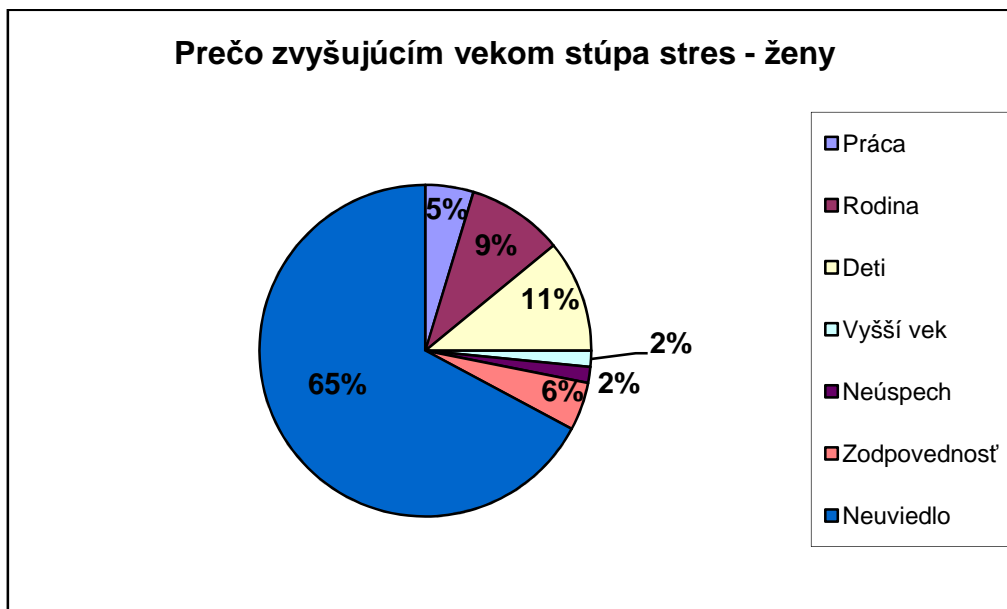
V otázke číslo 9 sme sa zaoberali tým, čo si respondenti myslia, či stres so stúpajúcim vekom rastie a ak áno, čo je toho príčinou.

Z vybraných odpovedí vidíme, že najčastejšie dôvody, prečo si myslia ženy, že stres v predskúškovom období so stúpajúcim vekom rastie, je to, že majú deti (11 %), rodinu (9 %), väčšiu zodpovednosť (6 %), prácu (5 %), vyšší vek (2 %) a obavy z neúspechu (2 %). Veľké % respondentov neuviedlo žiadnu príčinu, prečo sa podľa nich so stúpajúcim vekom študenta zvyšuje prežívanie stresu. Túto skupinu tvorilo až 65 %.

U mužov bola najčastejším dôvodom taktiež rodina (14 %), práca (13 %), pocit zodpovednosti (11 %), deti (7 %), podobne, ako aj obavy z neúspechu (7 %) a vyšší vek (5 %). Tak isto, ako aj u žien, aj u mužov bol veľký počet respondentov, ktorí neuviedli nič k danej otázke. Túto skupinu tvorilo z radov mužov 43 %.

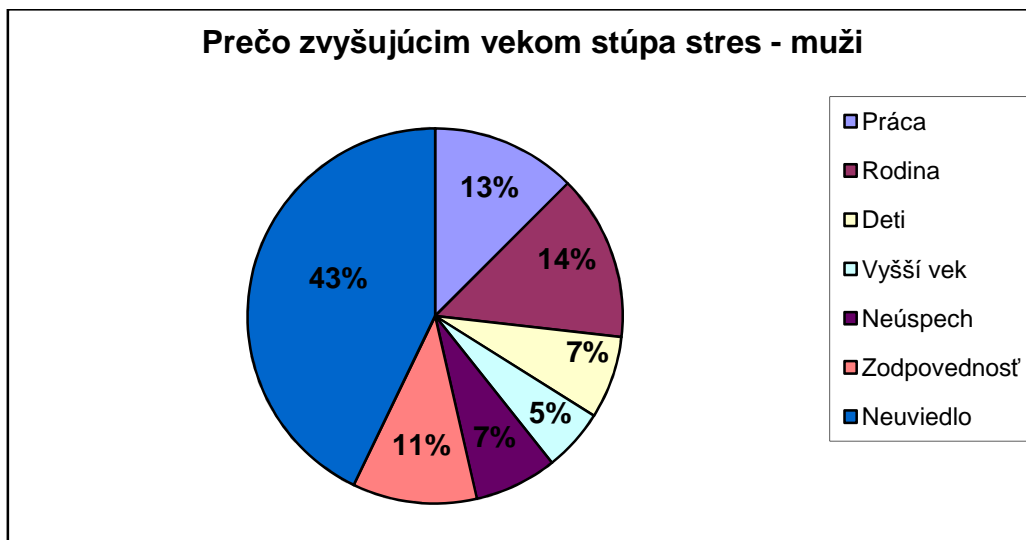
Tieto premenné vidíme v nasledujúcom grafe.

**Graf 7a: Príčiny, ktoré zvyšujú stres v predskúškovom období u žien**

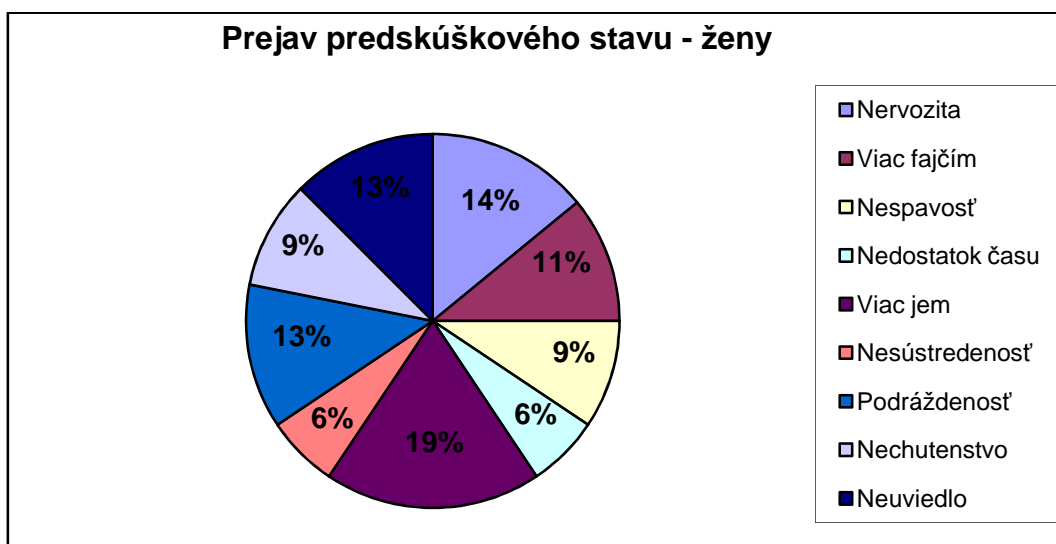




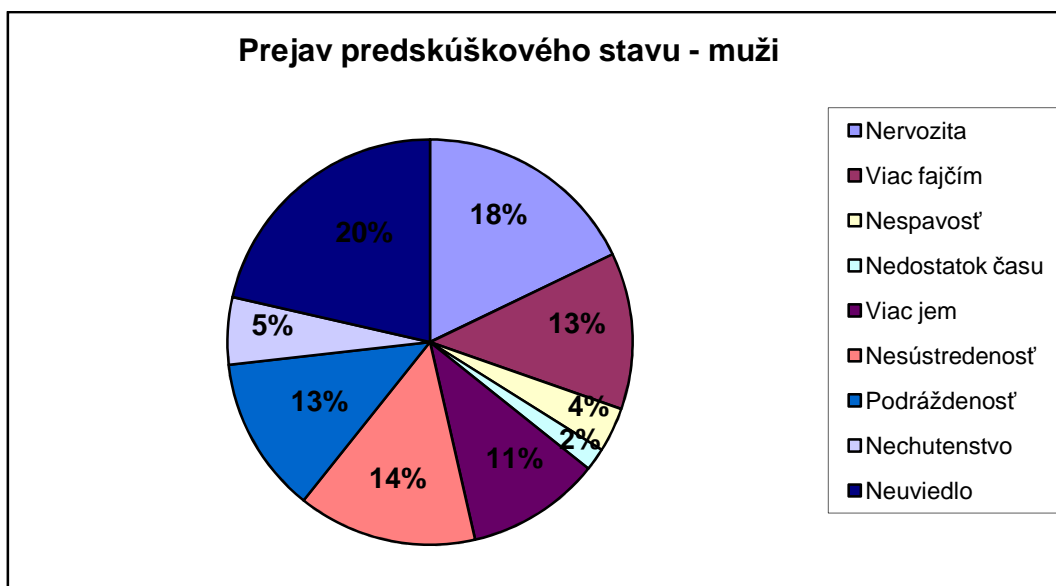
**Graf 7b: Príčiny, ktoré zvyšujú stres v predskúškovom období u mužov**



**Graf 8a: Prejav príznakov stresu predskúškového stavu u žien**



**Graf 8b: Prejav príznakov stresu predskúškového stavu u mužov**



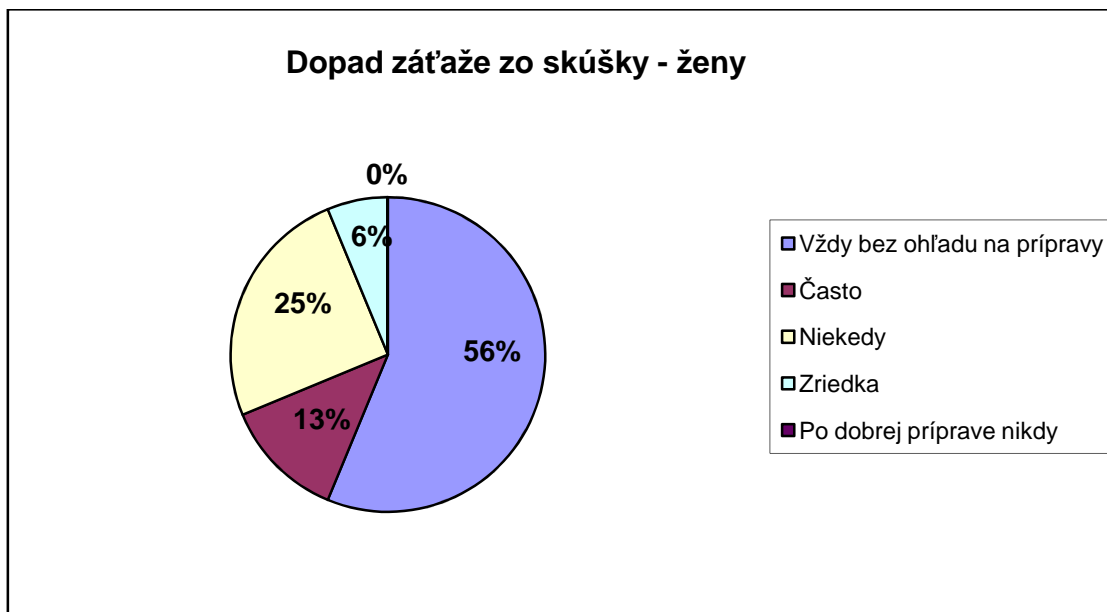
Na otázku: „**Ako sa u vás prejavuje predskúškový stav?**“odpovedali ženy aj muži rovnako v 9 položkách. Dost’ veľké percento neuviedlo žiadnu odpoveď, u žien to bolo 13 % a u mužov to bolo 20 %.

U žien sa najviac prejavuje predskúškový stav tým, že viac jedia (19 %), zvýšenou nervozitou (14 %), podráždenosťou (13 %), fajčením (11 %), nespavosťou a nechutenstvom (9 %), nesústredenosťou a nedostatkom času (6 %).

Muži najviac pociťujú prejav predskúškového stavu v tom, že sú nervózni v 18 %, nesústredení v 14 %, viac fajčia a sú podráždení v 13 %, jedia viac v 11 %, nechutenstvom trpí 5 % mužov, nespavosťou 4 % a pocitom nedostatku času 2 % mužov.

Z uvedeného vidíme, že najčastejším javom u žien i u mužov, ktorým sa prejavuje predskúškový stav je nervozita , zvýšené fajčenie a podráždenosť.

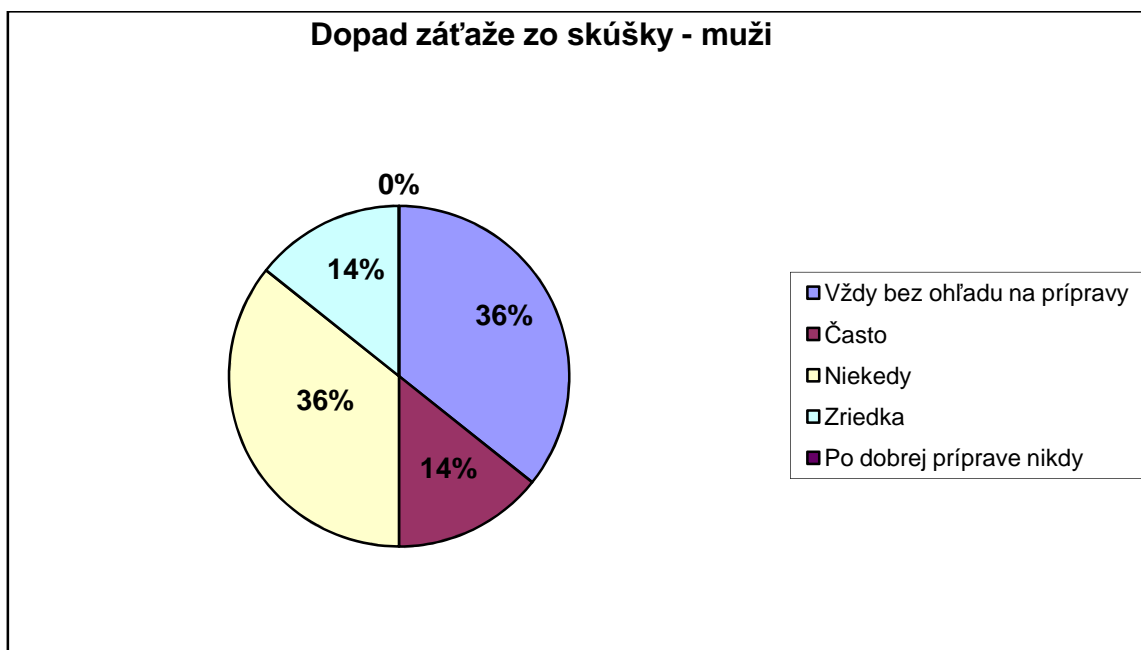
**Graf 9a: Ako často dopadá zát'až zo skúšky na ženy**



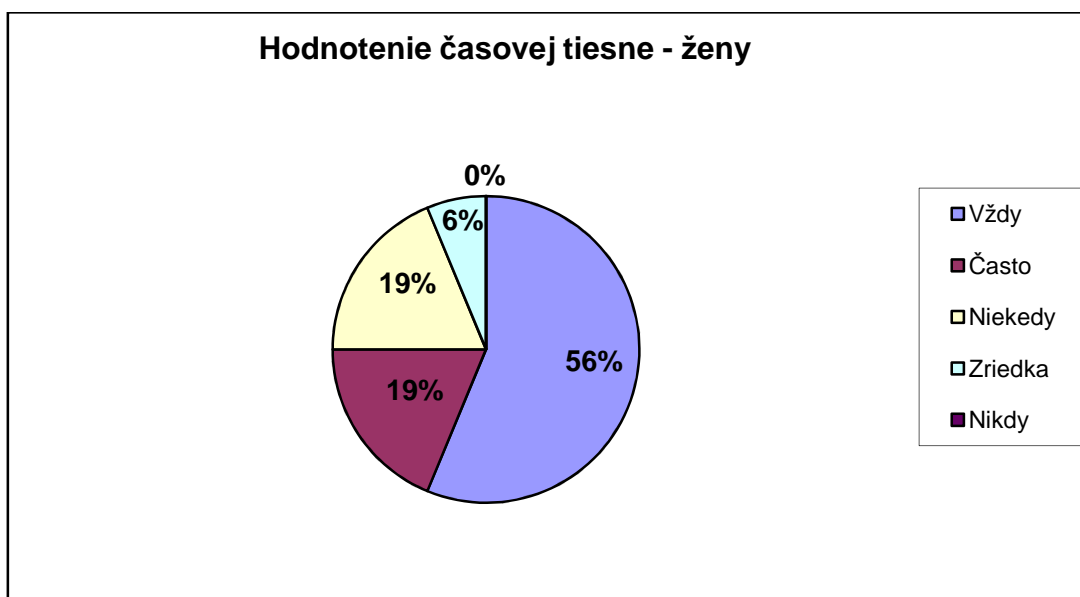
Z daných údajov sme zistili, že vo veľkej miere dopad zát'aže zo skúšky dolieha na ženy (v 56 %) a to vždy bez ohľadu na to, či idú na skúšku pripravené. Odpoveď často uviedlo 13 % žien, niekedy 25 % žien, zriedka 2 % žien a odpoveď po dlhej príprave nikdy 0 % žien.

Čo sa týka skupiny respondentov z radu mužov, tu sme sa stretli s nasledujúcimi odpoveďami. Zát'až zo skúšky na nich dolieha bez ohľadu na pripravenosť v 36 % vždy, bez ohľadu na prípravu a v rovnakom počte percent bola aj odpoveď niekedy. K odpovedi často a zriedka na mňa dolieha zát'až zo skúšky sa priklonilo v oboch prípadoch 14 % mužov. Tak ako aj u žien, tak aj u mužov bola odpoveď po dlhej príprave na mňa nikdy nedolieha zát'až zo skúšky vyhodnotená ako 0 %.

**Graf 9b: Ako často dopadá zát'až zo skúšky na mužov**

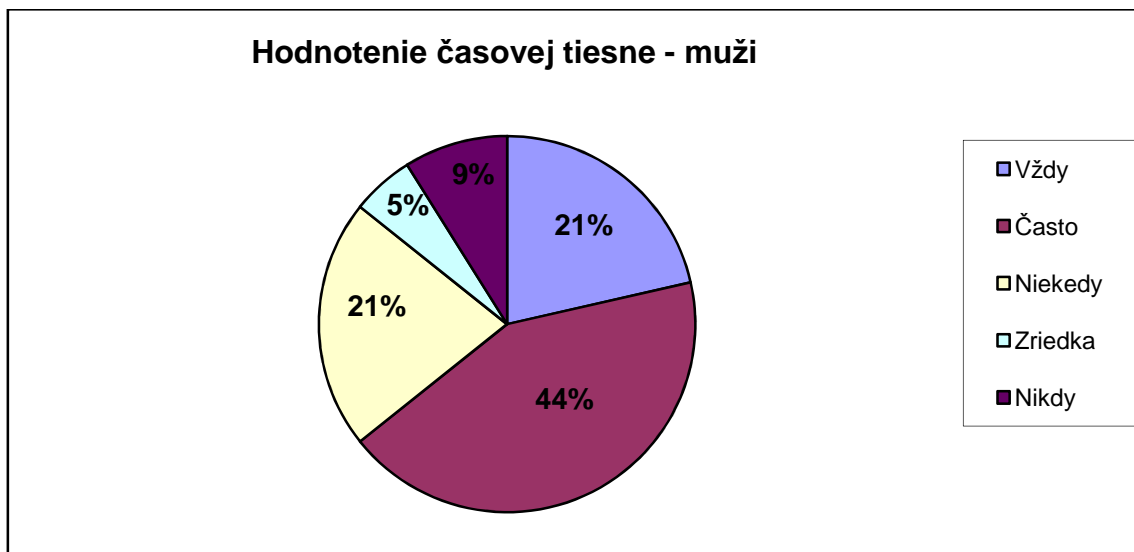


**Graf 10a: Názory žien ako hodnotia časovú tieseň ako stresor pri štúdiu**



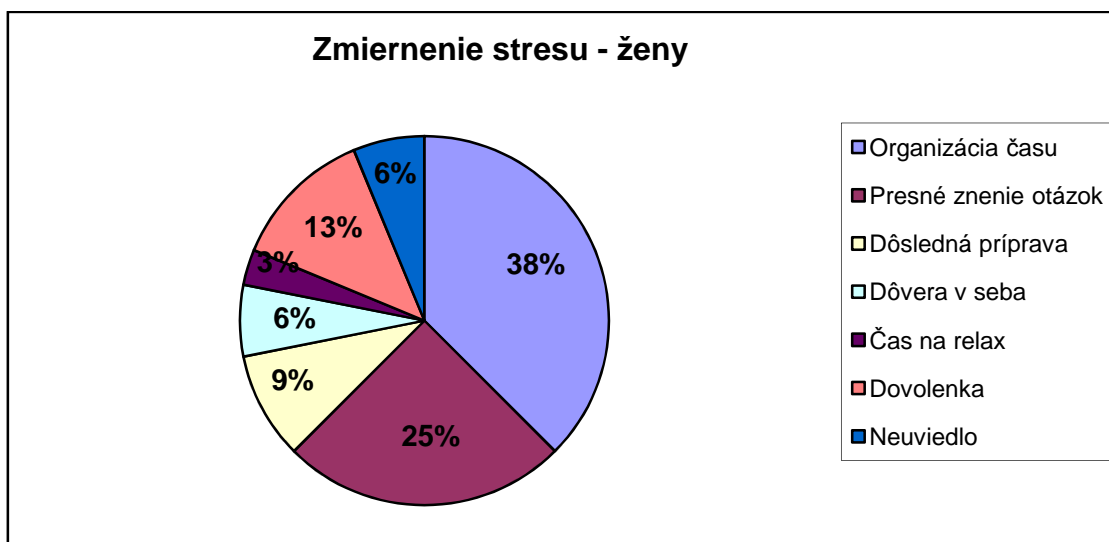
Časovú tieseň ako stresor hodnotí viac ako polovica žien a to až v 56 % sa priklonili k odpovedi vždy a v 19 % k odpovedi často.

**Graf 10b: Názory mužov ako hodnotia časovú tieseň ako stresor pri štúdiu**

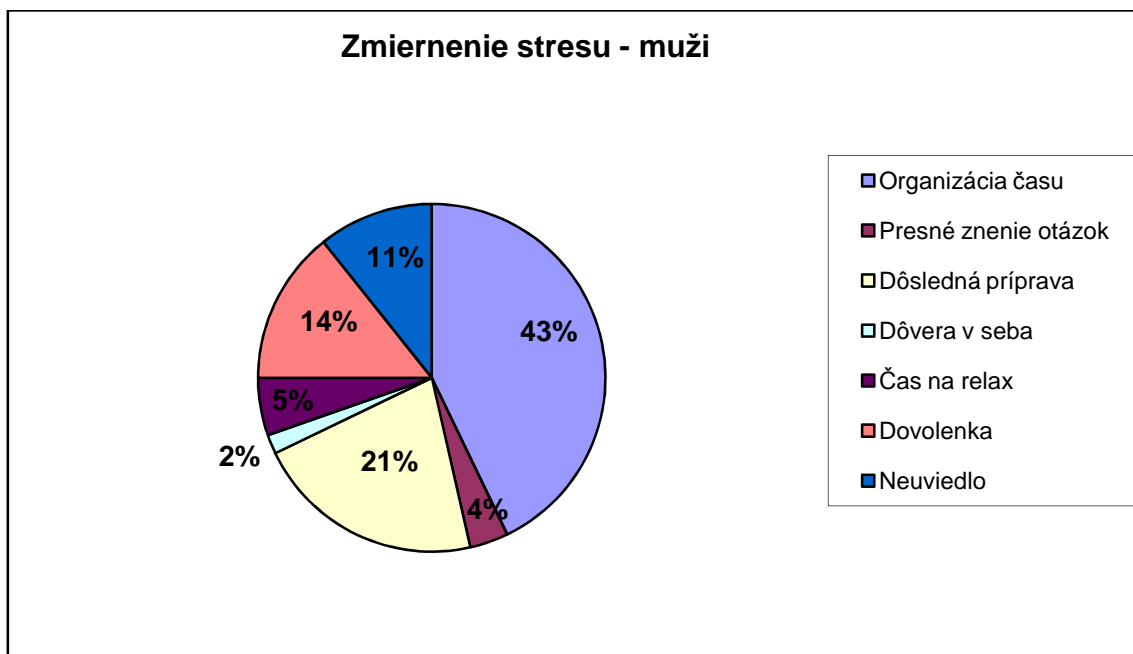


Muži sa najčastejšie prikláňajú k odpovedi často a to v 44 %, že časová tieseň na nich pôsobí ako stresor. V 21 % to bola odpoveď vždy a niekedy.

**Graf 11a: Názory žien na to, čo im pomáha zmiernovať stres v predskúškovom období**



**Graf 11b: Názory mužov na to, čo im pomáha zmiernovať stres v predskúškovom období**



Z grafov 15a, 15b môžeme vidieť, že respondenti na zmiernenie stresu v predskúškovom období by najčastejšie mali zmeniť to, že si budú lepšie organizovať čas, čo uviedlo 38 % žien a 43 % mužov.

Ďalším častým kritériom pre zníženie stresu v predskúškovom období u žien je v 25 % presné znenie otázok alebo okruhov skúšky a v 13 % dovolenka pred skúškou.

U mužov je druhým najčastejším kritériom na zníženie stresu v 21 % dôsledná príprava na skúšku a v 14 % čerpanie dovolenky pred skúškou.

#### 4.6 Overenie hypotéz a interpretácia výsledkov

Základný súbor v našom prieskume reprezentovalo spolu 120 respondentov. Tento počet tvorilo 64 žien, t.j. 47 % a 56 mužov, t.j. 53 %. Všetci respondenti boli z Univerzity Jana Amose Komenského Praha, s. r. o. Na základe nášho empirického prieskumu môžeme konštatovať, že najväčšie vekové zastúpenie mali respondenti z radu žien 31-40 rokov a to v 30 % a u mužov vo vekových kategóriách 41-45 rokov a v 46 a viac rokov, čo bolo v oboch prípadoch 29 %. Pri overovaní hypotéz sme zistili

nasledujúce údaje. Musíme však podotknúť, že naše výsledky z empirického prieskumu nemôžeme pri tak malej prieskumnej vzorke generalizovať.

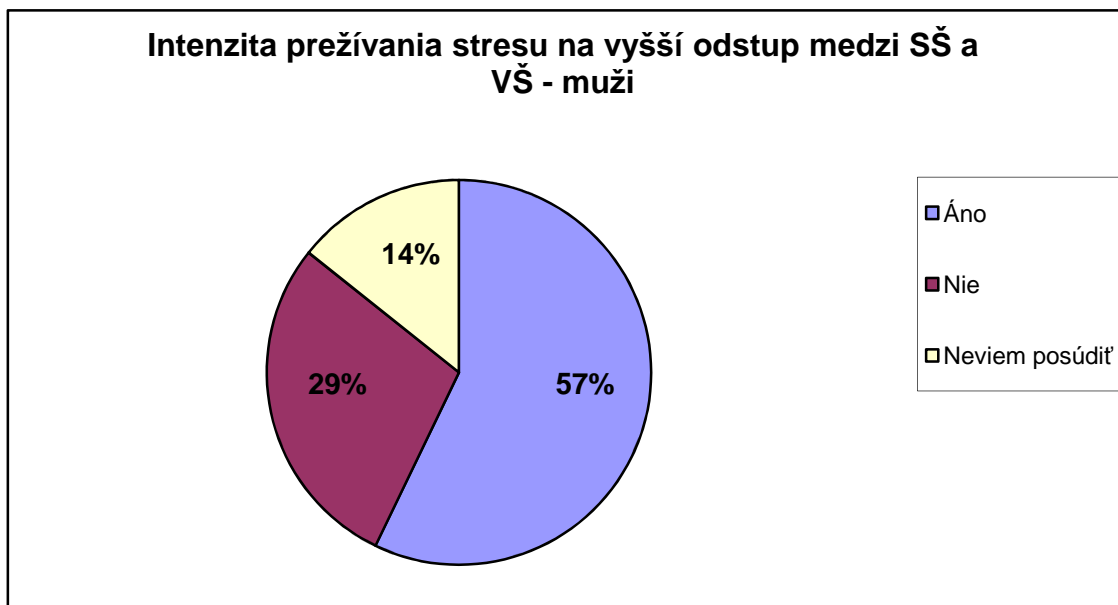
### **HYPOTÉZA 1**

S hypotézou 1 súvisela otázka č. 10 v dotazníku odpovedí. Základnou úlohou tejto hypotézy bolo zistiť, či má vplyv na stres väčší časový odstup v rokoch od ukončenia SŠ po nástup na VŠ.

**Graf 12a: Názory žien na to, či sa stres viac odráža na študentoch , ktorí nastúpili na VŠ vo väčšom časovom horizonte ako 5 rokov**



**Graf 12b: Názory mužov na to, či sa stres viac odráža na študentoch , ktorí nastúpili na VŠ vo väčšom časovom horizonte ako 5 rokov**



Muži uvádzajú v 14 % , že táto skutočnosť má vplyv na zvládanie stresu, ženy sa k tejto odpovedi priklonili v 74 %. Môžeme konštatovať, že až v 88 % respondenti uvádzajú, že väčší časový odstup medzi ukončením SŠ a začatím VŠ má vplyv na zvládanie stresu. Konštatujeme, že **Hypotéza 1 sa nám potvrdila.**

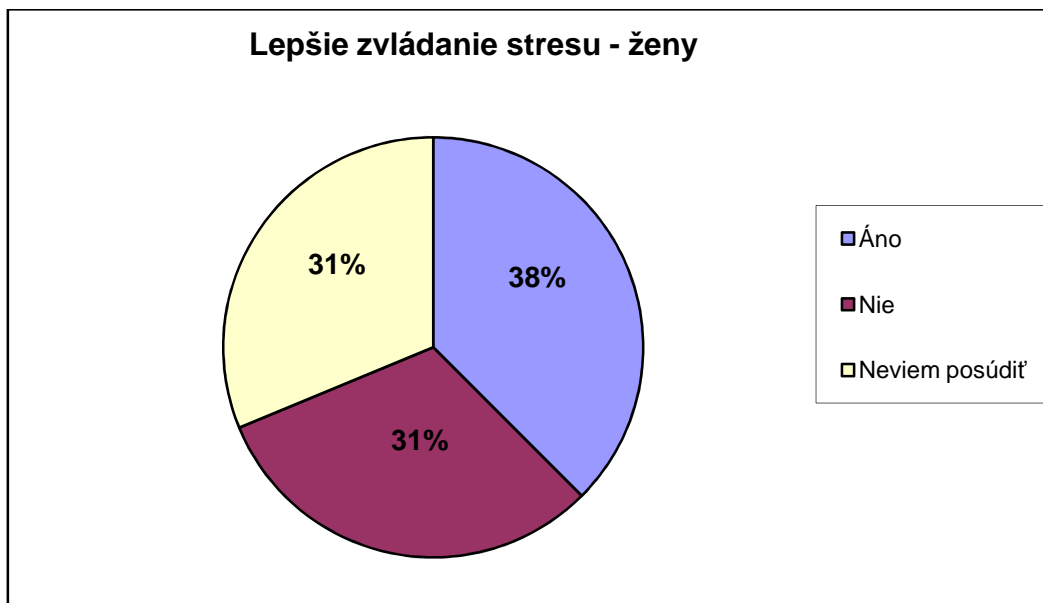
## **HYPOTÉZA 2**

Vo všeobecnosti prevláda názor, že ženy dokážu zvládať stres lepšie ako muži a to hneď z viacerých dôvodov. Medzi tieto dôvody patrí najčastejšie to, že ženy dokážu zvládať viac vecí naraz, ženy sú údajne odolnejšie a rozvážnejšie.

K výsledkom tejto hypotézy sme sa dopracovali v dotazníku na základe otázok č. 7 a 8. 38 % žien si myslí, že ženy zvládajú stres lepšie ako muži. Muži si myslia, že ženy zvládajú stres lepšie ako oni v 21 % a až v 43 % sú presvedčení o tom, že ženy nezvládajú stres lepšie ako muži. Vzhľadom k počtu respondentov spolu, môžeme uviesť, že 59 % respondentov je toho názoru, že ženy zvládajú stres lepšie ako muži.

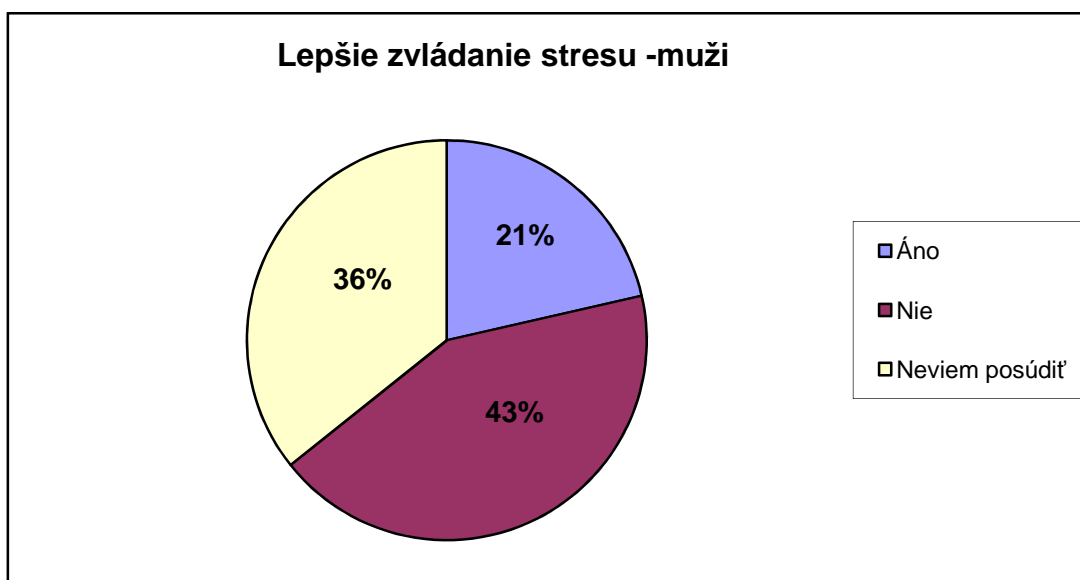


**Graf 13a: Názory žien ku vzťahu či lepšie zvládajú stres ženy ako muži**



Podľa odpovedí na otázku či lepšie zvládajú stres ženy, respondenti z radov žien v 38 % uviedli odpoveď áno. A v 31 % sa zhodli ženy, že stres nezvládajú lepšie ženy a rovnako v 31 % uviedli odpoveď, že nevedia posúdiť, či stres lepšie zvládajú ženy alebo muži.

**Graf 13b: Názory mužov ku vzťahu či lepšie zvládajú stres ženy ako muži**



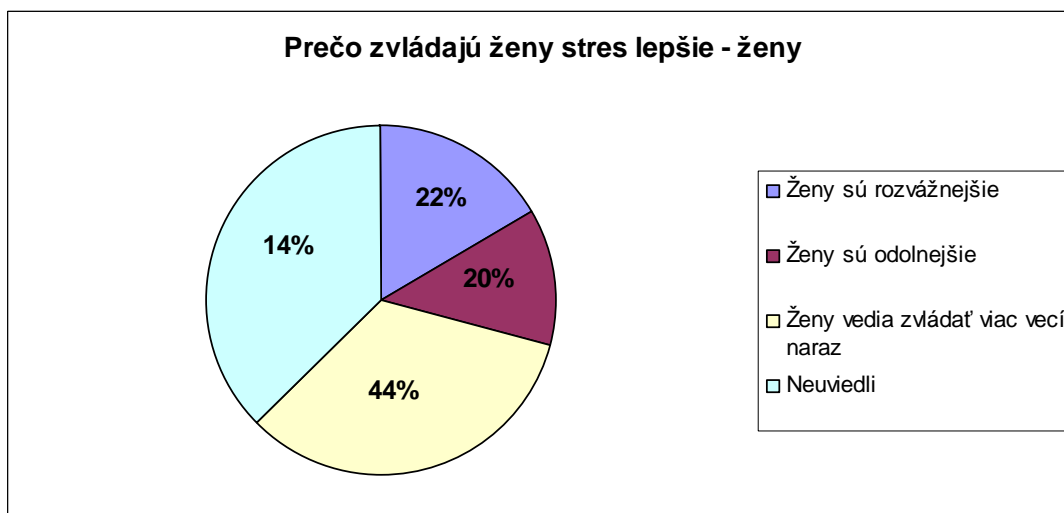
Muži uviedli najčastejšiu odpoveď na otázku či lepšie zvládajú stres ženy ako muži v 43 % nie, v 21 % áno a v 36 % nevedeli posúdiť či ženy zvládajú stres lepšie ako muži.

**Tabuľka 1a: Názory žien ku vzťahu prečo lepšie zvládajú stres ženy ako muži**

Prečo zvládajú ženy stres lepšie- ženy	n	(%)
Ženy sú rozvážnejšie	4	22,00
Ženy sú odolnejšie	3	20,00
Ženy vedia zvládať viac vecí naraz	8	44,00
Neuviedli	9	14,00
N	24	100,00

Respondentky, ktoré odpovedali v predchádzajúcej otázke, či ženy zvládajú stres lepšie ako muži, odpovedali, že je to vzhľadom k tomu, že ženy vedia zvládať viacero vecí naraz, preto je stres pre nich prijateľnejší ako pre mužov. K tejto odpovedi sa priklonilo 44 % žien. Výsledky znázorňujeme aj v grafe, jedná sa len o respondentov, ktorí v predchádzajúcej otázke uviedli odpoveď áno, stres lepšie zvládajú ženy.

**Graf 14a: Názory žien ku vzťahu prečo lepšie zvládajú stres ženy ako muži**

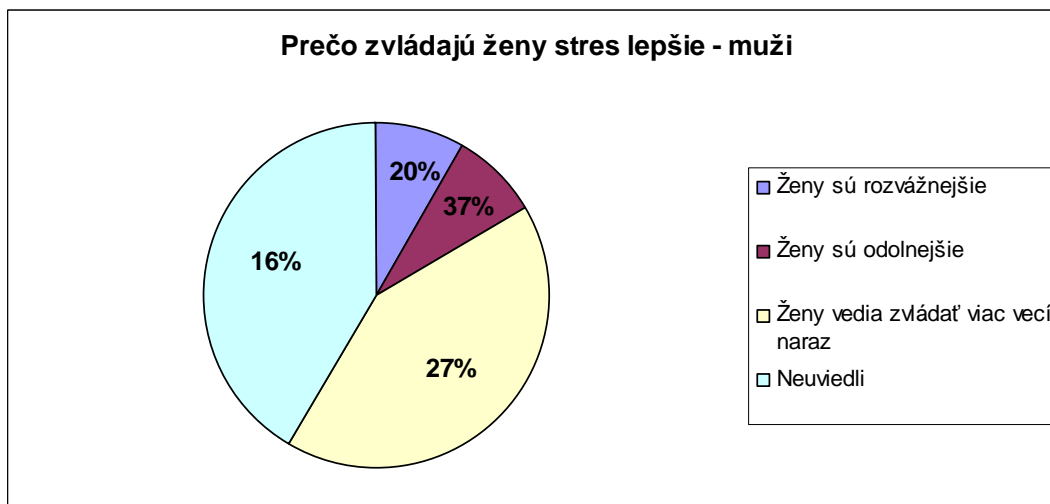


**Tabuľka 1b: Názory mužov ku vzťahu prečo lepšie zvládajú stres ženy ako muži**

Prečo zvládajú ženy stres lepšie- muži	n	(%)
Ženy sú rozvážnejšie	1	20,00
Ženy sú odolnejšie	1	37,00
Ženy vedia zvládať viac vecí naraz	5	27,00
Neuviedli	5	16,00
N	12	100,00

Muži v danej odpovedi uvádzajú, že ženy zvládajú stres lepšie preto, lebo sú voči stresu odolnejšie ako muži. Na tejto odpovedi sa zhodlo 37 % respondentov z radu tých, čo si myslia, že ženy zvládajú stres lepšie.

**Graf 14b: Názory mužov ku vzťahu prečo lepšie zvládajú stres ženy ako muži**



Dôvodom prečo je to tak, že ženy zvládajú stres lepšie ako muži, uviedli ženy v 44 % preto, lebo dokážu robiť viac vecí naraz. Toto % je uvádzané z počtu žien, ktoré odpovedali na otázku, či sú ženy odolnejšie proti stresu ako muži odpoveďou áno. Muži uviedli dôvod, že sú odolnejšie voči stresu a to v 37 % z radu tých mužov, ktorí odpovedali na predchádzajúcu otázku odpoveďou áno.

Vzhľadom k uvedenému celkovému počtu respondentov môžeme konštatovať, že **Hypotéza 2 sa nám potvrdila.**

### **HYPOTÉZA 3**

Stres v predskúškovom období zmierňujú muži i ženy najčastejšie fyzickou aktivitou. S touto hypotézou nám súvisela otázka č. 6 a 13 v dotazníku.

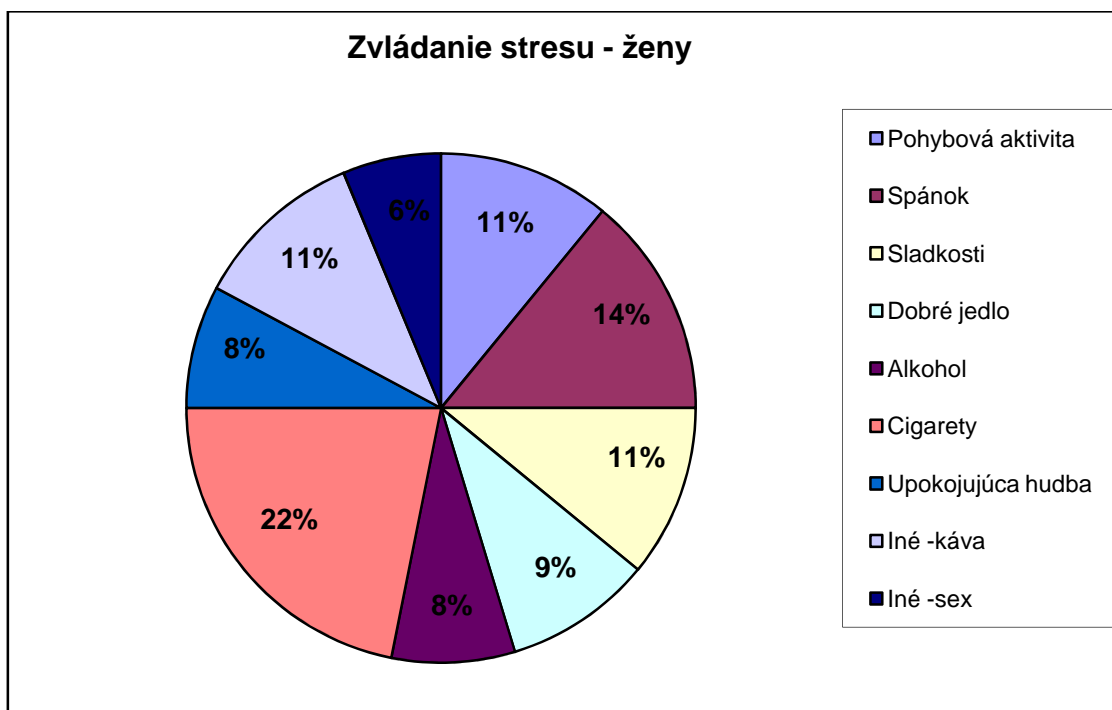
V otázke č. 6, čo pomáha respondentom najviac zvládať stres vo všeobecnosti, uvádzali ženy i muži na prvom mieste cigarety. U žien to bolo v 29 % a u mužov 22 %. Potom u žien nasledovala pohybová aktivita (21 %) a spánok a sex v 13 %. U mužov bol spánok na druhom mieste v 14 % a pohybová aktivita na nasledujúcom mieste v 11 %.

Tieto premenné sme zaznamenali do tabuliek a grafov 13a a 13b. V danom prípade sme použili obe znázorňovacie techniky, pre väčšiu prehľadnosť.

**Tabuľka 2a: Názory žien na to, čo im pomáha zvládať stres**

Zvládanie stresu - ženy	n	(%)
Pohybová aktivita	7	11,00
Spánok	9	14,00
Sladkosti	7	11,00
Dobré jedlo	6	9,00
Alkohol	5	8,00
Cigarety	14	22,00
Upokojujúca hudba	5	8,00
Iné -káva	7	11,00
Iné -sex	4	6,00
N	64	100,00

**Graf 15a: Názory žien na to, čo im pomáha zvládať stres**

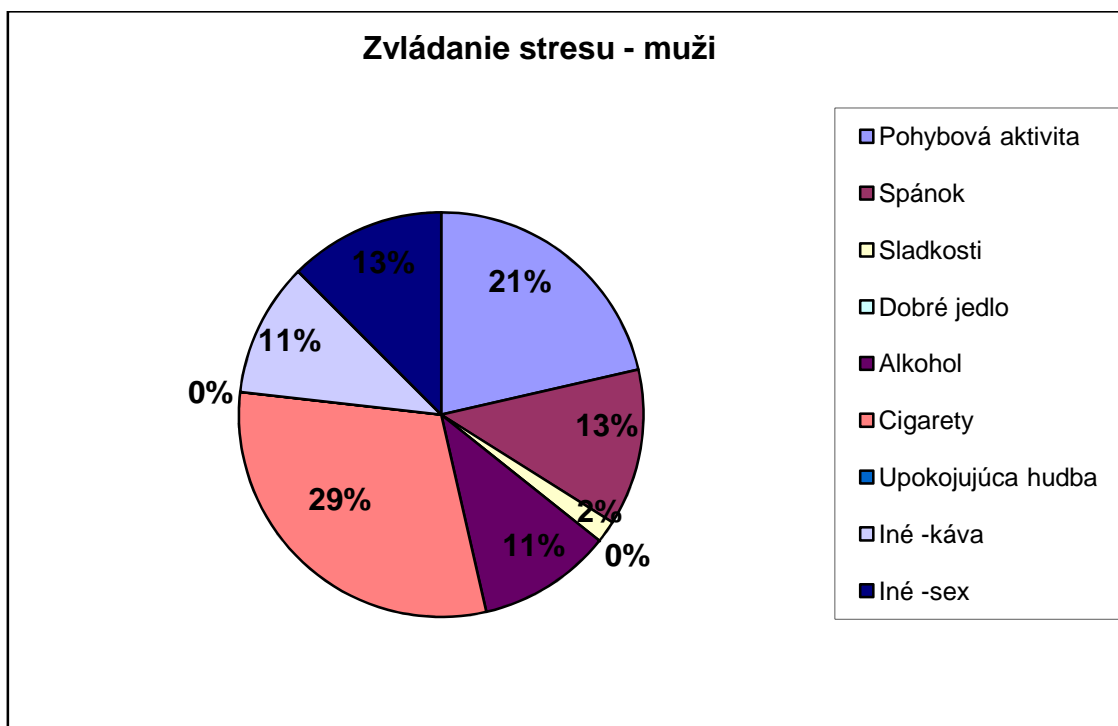


Z vybraných odpovedí vidíme, že najčastejšie zastúpenie majú cigarety 22 %, spánok 14 %, pohybová aktivita 11 %, sladkosti 11 %, káva 11 %. Medzi ďalšie položky, ktoré pomáhajú znižovať stres môžeme radiť dobré jedlo 9 %, alkohol a upokojujúca hudba 8 % a sex 6 %.

**Tabuľka 2b: Názory mužov na to, čo im pomáha zvládať stres**

Zvládanie stresu - muži	n	(%)
Pohybová aktivita	12	21,00
Spánok	7	13,00
Sladkosti	1	2,00
Dobré jedlo	0	0,00
Alkohol	6	11,00
Cigarety	17	29,00
Upokojujúca hudba	0	0,00
Iné -káva	6	11,00
Iné -sex	7	13,00
N	56	100,00

**Graf 15b: Názory mužov na to, čo im pomáha zvládať stres**



Podobne ako u žien, sme porovnávali aj u mužov, čo im pomáha zvládať stres. Tu si môžeme všimnúť, že sa tieto odpovede v niektorých položkách dosť líšia. Ako vidíme v grafe, muži stres málokedy potláčajú dobrým jedlom alebo upokojujúcou hudbou. V našom prípade sa k tejto odpovedi nepriklonil žiadny respondent.

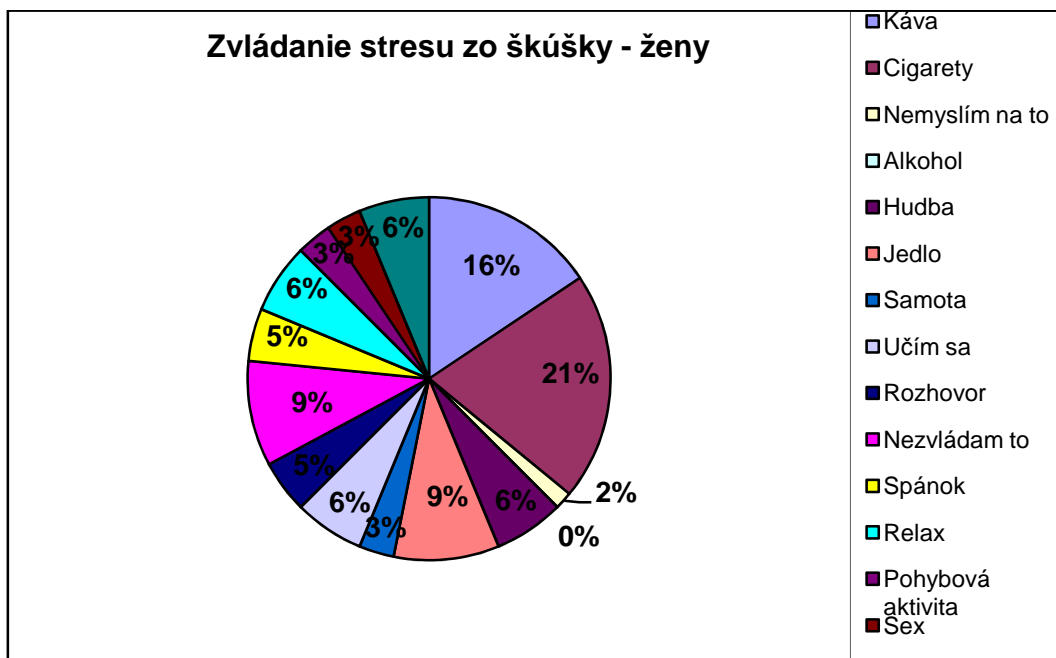
Najčastejšie mužom pomáha pri uvoľnení sa od stresu fajčenie 29 %, pohybová aktivita 21 %, spánok a sex v 13 %, káva a alkohol v 11 %. Ako sme už vyššie spomínali, jedlom 0 % a sladkosťami 2 % stres potláča oproti ženám veľmi málo mužov.

Keď sme sa však pýtali konkrétne na stres zo skúšky a na spôsoby jeho zvládania, tu sa nám výsledky líšili. Stres zo skúšky ženy zvládajú nasledovným spôsobom: fajčenie 21 %, káva 21 %, jedlo 9 %. U mužov to bolo: v 28 % pohybová aktivita, fajčenie v 15 % a káva v 12 %.

**Tabuľka 3a: Názory žien na to, akými spôsobmi zvládajú stres zo skúšky**

Zvládanie stresu zo skúšky - ženy	n	(%)
Káva	10	16,00
Cigarety	13	21,00
Nemyslím na to	1	2,00
Alkohol	0	0,00
Hudba	4	6,00
Jedlo	6	9,00
Samota	2	3,00
Učím sa	4	6,00
Rozhovor	3	5,00
Nezvládam to	6	9,00
Spánok	3	5,00
Relax	4	6,00
Pohybová aktivita	2	3,00
Sex	2	3,00
Neuviedlo	4	6,00
N	64	100,00

**Graf 16a: Názory žien na to, akými spôsobmi zvládajú stres zo skúšky**



Z najčastejších položiek, ktoré uvádzajú ženy, ako zvládajú stres zo skúšky, vyberáme položky ako: fajčenie (21 %), káva (16 %), jedlo (9 %), nezvládam to (9 %), učím sa (6 %), podobne ako aj relax (6 %).

V danej otázke si respondenti uviedli až 14 položiek na to, ako sú schopní zvládať stres v predskúškovom období.

Podobne ako aj v iných otvorených otázkach, aj tu sa stretávame s tým, že značný počet respondentov neuviedlo žiadnu odpoveď. V tomto prípade túto skupinu žien tvorilo 6 %.

**Tabuľka 3b: Názory mužov na to, akými spôsobmi zvládajú stres zo skúšky**

Zvládanie stresu zo skúšky - ženy	n	(%)
Káva	7	12,00
Cigarety	9	15,00
Nemyslím na to	2	4,00
Alkohol	3	5,00
Hudba	2	4,00
Jedlo	1	2,00
Samota	1	2,00
Učím sa	1	2,00
Rozhovor	0	0,00
Nezvládam to	2	4,00
Spánok	3	5,00
Relax	2	4,00
Pohybová aktivita	16	28,00
Sex	7	13,00
Neuviedlo	0	0,00
N	56	100,00

Podobne ako u žien, aj u mužov sme porovnávali najčastejšie položky, ktoré muži uvádzali pri odpovedi na otázku, ako zvládajú stres zo skúšky. Najčastejšie položky ktoré muži uvádzajú sú: pohybová aktivita (28 %), cigarety (15 %), sex (13 %), káva (12 %), alkohol (5 %), podobne, ako aj spánok (5 %).

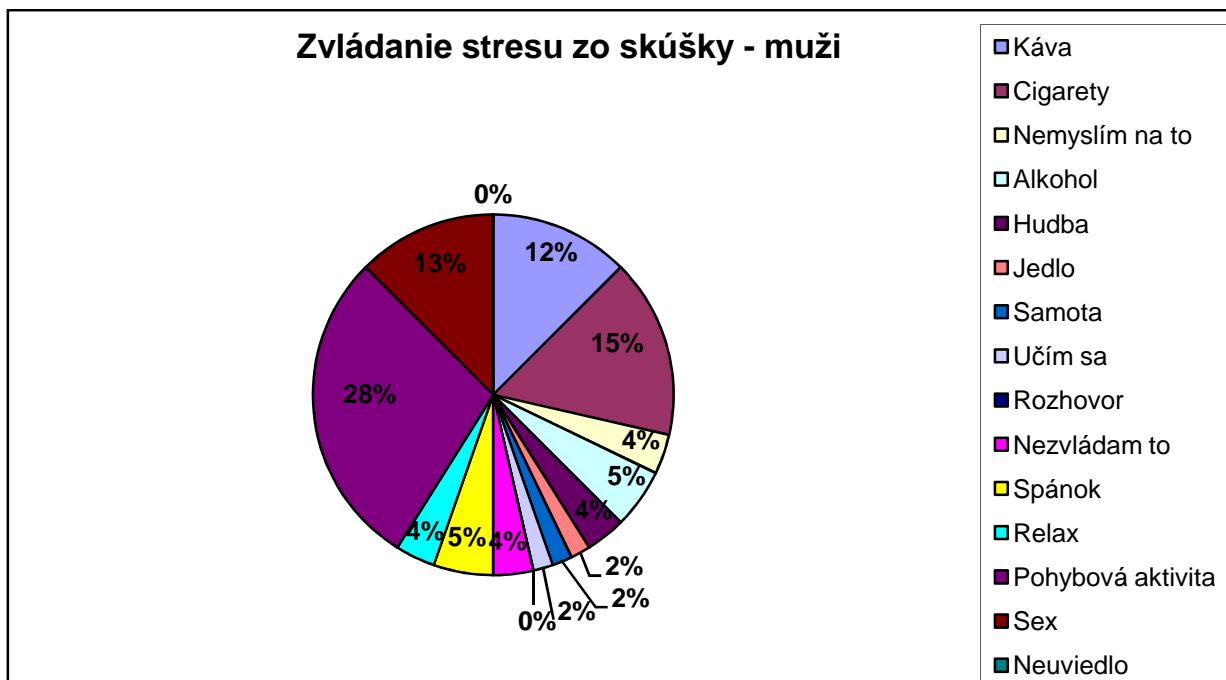
Podobne, ako aj ženy, tak aj muži uviedli k tejto otázke, na to ako sú schopní zvládať stres v predskúškovom období, až 14 položiek.



Všetci muži v tejto otázke uviedli nejaký spôsob zvládania stresu, ani jeden muž sa nepridal ku skupine respondentov, ktorí neuviedli žiadnu odpoveď.

Pre lepšiu orientáciu uvádzame k náhľadu tabuľku i graf.

**Graf 16b: Názory mužov na to, akými spôsobmi zvládajú stres zo skúšky**



Na záver môžeme konštatovať, že stres v predskúškovom období zmiernujú fyzickou aktivitou prevažne muži, ženy skôr fajčia a pijú kávu. Tým sa nám **Hypotéza 3 potvrdila čiastočne**.

Dve z našich hypotéz sa nám potvrdili a jedna hypotéza sa potvrdila čiastočne. Týmto výskumom sme potvrdili, že respondenti majú, dá sa povedať, skoro jednotný názor na pôsobenie stresu v predskúškovom období, na jeho zmiernovanie a vplyv jednotlivých premenných ako je pohlavie a časový odstup od ukončenia SŠ k nástupu na VŠ na zvládanie stresu. Z celkového hodnotenia tohto prieskumu je však vidieť, že názory medzi ženami a mužmi sa vo viacerých prípadoch líšia, podobne, na niektoré odpovede dosť vplýva aj to, koľko má respondent rokov, či je ženatý alebo slobodný a iné.

## 4.7 Odporúčania pre prax

Stres je chorobou posledných desaťročí. Trpia ním bežní zamestnanci, mamičky na materskej, študenti či dokonca ešte mladšie ročníky. Krátkodobý stres je prospešný a podnecuje ku vyšším výkonom, ale ak pretrváva a dlhodobo sú zapojené kompenzačné mechanizmy organizmu, môže dôjsť k poškodeniu zdravia. Chronický stres oslabuje imunitný systém a ľudia sú častejšie chorí.

Stres môže človeka úplne paralyzovať a zabrániť mu podávať výkony, aké bez problémov dokáže v pokojnom stave. U väčšiny ľudí sa počas stresu prejavuje podráždenosť, nervozita, nesústredenosť, neschopnosť zadeliť si úlohy. Neskôr môže človek prejsť do fázy totálneho útlmu až ľahostajnosti, čo je forma stresu, keď už organizmus nedokáže reagovať a brániť sa negatívnym podnetom. Preto je dôležité vedieť so stresom bojovať.

Pre zlepšenie stresových reakcií a redukcii stresu nám veľmi pomôžu aj zmeny životného štýlu a určité bežné postupy ako:

- zdravá strava,
- kvalitný spánok,
- dostatok pohybu,
- počúvanie hudby,
- nájdenie si času na seba,
- plánovanie svojho času.

Tieto zmeny sami o sebe zlepšia vašu náladu a zvýšia vašu odolnosť k stresu.

- Dôležité je zaujať pozitívny postoj a postoj víťaza, a vo všetkom hľadať pozitíva.
- Riešte len to, čo môžete ovplyvniť.
- Buďte nad vecou.
- Udalosti okolo nás buď ovplyvníte, alebo neovplyvníte. Ak niečo nemôžete ovplyvniť, môžete len reagovať a nemá cenu sa tým zaoberať.
- Jediné, čo ovládate, sú vaše myšlienky.

- Dôležité sú vaše reakcie nad udalosťami, nad ktorými nemáte kontrolu. Aby ste získali kontrolu nad svojim životom, musíte prevziať kontrolu nad svojimi myšlienkami.
- Ďalšou vhodnou metódou je tiež pravidelná inšpirácia nejakou pozitívnou myšlienkou, ktorou sa môžete naštartovať do každého dňa.
- Pokiaľ máte nejaký problém, je dôležité sa sústrediť na jeho riešenie a nie na samotný problém.
- Každý môžeme nadávať na veci okolo seba, ale to nie je umenie. Umenie je veci vyriešiť, pokiaľ je to vo našich možnostiach.
- Takisto, buďme pripravení na všetko.

Stres je s nami stále. Pomáha nám, ale môže nás aj zabiť, je teda na nás, na každom jednotlivcovi, ako sa s ním dokážeme vysporiadať, s cieľom viesť plnohodnotný a harmonický život.

## ZÁVER

Za optimálne by sme považovali, keby sme v predskúškovom období zvládali všetko s určitou dávkou nadhľadu a v pomernom pokoji. V našej bakalárskej práci sme však venovali pozornosť rôznym možnostiam, ako bojovať s vlastným stresom pred skúškami. Mnohé tieto možnosti nám môžu byť nápomocné aj v bežnom živote, keď sa stretávame so stresom ako takým.

Čo teda môžeme so stresom urobiť? Môžeme pred ním zavrieť oči a tváriť sa, že ho nevidíme a nevnímame alebo sa môžeme informovať o možnostiach zvládania stresu. Nájsť možnosti, ako stres zvládať a naučiť sa tieto informácie aj správne zužitkovať a vedieť ich zúročiť v praxi.

Cieľom bakalárskej práce bolo preniknúť do problematiky zvládania stresu v predskúškovom období a poukázať na techniky, ktorými sme schopní stres v predskúškovom období minimalizovať. Môžeme konštatovať, že pomocou nášho prieskumu uskutočneného medzi študentmi vysokej školy, stres je veľkou súčasťou predskúškového obdobia a každý jeden z nás sa s ním snaží vysporiadať po svojom a to z dôvodu, že často na nás pôsobí natoľko negatívne, že pri skúške nie sme schopný podať taký výkon, ako keď sme v klúde. Respondenti preto vo svojich odpovediach uvádzali, že stres zvládajú pomocou relaxu, dostatku času, zvýšením príjmu jedla a sladkého, cigariet, kávy a alkoholu a v neposlednom rade za pomoci pohybovej aktivity a sexu.

V bakalárskej práci pod názvom „Stres a techniky zvládania stresu v predskúškovom období“ sme sa na začiatku teoretickej časti venovali stresu a fázam stresovej reakcie, kde sme podrobnejšie rozpracovali teóriu stresu a distresu a faktory vyvolávajúce stres. Rozobrali sme techniky zvládania stresu, pozornosť sme zamerali na psychohygienu stresu zo skúšky a zdôraznili sme význam oboznámenia sa s relaxačnými technikami. Poukázali sme na to, aký má význam v živote človeka učenie a ako reaguje stres na učenie a pamäť. V neposlednom rade sme venovali svoju pozornosť aj tréme a jej vplyvu na psychické stavy študenta.

Podstatou empirickej časti bol dotazník vlastnej konštrukcie. Pomocou neho sme zisťovali význam vybraných faktorov, ktoré majú vplyv na vznik stresu u študentov a dopad stresu na výsledok skúšky. V empirickej časti sme sa zamerali na cieľ práce,

úlohy, hypotézy a prieskumnú vzorku, s ktorou sme spolupracovali. Metódou spracovania údajov sme mohli následne vyhodnotiť naformulované hypotézy. Otázky z dotazníka boli interpretované pomocou tabuliek a grafov vlastnej konštrukcie. Následne sme v diskusii vyhodnotili všetky hypotézy. Z vybraných troch hypotéz sa nám dve hypotézy potvrdili a jedna sa nám potvrdila čiastočne, čo nám napomohlo k uskutočneniu cieľov.

Predložená práca môže slúžiť ako pomôcka pre súčasných, ale aj budúcich študentov vysokých škôl, ako návod na zvládanie stresu v predskúškovom období.

Na záver môžeme konštatovať, že stres nie je v zásade len škodlivým javom. Veľký význam sa prikladá skutočnosti, že keď je počet stresorov v našom živote optimálny, môže na náš organizmus a na našu výkonnosť pôsobiť pozitívne. Hranica tolerancie stresu je tým vyššia, čím je človek schopnejší sa so stresom vyrovnávať a čeliť mu. Možností ako zvládať stres je veľa, treba si len vybrať, ktorá metóda človeku najlepšie vyhovuje.

## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

1. Boroš, J.: Úvod do psychológie. Iris, Trenčín 2002. Str. 305. ISBN 80-89018-35-1.
2. Ďurič, L. a kol.: Psychológia a škola VIII. SNP, Bratislava 1981.
3. Engel, S.: Bez stresu za 15 minut. Grada, Praha 2009. Str. 95. ISBN 978-80-247-2611-3.
4. Farková, M.: Vybrané kapitoly z psychologie. Univerzita Jana Amose Komenského 2008. Str. 336. ISBN 978-80-86723-64-8.
5. Hašto, J.: Autogénny tréning. Vydavateľstvo F, Trenčín 2006. Str. 48. ISBN 80-88952-40-9.
6. Křivohlavý, J.: Jak zvládat stres. Grada, Praha 1994. Str. 192. ISBN 80-7169-121-6.
7. Křivohlavý, J.: Psychologie zdraví. Portál, Praha 2009. Str. 279. ISBN 978-80-7367-568-4.
8. Palán, Z. a kol.: Základy pedagogiky. Univerzita Jana Amose Komenského, Praha 2008. Str. 184. ISBN 978-80-86723-58-7.
9. Praško, J. a kol. : Asertivitou proti stresu. Grada, Praha 2007. Str. 277. ISBN 978-80-247-1697-8.
10. Praško, J.: Jak se zbavit napětí, stresu a úzkostí. Grada, Praha 2003. Str. 204. ISBN 80-247-0185-5.
11. Praško, J. a kol.: Proti stresu krok za krokem. Grada, Praha 2001. Str. 187. ISBN 80-247-0068-9.
12. Šaling, S. a kol.: Slovník cudzích slov pre školu a prax. SAMO, Bratislava 1997. ISBN 80-967524-1-3.
13. Trenckmann, U. a kol.: Psychiatria a psychoterapia. Vydavateľstvo F, Trenčín 2005. Str. 270. ISBN 80-88952-26-3.
14. Vacínová, T.: Dějiny vzdělávání od antiky po Komenského. Univerzita Jana Amose Komenského, Praha 2009. Str. 240. ISBN 978-80-86723-74-7.
15. Wilson, P.: Základní kniha relaxačních technik. Votobia, Olomouc 1997. Str. 330. ISBN 80-7198-274-1.

16. Živčicová, E.: Základy psychológie učenia. Univerzita Jana Amose Komenského, Praha 2011. Str. 144. ISBN 978-80-7452-017-4.

### **Internetové zdroje:**

- <http://www.regeza.sk/ako-na-stres-.html> ( 2012-11-25)
- <http://zdravie.pravda.sk/zdravie-a-prevencia/clanok/13293-vsetko-co-by-ste-o-strese-mali-vediet-prejavu-priviny-aj-reakcie/> (2013-02-16)
- <http://sietook.dvp.sk/2008/01/20/ako-zvladnut-skusky-bez-stresu/> (2013-02-16)
- [http://lide.uhk.cz/fim/ucitel/strnave1/doc/s09\\_01.pdf](http://lide.uhk.cz/fim/ucitel/strnave1/doc/s09_01.pdf) (2013-02-16)
- [http://glasgowsteps.com/uploads/booklet\\_slovak/2.pdf](http://glasgowsteps.com/uploads/booklet_slovak/2.pdf) )2013-01-05)

## ZOZNAM GRAFOV A TABULIEK

Graf 1 Štruktúra respondentov podľa pohlavia .....	34
Graf 2a Štruktúra respondentov podľa veku – ženy .....	34
Graf 2b Štruktúra respondentov podľa veku – muži .....	35
Graf 3a Štruktúra respondentov podľa rodinného stavu – ženy .....	35
Graf 3b Štruktúra respondentov podľa rodinného stavu – muži .....	36
Graf 4a Štruktúra respondentov podľa počtu rokov od ukončenia SŠ – ženy .....	36
Graf 4b Štruktúra respondentov podľa počtu rokov od ukončenia SŠ – muži .....	37
Graf 5a Výskyt príznakov stresu v predskúškovom období u žien .....	37
Graf 5b Výskyt príznakov stresu v predskúškovom období u mužov .....	38
Graf 6a Názory žien ku vzťahu predskúškového stresu a veku .....	39
Graf 6b Názory mužov ku vzťahu predskúškového stresu a veku .....	39
Graf 7a Príčiny, ktoré zvyšujú stres v predskúškovom období u žien .....	40
Graf 7b Príčiny, ktoré zvyšujú stres v predskúškovom období u mužov .....	41
Graf 8a Prejav príznakov stresu predskúškového stavu u žien .....	41
Graf 8b Prejav príznakov stresu predskúškového stavu u mužov.....	42
Graf 9a Ako často dopadá záťaž zo skúšky na ženy .....	43
Graf 9b Ako často dopadá záťaž zo skúšky na mužov .....	44
Graf 10a Názory žien ako hodnotia časovú tieseň ako stresor pri štúdiu .....	44
Graf 10b Názory mužov ako hodnotia časovú tieseň ako stresor pri štúdiu .....	45
Graf 11a Názory žien na to, čo im pomáha zmiernovať stres v predskúškovom období .....	45
Graf 11b Názory mužov na to, čo im pomáha zmiernovať stres v predskúškovom období .....	46
Graf 12a Názory žien na to, či sa stres viac odráža na študentoch, ktorí nastúpili na VŠ vo väčšom časovom horizonte ako 5 rokov .....	47
Graf 12b Názory mužov na to, či sa stres viac odráža na študentoch, ktorí nastúpili na VŠ vo väčšom časovom horizonte ako 5 rokov .....	48
Graf 13a Názory žien ku vzťahu či lepšie zvládajú stres ženy ako muži .....	49
Graf 13b Názory mužov ku vzťahu či lepšie zvládajú stres ženy ako muži .....	49
Graf 14a Názory žien ku vzťahu prečo lepšie zvládajú stres ženy ako muži .....	50



Graf 14b Názory mužov ku vzťahu prečo lepšie zvládajú stres ženy ako muži .....	51
Graf 15a Názory žien na to, čo im pomáha zvládať stres .....	53
Graf 15b Názory mužov na to, čo im pomáha zvládať stres .....	54
Graf 16a Názory žien na to akými spôsobmi zvládajú stres zo skúšky .....	55
Graf 16b Názory mužov na to akými spôsobmi zvládajú stres zo skúšky .....	57

Tabuľka 1a Názory žien ku vzťahu prečo lepšie zvládajú stres ženy ako muži .....	50
Tabuľka 1b Názory mužov ku vzťahu prečo lepšie zvládajú stres ženy ako muži .....	51
Tabuľka 2a Názory žien na to, čo im pomáha zvládať stres .....	52
Tabuľka 2b Názory mužov na to, čo im pomáha zvládať stres .....	53
Tabuľka 3a Názory žien na to akými spôsobmi zvládajú stres zo skúšky .....	55
Tabuľka 3b Názory mužov na to akými spôsobmi zvládajú stres zo skúšky .....	56

## **ZOZNAM PRÍLOH**

<b>PRÍLOHA 1</b> Dotazník.....	I
<b>PRÍLOHA 2</b> Autogénny tréning.....	V
<b>PRÍLOHA 3</b> Jacobsonova progresívna svalová relaxácia.....	VI

# PRÍLOHA 1

## DOTAZNÍK

Vážený respondent,

dovoľujem si obrátiť sa na Vás s prosbou o zodpovedanie otázok v uvedenom dotazníku, ktorý je súčasťou mojej bakalárskej práce, na tému: Stres a techniky zvládania stresu v predskúškovom období. Našou snahou je zistiť význam vybraných faktorov, ktoré majú vplyv na vznik stresu u študentov a dopad stresu na výsledok skúšky. Radi by sme preto poznali váš názor a vaše skúsenosti, ktoré môžu významne pomôcť pri skúmaní danej problematiky.

Váš názor je pre nás dôležitý z dôvodu vašej osobnej skúsenosti s touto problematikou a môže významne pomôcť ako pri tvorbe tejto bakalárskej práce a zároveň byť tak prínosom pre odborníkov, venujúcim sa danej problematike v budúcnosti.

Anonymita je zaručená a údaje nebudú zneužitú. Prosím Vás o úprimné zodpovedanie doleuvedených otázok.

Ďakujem za spoluprácu.

### IDENTIFIKAČNÉ ÚDAJE:

#### 1. Aké je vaše pohlavie?

- Žena
- Muž

#### 2. Koľko máte rokov?

- 18 - 25 rokov
- 26 - 30 rokov

- 31 - 40 rokov
- 41 - 45 rokov
- 46 – a viac rokov

**3. Aký je váš stav?**

- Slobodný
- Ženatý/vydatá
- Rozvedený/á
- Vdovec/a

**4. Koľko rokov uplynulo u vás od ukončenia SŠ pred nástupom na VŠ?**

- 1 - 5 rokov
- 6 – 10 rokov
- 11 – 15 rokov
- 16 – 20 rokov
- 21 – a viac rokov

**5. Ktoré z uvedených príznakov pozorujete u seba v predskúškovom období?**

.....

**6. Čo vám pomáha zvládať stres?**

- Pohybová aktivita (prechádzka, šport, ...)
- Spánok
- Sladkosti (čokoláda,...)
- Dobré jedlo
- Alkohol
- Cigarety
- Upokojujúca hudba
- Iné.....

**7. Myslíte si, že ženy zvládajú stres lepšie ako muži?**

- Áno
- Nie
- Neviem posúdiť

**8. Ak ste odpovedali na predchádzajúcu otázku áno, napíšte prečo?**

.....

**9. Myslíte si, že so stúpajúcim vekom študenta sa zvyšuje prežívanie stresu v predskúškovom období?**

- Áno
- Nie
- Neviem

**9.\* Ak je vaša odpoveď áno, čo je podľa vás príčinou?**

.....

**10. Podľa vášho názoru študenti, ktorí sú na VŠ krátko po SSŠ, prežívajú menej stresu v predskúškovom období ako študenti s odstupom 5 a viac rokov?**

- Áno
- Nie
- Neviem posúdiť

**11. Ako sa u vás prejavuje predskúškový stav?**

.....

**12. Ak idete na skúšku pripravený, záťaž skúšky na vás dolieha?**

- Vždy bez ohľadu na prípravu
- Často
- Niekedy
- Zriedka
- Po dobrej príprave nikdy

**13. Akým spôsobom zvládáte stres zo skúšky?**

.....

**14. Ako hodnotíte časovú tieseň ako stresor pri vašom štúdiu?**

- Vždy
- Často
- Niekedy
- Zriedka
- Nikdy

**15. Čo by ste mali zmeniť v predskúškovom období pre zmiernenie stresu?**

.....

Za čas, ktorý ste venovali vyplneniu dotazníka a za Vaše úprimné odpovede Vám ešte raz ďakujem. Prosím Vás, skontrolujte, či ste odpovedali na všetky otázky.

## PRÍLOHA 2

### A U T O G É N N Y T R É N I N G

**„PRAVÁ RUKA JE ÚPLNE ŤAŽKÁ (6-krát)**

**SOM ÚPLNE POKOJNÝ (1-krát)**

**PRAVÁ RUKA JE ÚPLNE TEPLÁ (6-krát)**

**SOM ÚPLNE POKOJNÝ (1-krát)**

**PULZ JE POKOJNÝ, PRAVIDELNÝ (3-krát)**

**SOM ÚPLNE POKOJNÝ (1-krát)**

**DÝCHANIE JE ÚPLNE POKOJNÉ (6-krát)**

**DÝCHA MI TO (1-krát)**

**SOM ÚPLNE POKOJNÝ (1-krát)**

**PLEXUS SOLARIS PRÚDIVO TEPLÝ (6-krát)**

**ODPOČÍVAM VO SVOJOM STREDE (1-krát)**

**SOM ÚPLNE POKOJNÝ (1-krát)**

**HLAVA JE VOLNÁ A JASNÁ (6-krát)**

**ŠIJA A RAMENÁ PRÍJEMNE TEPLÉ (1-krát)**

**SOM ÚPLNE POKOJNÝ (1-krát)...“**

**-opakovať celé tempom, ktoré je vám vlastné, 10-15 minút.**

**„RUKY NAPÍNAŤ! ZHLBOKA DÝCHAŤ! OTVORIŤ OČI!“**

(Hašto, 2006, str. 17)

## **PRÍLOHA 3**

### **JACOBSONOVA PROGRESÍVNA SVALOVÁ RELAXÁCIA**

Metóda spočíva v izometrickom stiahnutí svalov a ich následnom uvoľnení. Jacobsonova metóda relaxačných cvičení má 5 stupňov:

1. uvoľňovanie dolných končatín,
2. uvoľňovanie horných končatín,
3. uvoľňovanie trupu,
4. uvoľňovanie tváre a krku,
5. uvoľňovanie celého tela.

Jacobsonov objav poskytol dôležité informácie o tom, aký vplyv má psychika človeka na jeho telo. Keď človek zažije nejaký emočný otras, odrazí sa to i na jeho kostrovom svalstve. Telo vyše informáciu do mozgu, ktorý vyrozumie emočnú oblasť. Napätie svalov a šliach tak spätne posilní emočné napätie. V prípade dlhodobej psychickej nepohody sa záťaž v svaloch odrazí na fungovaní centrálnej nervovej sústavy a narušuje fungovanie kardiovaskulárnych, endokrinných a iných autonómnych systémov.

Cviky je možné prevádzať samostatne alebo spoločne jeden po druhom. Poradie častí tela môžeme tiež zmeniť podľa vlastného uváženia. Doba cvičenia by mala byť tridsať až šesťdesiat minút minimálne raz týždenne.

#### **Príprava na cvičenie**

Cvičiť je možné v sede na stoličke v lavici alebo v ľahu podľa toho, aké máme podmienky alebo ako nám to vyhovuje. Návčik relaxácie má byť prevádzaný v tichej miestnosti bez rušivých podnetov. Ruky ponecháme pozdĺž tela a v prípade, že ležíme, môžeme odporučiť pod hlavu menší vankúš., my sme ho však používali málo. Zavrieme oči a vdychujeme nosom a vydychujeme nosom. Potom hlboko vdýchneme vzduch nosom a chvíľu ho podržíme v pľúcach než opäť pomaly vydýchneme. Tento „rituál“ môžeme trikrát opakovať než prejdeme späť k normálnemu dýchaniu. Už táto krátka dychová relaxácia nám môže navodiť príjemné uvoľnenie.



Celé cvičenie opakujeme aspoň dvakrát za sebou podľa potreby. Je logické, že k dokonalej relaxácii dochádza až po týždňoch či mesiacoch pravidelného cvičenia. Po relaxácii dolných končatín postupne relaxujeme horné končatiny, trup, krk, tvár až nakoniec naraz na jednom cvičení relaxujeme celé telo.

### **Relaxovať je možné i hladké svaly**

Pokiaľ pri tréningu vydržíme, naučíme sa odstraňovať napätie v konkrétnych svalových skupinách pri nepríjemných udalostiach (v strese, strachu či úzkosti). Zaujímavým postrehom je, že pri progresívnej relaxácii nepriamo dochádza i k uvoľneniu hladkého svalstva (ako je žalúdok či vnútorné orgány), ktoré je normálne vôľou neovplyviteľné. V tejto práci som sa rozhodla venovať problematike relaxačných cvičení a ich vplyve na koncentráciu žiakov počas vyučovania. Mnoho žiakov sa sťažuje na únavu a neschopnosť koncentrácie počas vyučovania. Často je to spôsobené vysokým počtom hodín v priebehu dňa, návalom povinností no niekedy aj ponocovaním žiakov pred televíziou či počítačom. Následkom toho je znížená koncentrácia, neschopnosť vnímať vyučujúceho, plniť si svoje úlohy. Tomu všetkému by sa dalo efektívne zabrániť zavedením relaxačných metód v rámci niektorých vyučovacích hodín alebo prestávok, prípadne krúžku ako napríklad využitím Jacobsonovej relaxácie rúk, očí, relaxácia hudbou, aromaterapiou a mnoho iných metód, ktoré by boli pre žiakov prínosom. Preto považujem za dôležité aby sa tejto problematike venovala pozornosť.

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Meno autora:** Pavol Ilavský

**Obor:** Vzdelávanie dospelých

**Forma štúdia:** kombinovaná

**Názov práce:** Stres a techniky zvládania stresu v predskúškovom období

**Rok:** 2013

**Počet strán textu bez príloh:** 66

**Počet titulov literatúry a prameňov:** 21

**Vedúci práce:** PhDr. Eva Živčicová, PhD.