

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**Vybrané osobnostní charakteristiky a strategie zvládnání stresu  
u vysokoškolských studentů ve vztahu  
k intersexuálním diferencím  
a studijnímu zaměření.**

Disertační práce v oboru klinická psychologie

Autor:

PhDr. Jana Kvintová

Olomouc 2011

***Klíčová slova:*** osobnost, motivace, stres, coping strategie, vysokoškolští studenti

***Anotace:***

Předložená práce se zaměřuje na vybrané osobnostní charakteristiky (psychoticismus, extraverte, neuroticismus) vysokoškolských studentů, úroveň výkonové motivace a preference jednotlivých strategií zvládnání stresu. Hlavním cílem předložené práce je rozšíření poznatků o vzájemných vztazích sledovaných psychologických proměnných u specifické skupiny současných vysokoškolských studentů. Výzkumu se zúčastnilo celkem 522 studentů ze tří fakult Univerzity Palackého v Olomouci. Byly použity čtyři standardizované psychodiagnostické metody – „Big Five“, EPQ-R (Eysenck), Dotazník motivace výkonu (DMV) a dotazník Strategie zvládnání stresu SVF 78. Výsledky výzkumu jsou analyzovány ve vztahu k celému souboru vysokoškolských studentů, k intersexuálním diferencím, ke studijnímu zaměření a době trvání studia.

***Key words:*** personality, motivation, stres, coping strategies, university students

***Annotation:***

Presented dissertation work focuses on selected personality traits (psychoticism, extraversion, neuroticism) of university students, on the level of performance motivation and on preferences of particular coping strategies. The main goal of this work is to extend existing knowledge to reciprocal relations selected psychological variables in specific group of current university students. There were 522 students participated in research, who came from three colleges of Palacky University. There were four standardized psychodiagnostic methods applied- „Big Five“, EPQ-R (Eysenck), Questionnaire of performance motivation (DMV), and Stress coping strategies SVF 78. Results of our research were interpreted in the relation of the whole sample university students, of intersexual differences, of studying major, and time duration of their study.

Prohlašuji, že jsem disertační práci zpracovala samostatně a uvedla všechny použité literární a jiné zdroje.

V Olomouci 19. 1. 2011

sign.: \_\_\_\_\_

PhDr. Jana Kvintová

Je moji milou povinností na tomto místě poděkovat vážené paní RNDr. Mileně Krškové za lidský přístup a pomoc při zpracování výzkumných dat. Současně bych ráda poděkovala panu Doc. PhDr. Vladimíru Řehanovi za odborné vedení, cenné rady a připomínky v průběhu vypracování předložené práce.

## OBSAH

Úvod .....	7
I. TEORETICKÁ ČÁST .....	9
1. Osobnost .....	9
1.1. Osobnost, jáství a sebepojetí .....	12
1.2. Temperament .....	15
1.3. Hodnoty a postoje .....	19
1.4. Osobnost a období mladší dospělosti .....	21
1.5. Kognitivní vývoj v období mladší dospělosti .....	24
2. Motivace .....	30
2.1. Vztah motivace, situace a chování .....	33
2.2. Motivace a potřeby .....	36
2.3. Výkonová motivace .....	41
3. Zátěžové situace .....	46
3.1. Obecná problematika stresu .....	50
3.2. Problematika stresu z pohledu biomedicínckého .....	53
3.3. Problematika stresu z pohledu psychologického .....	56
3.4. Příznaky prožívaného stresu .....	58
3.5. Odolnost – nezdolnost (hardiness) .....	60
3.6. Adaptace a coping .....	62
3.7. Osobnostní determinanty důležité pro zvládnání zátěžových situací .....	65
3.8. Strategie zvládnání stresu a zátěžových situací .....	67
4. Psychosociální zátěž a osobnost vysokoškolského studenta .....	75
II. PRAKTICKÁ ČÁST .....	83
1. Teoretická východiska a design výzkumu .....	83
2. Cíl práce .....	86
3. Výzkumné otázky a hypotézy .....	86
3.1. Výzkumné otázky .....	86
3.2. Hypotézy .....	87
4. Materiál a metodika .....	88
4.1. Výzkumný soubor .....	88
4.2. Použité psychodiagnostické metody .....	89

5. Výsledky .....	96
5.1. Výsledky – celý soubor vysokoškolských studentů .....	96
5.1.1. Osobnost .....	96
5.1.2. Motivace výkonu .....	99
5.1.3. Strategie zvládnání stresu .....	101
5.2. Výsledky – ve vztahu k intersexuálním diferencím .....	104
5.2.1. Osobnost .....	104
5.2.2. Motivace výkonu .....	106
5.2.3. Strategie zvládnání stresu .....	107
5.3. Výsledky – ve vztahu ke studijnímu zaměření .....	109
5.3.1. Osobnost .....	109
5.3.2. Motivace výkonu .....	111
5.3.3. Strategie zvládnání stresu .....	113
5.4. Výsledky – ve vztahu k době trvání studia .....	116
5.4.1. Osobnost .....	116
5.4.2. Motivace výkonu .....	119
5.4.3. Strategie zvládnání stresu .....	121
5.5. Vyjádření k platnosti hypotéz .....	124
6. Diskuze .....	128
7. Závěr .....	150
8. Souhrn .....	155
9. Summary .....	159
10. Literatura .....	162
11. Přílohy .....	179

## Úvod

Problematika stresu a zátěžových situací patří tradičně k často sledovaným vědecko-výzkumným otázkám v oboru psychologie. Současný stav poznání a poznatky soudobého odborného písemnictví poukazují na teoretickou a praktickou potřebu pokračovat v započatém výzkumu v oblasti psychické zátěže, zejména pak jejího zvládnání.

V poslední době vzrůstá zájem odborné veřejnosti o problematiku zdraví vysokoškolských studentů, neboť ti by měli představovat pro společnost národní kapitál a investici do budoucnosti. Vysokoškolští studenti tak tvoří specifickou skupinu populace. Z vývojového hlediska se jedná o jedince, jejichž věk je charakterizován dovršením zralosti v oblasti somatické, psychické, emoční i sociální.

Obecně se udává, že populace mezi dvacátým až třicátým rokem života představuje skupinu s nejnižší morbiditou i mortalitou. Je však třeba zdůraznit, že výsledky výzkumů, analyzujících rizikové faktory působící na vysokoškolskou populaci, upozorňují, že zdravotní stav vysokoškolských studentů je celkově horší než zdravotní stav stejně staré nestudující populace. Rovněž prevalence psychologického distresu je vyšší mezi univerzitními studenty než u pracující nestudentské populace stejného věku (Roberts, Golding, Towell, Weinreb, 1999; Adlaf, Gliksman, Demers, Newton-Taylor, 2001; Dyrbye, Thomas, Shanafelt, 2006).

Faktory, které působí na zdraví studentů, jsou velice specifické a předpokládá se, že úzce souvisejí právě se studiem na vysoké škole. Za hlavní stresogenní faktory jsou považovány akademické přetížení, konstantní tlak být úspěšný a kompetice se spolužáky. V některých zemích i finanční omezení a obavy o svou budoucnost (Lu, 1994; Omigbodun et al., 2006; Lee et al., 2007). Nežádoucí stres však ovlivňuje nejen zdraví studenta, ale i jeho akademický výkon (Hamaideh, 2011). Současně se ve vztahu k akademickému distresu, zátěžovým situacím a copingovým preferencím uvádějí vlivy pohlaví, zvolené studijní specializace, celkové doby trvání vysokoškolského studia či vlivy sociálně-adaptační.

Zejména problematika vztahu intersexuálních diferencí a jednotlivých copingových strategií vykazuje poměrně nejednoznačné závěry (Hamilton, 1988; Frydenberg, Lewis, 1993; Stern et al., 1993; Renk, Creasey, 2003). Některé komparační studie konzistentně

uvádějí vyšší frekvenci psychologického distresu u žen než u mužů (Hankin, Abramson, 1999; Cyranowski at al., 2000; Denon, Prus, Walter, 2004). Z toho mohou vyplývat diference ve vnímání zátěžových situací a následně i rozdíly v preferenci copingových strategií.

V kontextu těchto skutečností je koncipována i předložená práce. Vycházíme z aktuálních poznatků domácího i světového odborného písemnictví. Celkově logická konstrukce práce a výzkumu směřuje k pochopení specifických vlivů, které by mohly přesahovat adaptační schopností jedince a vytvářet tak předpoklad k narušení zdraví studenta a prolongovat psychický dyskomfort.

Hlavní cíl naší práce je tedy veden snahou o rozšíření poznatků o vzájemných vztazích vybraných osobnostních charakteristik, úrovni motivační komponenty a preferenci copingových strategií u specifické skupiny současných vysokoškolských studentů. Základní výzkumná otázka je koncipována s ohledem na uvedené psychologické proměnné a především pak s důrazem na jejich vzájemné vztahy. Předpokládáme, že dostatečným poznáním jednotlivých faktorů mohou být eliminovány negativní vlivy, které působí na osobnost vysokoškolského studenta v období jeho profesní maturace. Za důležitou součást práce rovněž považujeme využití získaných poznatků v praktické aplikaci v rámci vysokoškolské psychologie a podpory sledované cílové skupiny.



# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Osobnost

Pojem „osobnost“ je ve své podstatě hypotetický konstrukt, který byl vytvořen, aby pomohl určitým způsobem explanovat interindividuální rozdíly v chování a reakci jedinců na stejný podnět, ale i individuální rozdíly v produktivním i spontánním chování. Tento konstrukt se snaží odpovědět na otázku, proč v identické situaci různí jedinci různě reagují a produkují odlišné chování. Současně nám poznání osobnosti pomáhá pochopit skutečnost, že duševní život člověka je podmíněn endogenními a exogenními vlivy a je určitým způsobem organizován.

Z teoretického hlediska je nutné konstatovat, že existuje poměrně velké množství definic osobnosti. O poměrně jednoduché vyjádření tohoto pojmu se pokusil Watson v roce 1924, který definuje osobnost jako „konečný produkt naší soustavy zvyků“ (in Balcar, 1991, s. 18). Gordon Allport analyzoval už v roce 1937 kolem padesáti teoretických definic osobnosti a od té doby jich samozřejmě velké množství přibylo.

Allport (1937) jako představitel systematického eklekticismu, stručně vystihuje osobnost ve smyslu, že „osobnost je něco a dělá něco“. Cattell (1950) uchopuje osobnost v kontextu prediktability chování. Cattellův přístup vychází z rysově a faktorové teorie, snižuje úlohu klinického a přirozeného způsobu pozorování a naopak upřednostňuje uchopení osobnosti na základě psychologických testů a posuzovacích nástrojů. Naproti tomu Sullivan (1953) vychází z interpersonální teorie a poněkud pragmaticky pokládá osobnost za vzorec opakovaně se vyskytujícími interpersonálních situací. Pervin (in Nakonečný, 1997) upozorňuje, že osobnost může být definována v termínech charakteristik, které jsou přímo odvozeny z chování nebo v termínech interakce jedince s jinými jedinci, nebo v termínech součinnosti jedince s měnícími se vnějšími podmínkami.

Allport (1937) původně rozlišil dva základní přístupy k definování osobnosti. Jedná se o pohled biofyzický a pohled biosociální.

Biofyzické pojmání osobnosti vymezuje osobnost jako něco existujícího o sobě samém. Eysenck (1960) z tohoto úhlu pohledu vystihuje osobnost jako víceméně

stabilní a trvalou organizací charakteru, temperamentu, intelektu a těla osoby, určující jedinečné přizpůsobení okolí.

Biosociální pohled vymezuje osobnost jako něco existujícího ve vědomí pozorovatele. Jako určitou odezvu na vnímání poznávaného jedince. Levy (in Balcar, 1991, s. 17) v tomto kontextu definuje osobnost, že „může být vystižena jako vjem či myšlenka vyplývající z toho, že jedinci mají své identity založené na vlastnostech chování, vykazující příčinnou složku a mající určitou míru struktury a organizace“.

Na pojem osobnost lze nahlížet z hlediska jeho obsahového důrazu. Může tak být kladen akcent na souhrnnost, jednotu, přizpůsobení jedinečnost či podstatu (Linzey, Hall, 1970, 2002).

Příkladem jednotícího integrujícího pohledu na osobnost je pojetí Tardyho (1964). Tardy uvádí, že osobnost je individuální jednota člověka, je to jednota jeho duševních vlastností a dějů založená na jednotě těla a utváření se v jeho společenských vztazích. Rovněž pohled Allporta je integrující (Hall, Lindzey, 2002). Mezi souhrnné přístupy k definování osobnosti patří například pohled McClellanda. Na jedinečnost zaměřený přístup je charakteristický například pro Guilforda, který zdůrazňuje jedinečnost vzorce rysů, tedy trvalých způsobů odlišujících jedince od druhých (Guilford, 1967). Cattellovo definování osobnosti je vyjádřeno snahou o vystihnoutí podstaty, jež zahrnuje veškeré chování jedince, které je zjevné i vnitřní. Jak již bylo uvedeno, Cattellovo pojetí je snahou o predikci chování jedince (Hall, Lindzey, 2002).

Z hlediska přístupu k uchopení a studiu osobnosti lze nahlížet na tento konstrukt z pohledu biologického, experimentálního, sociálního či psychometrického (Balcar, 1991).

Celkově se dá říci, že v posledních desetiletích vznikla celá řada definic osobnosti. Drapela (1997) tuto skutečnost vystihuje v kontextu dvou zcela opačných názorů. První skupinu reprezentují tzv. teoretici „Já“, kteří vnímají osobnost jako něco, co skutečně existuje a co má skutečné účinky. Druhou protichůdnou skupinu představují behavioristé, kteří „pokládají osobnost za pouhou odvozeninu z chování, jež je jediným přímo pozorovatelným a měřitelným jevem“ (Drapela, 1997, s. 14).

Nelze opomenout ani vliv psychologických teoretických škol, směrů a přístupů ke studiu osobnosti, který se projevuje i v přístupu k definování pojmu „osobnost“.

V kontextu domácího odborného písmenictví Nakonečný (1997) definuje osobnost jako pojem, který vyjadřuje skutečnost, že duševní život člověka vykazuje určitou vnitřní organizaci, jednotu a dynamiku, která se projevuje navenek chováním, a která funguje v závislosti na změnách organismu subjektu na jedné a změnách jeho životního prostředí na druhé straně.

Švingalová (2002) pod pojmem osobnost vyjadřuje a popisuje variabilitu a integritu psychického dění. Je to bio-psycho-sociální jednota (interakce psychických, somatických a sociálních jevů), syntéza všeho původního (zděděného, vrozeného) a získaného (osvojeného během individuálního vývoje). Jedná se o organizovaný, integrovaný celek, v němž jsou jednotlivé části vzájemně spjaty a ovlivňují se. Struktura osobnosti je relativně stálá, avšak otevřená vůči formativním vlivům. I přes neustálý vývoj v průběhu života vykazuje zřejmou základní kontinuitu.

Höschl, Libinger a Švestka (2002) definují osobnost jako dynamický soubor relativně trvalých vlastností dotvářejících se v průběhu individuálního vývoje a předurčující schopnost adaptace na okolí. Zdá se, že zhruba 50% variance osobnostních rysů je určeno geneticky. Mysliveček (in Höschl, 2002) upozorňuje, že osobnost je sice „unitas“, ale i v normálních podmínkách se může přechodně měnit, tzn. je i „variabilis“.

Pro Říčana (in Pružinská, 2005) je osobnost individuum směřující k seberealizaci v interakci se svým prostředím. Říčan tak obohacuje svůj pohled o motivační moment. Pro člověka je typická práce s osobními cíli. Stanovit si nějaký cíl a potom pracovat na jeho dosahování. Lidé se mezi sebou liší právě obsahovou náplní a náročností svých cílů.

Podle Smékala (in Říčan, 2007) je zase osobnost určena tím, jak dovede kontrolovat svou činnost a tím, jak uvědoměle a odpovědně řeší úkoly svého života. Je to individualizovaný systém, integrace psychických stavů, procesů, vlastností, které vznikají jednak socializací (působením výchovy a prostředí), jednak přetvářením vrozených vnitřních podmínek bytí člověka a determinují a řídí jeho předmětné činnosti, sociální styky a duchovní vztahy.

Z uvedených definic jednotlivých autorů lze abstrahovat několik prvků, které se v jejich vymezeních opakují, a které tedy lze chápat jako určující pro konstrukt „osobnost“. Je to tedy individualita, jedinečnost, organizace jednotlivých částí do

funkčního celku a v neposlední řadě vzájemně se ovlivňující vztah s vnějším prostředím.

Z hlediska odborné terminologie je pak důležité připomenout, že v psychologii, možná více než v jiných oborech, závisejí definice určitého termínu vždy na kontextu, ve kterém má být užíván.

### **1.1. Osobnost, jáství a sebepojetí**

Důležitou proměnnou každého systému je celkové funkční uspořádání jeho složek. V osobnosti tuto funkci plní vědomí, které je základním integračním činitelem. Především vědomí vlastního Já je nositelem identity, původcem činů, rozhodování i hodnocení. Sebehodnocení ve světle vlastních aspirací je zdrojem pocitu životní úspěšnosti jedince, jeho sociální pozice a prestiže (Paulík 2006).

Podle Švingalové (2002) je vědomí vždy předmětné (vědomí něčeho) a podmětne (něčí vědomí). Obě tyto vazby se stýkají v prožitkové struktuře „Já“, čili v našem jáství. Každá naše činnost, kterou provádíme v bdělém stavu, je doprovázena prožitkem „Já“. Prožitková struktura jáství tedy zahrnuje jednak činné „Já“, které se promítá do všeho, co děláme a jednak náš sebeobraz-sebepojetí, které se vytváří na základě interakční zkušenosti. Sebepojetí Švingalová definuje jako naši představu sebe sama, na které se podílí složka poznávací, smyslová a citová. Sebeobraz vzniká a vyvíjí se v interakci se světem, a to nejen na základě zobecnění zkušeností, které sami se sebou učiníme, ale i na základě sociálních reakcí a hodnocení okolních lidí.

Vlastní „Já“ v sobě zahrnuje tělesné „Já“ a psychické „Já“. Psychické „Já“ vlastně reprezentuje vědomí naší jedinečnosti a odlišnosti od ostatních. Zahrnuje v sobě také uvědomění si časové kontinuity a vlastní identity – „jsem to stále já, i když se měním, rostu, stárnu?“. Jedinec k němu dospívá přibližně mezi druhým a třetím rokem života. Zdrojem tohoto vědomí jsou sociální zkušenosti a vnímání sebe sama jako jedinečné sociální bytosti s určitými vlastnostmi, což nazýváme sebereflexí.

Tělesné „Já“ lze vyjádřit jako vědomí fyzické odlišnosti od vnějšího prostředí. Je třeba si uvědomit, že se nerodíme s vědomím svého tělesného „Já“. Novorozenec zpočátku neodlišuje vlastní tělo od vnějšího světa. Vědomí tělesného já se začíná vytvářet až v kojeneckém věku. K jeho postupné diferenciaci dochází rozvojem a

integrací vnímání z povrchu i nitra vlastního těla, dále vlivem postupně se rozvíjející motoriky a pocitů, které si dítě uvědomuje, když s ním manipuluje jiná osoba. Informace o vlastním tělu jsou uchovávány v paměti. Vzniká tzv. tělové schéma čili obraz vlastního těla – body image. V rámci tělového schématu člověk zaujímá ke svému tělu a jeho částem postoje. Ty jsou samozřejmě ovlivňovány spokojeností se svým vzhledem.

Groganová (2000, str. 11) definuje body image jako: „způsob, jakým člověk přemýšlí o svém těle, jak ho vnímá a cítí.“ Základními prvky pojmu body image jsou: odhad velikosti těla (percepce), hodnocení přitažlivosti těla (úvaha) a emoce spojené s tvarem a velikostí postavy (pocit). Při prožívání a hodnocení vlastního těla stejně jako při jeho vnímání zohledňujeme vlastní zkušenosti, přání, očekávání a svět kolem sebe. Vlastní tělo a jeho proporce porovnáváme s jinými a posuzujeme je v rámci existujících stereotypů ženskosti, mužnosti, krásy a zdraví, ale i ve vztahu k neustále aktualizovaným mediálním obrazům.

Hrachovinová, Csémy a Chudobová (2005) upozorňují, že v naší populaci je značně rozšířena porucha body image. Konkrétně v oblasti subjektivní nespokojenosti s velikostí vlastního těla, hmotností a vzhledem.

Lidské tělo a některé jeho atributy získávají v posledních desetiletích významnou společenskou hodnotu. Mediální obrazy mají mimořádně velký vliv na změnu ve vnímání a hodnocení těla. Groganová (2000) připomíná, že štíhlost, díky mediální prezentaci, dnes bývá spojována s úspěchem, mladistvostí a společenskou atraktivitou. Nadváha je spojována naopak s leností, nedostatkem vůle a ztrátou kontroly. Nekonformnost vůči štíhlému ideálu pak má celou řadu negativních společenských důsledků, od projevů ostrakismu až po diskriminaci při přijímání do zaměstnání.

Z obrazu „Já“ vyplývá i různá úroveň jeho oceňování, tj. sebehodnocení. Blatný, Osecká, Macek (1993) popisují sebepojetí jako mentální reprezentaci „Já“, která je uložena v paměti jako znalostní struktura. Tato se utváří v procesu interakce s prostředím, zejména sociálním a na základě závěrů, které si jedinec vytváří o svých schopnostech a postojích, v průběhu observace vlastní činnosti, v rámci sociálního učení.

Sebehodnocení má dva póly: spokojenost a nespokojenost se sebou samým. Prožíváme je také jako větší nebo menší sebevědomí, sebedůvěru. Obraz „Já“ tedy

představuje to, jak sám sebe subjekt hodnotí – jaký jsem (reálné já), jaký bych chtěl být (ideální já), ale také jaký bych měl být (co ode mě očekává okolí) i jaký bych mohl být (můj potenciál). Sebepojetí obsahuje nejen zmíněný soud o sobě samém, ale také citový vztah k sobě samému (sebeláska). Ten je vyjádřen mírou sebekaceptace – tj. mírou spokojenosti či nespokojenosti se sebou samým. Součástí sebepojetí je také uvědomění si vlastních kompetencí, self-efficacy (Smékal 2004).

Reykowský (in Nakonečný 1996) shrnuje následující typické zdroje pocitu vlastní hodnoty:

- ❖ *výsledky vlastní činnosti* – lidem záleží na tom, aby to, co učinili, vyvolávalo obdiv,
- ❖ *mínění druhých lidí* – vyslovování souhlasu, obdivu, úcty,
- ❖ *pozice ve skupině* – pocit vlastní hodnoty narůstá s pocitem vážnosti spojené se společenskou pozicí,
- ❖ *materiální stav* – zdrojem vysokého sebehodnocení je také majetnictví, movitost, velké finanční možnosti,
- ❖ *vnější vzhled*,
- ❖ *sebeocení* – člověk se opírá nejen o to, co o něm soudí jiní, ale také o to, co si myslí sám o sobě.

Sebepojetí má plnit jednotící úlohu v interakci člověka s okolím, v adaptaci na měnící se podmínky. Je faktorem psychické regulace chování a slouží jako nástroj orientace i stabilizátor činnosti (Blatný, Osecká, Macek, 1993). Stálost sebepojetí podporuje jistotu orientace v sobě samém. Příliš rychlé a rozsáhlé změny v sebepojetí pak mohou vyvolávat nejistotu, úzkost. V takovém případě pak nutně nastupují obranné mechanismy – obrany sebepojetí, které napomáhají člověku dosáhnout opět rovnováhy. Obrany se uplatňují převážně nevědomě. O jejich působení se dovídáme z odezvy, jakou vyvolávají u druhých lidí, nebo ze zpětné analýzy vlastních prožitků a činů (Švingalová 2002).

Účelnost obran spočívá především v tom, že zbavují člověka nutnosti ihned se důsledně vyrovnávat se skutečností a s problémy, které ohrožují sebepojetí. Poskytují čas a klid potřebný k tomu, aby subjekt našel vhodnější způsob vyrovnání se se zátěžovou situací. Eliminují také negativní emoce, pocity snížení vlastní hodnoty,

poskytují úlevu. Tato úleva vede k jejich opakované aplikaci až k trvalé tendenci užívání těchto obran. Jsou-li psychologické obrany prospěšné či škodlivé, závisí podle Nakonečného (1999) na více činitelích, jako např.:

- ❖ stupeň závažnosti situace,
- ❖ přiměřenost obrany povaze skutečnosti,
- ❖ velikost osobního sklonu reagovat obrannými mechanismy,
- ❖ úleva, jakou poskytují.

Tedy v různých „Já“ ohrožujících zátěžových situacích, nastupují tzv. obranné mechanismy, jenž mají mít kompenzační charakter. Ty mohou mít například podobu substituce, agrese, regrese, racionalizace, somatizace, reaktivní výtvar, popření, vytěsnění, projekce apod. (Vašina 1999, Švingalová 2002). Aktivace konkrétních obranných mechanismů má velmi interindividuální charakter, který je závislý právě na osobnosti, vlastním „Já“ a celkovém sebepojetí.

## **1.2. Temperament**

V psychologii se termín „temperament“ užívá pro označení skupiny vlastností, ve smyslu individuálních rozdílů. Říčan (2007) pod tento pojem zahrnuje celkové citové ladění osobnosti-převládající náladu, způsob citové a volní vzrušivosti, reaktivity a aktivity. Jde o celkový styl prožívání a jednání. Podle jeho názoru je temperament dán relativně trvalými psychofyzilogickými vlastnostmi, které jsou určovány tělesnými dispozicemi, konstitucí, jenž je převážně vrozená.

Podle Höschla (2002) můžeme zjednodušeně říci, že osobnost sestává z temperamentu, charakteru a inteligence. Temperament reprezentuje biologickou stránku osobnosti a vztahuje se ke způsobu emočního projevu jedince. Charakter představuje sociální a psychologickou stránku a podle Janíka a Duška (1974) jde o relativně trvalou pohotovost jedince projevovat se určitým způsobem ve společenském prostředí. Inteligence pak modifikuje obě tyto složky.

Temperament se dle Balcara (in Paulík 2006) projevuje v následujících úrovních:

- ❖ celkové citové ladění, obecně charakterizované škálou libost – nelibost, včetně intenzity zážitků,

- ❖ celkové zaměření osobnosti,
- ❖ vzrušivost postižitelná protikladem snadného či nespodného začátku a průběhu typických procesů,
- ❖ odolnost daná mírou, do níž vzbuzený duševní děj odolává působení jiných vlivů,
- ❖ trvalost vyjádřená dobou přetrvávání obsahu prožívání po skončení působení daného podnětu.

Podle Nakonečného (1997) temperament udává dispozice jedince ke vzrušivosti. Pro Merlina a kol. (in Nakonečný 1997) jsou temperamentové vlastnosti přímo energetickou základnou psychických vlastností. V tomto smyslu je temperament spojován s dynamikou psychické činnosti. Je však třeba připomenout, že dynamika psychiky souvisí též s motivací. Základním kritériem rozlišení temperamentu a motivace je relativní nezávislost vlastností temperamentu na situaci a na obsahu činnosti.

Jestliže jsou motivy a vztahy člověka angažovaného v dané situaci velmi hluboké, je chování určováno přednostně motivy. Stejně tak v případě, že se protikladné vlastnosti typu nervové činnosti neprojevují ve svém polárním, ale nějakém přechodném stupni. Vlastnosti typu zůstávají v takových situacích zamaskované (Nakonečný 1997).

V důsledku snahy o uspořádání temperamentových vlastností podle jejich individuálního výskytu byly vytvořeny nejrůznější koncepce. Nejstarší temperamentová typologie pochází již z dob antiky. Jejím autorem je Hippokrates, později ji zastával Galén. Byly rozlišovány čtyři hlavní typy z hlediska převahy tělesných šťáv (krev, hlen, žluč a černá žluč). Z těchto fyziologických souvislostí pak následně vzešel konkrétní temperamentový typ definovaný jako sangvinik (krev), flegmatik (hlen), choleric (žluč) a melancholik (černá žluč) (Říčan, 2007). Teorie vysvětlující temperament zmíněnými tělesnými šťávami je již dávno překonána. Je však důležité připomenout, že se v praxi ukázalo, že temperamentové vlastnosti jsou do značné míry určeny vlastnostmi nervové soustavy, hormony a neurotransmitery.

Na tyto skutečnosti navazuje a teoreticky dále rozvíjí Cloninger (Cloninger, Svrakic, Przybeck, 1993; Smékal, 2004; in Říčan, 2007). Cloninger vypracoval ve druhé polovině osmdesátých let 20. století tzv. biosociální teorii temperamentu. Cloningerova teorie temperamentu vychází z představy dvojího typu paměti:



*perceptuální a konceptuální*. Percentuální paměti odpovídá oblast mozku kmene a je jí temperamentově přisuzována danost, se kterou přicházíme na svět. Konceptuální paměť je oblast mozku kůry a přisvojujeme si ji v rámci ontogeneze a výchovného působení spolu s charakterem. Ve vztahu k temperamentu přiřazuje Cloninger jednotlivé typy ke konkrétním neuropřenašečům (mediátorům). Stanovil tak čtyři vrozené temperamentové typy: *inhibiční* (brzdící), *aktivační*, *dependentní* (závislostní) a *perzistentní* (vytrvalostní).

Cloninger tak využívá poznatků neurověd a dále předpokládá existenci tří geneticky nezávislých komponent temperamentu, které se projevují v konkrétním chování. Řadí zde *vyhledávání nového*, *vyhýbání se poškození* a *závislost na odměně*. U typu vyhledávajícího nové je vůdčím neuromodulátorem dopamin, významnými podněty pro tento typ jsou novost, potenciální odměna, potenciální redukce monotonie nebo újmy. Reaguje na to exploračním zaměřením, apetitivním přístupem, aktivním vyhýbáním se neměnným situacím. U typu vyhýbajícího se poškození je vůdčím neuromodulátorem serotonin, významnými podněty jsou negativní podmíněné podněty pro novost, trest nebo frustrace. Reaguje na to pasivním vyhýbáním se a vyhasínáním reakcí. U typu závislého na odměně je vůdčím neuromodulátorem noradrenalin, významnými podněty jsou pozitivní podmíněné signály pro odměny nebo redukci trestu. Reagují na vytvoření reflexů, které těžko vyhasínají (in Říčan, 2007).

Cloningerova teorie temperamentu zahrnuje i dimenzi charakteru, která měla vysvětlit, jak odlišit jedince s výraznou osobností od jedince s poruchou osobnosti. V této souvislosti stanovuje tři dimenze charakteru, které jsou osvojovány výchovou. Sebeřízení jako vztah k sobě souvisí se silou vůle a harmonizuje soulad jedince s vlastními cíly a hodnotami. Dimenze spolupráce reprezentuje vztah k lidem a souvisí s empatií. Rozměr sebepřesahu pak vyjadřuje vztah ke světu a souvisí s úrovní spirituality (Baštecká, Reiterová, 2005).

Jednou z citovaných typologií temperamentu je Eysenckova teorie typů (Eysenck, 1960). Na základě faktorové analýzy dotazníků a posuzovacích škál Eysenck dospěl ke třem základním faktorům: extraverte-introverze, neuroticismus.

Z hlediska neuroticismu pak Říčan (2007) zdůrazňuje, že je poměrně obtížné vést přesnou hranici mezi zdravím a nemocí. Základem tohoto temperamentového typu je

vysoká reaktivita autonomního nervového systému a vysoká úroveň excitace mozkové kůry. Což stěžuje přizpůsobení se člověka prostředí. Člověk s vysokým neuroticismem bývá neklidný, úzkostný, dělá si zbytečně starosti, chová se nedospěle, je snadno podrážděný, chybí mu sebedůvěra, mívá pocity méněcennosti. Emocionální kontrola, síla vůle i kapacita sebeuplatnění bývá podprůměrná (Eysenck, 1952; in Hall, 2002). Dále takový jedinec bývá přecitlivělý a dlouho se trápí pokořujícími příhodami. Jiný termín pro neuroticismus je psychická labilita. Druhou základní dimenzi osobnosti lze tedy označit opět dvoupólově jako stabilita – labilita.

Eysenck časem připojil ještě faktor psychoticismu. Faktor psychoticismu zde však není ekvivalentem psychózy a je nezávislou dimenzí na extraverci a neuroticismu (Eysenck, in Senka, Kováč, Matejčík, 1993). Psychoticismus v Eysenckově pojetí je reprezentován syndromem rysů jako je hostilita, chlad, sobectví, neosobnost, impulzivita, antisociálnost, nedostatek empatie, necitlivost, ztráta starostlivosti o druhých, nevěšmavost k nebezpečí a konvencím (Eysenck, 1952, in Hall, 2002).

Paulík (2006) uvádí ještě rozlišování lidí podle „praktických hledisek“-podle vztahu k hodnotám, tedy podle základního zaměření na věci, lidi a ideje. Prvním typem jsou *rozvratníci*, kterým jde jim výhradně o osobní růst, osobní prospěch, kterého dosahují prakticky „jakkoliv“. Jedná se o jedince sobecké a poměrně cynické. Ve druhé skupině jsou tzv. *konzumenti*. Pro tyto jedince je typický konzumní způsob života postmoderní společnosti, shromažďování a spotřeba různých hodnot nejen materiálního charakteru. Poslední skupinu představují *tvůrci*. Jedná se o jedince, kteří kreativně rozvíjejí sebe i okolí a vytvářejí materiální hodnoty i hodnotné mezilidské vztahy.

Temperament považujeme za důležitou „morfologickou“ komponentu struktury osobnosti jedince. Z hlediska jeho dynamiky pak predisponuje celkové chování jedince, jeho reakce, emoční projevy i jeho schopnost zdravého fungování ve společenském prostředí a v rámci interpersonálních vztahů. Jako důležitou součástí temperamentu osobnosti se jeví i jeho vliv na řešení ohrožujících a zátěžových situací ve vztahu k zaujetí obranného mechanismu či preferenci konkrétní copingové strategie.

### 1.3. Hodnoty a postoje

Porozumět chování jedince znamená identifikovat motivy jeho chování, a protože ty souvisejí se světem lidských hodnot, pak to znamená i porozumět hodnotové orientaci jedince (Nakonečný, 1997). Hodnotové orientace můžeme pojímat jako nejobecnější postoje, které určují životní styl jedince (Šimíčková-Čížková, 2001). Jedinec přijímá hodnotu jako normu a snaží se, aby ostatní byli orientováni podobně.

Dle Nakonečného (1997) pojem hodnoty vyjadřuje něco subjektivně žádoucího, a to ve dvou rovinách: *biogenní* (biologické fungování organismu) a *sociogenní* (fungování jedince jako sociální entity). Absence uspokojení subjektivně preferované hodnoty se pak v tomto smyslu stává potřebou, kterou je jedinec více či méně motivován, aby ji uspokojil. Různí jedinci mají rozličné hierarchie hodnot podle toho, které hodnoty staví do popředí a které pro ně mají pouze okrajový význam. Hodnoty se často diferencují na hodnoty instrumentální mající přímý vliv na způsoby našeho chování a hodnoty terminální, které spočívají v systemizování našich cílů (Kohoutek, 2002). Jednou ze známých klasifikací hodnot jsou hodnotové orientace podle E. Sprangera, který diferencoval 6 základních typů (Šimíčková-Čížková, 2001; Kohoutek, 2002):

❖ *Teoretický typ*

- zde je prevalence racionálního pohledu na problémy, tento typ je orientován na hledání pravdy, na poznávání, na uvažování a ke kritice. Hodnotou je poznání.

❖ *Ekonomický typ*

- je orientován na prosperitu a kumulování majetku, vše porovnává podle užitečnosti a praktičnosti. Hodnotou je užitečnost.

❖ *Estetický typ*

- shledává nejvyšší hodnotu ve formě a harmonii, bývá individualistický a soběstačný. Hodnotou je krása.

❖ *Sociální typ*

- bývá altruistický, nesobecký, láska je pro něj jedinou správnou formou lidského vztahu. Hodnotou je láska.

❖ *Politický typ*

- je to mocensky orientovaný jedinec, který v jakékoliv aktivitě vyhledává kompetici, vliv a možnost ovládat druhé. Hodnotou je moc.

❖ *Náboženský typ*

- je zaměřen k absolutním hodnotám, hledá mystickou náboženskou zkušenost. Hodnotou je jednota s Bohem.

V každé profesi můžeme najít hodnotově rozdílně orientované jedince, které odpovídají této typologii. Jinou klasifikaci poskytl představitel logoterapie Viktor Frankl (in Kratochvíl, 2002), který viděl v uskutečňování hodnot hlavně saturaci potřeby životního smyslu. Frankl dělí hodnoty na *tvůrčí* (zde patří zejména práce a vytváření hodnot materiálních či duchovních), *zážitkové* (prožívání) a *postojové* (ty se projevují hlavně ve vztahu k utrpení).

Štefanovič (in Kohoutek, 2002) uvádí srovnání hodnot vzhledem k věku. U jedinců do 25. roku vystupují do popředí především hodnoty perspektivy a růstu. Nad čtyřicet let věku jsou důležitou hodnotou pracovní podmínky. Ve věkové kategorii nad padesát let pak představuje důležitou hodnotu orientace na výdělek vzhledem k výši důchodu. V aktivním věku byla zjištěna hodnotová orientace v preferovaném pořadí: 1. rodina, 2. vzdělání, 3. společenská práce, 4. práce v zaměstnání, 5. výdělek, 6. ostatní.

Hodnocení jako výsledek komplementarity poznávání a cítění, je důležitým aspektem vztahu jedince ke světu. Postoj reflektuje pozitivní nebo negativní hodnocení a také reakce vztahující se k objektům, osobám, skupinám a situacím. Přestože postoje vyjadřují emoce, jsou často spojeny s kognitivními funkcemi, to znamená s přesvědčením o objektech, ke kterým postoj zaujímáme. Vztah postoje a motivů můžeme vyjádřit základním definováním pojmů, kdy motivy jsou považovány za příčiny chování, zatímco postoje jsou vyjádřeny ve smyslu pohotovosti chovat se určitým způsobem. Společným východiskem postojů a motivů jsou pak hodnoty (Šimíčková-Čížková, 2001; Atkinsonová, 2003).

Podle sociálních psychologů postoje obsahují tři složky: kognitivní (např. stereotypy, percepce), afektivní (emoce) a behaviorální (činy), resp. konativní složky postoje. Postoje nejsou jedinci vrozeny, ale vytvářejí se jako důsledek sociální determinace v průběhu ontogeneze. Postoje vyjadřují stanovisko, vytvářejí poměrně stále tendence k určitému chování, mají určitý směr, určitou intenzitu (Kohoutek, 2002).

Postoje plní celou řadu psychologických funkcí. Atkinsonová (2003) uvádí pět základních: v rámci *instrumentální funkce* zastáváme postoje z praktických důvodů, vyjadřují případy obecné touhy jedince po dosažení prospěchu nebo odměny a odvrácení trestu. *Znalostní funkce* jedinci umožňují účinně uspořádat a zpracovávat informace, pomáhají jedinci vytvářet si názor na svět. *Hodnotová funkce* je odvozena od vlastního hodnotového systému jedince. *Ego-obranná funkce* chrání před úzkostí či ohrožením naší sebeúcty. *Sociálně-adjustační funkce* nám pomáhají, abychom se cítili součástí sociálního společenství. Při změnách norem velmi pravděpodobně dojde i ke změně postoje, který slouží sociálně-adjustační funkci.

Zatímco v potřebách se vyjadřuje naše závislost (alespoň v biologických) na prostředí, svými postoji vyjadřujeme vědomé prožití důležitých hodnot, které se pro jedince stávají závaznými a určují jeho činnost a snažení. Emocionální komponenta, v nich obsažená, pak dává našemu chování určitou živost (Pardel, 1983).

#### **1.4. Osobnost a období mladší dospělosti**

Při deskripci tohoto vývojového období se můžeme setkat hned s několika označeními. Kromě mladé dospělosti je to i raná dospělost nebo časná dospělost. Langmeier, Krejčířová (1998) věkově zařazují tuto životní etapu do období 20-25 let, Vágnerová (2000, 2007) ji prodlužuje až do 35 let. Švancara (in Langmeier, Krejčířová, 2000) časnou dospělost datuje do období 20-32 let. Erikson (in Santrock, 2005) v charakteristice tohoto období vychází z předpokladu, že si jedinec na každém stupni ontogenetického vývoje musí vyřešit určitý psychosociální konflikt. Podaří-li se mu to, může postoupit zdárně dále, jinak je jeho vývoj pozdržen a ohrožen. Období mladé dospělosti tak pro něj není jen prostým pokračováním dříve dosažených vývojových výsledků, ale má také své specifické psychosociální problémy. Podle nich také dané období nazývá. V případě mladé dospělosti je to „fáze intimity proti izolaci“. Mladý dospělý je v tomto období ochoten vzdát se toho, o co nedávno tolik usiloval, tj. vlastní totožnosti. Tu je ochoten nechat splynout s totožností druhého člověka v pravé intimitě. Je připraven odevzdat se těsným citovým vztahům a vyvinout morální sílu vytrvat v takovém odevzdání, i když to vyžaduje oběti a kompromisy. Nebezpečím tohoto stádia je pocit izolace, sklon vyhýbat se všem stykům, které nutí k intimitě a které mohou být důsledkem strachu z intimity, ze ztráty své totožnosti. Až poté, když se u člověka

vyvine jasný pocit, kdo je a co chce udělat se svým životem, se může vyvinout ctnost lásky, která souvisí s tímto stádiem (Hall, Lindzey, 2002).

Podle Vágnerové (1999, 2000, 2007) je dospělost primárně určena biologicky. Její dosažení je vázáno na zrání, tj. na věk. Psychosociální vymezení dospělosti je už složitější. Ve skutečnosti nebývá tato proměna jednoznačně časově lokalizována. Důkazem dospělosti není věk, ale schopnost a ochota přijmout zodpovědnost, která z role dospělého vyplývá. Dospělý člověk se má také umět lépe ovládat, má být schopen vzdát se vlastního uspokojení, když to považuje za nutné. Měl by být schopen své aktuální osobní potřeby podřídít sociálně významnějším hodnotám i ohledům na jiné lidské bytosti. Dospělost se v podstatě pojí s vlastním omezováním egocentričnosti jedince. Za nejvýznamnější znaky dospělosti považuje Vágnerová samostatnost, relativní svobodu vlastního rozhodování a chování, spojenou se zodpovědností ve vztahu k druhým lidem, i se zodpovědností za svá rozhodnutí a činy. Dosažení dospělosti se pojí s větší sebejistotou, sebedůvěrou, s vědomím vlastních sil a kompetencí, které jsou předpokladem soběstačnosti a které se projeví i větší osobní vyrovnaností. Dospělost se tedy nejvýrazněji projevuje změnou v následujících oblastech:

- ❖ Dospělý člověk již není závislý na své původní, orientační rodině. Jeho osamostatnění je spojené se změnou vztahů s rodiči. Jsou nyní symetričtější a klidnější. V období dospívání jsou zatíženy napětím, nepochopením a konflikty. Mladý dospělý už nezávislý je, a proto si nepotřebuje nezávislost vymáhat. Nevýhodou pro další vývoj osobnosti mladého dospělého může být pokračující soužití s rodiči a z toho vyplývající přetrvávání větší závislosti, než by bylo nutné.
- ❖ Osamostatnění je předpokladem další diferenciaci v oblasti sociálního chování, přijetí nových rolí a vyjasnění vztahu k hodnotám a normám prezentovaným různými skupinami (vrstevníky, rodinou, školou apod.).
- ❖ Celková proměna osobnosti dospělého se projeví změnou jeho vztahu k lidem. V období mladé dospělosti jsou nejvýznamnější symetrické vztahy s vrstevníky. Dospělý člověk je schopen již zvládnout párové soužití, které je spojeno s

nutností akceptovat i potřeby svého partnera a harmonizovat je s vlastními. Později je schopen splnit požadavky rodičovské role.

Říčan (in Vágnerová 1999; Říčan, 2007) dokonce považuje období dosažení dospělosti za třetí fázi proměny sebeuvědomění a sebepotvrzení (první proběhla v batolecím věku, druhá v období dospívání). Současně pokládá za důležitý znak psychické dospělosti i zvládnutí vztahů k lidem v nadřazených rolích. Zde by se už neměla projevovat potřeba obrany proti autoritě, která je znakem nižších vývojových fází. Ve vztahu k podřízeným by se spolu s osobnostním vyzráváním a sbíráním zkušeností, mělo zmenšovat riziko zneužití moci nadřazeného postavení.

Mladý člověk je otevřen všemu novému, i přijetí nových rolí, které chápe jako předpoklad získání nezbytných zkušeností i sebepotvrzení. Nové role jsou důkazem splnění určité sociální normy, ale stejně tak mohou uspokojovat individuální potřeby jedince. Role dospělého má na jednu stranu větší sociální prestiž, je typická většími právy, ale zároveň také nárůstem povinností a zodpovědnosti. Je spojena s určitým sociálním očekáváním, jehož plnění potvrzuje nebo nepotvrzuje status dospělého (Vágnerová 2000; Santrock, 2004; Bernstein, Nash, 2005; Wood, Wood, Boyd, 2005).

Z toho vyplývá, že tato role nemusí být pro mladé jedince jednoznačně atraktivní. Jejich postoj k vlastní dospělosti bývá dost často ambivalentní. Uvědomují si, že tato životní fáze má nejen výhody, ale i nevýhody.

Dospělost je na jedné straně spojována se samostatností a nezávislostí, která je chápána jako výhoda, člověk si sám volí svůj životní styl a své role. Na druhé straně je méně příjemný tlak společnosti, směřující k přijetí zodpovědné společenské pozice – usadit se, založit rodinu, pořídit byt. To v podstatě znamená omezení vlastní svobody. Dospělost je sice spojována s ekonomickou soběstačností a s možností svobodně hospodařit se svými penězi. Je ovšem pravda, že na počátku pracovní kariéry jich nebývá mnoho a opět zde může být nepříjemný tlak směřující k omezení této svobody ve prospěch rozumných investic. Dospělost je spojována se svobodnou volbou přátelských a partnerských vztahů, které by uspokojovaly potřebu citového zázemí a některé z nich i potřebu sexu. Na straně druhé je zde opět tlak společnosti na uzavření manželství a rodičovství, které svobodu jedince zásadně omezí (Vágnerová 2000, 2007; Říčan 2007).

Z uvedeného vyplývá, že hlavní dilema rané dospělosti spočívá v rozporu potřeby svobody a nezávislosti s potřebou zkusit nové role, které sice sociálně potvrzují dospělost, ale jsou zároveň nějak omezující. Proti uvedeným pochybám, které zvažují nevýhody vázanosti a omezení vyplývajících z dospělých rolí, působí zvědavost, potřeba nových zážitků a zkušeností, jež tyto role přinesou. Každá z jednotlivých rolí, charakteristických pro dospělost, funguje zároveň jako jakýsi katalyzátor, urychlující přijetí těch zbývajících. Např. zplození dítěte podmiňuje vznik stabilního vztahu a ochotu akceptovat stabilní profesní roli.

### **1.5. Kognitivní vývoj v období mladší dospělosti**

V adolescenci převažoval radikální způsob uvažování, který nebral v úvahu nejednoznačnost většiny problémových situací, ani míru pravděpodobnosti vzniku různých alternativ. Perlmutterová a Hallová (in Vágnerová, 1999) upozorňují, že ještě na počátku dospělosti podléhají mladí lidé iluzi, že existuje vždycky jen jeden správný způsob řešení. Mají sklon uvažovat příliš abstraktně, protože nemají dost vlastních konkrétních zkušeností. Tento způsob myšlení má vývojově svůj smysl, protože jim umožňuje kategorizovat získané vědomosti. Avšak ve vztahu k realitě je neúčelný. V závislosti na zkušenosti přehodnocuje dospělý člověk význam různých situací a způsob jejich řešení (Shaffer, 2002).

Kognitivní úroveň rané dospělosti charakterizuje fáze postformálního myšlení, které bere v úvahu všechny složky problému, jeho mnohoznačnost i celkový kontext. Uvědomuje si i jeho subjektivní význam a počítá s ním. Dospělý už nepotřebuje problém zjednodušovat, aby jej byl vůbec schopen řešit. Postformální myšlení je hodnoceno jako kontextuální. Původní kontextuální dualismus – tj. rozlišení na to, co je dobré a co špatné, se postupně mění v jakýsi komplexní relativismus. Dospělý člověk si uvědomuje, že nelze posuzovat jakoukoli situaci a její řešení jednoznačně jen jako dobré nebo špatné. Chápe relativitu a mnohoznačnost různých situací. Je sebejistější a vyrovnanější a už nepotřebuje jednoznačnost jako obranu proti pocitu nejistoty a dezorientace.

Dospělý člověk je schopen kompromisu, který není jen projevem jeho submise a rezignace na vlastní názor. Je projevem schopnosti uvažovat komplexněji a akceptovat



řešení, které by bylo přijatelné z více hledisek, resp. pro více lidí. Základní znaky postformálního myšlení lze shrnout do několika bodů:

- ❖ *Sebekritičnost.* Dospělý je schopen akceptovat, že jeho uvažování nemusí být zcela přesné. Uvědomuje si, že může být ovlivněné subjektivním zkreslením, nedostatkem potřebných informací. Proto neprosazuje navrhované řešení problému jako jediné možné. Nabývání zkušeností, které je pro dospělost příznačné, podmiňuje větší kritičnost k vlastním úvahám, rozhodování je pak méně radikální.
- ❖ *Akceptace nejednoznačnosti.* Dospělý člověk se smiřuje s faktem, že různé problémy, které jsou součástí životní reality, bývají složité a nejednoznačné a že se v průběhu času mění.
- ❖ *Akceptace protikladnosti.* Dospělý dovede pracovat s protiklady, umí je integrovat do jednoho celku. Ví, že mohou koexistovat v rámci jednoho názoru a nemusí se vylučovat.

V době mladé dospělosti bývá završeno bilancování vlastních schopností a z nich vyplývající představy o možnostech a perspektivách svého dalšího uplatnění. Člověk si na základě své zkušenosti potvrdí, že má určité kompetence. Dochází tedy k určité stabilizaci sebehodnocení (Santrock, 2004; Bernstein, Nash, 2005; Wood, Wood, Boyd, 2005; Paulík, 2006).

Mladá dospělost je charakteristická především přechodem od adolescentního egocentrismu k altruismu a k zodpovědnosti. Objevuje se pozorovatelný vzrůst ochoty brát ohled na potřeby blízkého člověka, přijmout zodpovědnost i za někoho jiného. Zodpovědnost za péči o jiné, mnohdy na úkor uspokojení svých vlastních potřeb se aktivizuje zejména v rodičovské roli. Mladý rodič se s dítětem identifikuje, cítí se za jeho rozvoj zodpovědný a dovede se pro něj obětovat.

Dochází též k harmonizaci vlastních potřeb s potřebami jiných. Dospělý se sice nevzdává zodpovědnosti za druhé, ale vědomě též akceptuje i zodpovědnost za sebe a za svůj vlastní rozvoj (Vágnerová, 2000, 2007; Shaffer, 2002).

Společnost má odlišná očekávání ve vztahu k mužům a ženám (Arnett, 2010). Od mužů očekává nezávislost a dominanci v rozhodování. To znamená rychlé a racionální řešení problému. Muže zajímá hranice osobní svobody, z tohoto důvodu se mnohdy

mohou jevit méně citliví a méně ohleduplní. Od žen se očekává ohleduplnost a citlivost, počítá se s emocionálnější přístupem. Pro ženy jsou důležitější vztahy ke konkrétním lidem, k sociální skupině. Hlavním morálním dilematem se může projevit rozpor mezi vlastními potřebami a zodpovědností ve vztahu k jiným.

V posledních desetiletích se ženská role oproti tradičnímu pojetí stává více dominantní, samostatnější a nezávislejší. Je to proces symetrizace mužské a ženské role, která ženám subjektivně slouží jako potvrzení jejich hodnoty. Tento proces je často prezentován jako emancipace. Na druhou stranu ale přinesl ženám i reálnou zátěž dvojí role – profesní a mateřské.

Pro muže nebylo spojeno vyrovnání pohlavních rolí s žádným ziskem. Tato změna možná naopak přispívá k jejich dezorientaci. Muž ztratil svou dříve formálně deklarovanou dominanci a společenskou pozici. Tento fakt přispěl ke zvýšení nejistoty mužů a stimuloval různé obranné tendence jako například agresi, rezignaci a racionalizaci (Vágnerová, 1999).

V první dekádě dospělého věku definitivně končí sociálně tolerované období přípravy a experimentování v profesní oblasti. Schopnost zvládnout přiměřeným způsobem profesní roli je považována za jedno z psychosociálních kritérií dospělosti. Znamená to ve svém podstatě, že člověk dokáže systematicky pracovat, omezit své aktuální potřeby ve prospěch povinnosti. Profesní role může představovat určitý zdroj uspokojení některých základních psychických potřeb člověka (Muchinsky, 2000; Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 2003). Z tohoto pohledu mohou být u jedince v mladší dospělosti saturovány především:

- ❖ *Potřeba změny, nových zkušeností a rozvoje nových kompetencí* – zvláště na počátku profesní kariéry dochází v zaměstnání k získávání nových zkušeností, člověk je nucen učit se nové věci a rozšiřovat si tak své kompetence,
- ❖ *Potřeba sociálního kontaktu* – zaměstnání je většinou spojeno s možností potkávat nové lidi,
- ❖ *Potřeba seberealizace* – v zaměstnání má člověk možnost potvrdit své kompetence, prosadit se,
- ❖ *Potřeba samostatnosti a nezávislosti* – zaměstnání je prostředkem k dosažení ekonomické soběstačnosti a nezávislosti,

- ❖ *Potřeba otevřené budoucnosti* – uspokojuje ji představa možnosti dalšího profesního rozvoje.

Profesní role se stává důležitou součástí identity mladého dospělého bez ohledu na to, čím je primárně motivována. Ovlivňuje identitu jedince i tehdy, když je osobně nevýznamná či akceptována jako tzv. „nutné zlo“. Zmíněnou primární motivací může být potřeba peněz, potřeba ocenění, prestiže, potřeba osobního rozvoje, nebo potřeba osobně atraktivní činnosti.

V časně dospělosti začíná jedinec zpravidla vykonávat trvalou pracovní činnost, pro kterou se na základě své dřívější volby celkově připravoval. Při každém výběru pracovní činnosti se uplatňují různou měrou a v různé kombinaci základní motivační síly. Bývá uváděno poměrně velké množství takovýchto motivů (Nakonečný, 1992, 1997; Bedrnová, Nový, 1998; Vtípil, 2005; Muchinsky, 2000; Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 2003; Robbins, Decenzo, 2001). Celkově se ukazuje, že za hlavní motivační síly jsou považovány:

- ❖ *Motivace získat vnější hmotný prospěch* – samostatně se uživit, získat ekonomickou nezávislost, později zajistit dobrý životní standard celé rodiny.
- ❖ *Motivace pomáhat lidem* – tj. získat uspokojení z toho, že má práce je druhým prospěšná, že je společensky užitečná.
- ❖ *Motivace uskutečnit v povolání své osobní dispozice* – své schopnosti, talent, zájmy, temperamentové a jiné osobnostní předpoklady, souhrnně řečeno realizovat se v práci.
- ❖ *Motivace najít přátelské kontakty* – mít možnost zajímavého a pozitivního kontaktu s lidmi, spolupracovat s druhými na společenských úkolech.

Mezilidské vztahy na pracovišti a celková sociálně-emoční atmosféra je při rozhodování a výběru zaměstnání někdy důležitější než výdělek. V zaměstnání se v tomto období také plně projevují vývojově podmíněné změny v uvažování a v přístupu k různým situacím. Říčan, Alan a Seifert (in Vágnerová 1999) uvádí ty hlavní, jako jsou především: *Nadšení*, což je pojímáno jako určitá odvaha až ochota riskovat. *Optimismus* jako očekávání pozitivního nebo alespoň přijatelného výsledku. Tento postoj je dán jednak vysokou sebedůvěrou mladého člověka, ale také jeho nezkušeností, která se občas může projevit nedostatkem kritičnosti. *Pocit sebejistoty*

daný přeceňováním dosažených znalostí a podceněním zkušeností. *Pružnost a adaptabilita* jako schopnost flexibilně reagovat. *Netrpělivost*, která se projevuje jako potřeba dosáhnout svých cílů co nejrychleji, potvrdit svoje kvality a využít svoje šance. Odklad je chápán jako neúspěch. *Odolnost* jako schopnost zvládat stres, intenzivně pracovat a obětovat leccos pro realizaci svého cíle. *Realismus a pragmatismus* jako schopnost řešit různé situace bez emocí, které byly typické pro adolescenty. *Potřeba perspektivy a profesního vzestupu*, které na jedné straně podporuje úsilí k rozvoji vlastních kompetencí, na druhé straně může někdy vést k nadměrné soutěživosti a sebezprosazování na úkor kooperace.

V oblasti emočního prožívání je tato doba charakterizována jako nový nástup realismu a extraverze po předchozí adolescentní introverzi. Mladý člověk se nyní začíná věnovat realizaci v adolescenci zvoleného životního programu a naplňování preferovaných životních hodnot. Méně už sní a ve svém jednání bývá spíše střízlivý a pragmatický. Poznal již své síly a svá omezení, zná své možnosti a může se tedy svobodně a nezávisle rozhodovat. Ve svých volbách může být pevný a rozhodný, protože již není vázán závislostí na rodičích, ale ani vědomím zkracující se časové perspektivy, pocitem, že jde nutně o volbu definitivní a poslední, protože nezbývá dost času na návrat a nápravu, jak tomu je v pozdějších vývojových obdobích (Langmeier, Krejčířová 1998).

V období kolem třicátého roku dochází k tzv. „období prvního bilancování“ (Vágnerová 1999, 2007; Shaffer, 2002; Arnett, 2010). Do tohoto věku většina mladých dospělých splní formálně stanovené standardní sociální očekávání. K němu patří soběstačnost v profesní roli, uzavření manželství, rodičovství. Potvrdí tímto svou normalitu. Tyto role však přestávají být po čase atraktivní svou novostí a s nimi spojenou prestiží. Třicátník začíná již více uvažovat o jejich obsahu a uspokojení, které z nich pro něho plyne. Nyní má větší význam to, co mu přinášejí. Tato potřeba se projeví v bilancování a v úvahách o možnosti uspokojivějšího sebenaplnění.

Vývojovým cílem bilancování je uvažovat o kvalitě získaných rolí, o jejich pozitivních i negativních stránkách. To je nutným základem pro plánování další životní fáze. Může být i impulzem ke změně (Vágnerová, 1999, 2000). Náplň vývojového období časně dospělosti lze heslovitě shrnout následovně: upevnění identity dospělého,

identifikace s rolí dospělého, produktivní orientace a upřesnění osobních cílů. Dále nezávislost na rodičích, hledání partnera a zakládání vlastní rodiny. Důležitá je rovněž volba povolání a postupné získávání odpovědnosti v profesi. Rozhodnutí učiněná v rané dospělosti mají své důsledky i pro následující vývojové fáze, protože nastartují změny, které mohou být nezvratné (např. rodičovství). Většina mladých je však „chráněna“ svou nezkušeností, optimismem a atraktivitou nových zážitků. Jen sporadicky bývá obava z důsledků vlastního jednání tak silná, že se stane překážkou.

## 2. Motivace

Obecně je podstatou procesu motivace zaměření a aktivace jedince. Motivace je proces *usměrňování* (direktivní funkce), *udržování* (dokud není dosaženo cíle) a *energetizace chování* (určování jeho síly), který, třebaže vychází z biologických zdrojů, je psychický fenomén (Nakonečný, 1997). Jde o psychologický hypotetický konstrukt, popisující, resp. vysvětlující „psychologické příčiny“ chování. Samotný proces motivace vyplývá ze snahy jedince obnovit ztracenou rovnováhu fyziologickou nebo psychologickou a znovudosažení rovnováhy znamená dosažení určitých cílů. Ztráta psychické rovnováhy se projevuje stavem, který můžeme nazvat potřebou, a která je základním východiskem motivace (Nakonečný, 1997; Homola, 1977). Nejsme prakticky nikdy motivováni pouze jedním motivem, ale vždy komplexem, tzn. chování je polymotivistické (Plevová, 2006), v němž jsou motivy vzájemně propojeny a ovlivňují se. Motivaci můžeme charakterizovat třemi aspekty (Šimíčková-Čížková, 2001):

- ❖ *množstvím energie* nahromaděné v organismu,
- ❖ *perzistencí*, projevující se odolností organismu vůči vnějším vlivům do té doby, dokud nebylo dosaženo uspokojení potřeby či její redukce,
- ❖ a *variabilitou*, což znamená dosažení téhož cíle různými prostředky.

McClelland (in Pawlik, Rosenzweig, 2000; Robbins, Decenzo, 2001) diferencuje tři základní skupiny motivů:

1. *Motiv úspěchu* – „the achievement motive“ (zlepšení výkonu v daném úkolu).
2. *Motiv moci* – „the power motive“ (jaký má dopad, kontrolu nebo vliv na jiného jedince, skupinu nebo i celý svět, vznik je ovlivněn jedincovou socializací).
3. *Motiv začlenění* – „the affiliative motive“ (sex, vztah a intimita, potřeba sdružování se, zažívání harmonie, oddanosti).

Vnitřně (intrinsické) podmíněné motivace vychází z jedince samotného, vnější (extrinsické) motivace vychází naopak z vnějších zdrojů (příjem za práci, povýšení) (Hayes, 2003). Základními aspekty navozující motivaci jsou potřeby a hodnoty (nebo-li incentiva) (Šimíčková-Čížková, 2001). Mezi další motivační síly (činitelé) můžeme

řadit např. postoje, duchovní dimenze osobnosti, biologická determinace, sociální determinace, poznávací procesy, volní rozhodování a jiné. Motivace úzce souvisí s celou osobností.

V průběhu života se vytváří relativně stálý soubor motivů, který se označuje jako hodnotový nebo-li motivační systém osobnosti. Motivované chování, které směřuje k cíli, je regulováno nejenom emocemi a očekávanými hodnotami, ale opírá se i o minulou zkušenost, je modifikováno přítomností a zahrnuje očekávání týkající se budoucnosti (Kohoutek, 2002). Převážně v období časně dospělosti jedinec začne vykonávat trvalou pracovní činnost, při každém výběru této činnosti se uplatňují různou měrou a v různé kombinaci čtyři základní motivační síly:

- ❖ motivace získat vnější hmotný prospěch,
- ❖ motivace pomáhat lidem,
- ❖ motivace uskutečnit v povolání své osobní dispozice,
- ❖ motivace najít přátelské kontakty (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Motivace je důležitou vnitřní komponentou dynamiky osobnosti, neboť vede jedince k určitému, konkrétnímu jednání (Madsen, 1972, 1979; Nakonečný, 1997). I v případě, že jedinec disponuje výraznými schopnostmi a dovednostmi k dosahování určitého výkonu či k realizaci určité činnosti, přesto nemusí dojít k plnému využití tohoto potenciálu. Právě v tomto využití všech dílčích předpokladů sehrává důležitou roli motivace. Motivace tak integruje a organizuje celkovou aktivitu jedince směrem k vytýčenému cíli. Bez intenzivnějšího studia motivace by nebylo možné porozumět chování jedince. Již v úvodních stádiích studia motivace se determinovali dva krajní přístupy – subjektivistický a objektivistický (Vaněk, Hošek, Man, 1982).

Pro subjektivistický přístup je charakteristické, že zdrojem všech psychologických jevů je subjekt. Tento ortodoxní přístup reprezentovaný především Allportem zdůrazňuje, že chování je především funkcí osobnosti. Naopak objektivistický přístup reprezentující především behavioristickým pojetím vysvětluje osobnost, která je formována především prostředím. Určitým překonáním v původních krajních teoriích psychologie motivace je určitá „homogenizace“ jevů podle Lewina (Vaněk, Hošek, Man, 1982). Ten překonává určité bariéry v přístupu studia motivace a dochází

k syntetickému pojetí teorie. Což znamená, že chování a jeho motivační procesy jsou dány funkcí osobnosti a prostředí.

Obecně je třeba zdůraznit, že každé jednání a chování člověka je motivováno. Základní působící silou (pohnutkou) a příčinnou činnosti je tzv. motiv. Za základní (primární) motivy považujeme především motivy spojené s uspokojováním biologických potřeb (žízeň, hlad, exkrece, sexuální uspokojení, vyhýbání se bolesti apod.). Dalším motivem může být např. bezpečí, případně agrese. Takovéto motivy můžeme nazvat jako afektivní. Za sekundární motivy pak označujeme sociální kontakt, úspěch, moc, vlastnictví apod. (Madsen, in Balcar, 1991).

Z určitého motivu se následně odvíjí vnitřní intrapsychický proces, jehož silovou složkou osobnostní struktury a dynamiky je pak motivace. V případě vzbuze­né motivace v kombinaci s aktuálním psychickým stavem osobnostní dynamiky pak hovoříme o motivovanosti.

V psychologii existuje celá řada teoretických konceptů motivace (Madsen, 1972, 1979). Jedním z podstatných teoretických přístupů je koncepce motivace vycházející z teorie potřeb a tzv. Maslowova hierarchického modelu potřeb (Nakonečný, 1997; Robbins, Decenzo, 2001). Ta je chápána jako základní podmínka pro udržení fyzického a duševního zdraví. Potřeby jsou uspořádány podle naléhavosti jejich uspokojování, to znamená, s jakou mírou jsou prožívány jejich vnitřní tlaky k jednání a činnosti.

V první velké skupině hovoříme o tzv. „deficientních potřebách“. Uspokojování těchto potřeb souvisí s udržením celkové fyzické a psychické rovnováhy, potřeba bezpečí, sounáležitosti a lásky, potřeba uznání. V kategorii tzv. „růstových potřeb“ pak hovoříme o takových požadavcích, kdy jejich uspokojení nevede ke snížení intenzity vnitřních tlaků k jednání. Naopak vede k jejich zvyšování. Zde pak řadíme potřeby kognitivní, estetické a sebeaktualizace. Jedná se tak o uplatnění všech možností a schopností jedince v rámci vykonávané činnosti (Nakonečný, 1997; Mayerová, 1997; Georgie, Jones, 2002; Robbins, Decenzo, 2001).

Existuje poměrně mnoho dalších teorií motivace (Madsen, 1972, 1979). Za zmínku například stojí i psychodynamická teorie S. Freuda, ve které je motivace vysvětlována teorií pudů. To znamená, že pudy jsou základním dynamickým prvkem lidské psychiky



a veškeré další jednání je motivováno jejich uspokojením (Drapela, 1997; Kratochvíl, 2002). Tato odvážná teorie je však do jisté míry překonána.

Obecně můžeme říci, že východiskem motivace je určité motivační napětí, které vede jedince k jeho uspokojení. Úroveň této motivační tenze je přímo úměrná síle motivace.

## **2.1. Vztah motivace, situace a chování**

Motivace je intrapsychický proces, který má svůj zdroj ve vnitřní nebo vnější situaci individua. Vnitřní situací může být např. hlad, který je endogenním zdrojem motivace. Hlad má původ ve fyziologických změnách organismu jako je např. pokles hladiny glukózy v krvi.

Vnější, exogenním zdrojem motivace jsou podněty, jako např. peníze nebo pocty. Ty jsou ovšem motivátory jen za podmínky příslušného vnitřního vyladění člověka. To je dáno stavem jednak trvalých, jednak aktuálních potřeb. Vnější motivující podněty jsou odborně označovány jako incentivy. Mohou jedince stimulovat, ale nemusí ještě motivovat určité chování. Nápoj se např. stává incentivou jen pro toho, kdo má žízeň. Sytý člověk míjející restauraci může být zaujat vystaveným jídelním lístkem, ale nemusí do restaurace vstoupit, aby si dal něco k jídlu.

Na poli pracovní motivace je intrinsická motivace dána motivy, které jsou uspokojovány činností samou – radost ze samostatné práce, rozvíjení vlastních kompetencí apod., patří zde především potřeba činnosti, radost z práce samé, motiv výkonu, uspokojení z úspěšného výkonu, snaha mít moc, potřeba seberealizace a životního smyslu. Extrinsická motivace je spojena s motivy jako je potřeba peněz, obsahově specifikovatelná potřeba konzumace, snaha po jistotě, obvykle spojovaná s peněžním příjmem, snaha po uplatnění spojená s prestiží, statusem, pocitem důležitosti a potřeba kontaktu (Nakonečný, 1992).

Z výše uvedeného tedy vyplývá, že vnitřní motivace (intrinsic motivation) je motivací přicházející z organismu, respektive jedince. Vnější motivace (extrinsic motivation) je vyvolávána vnějšími činiteli, podněty z okolí a to za podmínky určitého vnitřního vyladění člověka (Robbins, Decenzo, 2001; Georgie, Jones, 2002).

Způsob dosahování cíle, uspokojování potřeby, souhrnně řečeno tedy motivované chování je určováno kognitivní analýzou situace. Ta determinuje vzorec chování, způsob, taktiku, kterou jedinec zvolí. Určuje však také subjektivní odhad vyhlídky na dosažení cíle. Zjednodušeně řečeno, motivované jednání je spuštěno, jestliže:

1. je motiv dostatečně silný,
2. pravděpodobnost dosažení cíle je dostatečně vysoká,
3. hodnota cíle je uspokojující a
4. chování není v rozporu s morálkou jedince, s jeho svědomím (Nakonečný 1992, 1999).

Existují samozřejmě výjimky. Například silná potřeba nasycení jako výchozí motivační stav. V případě, že nemá subjekt na vybranou, snižuje tento výchozí stav nároky na hodnotu jídla a rovněž oslabuje zvažování osobní morálky. Může vést až k pokusu zmocnit se jídla krádeží.

Kognitivní procesy v kontextu motivace jsou tedy zaměřeny na volbu prostředků a na odhad pravděpodobnosti úspěchu či neúspěchu zvoleného jednání-anticipaci úspěchu či neúspěchu. Síla reakce, intenzita jednání tak nezávisí jen na síle popudu, ale i na síle očekávání budoucího uspokojení. Anticipace se projevuje také v reflexi důsledků jednání, a to ve směru kognitivním i morálním. V tomto smyslu lze rozlišovat anticipaci výsledků jednání ve smyslu zisků a ztrát, nejen materiálních, ale i psychických. Ty jsou psychologicky reprezentovány takovými pocity jako je hrdost nebo zahanbení. Tuto problematiku, zejména v relaci k pracovní motivaci, propracoval Vroom (in Nakonečný 1992, 1997; Vtípil, 2005) v tzv. teorii expektance (očekávání).

Vroomova teorie vychází z kognitivních motivačních teorií a motivace je zde chápána jako funkce valence a expektance. Valence představuje subjektivní hodnotu výsledku jednání, očekávání, uspokojení, k němuž motivované pracovní jednání povede. Expektance reprezentuje očekávání, subjektivní pravděpodobnost, že jednání skutečně povede k očekávanému výsledku (Bedrnová, Nový, 1998; Vtípil, 2005; Muchinsky, 2000; Robbins, Decenzo, 2001). Valence je tedy dána poměrem vynaloženého úsilí k atraktivitě cíle (např. výši odměny) a expektance je dána pravděpodobností dosažení cíle. Je-li valence (hodnota) a expektance vysoká, je vysoká i úroveň motivace (Nakonečný, 1992, 1997).

Vroomovo pojetí vychází z širokého pohledu na problém. Jedinec zvyšuje svůj výkon tehdy, když mu to přináší zisk jakékoli hodnoty (peníze, uznání, jistotu). Na dosažení této hodnoty vynakládá úměrně větší úsilí, čím je daná hodnota pro něj atraktivnější. Atkinson aplikoval tuto teorii v rámci konceptu výkonové motivace, kdy tendence k výkonu je funkcí síly motivu, pravděpodobnosti úspěchu a hodnoty cíle (Nakonečný, 1997; Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 2003; Robbins, Decenzo, 2001).

Wiswede (in Nakonečný, 1992) zdůrazňuje, že se při odhadování pravděpodobnosti dosažení cíle uplatňuje třídění osob na jedince motivované potřebou úspěchu a jedince motivované potřebou vyhnout se neúspěchu. Obě skupiny mají rozdílný vztah k podstupování rizika. Nezáleží zde jen na úrovni pravděpodobnosti dosažení úspěchu, ale také na tom, s čím je neúspěch v dosahování cíle spojen. Například je-li v sázce velká míra prestiže apod.

Je-li pravděpodobnost úspěchu vysoká, úkol se stává neatraktivním, snadná práce není silně motivující. Snadné dosažení cíle jeho hodnotu snižuje, čímž se snižuje i síla motivačního napětí. McClelland (in Nakonečný, 1997; Robbins, Decenzo, 2001) navíc upozorňuje, že výkonová motivace má spíše samoučelný charakter, tj. člověk nepracuje jen pro ten „chléb“, ale pro výkon sám. Nejvíce je podněcován úkoly střední obtížnosti, při nichž jsou úspěch i neúspěch přibližně stejně pravděpodobné. Dále je podněcován úkoly, které vyžadují iniciativu a vynalézavost a úkoly s novým obsahem.

Další složkou motivačního procesu, kterou Nakonečný (1997) zdůrazňuje, je atribuce, resp. kauzální atribuce. Tento termín vyjadřuje tendenci člověka přisuzovat svému chování i chování druhých lidí určité vnější či vnitřní, trvalé či dočasné příčiny. Atribuování ovlivňuje očekávání a emoce spojené s motivací především v situacích vztahujících se k výkonu, kde se uplatňují zážitky úspěchu a neúspěchu (Georgie, Jones, 2002). Motivující jsou pro člověka zejména ty atribuce, které při úspěchu zahrnují interní a stabilní příčiny, při neúspěchu pak interní a externí variabilní příčiny.

Vnitřními atribucemi jsou např. schopnosti a úsilí, vnějšími pak lehkost nebo obtížnost úkolu a náhoda, štěstí, smůla. Vysvětluje-li si subjekt svůj neúspěch vnějšími příčinami, zeslabuje si tak prožitek neúspěchu. Připisuje-li svůj úspěch vlastním schopnostem, zážitek úspěchu se zesiluje. Vedle radosti tu vystupuje jako důležitý

zpětnovazebný faktor i hrdost. Ta má pak vliv na očekávání, anticipaci dalších úspěchů, resp. neúspěchů, a tím také na motivaci a jednání (Georgie, Jones, 2002).

Očekávání je ovlivňováno především stabilitou a variabilitou atribucí. Je-li vlastní úspěch vysvětlován stabilními příčinami, tj. dobrými schopnostmi, malou obtížností úkolu, vytváří se tendence věřit v dalších srovnatelných situacích opět v úspěch. Očekávání úspěchů se pojí i s pozitivním sebehodnocením. Má-li člověk dojem, že na výsledky svého výkonu nemá vliv, vede to k demotivaci a k pocitům bezmocnosti (Nakonečný, 1997; Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 2003).

V případě stabilně negativních atribucí, jako je vlastní neschopnost nebo velká obtížnost úkolu, se vytváří tendence věřit ve srovnatelných situacích ve svůj neúspěch. Variabilní atribuce, které spočívají ve vnímání vynaloženého úsilí a ve víře v náhodu, nevedou podle Nakonečného (1997) k ustáleným očekáváním.

Existují i atribuce, které mají povahu racionalizací (vina za neúspěch je připisována okolí), jež pak fungují jako ego-obranné mechanismy.

## 2.2. Motivace a potřeby

Pojem “potřeba” do psychologie zavedl Murray (1938). Ve své původní koncepci rozlišuje tzv. třídy potřeb (“needs”), které člení na potřeby *viscerogenní a psychogenní, pozitivní a negativní* a na *zjevné a skryté*. Přestože je pojem “potřeba” často užívaným pojmem v oblasti motivace, existuje několik definic tohoto pojmu a u jednotlivých autorů jsou značné rozdíly v jeho pojetí. V psychologii se obvykle objevuje třídění potřeb na:

- ❖ biogenní, fyziologické (motivy vyjadřující biologické potřeby organismu),
- ❖ psychogenní, sociogenní, psychologické (vyjadřují potřeby člověka jako sociální bytosti).

Z širšího hlediska bychom mohli pojmut potřebu jako podmínku jakékoliv existence organismu, jako objektivní projev, stav organismu. Potřeby jsou vždy potřebou něčeho, co je mimo organismus, jsou projevem nějakého nedostatku. Tím se také vymezuje jejich obsah (o co jde), předmět (kterým se mají uspokojit) a příslušné chování (přibližování nebo vyhýbání) (Pardel, 1977).

Potřeby patří mezi nejdůležitější druhy motivů. Potřeba je provázena vnitřním duševním napětím, které motivuje naše chování k cíli, tzn. k saturaci potřeby a vymizení tohoto vnitřního napětí. Vzápětí se však objeví nová potřeba s novým napětím. Neuspokojení potřeby nazýváme frustrací nebo deprivací (Kohoutek, 2002). Potřeby lze dělit na primární a sekundární.

Primární jsou ty, které mají vztah k podmínkám existence organismu (potřeba kyslíku, potravy, spánku aj.) a sekundární vznikají na základě interakce primárních potřeb s prostředím v procesu socializace (např. potřeba jistoty a bezpečí, potřeba výkonu, potřeba sociálního kontaktu, potřeba poznávací a jiné) (Čechová, 2001).

Mezi sekundární potřeby, které můžeme označit jako sociálně-psychologické potřeby, bývají řazeny například: *Potřeba citového vyžití* (afiliace, potřeba jistoty a bezpečí), která se projevuje jako touha být v bezpečí, být chráněn. *Potřeba sebeuplatnění* je saturována snahou po dosažení pracovních, společenských i životních úspěchů, získání uznání a obdivu od ostatních. S touto potřebou jsou úzce spjaty i další jako např. potřeba seberealizace, sebeuplatnění, prestiže, úspěchu, tvůrčí aktivity aj. *Potřeba výkonu* se projevuje ve zvýšené potřebě po úspěchu, uplatnění svých schopností, vykonání něčeho obtížného. *Potřeba sociálního kontaktu* vychází z faktu, že člověk je tvor společenský a potřebuje kontakt s jinými lidmi, ať už ve formě komunikace či potřeby blízkosti. *Potřeba prožívat* je potřebou zábavy, zážitků a dojmů, potřebou uvolnění nahromaděného napětí. *Potřeba poznávací* se projevuje touhou po vědění, po rozšíření duševního obzoru, někdy se nazývá kognitivní či intelektuální potřebou (Kohoutek, 2002; Plháková, 2003).

Existuje celá řada klasifikací potřeb. K těm nejznámějším řadíme klasifikace Murraya (1938) a Maslowova (1954). Murray vycházel z klinické praxe a jeho systém potřeb lze považovat za nejrozsáhlejší. Potřeby chápe jako organické síly, které mají dynamický charakter a určitým směrem či způsobem determinují chování. Diferencuje potřeby do třech základních skupin: *viscerogenní* (determinovány organickými podmínkami), *psychogenní* (determinovány psychickými podmínkami) a *latentní* (vyjadřující různé nevědomé touhy a prožívané tlaky), každou skupinu pak detailně popisuje. Obecně však připisuje potřebě dvě důležité motivační zvláštnosti. A to jednak

způsobnost vzbouzet kognitivní reprezentaci žádoucích cílů a dále vlastní realizace cíle potřeby (Nakonečný, 1997).

Maslow pokládá potřebu za podmínku existence organismu a jeho duševního zdraví a koncipuje je do hierarchického systému tzv. pyramidy, kde nejzákladnější potřebou jsou fyziologické potřeby a tou nejvyšší potřeba seberealizace (Pardel, 1977). Maslow v rámci své hierarchie rozlišuje základní tzv. *nižší potřeby vycházející z nedostatku* (deficitu) a *vývojově vyšší potřeby tzv. potřeby růstu* (bytí), s jejichž uspokojováním se jejich intenzita nesnižuje, ale spíše roste (Nakonečný, 1997; Plháková, 2003). Vychází z předpokladu, že pro lidskou přirozenost je nejdůležitější touha růst a vyvíjet se směrem k naplnění svého potenciálu (Hill, 2004).

Zajímavým způsobem nahlíží na potřeby Bouček (2006). Potřeby analyzuje prostřednictvím Maslowovy hierarchie potřeb v kontextu významu práce pro jedince. Podle Boučka přináší každá profese člověku finanční prostředky pro saturaci jeho základních biologických potřeb, včetně potřeby bezpečí. Profesionální činnost rovněž umožňuje uspokojení potřeb sounáležitosti, především potřeby stabilního místa v rámci pracovního kolektivu či jiné sociální skupiny. Profese nám umožňuje také uspokojit potřebu změny, nových zkušeností a rozvoje nových kompetencí. Představa dalšího profesního rozvoje (kariéry) může uspokojovat naši potřebu otevřené budoucnosti. Profese nám umožňuje též uspokojení potřeby sebeúcty, pocitu důstojnosti, významu vlastní osoby, sociální a profesionální prestiže. Vykonávání profese v sobě může obsahovat základní předpoklady také k dosažení nejvyšší potřeby v hierarchii, kterou je seberealizace.

V rámci potřeby seberealizace chce člověk něco dokázat, potvrdit své kompetence a sociálně se prosadit. Prostředkem prosazení může být buď kariéra jako symbolická sociální hodnota, nebo výdělek jako materiální hodnota. Potřeba seberealizace mívá poněkud odlišný obsah ve vztahu k pohlaví. U mužů převažuje směřování k výkonu, k úspěchu a k ocenění. Pro ženy je důležitější potvrzení smysluplnosti a užitečnosti jejich práce, jejího významu pro jiné. Postoj k profesní roli tedy ovlivňuje i partnerský vztah a celkový styl života. Je dán i určitou ambivalencí sociálního hodnocení ženských rolí a rozdílností jejich statusu. Na jedné straně značná prestiž role matky, na druhé naopak velmi nízká prestiž komplementární role ženy v domácnosti.

Práce je tak prezentována jako významná část lidského života a profesní kariéra a zaměstnání může v lidských životech plnit mnoho různých funkcí. K práci může být přistupováno primárně jako ke zdroji materiálního či sociálního pohodlí, tento postoj lze nazvat instrumentálním (způsob jak vydělat peníze, zdroj obživy). Britští sociologové Hearn a Collinson (in Křížková, 2005) uvádějí, že právě muži jsou více než ženy citliví na kariérní postup, což vede k větší soutěživosti a rostoucímu antagonismu mezi kolegy na pracovišti. Dále to může být postoj k práci jako k příležitosti k vykonávání moci, popřípadě jako k prostředku hledání vlastní identity, tzv. postoj seberealizační.

V rámci těchto postojů nelze opomenout ani vliv základních sociodemografických charakteristik, které významným způsobem utvářejí a modelují postoje lidí, jako je věk, pohlaví, dosažené vzdělání a vykonávaná profese (Vohlídalová, 2006).

Každá potřeba vyvolává u jedince různý pocit naléhavosti k jejímu uspokojení. V případě, že je potřeba či potřeby jedince uspokojeny alespoň v přiměřeném rozsahu, dochází k určité harmonizaci vnitřního prostředí a subjekt nepocítuje významnou tenzi doprovázenou například fyzickým či psychickým dyskomfortem. Tolerance v otázce uspokojování potřeb má velmi interindividuální charakter. V případě, že potřeba není uspokojena či je dlouhodobě oddalováno její uspokojení, dochází k frustraci.

Frustrace je v tomto kontextu chápána jako zátěžová situace, která se objevuje v případě, kdy motivovanému subjektu je zablokována možnost dosáhnout stanoveného cíle. Podle Hoška (2001) je tato zátěž definována jako tzv. "situace zmaru".

Již ve své původní práci považuje Homola (1977) za základní zdroje frustrace odkládání nebo oddálení uspokojení, nedostatky v uspokojování některých motivů, ohrožení potřeb, ztráta hodnot, neúspěchy, vyvstávání pocitu viny, nepříznivé sociální vlivy, nepříznivé vlastnosti osobnosti a konflikty.

Potřeby tak lze psychologicky chápat jako určitý pocit nedostatku. V životě člověka potřeby sehrávají velmi důležitou roli a je důležité upozornit na tři základní vlastnosti potřeb. Jednak každá potřeba je velmi subjektivní. To znamená, že to co někdo pocítuje jako potřebu, jiný nemusí pocítovat stejně. Dále, že každá potřeba se neustále vyvíjí a jejich okruh má tendenci se rozvíjet. Za třetí je důležité zdůraznit, že uspokojování potřeb je silným motivačním faktorem každého lidského jednání. Lze tedy shrnout, že každá potřeba je: *subjektivní, vyvíjí se a motivační*.

Například potřeba uplatnění a úspěchu patří mezi hojně zkoumané specificky lidské potřeby. Přesto však neexistuje žádná obecně uznávaná definice. Ani terminologicky neexistuje úplná shoda. V anglické literatuře je používán termín “need of achievement” (Georgie, Jones, 2002; Robbins, Decenzo, 2001), který bývá překládán jako potřeba uplatnění, potřeba úspěchu nebo dokonalosti (Nakonečný, 1997; Vtípil, 2005; Štikar, Rymeš, Riegel, Hoskovec, 2003).

Potřebu dosahování úspěchu a uplatnění zkoumal především Atkinson a McClelland se spolupracovníky (Robbins, Decenzo, 2001). Vycházeli ve své koncepci z předpokladu univerzální existence potřeby úspěšnosti v systému motivů každého jednotlivce. Atkinson prokázal, že má-li být motiv úspěchu vzbuzen, je zapotřebí jak dispozice usilovat o určitý cíl, tak i očekávání, že výkon povede k dosažení cíle. McClelland chápe potřebu úspěchu jako úsilí subjektu, udržet si nebo stupňovat jeho vlastní schopnosti na nejvyšší rovině ve všech jeho činnostech, které vedou u subjektu k prožívání úspěchu. Potřeba úspěchu tak představuje snahu vyniknout, rychle, bezchybně zvládat stanovené úkoly a podávat vzhledem ke schopnostem adekvátně vysoké výkony. O podílu genetických, hereditárních vlivů a exogenních vlivů na potřebu úspěchu se v odborné veřejnosti stále diskutuje. V poslední době převládá názor, že jde spíše o potřebu získanou vlivem sociálních podmínek, především rodinné výchovy. McClelland (in Nakonečný, 1997) tuto potřebu považuje za získanou v procesu socializace individua.

Vznik potřeby úspěchu je podle Hoška (1986) závislý především na:

- ❖ *Výkonové orientaci rodičů:* V rodinnách, kde jsou rodiče výrazně orientováni na dosažení úspěchu, se většinou vytváří atmosféra, ve které se dítě brzy stává citlivým na vlastní úspěchy a neúspěchy zejména v případech, kdy se dítě s rodiči ztotožňuje a chce splnit jejich očekávání.
- ❖ *Osobní zkušenosti s úspěchem:* Pocit vlastní úspěšnosti se vytváří v závislosti na hodnocení společenským okolím (rodiči, vrstevníky, atd.) a srovnáním vlastního, výkonu s přijatými normami.

Pro vytvoření výkonové motivační struktury je rozhodující podle Hoška časné dětství. Podle způsobu výchovy se vytvoří u dítěte převažující tendence dosáhnout



úspěchu nebo vyhnout se selhání. Jde o to, zda je v dětství spíše posilována naděje na úspěch, nebo strach z neúspěchu. Důležité pro rozvoj motivace úspěchu je kladení adekvátních požadavků na dítě. Jako nejlepší se ukazuje zadávání úkolů střední obtížnosti, kdy je zhruba poloviční naděje na úspěch. Úkoly příliš snadné a nebo naopak příliš obtížné jsou pro vytvoření naděje na úspěch méně výhodné. Dítě by v průběhu vývoje mělo být neustále konfrontováno s požadavky přiměřenými jeho schopnostem. Úkoly středně obtížné poskytují nejvíce informací o vlastních schopnostech nejen dítěte, ale i dospělého.

### **2.3. Výkonová motivace**

Výkonová motivace je chápána jako očekávání určitých afektivních změn ve vztahu k dosažení či nedosažení cíle.

Například reprezentanti polské psychologické školy-Tomaszewski, Reykowski (in Nakonečný, 1997) rozlišují dvojí druh motivace chování: vnitřní, vyjádřený pojmem potřeba, respektive motiv a vnější, vyjádřený termínem úkol, jímž se rozumí vnější požadavek na určitou činnost subjektu. V tomto smyslu pak můžeme hovořit o motivující funkci úkolu. Což platí, pokud za jeho splnění může subjekt očekávat určitou odměnu. Typickým příkladem je pracovní činnost. Většina lidí pracuje proto, aby vydělala peníze na uspokojení potřeb. Jen u některých můžeme hovořit o potřebě práce ve smyslu intrinsické motivace. S plněním úkolů mohou být ale spojeny i určité motivy, jako jsou kompetence, prestiž, výkon. Pak mluvíme o úkolové motivaci. Vykonání úkolu se zde stává autonomním cílem, ne prostředkem k dosažení jiného cíle, jako je např. vydělání peněz na uspokojení jiné potřeby. Internalizovaný úkol vyvolává silnější motivační napětí než neinternalizovaný, přičemž úkol je internalizován tehdy, když je vykonáván bez vnějšího donucení. Úkolová motivace má těsný vztah k výkonové motivaci (Nakonečný, 1997).

Většina jedinců touží po úspěchu, ale liší se silou motivu výkonu, která je dána poměrem touhy po úspěchu ke strachu z neúspěchu. Čím je tento strach větší, tím je motiv výkonu slabší. To pak vede k vytváření dvou typů lidí s ohledem na jejich výkony. Typ orientovaný na dosahování úspěchu a typ orientovaný na vyhýbání se neúspěchu. Motiv výkonu nebo také výkonová motivace („achievement motivation“) je

tedy chápán jako očekávání určitých afektivních změn ve vztahu k dosažení či nedosažení cíle (Muchinsky, 2000; Robbins, Decenzo, 2001). Motiv výkonu můžeme dále charakterizovat jako jednu z relativně stabilních osobnostních charakteristik, který je determinován ontogenetickou historií jedince, životními zkušenostmi a je přirozeným zdrojem rozdílů mezi jedinci (Parden, Maršálová, Hrabovská, 1984).

Atkinson (in Nakonečný, 1997) původně uváděl, že výkon a jeho výsledek je determinován intenzitou úsilí, které člověk do výkonu vloží. Tato intenzita má být dána souhrnem všech incentív a popudů, které jsou v dané situaci aktivní. Kvalita výkonu je ovšem dána i úrovní příslušných schopností. Konkrétně jde o motivační vliv naděje na úspěch a strachu z neúspěchu, závislý na zkušenostech pramenících z výchovy v primární rodině, na kauzálních atribucích apod. Atkinson uvádí ještě podněty pro úspěch a pro neúspěch, které souvisí se subjektivní pravděpodobností úspěchu. Úspěch je tím atraktivnější, čím je úkol těžší a neúspěch je tím hůře snášen, čím je úkol lehčí. Ve vztahu k situaci výkonu se tedy uplatňují dva druhy proměnných:

- ❖ *situační proměnné*, které tvoří očekávání úspěchu a neúspěchu,
- ❖ *osobnostní proměnné*, které tvoří motiv vyhledat úspěch a motiv vyhnout se neúspěchu.

Přestože McClelland a Heckhausen (in Nakonečný, 1997) doplnili výše zmíněný výrok o další rozhodující motivační komponenty, se základními faktory, jako je výše zmíněná naděje na úspěch a strach z neúspěchu, se s ostatními autory identifikují. Poměr obou zmíněných afektů určuje sílu výkonové motivace. Úspěšný výkon pak vyvolává pocity hrdosti, neúspěšný naopak pocity selhání až studu.

Jedinci se silnou potřebou výkonu preferují úkoly střední obtížnosti, aby neriskovali neúspěch. Současně však odmítají lehké úkoly, protože jejich splnění nepřináší tak výrazný pocit úspěchu. Z tohoto úhlu pohledu volí osoby se silným motivem úspěchu úkoly o střední obtížnosti proto, že je informují o jejich vlastních schopnostech. Neúspěch u těžkých úkolů je atribuován obtížnosti těchto úkolů. U úkolů o střední obtížnosti bývá úspěch a neúspěch atribuován schopnostem a úsilím. Naopak jedinci se slabou potřebou výkonu preferují úkoly lehké nebo velmi těžké. Obávají se strachu z neúspěchu, proto volí lehké úkoly. Těžké úkoly volí proto, že neúspěch v těžkém úkolu neprožívají tak výrazně.

Atkinson a Cartwright (in Nakonečný, 1997) rozšířili model na výkon orientovaného chování o tzv. tendenci k setrvačnosti, která říká, že osoby se strachem z neúspěchu jsou již tak ve svém výkonovém chování utlumeny. Další zážitek neúspěchu jejich výkonové chování ještě více utlumí. Jejich motiv výkonu bude ještě slabší. Osoby orientované na dosažení úspěchu si svůj motiv výkonu při neúspěchu naopak ještě posílí. I v takovém případě se budou relativně zlepšovat, jako by chtěli tento neúspěch kompenzovat. Důležitým aspektem motivu výkonu je i minulé zkušenost a způsob výchovy v primární rodině. Ukázalo se, že osoby s vysokou hodnotou motivu výkonu jsou lidé, kteří byli v dětství velmi brzy vedeni k samostatnosti. Současně se jeví jako důležité odměňování úspěchu. Přílišná koncentrace na neúspěchy a kritiku dítěte vede k vytvoření nízké výkonové motivace. Takové dítě se bude snažit především vyhnout neúspěchu, jeho sebevědomí bude nízké (Nakonečný, 1997).

Bedrnová a Nový (1998) vyjadřují výkonovou motivaci vztahem vzájemného poměru potřeby úspěchu (v čitateli) k potřebě vyhnout se neúspěchu (ve jmenovateli). Z hlediska vztahu výkonu a motivace vede k žádoucí (optimální) úrovni výkonu jen přiměřená motivace (Provazník et al., 1997). Stává se tak důležitou determinantou každého výkonu. Atkinson (1974, in Vaněk a kol., 1982) přiklání, z hlediska kumulativních determinant výkonů, váhu 25 % na schopnosti, 50 % na motivaci pro danou činnost (tzv. perzistence úsilí) a z 25 % motivaci alternativních činností.

Schuler a Prochaska (2003) nepochybuji o zásadním významu, který je motivaci k výkonu, jakožto podstatné determinantě výkonu, obecně přisuzován. Zároveň však upozorňují, že navzdory intenzivním výzkumům, není tento konstrukt zcela potvrzen, ani ve stupni své homogenity, ani v univerzalitě či generalizovatelnosti.

Ve vztahu k realizaci výkonu je rovněž třeba zmínit pojem „aktivační optimum“. Tento vztah mezi výkonností a úzkostí lze vyjádřit tzv. Yerkes-Dodsonovým zákonem. Jedná se o kombinaci vztahu výkonnosti a případné úzkosti. Podávání optimálního (přiměřeného, očekávaného) výkonu lze za předpokladu, že se u jedince pohybuje dosahovaná hodnota úzkosti při střední hladině, resp. při střední aktivační hladině vůbec. Při nízkých a vysokých hladinách je výkon (výkonnost) narušen a nelze dosahovat maxima. Yerkes–Dodsonův zákon je také označován jako zákon obrácené „U“ křivky. To znamená, že za předpokladu, kdy osa „x“ znázorňuje růst aktivační

úrovně a osa „y“ růst výkonnosti, pak nakreslením obráceného „U“ můžeme říci, že vztah mezi aktivací a výkonností není lineární. S počátečním zvyšováním aktivace výkonnost roste, na středních hodnotách dosahuje svého maxima a pak zase klesá (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1988). Hypoaktivace se například může projevat ospalostí a jistou relaxací, naopak při hyperaktivaci pozorujeme silné vzrušení a neklid. Optimem tedy může být určitá mírnější podporující úzkost, která tak motivuje jedince k jednání a zvyšuje jeho aktivitu.

Z pohledu výkonové motivace je třeba se zmínit o aspirační úrovni, potřebě úspěchu a úrovni sebejistoty. Aspirační úroveň představuje velmi důležitou komponentou motivace k výkonu. Aspirací rozumíme očekávanou úroveň vlastního výkonu, který jedinec předpokládá na základě předchozího výkonu v dané situaci. Rozdíl mezi očekávaným a dosaženým výsledkem pak jedinec posuzuje svůj výkon jako úspěch či selhání. Úroveň aspirace se mění v závislosti na motivaci jedince. Dynamiku aspirační úrovně ve sportu a její vztahy k výkonu ověřil experimentálně Hošek (1986). Hošek ve svých závěrech poukazuje na skutečnost, že u sportovců dochází k neustálému zvyšování aspirační úrovně ve vztahu k předchozímu stavu před výkonem, a že dochází k určité setrvačnosti v podobě rigidity sportovních aspirací, které mají tendenci po úspěchu stoupnout rychleji než po neúspěchu klesat.

Potřeba uplatnění a úspěchu patří rovněž mezi zkoumané specifické lidské potřeby. V anglické literatuře je používán termín „need of achievement“, který bývá překládán jako potřeba uplatnění, potřeba úspěchu nebo dokonalosti. Potřeba úspěchu představuje snahu vyniknout, rychle a bezchybně zvládat stanovené úkoly a podávat vzhledem ke schopnostem adekvátně vysoké výkony. Potřeba úspěchu je spíše ovlivňována během ontogenetického vývoje jedince v rámci sociálního učení. Podle Hoška (1986) je závislá především na výkonové orientaci rodičů a osobní zkušenosti s úspěchem. Pro vytvoření výkonové motivační struktury je rozhodující, z hlediska ontogeneze, časně dětství. Podle způsobu výchovy se vytvoří u dítěte převažující tendence dosáhnout úspěchu nebo vyhnout se selhání. Jde o to, zda je v dětství spíše posilována naděje na úspěch, nebo strach z neúspěchu. Důležitou úlohu rovněž sehrává úroveň sebehodnocení. Na základě sebehodnocení jedinec získá souhlasný nebo nesouhlasný postoj k sobě

samému, v němž je o sobě přesvědčen, zda může nebo nemůže být úspěšný (Beauchamp, Bray, Albinson, 2002). Na význam pozitivního sebehodnocení vzhledem k provedenému výkonu poukazuje i Křemenková (2010). Sebehodnocení je závislé na představě o sobě samém, na postavení v sociální skupině nebo společnosti a na úrovni aspirace (Kirckaldy, Shephard, Siefen, 2002). Z toho plyne, že čím vyšší je úroveň aspirace, tím větší je třeba zažívat pocit úspěchu, aby si jedinec udržel stejnou sebeúctu.

### 3. Zátěžové situace

Zátěžové situace nejsou čímsi v principu nežádoucím. Můžeme naopak říci, že mobilizují organismus, podněcují člověka k učení, k hledání nových cest, vedou ho k vyšším výkonům, zároveň však za určitých okolností (při nepřiměřeném stupňování náročnosti situace vzhledem k možnostem jedince) se stávají zdrojem nežádoucích stavů a reakcí. Někteří autoři rozlišují pojem zátěž (load) od stresu, jelikož se liší obsahově. Zátěž pojmají na takové úrovni, jejichž požadavkům je organismus schopen dostát a považují ji za stimulující faktor, bez jehož působení by organismus stagnoval (Kebza, 2005). Z psychologického hlediska se mezi zátěžové situace mimo stres zahrnuje také konflikt a frustrace, a to z kvalitativního hlediska, zatímco stres je společným jmenovatelem zátěží z hlediska kvantitativní stránky odezvy (Hošek, 2001). Dle jeho názoru můžeme náročné životní situace rozdělit do několika kategorií: *nepřiměřené úkoly* (požadavky situace jsou vyšší než je kapacita jedince), *problémové situace* (jedinec je postaven před problémem, pro jehož řešení je jen částečně vybaven schopnostmi a dovednostmi), *konflikty* (podstatou je spor), *frustrace* (blokace postupu k žádoucímu cíli), *deprivace* (dlouhodobé neuspokojení potřeb).

Veškeré výše uvedené situace můžeme shrnout pod pojem „stresor“. Stresorem se tak míní událost či situace, které se jedinec musí přizpůsobit a spolu s dalšími nepříznivými podmínkami prostředí narušují duševní a tělesné zdraví. Kvalita a kvantita zdravotních obtíží úzce souvisí s přizpůsobivostí (adaptabilitou) člověka. Přizpůsobivost umožňuje člověku reagovat na změny ve vnějším i vnitřním prostředí a směřovat k biopsychosociální rovnováze a pohodě. Stresory-tyto zdroje či faktory psychické zátěže vytváří potencionální podmínky zvyšující pravděpodobnost výskytu stresu. Při vzniku psychické zátěže hrají roli nejen objektivní vlastnosti vnějšího prostředí, ale také subjektivní hodnocení jejich významu. V odborné literatuře zabývající se teorií stresu můžeme nalézt několik různých klasifikací stresorů, např. Selye (in Křivohlavý, 1994, 2001) klasifikuje stresory na fyzikální a emocionální. Do fyzikální řadí např. jedy, znečištění vzduchu, viry, bakterie, nehody, úrazy, nízký obsah kyslíku ve vzduchu apod., do emocionálních řadí anxiozitu, obavy a strach, nepřátelství, zlobu, nevyspělost, anticipaci, že se něco strašného stane apod.

Dle Bernsteina (2005) většina stresorů zahrnuje fyzické i psychologické komponenty, a protože se překrývají, tak je obtížné je v rámci analýzy separovat. Nabízí klasifikaci psychologických stresorů:

❖ *katastrofické životní události (catastrophic events)*

- Tyto události patří k těm, které mají nejzávažnější vliv na zdraví jedince. Závažné životní události eustresového charakteru mohou mít na zdraví jedince taktéž rizikový dopad.
- Situace s pozitivním faktorem, může pro jedince znamenat příležitost k sebepoznání, může být stimulem pro osobnostní zrání, poznání různých možností jedince. Což znamená, že bychom mohli říci, že určitá úroveň stresu je nezbytná pro růst duševní a fyzické výkonnosti a odolnosti (Machač et al., 1988).
- Koncepti životních události vypracovali T. H. Holmes a R. H. Rahe v padesátých letech min.století. Vytvořili inventář 43 životních událostí (Social Readjustment Rating Scale) seřazených od nejzávažnější po ty nejméně zátěžové. Každá událost je obodovaná, přičemž hraniční zátěž a stres reprezentuje 250 bodů za rok (Mikšík, 1985, 2009).

❖ *chronické stresory (chronic stressors)*

- Zde patří ty stresory, které jsou dlouhodobé.

❖ *běžné každodenní starosti (daily hassles)*

- Zdánlivě nepodstatné každodenní nepříjemné události, které mohou ovlivňovat jedince svým kumulovaným efektem, ale také interakcemi s jinými životními událostmi. Každodenní pozitivní životní situace mohou mít zase na jedince vliv protektivní (daily uplifts).

❖ *životní změny a napětí (life changes and strains)*

- Zde patří např. rozvod, nemoc v rodině, stěhování apod., jsou to situace, které vytváří nároky, kterým se jedinci musí přizpůsobovat.

Elkind (1984) popisuje tři kategorie stresorů z hlediska míry kontroly a možnosti anticipace vzniku zátěže:

❖ *předvídatelný a může být kontrolován*

- o tomto stresoru víme předem a můžeme s tím něco dělat

❖ *předvídatelný, ale nemůže být kontrolován*

- tento stresor si žádá různé coping strategie

❖ *nepředvídatelný, který nemůže být kontrolován*

- na tento typ stresoru se nemůžeme připravit, nezbývá než se adaptovat až stresor nastane.

Životní situace, události, jejichž prožití vede k nutnosti jedince na ně reagovat na úrovni psychologické, fyziologické, behaviorální i sociální, netvoří homogenní skupinu. Proto je třeba rozlišovat charakteristické znaky stresových situací, znaky, které zvyšují stresogenní vliv na jedince. Charakteristické znaky stresových situací (Atkinsonová, 2003):

❖ *neovlivnitelnost situace*

- přesvědčení, že můžeme ovlivnit průběh událostí, prožitek stresu snižuje a naopak,

❖ *nepředvídatelnost vzniku zátěžové situace*

- pocit větší intenzity stresu se zvyšuje s nemožností předvídat určité události a připravit se na jejich úspěšné zvládnání,

❖ *subjektivně nepřiměřené, nadměrné nároky*

- nároky určitých situací mohou dosahovat až na hranici možností daného jedince,

❖ *životní změna vyžadující značné přizpůsobení*

- životní změna, která vyžaduje značné přizpůsobení, omezuje dosavadní návyky a znehodnocuje doposud funkční strategie chování jedince,

❖ *subjektivně neřešitelné vnitřní konflikty*

- jedná se o situace, kdy chce jedinec dosáhnout cíle, které jsou neslučitelné, jde o konflikt potřeby vlastního uspokojení a morálních tlaků.

Křivohlavý (1994, s. 12) chápe pojem stresor jako „negativně na člověka působící vliv“ a nabízí celou paletu stresorů. Zde je přehled těch faktorů ovlivňující pracovní zátěž, které jsou dle Křivohlavého (2001) charakteristické ve vztahu zaměstnání a stresu. Každý z těchto faktorů má negativní dopad na zdraví jedince, od kardiovaskulárních nemocí, přes gastrointestinální potíže až k psychopatologickým problémům:

❖ *přetížení množstvím práce*



- jedná se o situaci, kdy množství práce je vyšší, než je konkrétní jedinec schopen vykonat za určitý čas,

❖ *časový stres*

- nedostatek potřebného času k vykonání určité práce,

❖ *neúměrně velká odpovědnost*

- obzvláště odpovědnost za svěřené lidské životy je stresogenním faktorem,

❖ *nevyjasnění pravomoci*

- pracovní úkol je nejasně stanoven, pracovním nemá adekvátní zpětnou vazbu,

❖ *vysilující snaha o kariéru*

- tam, kde jedinci očekávají kariérní růst, který se ale nenaplnuje,

❖ *kontakt s lidmi*

- stresogenní může být práce, kde je styk s lidmi dán charakterem práce, a nebo naopak kde je jedinec izolován od ostatních,

❖ *nezaměstnanost*

- ztráta zaměstnání a nemožnost nalezení vhodného místa.

Výzkumy přináší zjištění, že vyšší postavení neznamena vždy větší stres, tíže rozhodování nemusí mít přímý vliv na výši stresu. Tyto a další závěry vedly k modifikaci tezi o stresovém faktoru v pracovním prostředí v tom znění, že vysoká míra požadavků kladených na jedince, kombinovaná s malou mírou možností řídit běh dění, vede v zaměstnání ke stresu. Blonna (2005) k těmto stresorům přidává individuální a situační faktory (osobnostní faktory, kvalita sociální podpory, situační faktory vychází ze vztahu mezi prací a situací v osobním životě jedince) a enviromentální podmínky (hluk, nízká teplota, toxiny, znečištěné ovzduší, osvětlení apod.). Brockert (1993) zdůrazňuje jeden z aspektů ovlivňující pracovní stres, kterým je zodpovědnost za lidi. V praxi se ukazuje, že profese, kde se objevuje v první řadě zodpovědnost za lidi a ne za věci, podléhají obzvláště vysokému stresu. Více kouří, mají hypertenzi a zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi. Jednou z příčin tohoto stresu je také čas, který člověk spotřebuje pro lidi a který se i po dlouholeté zkušenosti stále ještě podceňuje. Je třeba zdůraznit, že povaha stresorů se v naší dynamicky rozvíjející společnosti, oproti minulosti, změnila. Výrazně ubylo situací, které jedinec i nadále řeší bojem či útekem, tzn. akcemi spojenými s fyzickou aktivitou. Zatímco

psychofyzilogická výbava, zakládající tento způsob reagování, se v průběhu vývoje lidské společnosti měnila minimálně, povaha lidské společnosti a života v ní se změnila zásadně. Stresorů v dnešní době nebylo, ale změnila se jejich povaha. Častěji se objevují stresory produkující psychosociální stres, stres založený na nadměrných požadavcích na výkon, výkon omezený časem, často s nízkou autonomií pracovní činnosti a v konfliktních situacích (Kebza, 2005).

### **3.1. Obecná problematika stresu**

Pojem stres vyjadřuje v angličtině několik příbuzných významů, znamená obtíž, zátěž, tlak, nátlak na osobu nebo věc, a to ve smyslu fyzikálním, biologickém, psychologickém nebo i sociologickém (Dytrych, 1968). V původním fyzikálním významu se užíval k označení stavu napětí vyvolaného zátěží až k označení deformace (Hošek, 2001). Vymezení tohoto pojmu prošlo určitým vývojem, který znamenal i posun obsahový. Pojmu stres se často užívá jako univerzálního pojmu, kterým se označuje jakákoli zátěž a také kterákoliv část stresové reakce. S tím souvisí nejednotnost v definování tohoto pojmu. Ačkoliv byly za poslední desetiletí napsány o stresu desítky publikací, vědeckých i populárních, neexistuje všeobecně uznávaná vědecká definice. Z hlediska zdraví pak můžeme dokonce hovořit o stresu, jako o protektivním až salutogenetickém činiteli. V situaci, kdy se jedná o nepřiměřené životní nároky, které jsou v rozporu s individuálními osobnostními předpoklady jedince je zvládat, což má za následek maladaptivní chování, psychické a psychosomatické poruchy, pak hovoříme o stresu, jako o rizikovém až etiopatogenetickém činiteli (Mlčák, 2005).

Teorie stresu je možno obecně diferencovat do dvou skupin, psychologické a fyziologické. Mezi psychologické teorie stresu patří kognitivní teorie stresu, jejichž předmětem zkoumání je vztah mezi požadavky a možnostmi jedince. Dále emocionální teorie stresu, která klade důraz hlavně na emoce a akcentuje jako předmět zkoumání psychologický prožitek. Mlčák (2005) přiřazuje k těmto teoriím ještě teorie, které jsou zaměřeny na zatěžující podnět, který reprezentuje objektivně působící faktor vyvolávající určitou relativně adekvátní subjektivní odpověď. Dále uvádí teorie zaměřené na stav organismu a psychiku, kde je stres vnímán jako ohrožující

fyziologickou i psychologickou integritu jedince a teorie, kde je stres pojímán jako multifaktoriálně podmíněný systém, kde existují velké množství kauzálních vztahů. Křivohlavý (2001) mezi psychologické teorie zahrnuje i teorii bezmoci a naučené bezmocnosti. Naučenou bezmocnost popsal Seligman jako přesvědčení, ke kterému dospěje jedinec, že mu v jeho životní situaci nic nemůže pomoci. Stres se často vymezuje jako skutečné, nebo implicitní ohrožení homeostázy. Odborníci vycházející z koncepce homeostázy, vykládají stres jako vnitřní stav organismu a zaměřují se na zdravotní konsekvence při jejím narušení. Druhá skupina odborníků, kteří vycházejí ze zásad behaviorismu a teorie činnosti, chápou stres spíše situačně, jako událost a zdůrazňují více vazbu na cílovou orientaci (Hošek, 2001). Obecně vzato, život záleží v nepřetržitě porušování a obnovování dynamické rovnováhy a ve vzájemné interakci jedince a okolí (Dytrych, 1968).

Joshi (2007) k objasnění koncepce homeostázy používá také pojem alostáza, což je proces, který podporuje dosažení stability prostřednictvím změny. To znamená udržení rovnováhy takových fyziologických parametrů, které jsou nezbytné pro zachování života při změně životních podmínek, nebo když jedinec prochází různými životními etapami. Z výše popsaného pak vyplývá, že stres můžeme chápat jako důsledek nerovnováhy mezi různými životními nároky a adaptivní schopností jedince je přiměřeným způsobem zvládat. V případě, že je zachována rovnováha mezi nároky kladenými na člověka a jeho individuálními předpoklady jim čelit, pak se stres může stát stimulačním činitelem, který zvyšuje odolnost a integritu osobnosti člověka. Rozdílné chápání tohoto pojmu i jeho rozdílné vymezení je spojeno s tím, kde autoři kladou důraz, kterou stránku stresu či charakteristiku preferují. Křivohlavý (1994) uvádí obecný přehled rozdílného přístupu ke stresu:

- ❖ stres může být chápán jako konkrétní obtížná situace (např. rozvod, úmrtí blízkého apod.),
- ❖ stresem může být okolnost či nepříznivý faktor (označovaný jako stresor),
- ❖ stres může být odpověď organismu na stresující činitelé,
- ❖ stresem se může rozumět celkový vnitřní stav (homeostáza).

Další přehled způsobů definování stresu nabízí Bloona (2005):

❖ *stres jako reakce, odpověď (response)*

- jedná se o fyzickou reakci organismu, tzn. objektivně měřitelný projev, změna, která se manifestuje ve vnějším chování i ve vnitřních reakcích.

❖ *stres jako podnět*

- z tohoto pohledu je stres vymezen jako vnější síla, která klade požadavky na organismus, což je v podstatě stresor.

❖ *stres jako transakce*

- transakcí se rozumí výměna mezi podnětem, naší percepcí tohoto podnětu a reakce, kterou to vyvolá.

❖ *stres jako holistický fenomén*

- stres je pojímán celostně, jako součást jedinceva fyzického, sociálního, spirituálního, emocionálního a intelektuálního zdraví (well-being), toto pojetí bere v úvahu životní styl a další okolnosti přesahující konkrétní událost.

Každá z těchto definic samostatně poskytuje pouze část vysvětlení do skládky zvaného stres, proto je nutné zkombinovat tyto části do komplexní definice stresu. Bloona tedy spojuje tyto prvky dohromady a definuje stres jako holistickou transakci mezi jedincem a stresorem, která má za následek tělesnou mobilizaci jedince v rámci stresové reakce.

Appley chápe stres jako extrémně vyhocenou frustraci, kdy je osobnost vážně ohrožena dlouhodobou hlubokou frustrací (neuspokojením základních potřeb) (Dytrych, 1968).

Dle Křivohlavého (2001) o stresu hovoříme tehdy, pokud míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnosti či možnosti jedince tuto situaci zvládnout. Obecně jde o tzv. nadlimitní zátěž, která vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení homeostázy organismu.

Basowitz (in Křivohlavý, 1994) pojímá stres jako reakci organismu na interní a externí procesy, které dosahují takových hodnot, že tím přetěžují fyziologickou kapacitu organismu.

Podle Schreibera (1985) z pohledu neurofyziologické terminologie rozumíme stresem reakci organismu, zatímco podnět ji vyvolávající nazýváme stresorem. To, co je spojuje v celek, je neurohormonální odpověď.

Appley a Trumbal pojmají stres jako přímé ohrožení člověka i zároveň jako anticipaci takového ohrožení a s tím spojené projevy jako je strach, nejistota, úzkost apod. (Křivohlavý, 1994).

V průběhu výzkumu stresu se objevila potřeba diferencovat příjemné a nepříjemné stresové události, které jedinec prožívá. Dle kvalitativních stránek odezvy tedy můžeme stres rozdělit na *eustres* a *distres*. Eustres je spojován s kladně laděnými emocemi a nemusí mít pro organismus škodlivé konsekvence. Jedná se o situace, jejichž zvládnutí vyžaduje určitou námahu, ale je doprovázeno pozitivním emočním prožíváním (např. svatba, narození dítěte, sportovní výkony...atd.). Distres je spojován s negativně laděnými emocemi a nepříznivými až škodlivými konsekvencemi pro organismus, je to tzv. negativně prožívaný stres (Kebza, 2005). Podle Křivohlavého (2001) dochází k distresu tam, kde jedinec subjektivně vnímá situaci jako ohrožující a přitom se domnívá, že nedisponuje dostatkem sil a možnostmi, aby tuto situaci zvládl, vše je doprovázeno negativním emocionálním prožíváním. Pojem stres je často spojován či dokonce ztotožňován s pojmem distres.

Podle Macháčové (1999) výzkumy dokládají, že dalšími významnými okolnostmi určujícími, zda stresová reakce bude spíše eustresová nebo distresová, je míra svobody volby, která se váže ke stresové situaci. U distresu je nízká či žádná svoboda volby okolností stresové situace, naproti tomu eustres je spojován s vyšší svobodou volby.

### **3.2. Problematika stresu z pohledu biomedicínckého**

Americký fyziolog W. Cannon byl prvním, kdo popsal tělesné reakce na stres. Jako první identifikoval stresové reakce známé jako „fight-or-flight response“, kdy se tělo připravuje, ve chvíli konfrontace s hrozbou, na boj nebo na útěk (Greenberg, 2006). Na boj v případě, že je zde minimálně pravděpodobnost zvládnutí působícího stresoru možnostmi organismu a na útěk v případě, že by zde zřejmé či pravděpodobné zvládnutí nebylo. Vyvinul také koncepci homeostázy, kterou podobně jako koncepci poplachové reakce formuloval ve své knize (Baštecká, Goldmann, 2001).

Na jeho práci navázal H. Selye, kterého „fight-or-flight“ reakce zajímala. Zásluhou tohoto kanadského endokrinologa maďarského původu Hanse Selyeho se začala od roku 1936 ve fyziologii rozvíjet teorie stresu (Dytrych, 1968). Selye použil pojem stres

k interpretaci biologického chování organismu v extrémních situacích (Mlčák, 2005). Tím navázal na Bernardovu-Cannonovu teorii adaptace a homestázy a rozpracoval ji s použitím nových výzkumů v endokrinologii (Dytrych, 1968). Jeho původní definice popisovala stres jako nespecifickou (tj. nastávající po nejrůznějších zátěžích stereotypně) fyziologickou reakci organismu na jakýkoliv nárok na organismus kladený (Schreiber, 2000). Podle Selyeho pojem stres nevyjadřoval nadměrnou zátěž, která na organismus působí, ale způsob, jakým na ni reaguje. Odlišil odpověď organismu od stresorů, tj. podnětových podmínek produkující stresové reakce. Jeho největším přínosem k biologickému pojetí stresu je koncipování tzv. obecného adaptačního syndromu – General Adaptation Syndrome (GAS) (Křivohlavý, 2001; Greenberg, 2006). Tento třífázový proces představují:

❖ *poplachová reakce*

- v první fázi tělo vykazuje změny charakteristické pro první expozici určitého stresoru, dochází k mobilizaci organismu. Jedinec zažívá explozi energie, která je zaměřena na zvládnutí stresové situace.
- Fyziologicky dochází ke zvýšené činnosti sympatického nervového systému, zvyšuje se tepová frekvence a krevní tlak, zrychluje se dýchání, zvyšuje se sekrece potních žláz, krev se shromažďuje spíše do svalů končetin-tělo se připravuje na boj či útěk.

❖ *stav rezistence*

- Následuje rezistence, pokud expozice stresoru je kompatibilní s adaptací na něj. Tělesné charakteristické znaky poplachové reakce prakticky zmizí a rezistence je zvýšena nad normál. Tělo se pokouší udržet homeostázu tváří tvář chronickému stresoru, dochází k dlouhodobě probíhající aktivaci adaptace.
- Pokud boj organismu se stresorem je dlouhodobý, mohou se objevit symptomy zhoršující stav organismu např. žaludeční a dvanáctníkové vředy, hypertenze, kardiovaskulární onemocnění, bronchiální astma apod.

❖ *stav vyčerpání*

- Pokud expozice chronického stresoru stále pokračuje, tělo se s ním snaží vyrovnat, ale nakonec je adaptační energie vyčerpána. Znaky poplachové reakce

se objeví znovu, ale nyní jsou ireverzibilní a části těla, nebo celý systém se zhroutí, příp. jedinec umírá.

- Fyziologicky dochází k aktivaci parasympatického nervového systému.

Tyto tři fáze následují postupně, to znamená, že pokud stresor spustí poplach, a tím zahájí GAS a stres není odstraněn nebo efektivně zvládnut, pak nastupuje fáze rezistence a vyčerpání (Blonna, 2005). Je třeba zmínit také kritické hlasy k Selyeho koncepci, byla mu vytýkána nekomplexnost jeho koncepce, nedůslednost v chápání podstaty stresu, nedocení významu adrenalinu v rámci stresové situace a jeho předpoklad neměnnosti průběhu GAS (Horváth, 1994). Jelikož H. Selye často stavěl své předpoklady na výzkumech se zvířaty, vytýkalo se mu, že nebral v úvahu duševní stránku člověka a jeho emoce (Křivohlavý, 2001). Později začal brát v úvahu i roli psychiky, když se ukázalo, že kognitivní aktivita člověka hraje při zvládnání stresoru významnou funkci.

Zatímco Cannon popisuje tzv. sympatoadrenální systém při stresu (fight-or-flight response), Selye reprezentuje kortikoidní pojetí stresu, kdy dochází k aktivaci tzv. hypotalamo-hypofyzálního systému, jehož výsledkem je většinou vzdání se jakýchkoliv pokusů situaci dále řešit (Blahutková, 2008).

Kebza (2005) popisuje Selyeho aktivační osu hypotalamus-hypofýza-nadledviny. Hypotalamus aktivuje sympatický nervový systém, iniciuje produkci katecholaminů (adrenalin, noradrenalin) z dřevě nadledvinek a iniciuje produkci hormonu adrenokortikotropinu (ACTH) z hypofýzy a tím aktivuje také adrenokortikální systém. ACTH, který je považován za ústřední stresový hormon organismu, pak spouští produkci další skupiny hormonů (mj. kortizolu), které ovlivňují např. hladinu cukru v krvi.

V dalších výzkumech zaměřených na fyziologické reakce organismu bylo zjištěno, že k aktivaci sympatické části nervového systému a produkci katecholaminů dochází v situacích aktivního usilování o zvládnutí stresové situace (Šiška, Opavský, Opavská, 1998). Pokud jedinec nechce či nemůže stresovou situaci zvládnout, dochází k aktivaci adrenokortikálního systému (Frankenhaeuser, 1991).

Podle Charváta (1969) opakovaná duševní zátěž organismus poškozuje množstvím nespotřebovatelných uvolněných energetických zdrojů. Tato situace vzniká tak, že

jedinec používá stejné fyziologické mechanismy, které původně užíval pro fyzické ohrožení k boji či útěku. Při duševní zátěži, energetické zdroje, mobilizované emoce, nemohou být plně fyziologicky využity, jelikož anxiózní nebo agresivní stav není provázen svalovou námahou, která by zpracovala vyplavenou glukózu, mastné kyseliny, cholesterol apod..

Tak jako již Platón spatřoval význam v holistickém přístupu k člověku, v nedělitelnosti těla a duše, tak i nynější výzkumy ukázaly, že fyzický a psychický stres jsou pevně spojeny. Fyzický stres přechází neoddělitelně do psychického, přičemž prožitek psychického stresu může být navozen i pouze jeho anticipací, tzn. očekáváním, předjímáním (Kebza, 2005).

### **3.3. Problematika stresu z pohledu psychologického**

Významným mezníkem ve výzkumu stresu bylo poznání významu kognitivních determinant stresoru a jeho hodnocení, které následně určuje charakter stresové situace a reakci na ni navazující. Začal se znovu zdůrazňovat význam anticipačních konsekvencí.

Mezi nejdůležitější psychologické teorie na humánní úrovni patří psychologická teorie stresu R. S. Lazaruse, který pojímá stres jako stav, kde jedinec anticipuje střetnutí se škodlivými podmínkami určitého druhu. Lazarus diferencuje mezi fyziologickým a psychologickým stresem, u prvního jde o reakci organismu na objektivně působící noxu, které narušuje normální fungování organismu. U druhého dochází k manifestaci negativních emočních reakcí na stimul, který jedinec kognitivně vyhodnotil jako ohrožující (Mlčák, 2005).

Vedle Lazaruse se psychologickým modelem stresu zabýval také Folkman. Oba zdůrazňovali důležitost percepce a hodnocení stresové situace. Existuje mnoho faktorů, které determinují, zda daná situace bude vnímána jako ohrožení či nikoliv. Při percepci, hodnocení i reakcích a způsobech zvládnání stresu existují rozdíly nejen mezi jednotlivými lidmi, ale i rozdíly intraindividuální. I tentýž člověk může v daném okamžiku vnímat, hodnotit a reagovat na situace jako na ohrožení, ale za jiných životních okolností, v jiném sociálním klimatu může podobnou situaci vyhodnocovat odlišně. Lazarus zformuloval tzv. model dvojího zhodnocování (double appraisal)



situace ohrožení. Tato teorie se řadí mezi transakční koncepce stresu, hodnotící proces je transakcí mezi primárním hodnocením a sekundárním hodnocením v určitém kontextu. Stresová situace není považována za ztracenou či beznadějnou, ale je hodnocená jako zvladatelná vlastními silami, tudíž jedinec může ovlivnit další průběh této situace a k rozvoji Selyeho stresové reakce, popsané výše, nemusí dojít (Kebza, 1997, Blonna, 2005). Tento model probíhá ve třech fázích.

### *1. fáze: primární hodnocení*

Jedinec hodnotí situaci z hlediska ohrožení, významu a důsledků pro jeho osobní pohodu. V rámci této úrovně jedinec vyhodnotí efekt situace jako irelevantní, pozitivní nebo stresový.

Irelevantní určuje situaci, která nemá pro jedince žádnou relevanci, tzn. neznamena pro jedince žádnou újmu, ani zisk.

Pozitivní je situace, která má buď neutrální či pozitivní dopad na jedince a je doprovázena příjemnými emocemi (podobná Selyeho eustresu).

Stresová je situace, která zahrnuje anticipaci ohrožení, ztrátu/újmu či výzvu (challenge) pro jedince (Lazarus, 1966). Pokud jedinec vyhodnotí situaci jako ohrožení nebo zrátu, pak následují negativní emoce jako je úzkost, obava, zlost, rozmrzelost aj. Pokud vyhodnotí situaci jako výzvu, pak je to doprovázeno naopak pozitivními emocemi, jako je vzrušení, naděje, horlivost aj. (Wood, 2005).

### *2. fáze: sekundární hodnocení*

Jedinec hodnotí efektivitu vlastních možností vyrovnání se se stresorem, hodnotí také postupy (strategie obrany a útoku), jež jsou ke zvládnutí situace k dispozici, včetně anticipace možného dalšího vývoje situace (Kebza, 2005). V rámci hodnocení vlastních možností hovoří Lazarus o zhodnocení obranyschopnosti, o kapacitě obranných sil, které zahrnují evaluaci dostupných zdrojů, a to fyzických (zdraví, energie, stamina), psychologických (schopnosti, morálka, sebehodnocení), materiálních (peníze, vybavení, pomůcky), sociálních (sociální podpora a síť) a časových (Wood, 2005).

### *3. fáze: terciární hodnocení*

V poslední práci Lazaruse (1999) se hovoří o třetí fázi (cognitive reappraisal), která obsahuje nové vyhodnocení situace (účinnost zvolené strategie) a je spojena s procesem změny myšlenkového postupu ve vztahu k situaci či zdroji ohrožení (Kebza, 1997).

Jelikož se situace může měnit, dochází pak k neustálému znovuzvažování situace, která jedince ohrožuje, jeho možnostech a zdrojích situaci zvládnout.

Závěrem lze říci, že Selye popsal reakce jedince na stresovou situaci z biomedicínkého hlediska a Lazarus doplnil obraz toho, jak se jedinec chová v situaci ohrožení o důležité komponenty, které je třeba respektovat, je to kognitivní, emocionální a konativní (volní) složka.

### **3.4. Příznaky prožívaného stresu**

Podle Praška a Praškové (2001) se stres projevuje zejména v následujících čtyřech úrovních, které se navzájem ovlivňují:

#### *Projevy stresu v myšlení*

Podstata těchto projevů spočívá v kaskádách automatických negativních myšlenek nebo v katastrofických představách, které zvyšují napětí a vedou k neúčelné aktivitě, případně k pesimismu a rezignaci. Myšlenky plné obav obvykle následují po určitém spouštěči, jakým je např. nepříjemná zpráva, očekávaná nepříjemná situace apod.. Člověk nad myšlenkami, které mívají podobu tvrzení typu: to nezvládnou; nikdy se mi nic nepodařilo, teď to nebude jiné; nemá cenu se do toho pouštět, nemá rozumovou kontrolu. Vytváří si tak katastrofické scénáře svého neúspěchu, které ještě více zvyšují tenzi, ta pak narušuje efektivitu jeho jednání a potvrzuje počáteční negativní myšlenky.

#### *Projevy stresu v emocích*

Charakteristickými emocionálními stavy souvisejícími se stresem jsou zejména strach, úzkost, vztek a agrese. Strach i vztek v podstatě odrážejí a signalizují nebezpečí, jsou spouštěčem mechanismu celkové reakce organismu na dané ohrožení. Strach je emocionální reakcí na hrozbu v nejširším slova smyslu, je subjektivní reakcí na subjektivní hodnocení určitého podnětu. Blokuje kognitivní funkce a narušuje svalovou činnost zvýšenou tvorbou kyseliny mléčné a interferencí při využití kyslíku a cukru ve svalovém metabolismu. K dalším projevům strachu patří i pilomotorická reakce (tzv. husí kůže), pupilární reflex (rozšíření zornic), zblednutí, zveličování nebezpečí, narušení volní aktivity apod. Úzkost se od strachu odlišuje svou bezpředmětností,

vágností a nekonkrétností. K projevům úzkosti patří např. psychomotorický neklid, pocity bezmocnosti, stereotypie v jednání, poruchy hodnocení, obsese (nutkavé představy o ohrožení) a somatické potíže. Určitý stupeň úzkosti a střední hladina strachu jsou podle Vašiny (1996, 1999) normální běžnou reakcí člověka na každodenní působení stresorů. Ovšem převýší-li jejich intenzita střední hladinu a zesílí-li jejich nepříjemné vegetativní doprovodné projevy, pak se po určité době stávají chronickými a jsou samy o sobě tzv. sekundárními stresory (Vašina bohužel neuvádí, jaká je zmíněná střední hladina).

Vztek je emoce provázená aktivací organismu z důvodu svého spojení s útokem (agresí) proti překážce a v případě překážky sociální, také s postoji a pocity nepřátelství (hostility). Toto spojení vzteku a agrese je biologicky účelné, protože útočení vyžaduje zvýšený výdej energie, a tu opatřuje vztek spojený s aktivací. Vondráček (in Nakonečný, 1997) označuje vztek jako „adrenergický emoční komplex“ (druhým je strach), vyznačující se zejména zvýšeným vylučováním adrenalinu a mobilizací fyzické síly: ve strachu a ve vzteku se fyzická síla subjektu zvyšuje, protože první emoce je původně spojena s útekem a druhá s útokem. Vztek je doprovázen zvýšeným svalovým napětím a zvýšenou motorickou aktivitou, zrychluje se dýchání a tlukot srdce, snižuje se pohyb střev a sekrece žaludečních šťáv. Agrese zahrnuje mnoho různých aktivit, které vyjadřují tendenci útočit, napadat, resp. i poškozovat, ničit. Podle Rebera (in Nakonečný, 1997) jde u agrese o činy, které jsou motivovány strachem nebo frustrací, přáním vyvolat strach nebo útěk u druhých, tendencí prosadit vlastní záměry nebo zájmy. Agresi lze dělit podle jejího směru na autoagresi, která je zaměřena proti vlastní osobě a projevuje se např. výčitkami svědomí, sebeobviňováním, degradací vlastní osoby apod. a heteroagresi zaměřenou na okolní předměty a osoby. Existuje i agrese přesunutá, kdy subjekt útočí na věc nebo na osobu, která nemá s podnětem vyvolávajícím agresi nic společného.

Stres může být dle Capponi a Nováka (1994) doprovázen i prudkými změnami nálad, neschopností empatie, úzkostností, podrážděností, pesimismem, pocity osamění, nervozitou, pocity napětí, nebo netrpělivostí.

### *Projevy stresu v chování*

Zjednodušeně rozděluje Praško a Prašková (2001) projevy stresu v chování na zabezpečování, což je snaha zajistit se před nepříjemnými prožitky tím, že se nějakým způsobem před nimi člověk pojistí – vezme si uklidňující lék, požije alkohol, požádá nebo zmanipuluje jinou osobu, aby za něho problém vyřešila. Dále sem řadí vyhýbání se, projevy agrese a nervózní chování, které spočívá např. v okusování nehtů, uhýbání pohledem, pohrávání si s předměty apod. Hošek (2001) uvádí jako projevy stresu v chování také nerozhodnost, nespavost nebo naopak nadměrnou spavost, předčasné probouzení se, poruchy soustředění, sníženou sexuální výkonnost, apatii, projevy zkratkovitého jednání, roztržitost, zvýšenou konzumaci alkoholu a cigaret, přejídání se nebo naopak nechutenství, neschopnost uvolnit se psychicky i fyzicky apod..

### *Projevy stresu v tělesných příznacích*

Machač a Macháčová (1991) vyjmenovávají tyto symptomy: bušení srdce, bolesti nebo tlak na prsou, dýchací potíže, bolesti hlavy, bolesti břicha, nevolnost, průjem nebo zácpa, častější nucení na močení, zvýšené pocení, svalový třes, cukání víček, nadměrné svalové napětí, bolesti v oblasti krční a bederní páteře, změny v menstruačním cyklu apod.

### **3.5. Odolnost – nezdolnost (hardiness)**

Na základě řady výzkumů bylo zjištěno, že příležitostné vystavení stresu s následným zotavením vede později ke zvyšování stresové tolerance, příp. frustrační tolerance. Fyziologické reakce, které se ukazují jako přínosné, zahrnují aktivaci sympatického nervového systému a nastupují spolu s aktivním úsilím jedince zvládnout stresovou situaci. Fyziologické reakce, které jsou naopak škodlivé, zahrnují aktivaci adrenokortikálního systému a nastupují, když se jedinec ve stresové situaci nesnaží o její aktivní zvládnutí. Výzkum zaměřený na pozitivní stránky stresové aktivace vzbudil mezi vědci velký zájem a stále se v něm pokračuje (Atkinsová, 1995).

Odolnost k náročným životním situacím (frustration tolerance), pojem zavedený Rosenzweigem, můžeme vymezit jako vlastnost organismu projevující se v nestejně silném reagování na frustrující nebo stresové situace. Ve shodě s principem

dialektického chápání determinismu Rubinštejna, vznik stresu či dokonce funkční poruchy závisí nejen na vnějších okolnostech, ale také na vlastnostech a stavu organismu. Jsou zde velké interindividuální rozdíly v reagování na zátěžové situace. Táž situace u jednoho jedince vyvolá silnou negativní reakci, u druhého nikoliv. Odolnost má u každého jedince určitou kvalitativní charakteristiku, která závisí na mnoha aspektech jako jsou například:

- ❖ vrozené vlastnosti organismu,
- ❖ konstituční vlastnosti,
- ❖ vlastnosti typu vyšší nervové činnosti,
- ❖ věk,
- ❖ situační proměnné,
- ❖ aktuální stav organismu (Dytrych, 1968; Atkinsonová et al., 1995).

Dytrych dále dodává, že se odolnost snižuje s nepřiměřeně vysokou úrovní aspirace, zkresleným chápáním životních podmínek, požadavků okolí, možností uspokojení potřeb a jiné. Určitý význam připisuje také myšlenkové úrovni a intelektu jedince. Obecně se ukazuje, že lidský organismus je značně odolný a jeho činnost se poměrně dlouho neporušuje, alespoň ne v jeho důležitých funkcích. Pokud dochází ke stupňování a prodlužování zátěže, pak se objevují chyby a může dojít až k dezorganizování činnosti. Člověk se stává dráždivým, podezřivým, nepřátelským a zhoršuje se jeho schopnost využívat zkušeností i nových informací.

Z hlediska výzkumné i klinické praxe se ukazuje, že existuje skupina lidí, u které vystavení stresogenní události vyústí do nemoci a druhá skupina u které tomu tak není. Ukazuje se, že to může být přesvědčení jedince, že na základě minulé zkušenosti, může mít vliv na stresogenní událost. Což v praxi znamená, že následně nevnímá náročné životní události jako ohrožující, ale jako výzvu. Konstrukt takové nezdolnosti (hardiness) byl koncipován Kobasová (1979) zahrnuje tři navzájem propojené složky (označovány jako tři „C“), které napomáhají nezdolnému zvládnutí zátěžové situace:

- ❖ *oddanost*, osobní angažovanost, závazek („commitment“, určité přesvědčení, do jaké míry se jedinec ztotožňuje s tím, co dělá, co považuje za odpovědné),

- ❖ *zvládnutelnost*, kontrola („control“, kontrola nad tím, co se děje, schopnost řídit průběh událostí),
- ❖ *výzva* („challenge“, chápání životních úkolů jako výzev, které mohou potencovat adaptační schopnosti) (Šiška, 2003).

Jedinci dosahující vysokých hodnot v dimenzích nezdolnosti, lépe zvládají stres, jsou tělesně i psychicky zdravější, používají častěji aktivnější strategií řešení problémů, zažívají zvýšený pocit štěstí apod. (Křivohlavý, 2001). Kobasová (1982) identifikovala osobnostní typ, který nazvala hardy personality-vytrvalá, nezdolná osobnost. Pro tento typ je charakteristický nízký tlak, nízká nemocnost, nízká hladina tryglyceridů, bestarostná osobnost a malý psychologický stres. Tato osobnost vykazuje již zmíněné tři „C“- commitment, control a challenge. Jedinec je aktivně zapojený v životě, věří, že je odpovědný za své jednání (vnitřní místo kontroly), má kontrolu nad svým životem a změnu bere jako součást života. Jedinci s tímto typem osobnosti dělají víc, než že se snaží přežít každodenní tlaky v životě, oni totiž pod tlakem prospívají.

Mají jasnou představu o svém hodnotovém systému, o svých cílech a schopnostech, objevuje se u nich tendence adaptovat se svému okolí spíše cílevědomě, jsou přesvědčení, že sami si určují svůj osud (Mohapl, 1992).

### **3.6. Adaptace a coping**

Dle Křivohlavého (1994) patří problematika adaptace a copingu mezi klasická psychologická témata. Slovo adaptace je latinského původu a obvykle se odvozuje od složeného tvaru „ad-aptare“, kde „aptare“ znamená připravit se na přicházející těžkou životní zkoušku, vyzbrojit se k boji, být dobře připraven k tomu, co mě čeká. Adaptace je multimodální pojem a není doménou pouze psychologie, ale prolíná se do jiných oborů, jako např. ve vývojové teorii biologie je to zaměření na schopnost organismu se přizpůsobovat relativně novým, neobvyklým situacím a vlivům vnějšího prostředí. Adaptací se také zabývá sociologie (otázky přizpůsobování se změnám ve společnosti), ale můžeme ji nalézt také ve sportu, hudbě a umění. Adaptace patří k obecným charakteristikám živých organismů (Atkinsonová et al., 1995). U člověka se i minimální vnější podněty světelné, čichové nebo zvukové mohou stát stresory, stejně jako mohou

být podnětem pro jiné reakce organismu. Schreiber (2002) rozlišuje obecně tři typy adaptačních reakcí:

- ❖ *Absolutní adaptace*- při přetrvávání podnětu se po přechodné reakci obnovuje původní stav organismu, kompenzace podnětu adaptačními ději je úplná.
- ❖ *Částečná adaptace*- reakce na podnět se v čase sice snižuje, ale neobnoví se původní stav. Kompenzace podnětu adaptací je neúplná.
- ❖ *Žádná adaptace*- systém se po působení podnětu ustaluje na nové úrovni, vzniká nový a trvalý stav. Kompenzace podnětu není žádná. Smysl adaptací spočívá v tom, že udržují homeostázu i po jejím vychýlení stresovými podněty a umožňují funkční přizpůsobení novým životním podmínkám.

Adaptací se rozumí vyrovnávání se se zátěží, která je v relativně normálních mezích a v obvyklé, pro jedince poměrně dobře zvládnutelné toleranci.

Naproti tomu coping vyjadřuje boj jedince s nepřiměřenou, nadlimitní zátěží. Křivohlavý (1994, s. 42) užívá termínu „vyšší stupeň adaptace“. Slovo coping (česky koupink) je převzato z anglického jazyka a znamená vypořádat se s obtížnou situací, umět si poradit s téměř nezvladatelnou situací apod. Klasická definice copingu formulovaná Cohenem a Lazarusem (in Křivohlavý, 1994) pojímá coping jako snahu, jak intrapsychickou, tak zaměřenou na určitou činnost, s cílem řídit, tolerovat, redukovat a minimalizovat vnitřní i vnější požadavky kladené na jedince. Bere v úvahu i jeho zdroje sil a možností, které má daný jedinec k dispozici. Zvládání stresu je často objevující se téma ve výzkumech v oblasti psychologie. Původní členění vyrovnání se s náročnou situací bylo zaměřeno na řešení problému, obranné reakce a vlastní zvládání. Obranné mechanismy bývají označovány za psychické kompenzační reakce ve stresogenních situacích (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1988).

Obranným mechanismům (popření, represe, izolace, identifikace, racionalizace, apod.) bylo věnováno hodně výzkumů. Kritici poukazují na jejich vlastnost zkreslující realitu, poskytující iluzorní řešení, související s vyrovnáváním a potlačenými komplexy. Problematika zvládání patří pak k novějším tématům, za jehož důležitého představitele je považován Lazarus (Mohapl, 1992).

Jak již bylo uvedeno, můžeme považovat coping za určitý vyšší stupeň adaptace (Křivohlavý, 1994) a svým způsobem vyjadřuje boj jedince s nepřiměřenou, nadlimitní

zátěží. Při zvládání stresogenních situací jsou důležité vnitřní i vnější faktory, které coping ovlivňují. Mezi vnitřní faktory patří především osobnost jedince, jde jak o vrozené dispozice, tak i minulou zkušenost a dovednosti, které jedinec získal při zvládání zátěžových událostí. Křivohlavý (2001) zdůrazňuje, že při zhodnocování rizikového charakteru situace, je třeba brát ohled na *vulnerabilitu* (psychická zranitelnost) daného jedince, tzn. určitou snadnější náchylnost jedince k patologické reakci při setkání se stresovou situací. Vulnerabilitu osobnosti zvyšuje absence intimního vztahu a nedostatek sebevědomí, které při expozici s náročnou životní událostí mohou vyvolat pocity beznaděje a přispět ke vzniku deprese.

Křivohlavý (2001) předkládá další osobnostní charakteristiku, důležitou ve zvládání zátěže, popsanou A. Antonovským a tou je *smysl pro integritu* (sense of coherence). Antonovsky (in Payne et al., 2005) popisuje jedince se silnou koherencí, jako motivovaného, který chce stres zvládnout, vnímá smysl své aktivity (meaningfulness), rozumí situaci (comprehensibility), má zdroje, má kontrolu nad svým životem a ví, jak situaci zvládnout (manageability). Tato osobnostní charakteristika je blízká ve svém pojetí jiné charakteristice, taktéž důležité pro zvládání zátěže, a to *odolnosti* (hardiness), která dělá jedince méně zranitelnějším. Mezi další faktory bychom mohli zařadit *optimismus*, který působí pozitivně, *smysl života*, který dává „naději na smysluplnou budoucnost“, *faktor bezmocnosti*, založený na faktu, že jedinec není s to kontrolovat svou situaci, vnímaná *osobní zdatnost* (self-efficacy), což je subjektivní představa vlastní schopnosti určovat a kontrolovat své psychické stavy i své chování, *sebedůvěra* (self-confidence), *sebehodnocení* (self-esteem) a další (Nakonečný, 1997; Křivohlavý, 2001). Ve zvládání různých druhů stresových událostí hrají svoji roli nejen způsoby zvládání a různé vlastnosti osobnosti, ale také vnější podmínky. Pokud se tedy týká faktorů vnějších (sociálních), mezi tyto patří především příslušnost k sociální třídě, materiální zabezpečení a sociální opora, tedy systém vztahů a vazeb, v nichž se daný člověk pohybuje a které mu pomáhají zvládat náročné životní situace. Řada výzkumných studií dokládá, že čím vyšší má jedinec postavení v sociální hierarchii, čím je vyšší jeho socioekonomický status, tím je méně vystaven negativním situacím a tím více má sociálních, psychologických a ekonomických zdrojů, tyto stresogenní situace zvládnout. Z výzkumu též vyplývá, že jedinec z nižší sociální vrstvy má nižší



kompetence k překonávání stresových událostí, díky nižšímu vzdělání, nižší kontrole a nižší participaci na životě komunity (Payne at kol., 2005).

### **3.7. Osobnostní determinanty důležité pro zvládání zátěžových situací**

Velmi důležitou charakteristikou je v této souvislosti přístup člověka k těžkostem. Jednou z koncepcí, která se k tomuto tématu vyjadřuje, je Rotterovo LOC-teorie vnitřního a vnějšího místa kontroly (internal, external locus of control). Autor o vnější kontrole mluví v případě, že člověk nevěří v kauzální spojitost mezi svou činností a jejím účinkem. Lidé s vnějším místem kontroly vnímají události jako ovládané a řízené souhrnem nevypočitatelných sil, připisují je náhodě nebo štěstí, případně jiným lidem. Zátěžové situace tedy aktivně sami neřeší, ale očekávají, že se vyřeší bez jejich přispění. Jedinci s vnitřním místem kontroly naopak věří, že realizace cílů nebo řešení zátěžových situací, je výrazem jejich schopností, dovedností a volních vlastností (Kakabus, 1989).

Antonovsky popsal již zmiňovanou osobnostní charakteristiku nazvanou „smysl pro integritu“ (sense of coherence), kterou definoval třemi základními aspekty: srozumitelností, smysluplností a zvládnutelností. V pozadí pojetí smysluplnosti (meaningfulness) je motivační zaměření dané osoby k jejímu životnímu cíli. Tato komponenta vyjadřuje pocit člověka, že problémy, které ho potkávají, stojí za to, aby do nich investoval určité úsilí, chápe je jako výzvu. Srozumitelnost (comprehensibility) je kognitivní stránkou „sense of coherence“ (SOC). Jde o způsob chápání světa jako toho, co je logicky pochopitelné. Daná osoba vidí nejen určitý výsek situace, ale celkový obraz světa, to jí umožňuje chápat funkci i hodnotu lidí a věcí i sebe sama ve světě. V tomto obrazu přitom poznává určitý řád, jehož existenci chápe jako něco, na co se může spolehnout. Budoucnost se díky tomu dá do jisté míry předvídat. Zvládnutelnost (manageability) je činnostní stránkou SOC. Jde o percepci možností, které má člověk k dispozici pro zvládnutí požadavků na něho kladených. Základem je povědomí o přiměřenosti vlastních sil a důvěra v účinnost toho, co má k vyřešení dané situace k dispozici. Zvládnutelnost tedy vyjadřuje vztah mezi vnímáním možností, které má subjekt k dispozici a požadavky, které na něj klade okolí (Křivohlavý, 1990, 1998, 2001).

Kotasová (1979) vypracovala na základě zkoumání vysokých managerů koncepci hardiness – nezdolnosti, která je charakterizována třemi základními složkami: kontrolou, osobním zaujetím a výzvou. U kontroly (control) jde o přesvědčení, že člověk může ovlivňovat události ve vlastním životě tím, že uplatní své znalosti, dovednosti a rozhodovací procesy. V souvislosti se stresem vyjadřuje kontrola ty aktivní kroky, které jedinec v konfrontaci s podnětovou situací podniká, aby změnil nebo snížil účinek působícího stresu. Osobní zaujetí (commitment) je vědomí cíle a osobní angažovanosti v událostech, aktivitách a mezilidských vztazích. Je to schopnost převzít odpovědnost za úkol. Základem je přesvědčení o vlastní hodnotě a významu stejně jako o hodnotě a významu prováděných aktivit. Je zde patrný důraz na aktivitu a snahu událostem čelit na rozdíl od pasivity a vyhýbání se. Výzva (challenge) reprezentuje schopnost brát překážky a změny jako výzvu, příležitost k rozvoji. Vyplývá z vědomí proměnlivosti lidského života. Člověk, který je otevřený zajímavým, stimulujícím zkušenostem si vytvoří pružné způsoby zvládnání (Hrachovinová, Šolcová, Kebza, 1998; Černý 1999; Baštecká, Goldmann, 2001).

Bandura je autorem koncepce vnímání osobní zdatnosti nebo též sebeúčinnosti (self-efficacy). Dospěl k přesvědčení, že lidé reagují na rozpory mezi cíli, které si stanovili a zpětnou vazbou poskytovanou dosaženými výsledky. Tyto rozpory zahrnují vnitřní normy osobnosti i znalost výkonu a poskytují důležitou základnu pro sebehodnocení. Představy o vlastní zdatnosti ovlivňují míru zranitelnosti stresem. Jedinci, kteří v sobě pěstují pochybnosti o svých schopnostech, se snadno odradí neúspěchem. Ti, kteří jsou naopak přesvědčeni o svých schopnostech, o své zdatnosti, zesílí své snažení i v případě, že se jim nedaří a vytrvají, dokud nedosáhnou svého cíle (Výrost, Slaměník, 2001).

Vědomí sebeúčinnosti je tedy primárně založeno na osobní zkušenosti, přičemž k vysokému přesvědčení o vlastní účinnosti přispívá zvláště zážitek mistrovství. Může však také být posilováno anebo ovlivňováno druhými osobami-sociální persuazí a upevňováno prostřednictvím zástupné zkušenosti, jejíž podstatu můžeme shrnout do výroku „když to svedou jiní, proč bych to nesvedl i já“. Lidé s vysokou mírou sebeúčinnosti si stanovují vysoké, náročnější cíle, jsou flexibilnější při jejich dosahování, při obtížích nepolevují v úsilí, a tím že mají pocit kontroly nad situací,

redukují i své negativní emocionální stavy (Blatný, Plháková, 2003). Davison a Neale (in Baštecká, Goldmann, 2001) chápou self-efficacy jako přesvědčení jedince, že je schopen dosáhnout cílů, které si předsevzal. Bandura sám považuje sebeúčinnost za přesvědčení lidí o vlastních schopnostech uspořádat svoje činy a postupovat způsobem, který je zapotřebí k řešení budoucích situací.

### 3.8. Strategie zvládnání stresu a zátěžových situací

Strategie zvládnání stresu jsou způsoby zpracování stresu, které nastupují plánovitě či neplánovitě, vědomě či nevědomě při vzniku stresové situace s cílem dosažení redukce či eliminace stresu. Každý jedinec si v průběhu života osvojuje individuální „repertoár“ způsobů zvládnání stresu, který má určitou časovou a situační stabilitu. Je však třeba očekávat, že dochází k modifikacím vlivem zkušeností těchto strategií a tím dochází k ovlivnění situační a časové stability. Při selekci strategie je třeba brát v úvahu tři oblasti: *kognitivní* (myšlenková analýza, zvažování výhodností výběru strategie a jejich konsekvencí), *emocionální* (v rámci stresu zde dominuje řada negativních emocí, jakékoliv jejich ovlivnění je vítáno) a *volní*, projevující se chováním (Křivohlavý, 1994).

Švancara (2003) rozlišuje způsoby zpracování stresu podle druhu, cílenosti, funkce a jejich účinnosti. Dle druhu diferencuje *akční způsoby* a *intrapsychické způsoby* zpracování stresu. Akční způsoby směřují k jednání a patří mezi ně útok, útek, nečinnost, navázání sociálního kontaktu, sociální uzavřenost aj. Intrapsychické strategie zahrnují kognitivní procesy jako je percepce, imaginace, myšlení i motivačně emoční stavy. Mezi intrapsychické způsoby patří odklon, podceňování, popírání, přehodnocování i nadhodnocování stresoru a vlastních zdrojů. Řadíme sem také obranné mechanismy z hlubinné psychologie. Pokud se týká cílenosti a funkce, pak lze diferencovat mezi *situačně orientovanými* (zaměřené na stresor) a *na reakci orientovanými* způsoby (zaměřené na stres). Z hlediska efektivity můžeme posuzovat směr a intenzitu určitého způsobu zpracování, které jsou závislé na situačních souvislostech, na druhu a intenzitě stresoru a na charakteristikách osob. Obecně však můžeme říci, že jednotlivé strategie zvládnání obvykle stres buď zvyšují, nebo snižují. Příkladem je rezignace, která stres zvyšuje či udržuje, zatímco akční strategie stres redukuje.

Blonna (2005) uvádí tzv. pět R (The five R's) v rámci zvládnání stresu, který zahrnuje vícestupňový přístup k managementu stresu:

❖ *přehodnocení (rethink)*

- tyto strategie nám pomáhají minimalizovat kognitivní nabuzení a snížit opakující se negativní nutkavé myšlenky. Pomáhají nám přehodnotit naše myšlenky a nelogické, iracionální očekávání o životě a nahradit je logickými a racionálními a také nám pomáhají zneškodnit potenciální stresor pomocí změny pohledu na něj. Např. strategie stanovení cílů, naučeného optimismu, racionálně-emoční terapie, management zlosti apod.

❖ *redukce (redukce)*

- tyto strategie jsou zaměřeny na všechny tři úrovně nabuzení s cílem redukovat množství stresorů v našem životě. Mezi tyto strategie patří např. management času, efektivní komunikace, asertivita a strategie trojího „A“-„abolish“ (odstranit), „avoid“ (vyhnout se) a „alter“ (změnit) apod.

❖ *relaxace (relax)*

- relaxace je nekompatibilní se stresem a snižuje kognitivní, nervosvalovou a neurotransmiterní excitaci (arousal). Např. řízené dýchání, relaxace, meditace, biofeedback, autogenní trénink, progresivní svalová relaxace aj.

❖ *uvolnění (release)*

- tyto strategie nabízí pozitivní a intenzivní fyzický ventil pro energii, která je produkována stresovou reakcí k udržení homeostázy tváří tvář ohrožení. Tyto strategie pomáhají redukovat všechny tři úrovně nabuzení navozením stavu uvolnění, který je asociován s fyzickou aktivitou. Uvolněný, relaxovaný stav, který pak nastává, je nekompatibilní se stresovou reakcí. Zde patří např. redukce stresu pomocí fyzické aktivity, úprava stravovacích návyků, fyzický kontakt jako forma fyzické aktivity aj.

❖ *reorganizace (reorganize)*

- smyslem reorganizace je integrace technik z předchozích úrovní do více stresu rezistentního životního stylu. Takový životní styl více odolává stresu ve všech

sedmi dimenzích-fyzické, sociální, spirituální, emocionální, intelektuální, pracovní a enviromentální.

Hošek (2001) diferencuje strategie zvládání zátěže na ofenzivní (aktivní) a defenzivní (pasivní):

- ❖ *Aktivní postupy*, kde je charakteristický boj jedince se stresorem, v rámci této strategie se diferencují tyto kroky:
  - diagnóza situace (zvyšování informovanosti, detailní poznání situace),
  - mobilizace rezerv (obranyschopnost, kognitivní zvládání, motivace, zvládání emocí, asertivita apod.),
  - plánování boje (rozčlenění cesty na etapy, stanovení cílů, diferenciacie reverzibilního a ireverzibilního apod.),
  - realizace (protiútok, tvorba antistresových bariér apod.),
  - persistence (výdrž, vytrvalost, akceptace, snaha nenechat se odradit apod.).
- ❖ *Pasivní postupy* jsou charakterizovány vnějším klidem a pasivitou. Hlavní kroky jsou:
  - vyčkávání (ignorování, strategické stáhnutí a přesunutí sil, případně hledání nových postupů),
  - lhostejnost (apatie, nezájem, stoický postoj),
  - rezignace (odevzdanost osudu),
  - odepsanost (cynický postoj, bezmocnost, dopadnutí na dno, ze kterého je možné se odrazit).

Uvedené zvládací postupy se mohou kombinovat a jejich účinnost je individuální v závislosti na problému. Rigidita v lpění na určitém postupu za jakýchkoliv okolností, může být až maladaptivní a nemusí vést k řešení dané stresové situace. V odborné literatuře lze dnes nalézt stovky popsanych způsobů zvládání a desítky způsobů jejich klasifikace. Z většiny těchto postupů Kebza (1997) formuluje obecný požadavek, aby nedocházelo k potlačování a popírání stresu, aby jeho příznaky byly zaznamenány a jeho podstata vhodnými postupy včas řešena např. strategií pozitivní anticipace stresu. Vedle rozličných postupů a strategií zvládání stresu stojí vlastní techniky zvládání stresu. Vzhledem k tomu, že rozsah této práce je limitován, prezentujeme zde pouze

stručný přehled. Nejčastěji jsou mezi zvládacími technikami uvedeny relaxační techniky, relaxační techniky s řízenými imaginacemi, Jacobsonova progresivní relaxace, autogenní trénink J. H. Schultze, meditace, biofeedback (biologická zpětná vazba), tělesná cvičení, zásady kognitivně-behaviorální terapie s využitím sebemonitorování, kognitivní restrukturační a postupné zvyšování víry ve vlastní schopnosti a možnosti jejich uplatnění aj. (Kebza, 2005).

Co se týče stylů zvládání těžkostí, rozlišuje Křivohlavý (2001) vyhýbání se stresu (avoidant style) a stavění se na odpor stresu (confrontative or vigilant style). V prvním případě jde o minimalizaci kontaktu se stresovým podnětem, v tom druhém je to aktivní postavení se proti stresoru, který člověka ohrožuje. Ukazuje se, že každý z uvedených dvojic stylů má své vhodné použití v odlišném typu situace. Aktivní boj se stresem je přiměřený tam, kde lze očekávat, že stresová situace bude trvat delší dobu, nebo se bude pravděpodobně opakovat. Vyhýbání se jeví příhodnější v tom případě, že stres není příliš silný a nebude trvat dlouho.

Strategie zvládání stresu se v odborné literatuře dělí nejčastěji do dvou hlavních skupin. První skupinu tvoří strategie zaměřené na řešení problému (problem-focused coping), druhou pak strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem (emotion-focused coping).

Lazarus a Folkman (1984) popsali tyto strategie zvládání stresu takto:

❖ *Strategie zaměřená na řešení problému*

- jedinec vyvíjí vlastní aktivitu a snahu konstruktivně řešit určitou situaci, hledá postupy k identifikaci vlastního problému a alternativní možnosti řešení, součástí jsou i postupy orientované na intrapsychické změny (např. změny aspirační úrovně, zvýšení úrovně znalostí, osvojení dovedností, apod.). Jedinci se sklonem používat ve stresových situacích zvládání zaměřené na problém vykazují nižší hladiny deprese (Atkinsonová, 1995).

❖ *Strategie zaměřená na zvládnutí emocí*

- jedinec se snaží regulovat svůj emocionální stav, k jehož změně došlo působením stresu, v rámci této strategie diferencujeme behaviorální a kognitivní strategie, které mohou být adaptivní nebo naopak zvyšující stresovost.

Behaviorální strategie zahrnují např. tělesná cvičení, pití alkoholu, vybití vzteku, hledání psychické podpory u přátel, kognitivní strategie zahrnují dočasné odsunutí problému z vědomí a zmírnění významu situace (Atkinsonová, 2003).

Ukazuje se, že s první strategií se můžeme setkat již u malých dětí, zatímco vyrovnávání se s vlastním emocionálním vzrušením se objevuje až u adolescentů (Křivohlavý, 2001). Někteří autoři rozlišují i třetí skupinu a to tzv.

❖ *vyhýbavé zvládnání*

- místo aby jedinec čelil stresové události, hledá cesty, jak se jí vyhnout, např. odvrácení pozornosti nebo rozptýlení (Kebza, 2005).

U strategie zaměřené na řešení problému jde o vyvinutí vlastní aktivity a snahy konstruktivně řešit danou situaci. Spadají zde takové projevy chování, jako je např. analýza problému, sestavení plánu a postupu a samostatné aktivní jednání. Černý (1999) k této strategii řadí:

- ❖ přímou akci, např. jednání s druhou osobou zaměřené na vyřešení problému, útěk apod.,
- ❖ vyhledávání informací, sbírání všech poznatků, které mohou být při řešení problému užitečné,
- ❖ obracení se k druhým, vyhledávání sociální opory.

Strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem jsou zacílené na regulaci vlastní emocionální reakce na zátěžovou situaci. Tato strategie se snaží daný stav změnit ve smyslu přiměřenějšího přijetí situace. Lidé tento typ strategie používají především tehdy, nemohou-li stresor ovlivnit (např. v případě smrti blízké osoby). Podle Černého (1999) zde patří:

- ❖ rezigovaná akceptace, tj. přijetí situace takové, jaká je,
- ❖ emoční vybití, což jsou všechny způsoby chování, které umožňují expresi emocí a snižují tenzi ze stresu, např. křik, pláč, černý humor apod.,
- ❖ intrapsychické procesy, jako např. využití kognitivních taktik vedoucích k reinterpetaci jevů.

Atkinsonová (in Koukola, 1999) popisuje například strategie zaměřené na emoce:

- ❖ *ruminační strategie*, které představují uzavření se do sebe a neustálé přemítání o svém negativním emocionálním stavu a o důsledcích stresových událostí.
- ❖ *rozptylující strategie* zahrnující provádění příjemných činností, které člověka posilují a vedou ke zvýšení jeho pocitu, že je schopen ovlivňovat běh událostí. Mezi tyto činnosti patří např. sportovní aktivity. Podstatou rozptylujících strategií je oddych od negativních pocitů a znovuzískání pocitu kontroly nad situací.
- ❖ *vyhýbavé strategie* jsou činnosti, které jedince sice mohou vytrhnout z nepříjemného rozpoložení, ale jsou zároveň potenciálně nebezpečné. Jde o požívání alkoholu, drog a jiných omamných látek, hazardérství (rychlá jízda autem) apod.

Výrost a Slaměník (2001) uvádějí i další typ strategie zvládnání stresu-strategii zaměřenou na únik. Člověk v jejím rámci užívá obranných mechanismů, které modifikují nebo popírají skutečný zdroj obtíží, skutečný stav věcí. Antonovsky (in Koukola 1999) upozorňuje, že by každá copingová strategie měla mít tři hlavní komponenty: *racionalitu*, v podobě přesného, objektivního hodnocení situace, *flexibilitu* ovládnání různých strategií a ochotu vzít všechny v úvahu a dále pak *prozíravost*, jako schopnost předvídat následky užití různých copingových strategií.

Janke a Erdmannová (2003) rozdělují copingové strategie především do dvou základních skupin: pozitivní strategie a negativní strategie zvládnání zátěže. Mezi pozitivní copingové strategie řadí:

- ❖ *Podhodnocení*: jde o tendenci podhodnocovat vlastní reakce na stres a jeho prožívání, snižovat významnost a hrozivost stresoru. Jde v podstatě o strategii, která má subjektu pomoci zachovat chladnou hlavu, nenechat se ovládnout negativními emocemi.
- ❖ *Odmítání viny*: v rámci této strategie subjekt odmítá zodpovědnost za zátěž. Pozitivním copingem je tato strategie v případě, že jedinec nesahá této strategii



apriori, ale až po zvážení. Jde v ní především o vyhnutí se neoprávněným pocitům viny.

- ❖ *Odklon*: smyslem tohoto přístupu ke zvládnání stresu je navození si takových psychických stavů, které stres zmírňují. Často se jedná jen o snahu odklonit pozornost k něčemu jinému, než je prožívaný stres, ať už je to práce nebo příjemná činnost.
- ❖ *Náhradní uspokojení*: jedinec si prostřednictvím jednání zaměřeného na kladné city posiluje vnitřní vyladění, které je inkompatibilní se stresovou reakcí. Děje se tak prostřednictvím dobrého jídla, příjemného zážitku nebo aktivity, atraktivní věci.
- ❖ *Kontrola situace*: v této strategii jedinec získává kontrolu nad zátěžovou situací prostřednictvím tří kroků. Snaží se analyzovat aktuální situaci a příčiny jejího vzniku, plánuje opatření ke zlepšení stavu a aktivní zásah do situace – učinění opatření k vyřešení situace.
- ❖ *Kontrola reakcí*: jde o snahu ovládat se v zátěžové situaci, zachovat klid, případně to na sobě alespoň nedat znát.
- ❖ *Pozitivní sebeinstrukce*: tato strategie spočívá ve snaze jedince posilovat sám sebe v zátěžových situacích, dodávat si odvalu, navodit si pocit vlastní kompetentnosti situaci zvládnout.

K negativním copingovým strategiím Janke a Erdmannová (2003) řadí:

- ❖ *Únikové tendence*: jde o rezignační tendenci, jedinec se snaží ze zátěžové situace uniknout, ať už fyzicky, nebo pomyslně, např. prostřednictvím užívání látek, které zmírňují prožívání negativních emočních stavů (alkohol, léky apod.).
- ❖ *Perseverace*: jde o prodloužené přemítání, kdy se subjekt nedokáže odpoutat od prožívaných problémů a stále nad nimi přemýšlí, opakovaně si je zpřítomňuje. Negativní myšlenky a představy o zátěžové situaci se neustále vnučují a zabírají kapacitu myšlení jedince ve značné míře a po dlouhou dobu. Tím se prodlužuje zátěžová situace a s ní spojené rozrušení a ztěžuje se obnovení výchozí stavu.

- ❖ *Rezignace*: zde je vyjádřen subjektivní nedostatek možnosti zvládat zátěžové situace. Patří sem pocity bezmocnosti a beznaděje ve vztahu k určité zátěžové situaci a k vlastním možnostem ji zvládnout, což vede k tomu, že se jedinec vzdává dalšího snažení o zdoání situace. Odevzdaně v ní setrvává.
- ❖ *Sebeobviňování*: tato strategie úzce souvisí se sklíčeností a s přehnaným přisuzováním chyb vlastnímu jednání, bez toho, že by to vždy bylo opodstatněné.

Mezi pozitivní a negativní strategie autoři nezařadili potřebu sociální opory a vyhýbání se. Takže v rámci duálního rozdělení copingových strategií, podle výše zmíněných autorů, se tyto dvě strategie vyskytují v kategorii strategií zřídka se vyskytujících a jsou tedy tzv. nezařazené. Autoři doporučují nahlížet na interpretaci jejich využívání v kontextu konkrétní situace.

- ❖ *Potřeba sociální opory*: v tomto případě jedinec při stresu vyhledává kontakt s druhými lidmi, aby získal podporu při zpracování nebo řešení problému. Může jít o podporu ve formě rozhovoru, poskytnuté empatie, ale i získání konkrétní pomoci, rady.
- ❖ *Vyhýbání se*: tato strategie představuje snahu vyhnout se konfrontaci se zátěžovou situací. Pozitivním způsobem reakce na zátěž je tehdy, když se snaží předcházet znovuprožívání stresu ve stejných situacích, nebo v případě, že se jedná o stresor, který nemůže sám ovlivnit. Negativní strategií se stává v případě, že se člověk snaží vyhýbat všem situacím, které vnímá jako zátěžové, aniž by se je kdy pokusil zvládnout konstruktivně.

Autoři výzkumně zjistili, že muži častěji užívají strategii podhodnocení a odmítání viny. Ženy zase častěji užívají potřebu sociální opory, únikové tendence, perseverace, rezignaci a sebeobviňování, náhradní uspokojení a vyhýbání se. Co se týká vztahu věku a preferencí copingových strategií, zjistili, že mladší jedinci mají tendenci častěji užívat náhradní uspokojení, potřebu sociální opory, rezignace a sebeobviňování (Janke, Erdmannová, 2003).

#### 4. Psychosociální zátěž a osobnost vysokoškolského studenta

Vysokoškolští studenti představují specifickou skupinu populace. Z ontogenetického hlediska se vysokoškolský student nachází na pomezí dvou významných vývojových etap. Jedinec v této věkové kategorii opouští období adolescence a přechází v období dospělosti, resp. mladší dospělosti. Tyto vývojové skutečnosti přinášejí jedincům v tomto období jak pozitivní, tak i negativní konfrontace s životní realitou.

Z medicínského pohledu existují prokazatelné skutečnosti, že právě vysokoškolská populace ve věku mezi dvacátým a třicátým rokem vykazuje objektivně horší celkový zdravotní stav, než je tomu u stejně staré nestudující populace. Zejména světové písemnictví na tyto skutečnosti významně poukazuje. Jako hlavní proměnné saturující možné kauzality ve vztahu ke zdraví, jsou diskutovány akademická zátěž, zvolené studijní zaměření, úroveň a trvání celkového distresu, osobnostní charakteristiky a sociální aspekty. V těchto intencích lze pojímat výzkumnou problematiku týkající se otázek studia vysokoškolského studenta současnosti.

Ve světovém odborném písemnictví se vyskytuje poměrně dostatek studií a výzkumů, které se problematikou vysokoškolského studenta zabývají. Většinou se však jedná o vybrané ukazatele, které se koncentrují na konkrétní proměnné. Komplexních prací s touto tematikou je poněkud méně. V domácím písemnictví celkově postrádáme aktuální psychologické publikace monografického typu vztahující se ke ucelenějšímu uchopení problematiky vysokoškolských studentů. Starší práce již plně nereflektují současnost (Páříčková, 1987; Grác, 1981; Dobrovolská, 1981; Franěk, Holda, 1980; Ursínyová, 1976; Knotek, Boschek, 1975). Avšak existují dílčí výzkumy a studie, které se touto problematikou zabývají a ty nám tak poskytují podklad pro určitý psychosociální profil současných vysokoškoláků a komparaci s naší praxí a poznatky (Konečný, 1996; Provazníková, Štullerová, 1997; Šiška, Opavský, Opavská, 1998; Provazníková, Štullerová, Provazník, Hynčica, 1999; Mikšík, 2002; Plichtová, Keresztesová, 2004; Kožený, Tišanská & Höschl, 2004; Menclová, Baštová, 2005; Ferjenčík, 2006; Wagnerová, Hoskovcová, Šírová, 2008; Linhartová, 2008; Orosová, Gajdošová, 2009; Šolcová & Kebza, 2009; Plháková, Reiterová, 2010).

Přechod ze středoškolského prostředí na vysokou školu může pro jedince znamenat značnou psychosociální zátěž. Tuto skutečnost rovněž potvrzují četné výzkumy, které právě období tohoto přechodu označují za určitý kritický úsek v životě studenta. Nastoupení na vysokou školu je pro mnoho studentů výraznou změnou životního i pracovního stylu. U některých je spojen i se změnou bydliště a i určitou změnou postavení ve stávající rodině.

Při přechodu ze střední na vysokou školu se jedinec musí adaptovat na novou situaci a prostředí. Cílem této adaptace je v příznivém případě podle Rymeše (1998) určitá míra identifikace studenta se školou a její kulturou. Identifikace se děje v několika formách, a to jako přirozená identifikace, selektivní identifikace (akceptace hodnotového rámce a norem v nestejně míře a vykalkulovaná identifikace (studium je účelové). Jednotlivé formy identifikace jsou dosahovány v postupném procesu adaptace, který začíná již od přijímacího řízení.

Z pohledu ontogeneze je důležité zmínit období adolescence a mladé dospělosti. Období adolescence je nutné zmínit z toho důvodu, že student nastupující na vysokou školu se nachází na přechodu dvou vývojových období, a to právě adolescence a mladší dospělosti. Období adolescence spadá do věkové rozmezí od 16-17ti let do 19. roku věku (Binarová, 1999). Kuric (2001) udává horní hranici tohoto období mezi 18-21. rokem. Hlavním úkolem adolescence podle Kurice (2001) je příprava na životní povolání, úměrná schopnostem jedince a psychická maturace v samostatnou a vyspělou osobnost. Jedinec se musí vyrovnat s řadou životních problémů, vytýčit si životní cíl a úkoly pro přípravu budoucího povolání. Adolescent často nemá vyhraněné zájmy, neví, v jakém oboru by se chtěl realizovat a prosadit se. Zde může dojít ke střetu zájmu adolescenta a představy jeho rodičů. Sociální tlak na sociální status, ekonomickou nezávislost a úspěšnost je v dnešní době mnohem silnější, než tomu bylo dříve. Vzdělání obecně je faktorem volby partnera, rodinné stability a vytváří referenční rámec pro vzdělávací reprodukci (Cakirpaloglu, Řehan, 2000).

U začínajících vysokoškolských studentů se fáze adolescence prodlužuje a takový jedinec v mnoha ohledech zůstává stále vázaný na svou primární rodinu, jak sociálně, tak především materiálně. Výzkumy dokládají, že výraznější a dlouhodobější závislost

na vlastní rodině se spíše projevuje u dívek než u chlapců, u kterých je vyvíjen významně větší sociální tlak na jejich nezávislost (Binarová, 1999).

V tomto období si jedinec vytváří vlastní hodnoty a vlastní názory na dění ve společnosti, čímž se postupně stává nezávislejším na rodičovské autoritě. Nemá takovou potřebu trávit s rodiči tolik času, sdílet s nimi různé aktivity a touží spíše po společnosti, vztazích s vrstevníky a navazování partnerských vztahů. Jedinec se tak dostává do situace, kdy se na jedné straně chce stát samostatným a rozhodovat sám za sebe, ale na druhé straně je stále převážně materiálně závislý na svých rodičích. Mnoho studentů přichází na vysokou školu zatíženi tzv. rezidui z předešlých životních stádií, která mají podobu nesplněných úloh jejich psychosociálního, psychosexuálního a kognitivního vývoje. Vstup na vysokou školu je pak náročným obdobím vnitřní cesty seberozvoje, spojeným s hledáním sebe sama a odpovědí na otázky, kdo a co jsem, co chci, co můžu a v co věřím (Hargašová, 1992). Tento proces utváření si vlastní identity je doprovázen také silnou potřebou začlenění se, pocitem spolupatříčnosti a kontinuity ve vztazích a čase, tzv. sociálním aspektem identity.

Konečný (1996) popisuje významné změny, které nastávají zahájením studia v kontextu ztráty a objevení. Tyto změny jsou specifikovány jako:

- ❖ Ztráta, zánik či omezení některých dosavadních možností, které znamená omezení kontaktu s rodinou, změna životního prostředí, kterou ztrácí soukromí, materiální vybavení, omezení kontaktu s přáteli, příp. partnery a omezení zájmových aktivit.
- ❖ Objevení se nových požadavků, nároků, podmínek, se kterými se student musí vyrovnat. Týkají se především větších nároků na množství učební látky, větších nároků na samostatnou přípravu a zpracování látky a větších nároků na pozornost v průběhu výuky.

V rámci procesu adaptace se jeví jako nejzátěžovější první ročník studia, kdy se všechny nároky, obtíže a problémy objeví v krátkém časovém intervalu. Nastávají zde dva základní problémy, a to již zmíněná potřeba orientace v novém prostředí, poznání nároků a reakce na ně. Druhým problémem je soužití studentů na kolejích, včlenění se do společnosti ostatních studentů, vytvoření si nové sociální sítě a přijetí role

vysokoškola. Tyto aspekty potvrzují i Hicks a Heastie (2008) a dodávají, že studenti bydlící na kolejích jsou více ohroženi nechtěným stresem, adaptačními a psychickými problémy, než studenti bydlící mimo koleje. U studentů, jejichž bydliště se nezměnilo, pak některé z těchto problémů nenastávají, zažívají tak méně změn a adaptace na vstup na vysokou školu je pak harmoničtější. Některé studie poukazují i na skutečnost, že lepší socioadaptaci na univerzitní prostředí ovlivňují i materiální aspekty, „higher material well-being“ (Batrymbetova, 2008).

Z hlediska plnění akademických povinností spojených se studiem představuje důležitý faktor samotný zkouškový stres. Ten je tvořen širokým spektrem zátěžových situací, kterým je vysokoškolský student vystaven. Zkouškový stres může celkově snížit výkon. Současně zvyšuje riziko náchylnosti k nemocem, protože snižuje imunologické parametry a zvyšuje kardiovaskulární aktivitu (Carrera, Castro, 1998). Akademický stres tak ovlivňuje celkové chování vysokoškolského studenta. V období zvýšeného stresu dochází ke zhoršování kvality výživy, snižuje se pohybová aktivita a celková péče o sebe, dochází k poklesu dobré nálady a nárůstu negativních emocí. Rovněž se v tomto období vyskytuje vyšší adherence k užívání návykových látek.

Široká paleta zkoušek a situací spojených s hodnocením výkonu tak zaujímá významnou roli v akademické dráze studenta. Proto účinné zvládnání těchto situací se jeví klíčové pro zvládnání akademických nároků a udržení duševního zdraví studenta. Většina studentů prožívá určitou úzkost v době zkoušek. Část studentů však prožívá vysokou úzkost, která zhoršuje výkon u zkoušky. Průměrně se uvádí, že 25-30% univerzitních studentů vykazuje vysokou hladinu zkouškové úzkosti.

Schuller (1994) zdůrazňuje, že již samotný faktor strachu ze zkoušky je jedním z důležitých projevů ve školském prostředí. Je součástí důležitých vztahů s autoritami ve škole, problémem s řízením sebe samotného, společenskými vztahy a citlivostí k fyzikálním faktorům prostředí, kde se samotné zkoušení odehrává. Každá zkouška je spojená s představou potencionálního nezdaru, sociálního rizika, a proto vyvolává zvýšené vzrušení, nervozitu a trému. Podle Kondáše (1979, s. 179) se na vzniku trémy podílí více faktorů. Za nejdůležitější činitele vyjmenovává:

- hodnocení osobní významnosti výkonové situace,
- náročnost situace ve vztahu k možnostem sebeuplatnění,

- nejistota a představy o možném neúspěchu,
- hrozba selhání a výsměchu,
- anxieta, emoční labilita, nervozita a dráždivost.

Linhartová (2008) ve své studii zaměřené na vysokoškolskou problematiku odkazuje na průzkumy z Pedagogické fakulty v Praze z let 2000 a 2002, které se rovněž zabývaly psychologickými charakteristikami. Jejich zaměření bylo především na osobnostní rysy. Zjištěné výsledky charakterizují studenta jako otevřenějšího, kritičtějšího, až velmi kritického, se značným sebevědomím, používající asertivní chování, s dobrým jazykovým vybavením a dobře se orientující v informačních technologiích. V opozici těchto osobnostních rysů pak stojí menší samostatnost a zodpovědnost.

Sociologický výzkum uvádí trvalou aktuálnost a závažnost problematiky koncentrace na život vysokoškolských studentů a jako hlavní předmět zkoumané problematiky sociologové uvádějí analýzu jejich sociálních, ekonomických a studijních podmínek. Obzvláště v podmínkách měnící se nabídky vzdělávacích služeb, měnící se koncepce vysokoškolské politiky a v neposlední řadě i změn společenských (Menclová, Baštová, 2005). Určitou zátěž tak může představovat například i změna profesní orientace, kdy student již v rámci započatého studia musí řešit problematiku budoucího uplatnění na trhu práce (Wagnerová, Hoskovcová, Šírová, 2008).

Z výzkumu zabývajícím se sociálním portrétem vysokoškolského studenta vyplývá, že typický student studující státní vysokou školu je svobodný, bezdětný, v průměrném věku 24 let a bydlí převážně na kolejích (Menclová, Baštová, 2005).

V 80. letech 20. století ještě nebyl u českých vysokoškolských studentů, z hlediska motivačních faktorů volby vysokoškolského studia, kladen důraz na materiální profit profesní volby. Podle Gráce (in Kohoutek, 1998) byla pro motivaci typická preference vnitřních motivů (79%) před vnějšími. To potvrzuje i Freiiová (in Kohoutek, 1998) popisem hlavních motivačních elementů, a to potřeby osobnostní kultivace, uplatnění individuálních schopností a zájmů a až na třetím místě potřeby získání kvalifikace.

V současné době jsou hlavní motivační faktory studentů pro vstup na vysokou poměrně jednoznačně strukturovány (Linhartová, 2008; Menclová, Baštová, 2005). Jedná se především o získání vzdělání pro možnost úspěšné profesionální kariéry a

dobře placené práce. Doprovodnými znaky těchto faktorů jsou získání vysokoškolského titulu a dobré postavení ve společnosti. K nejčastějším problémům v průběhu studia pak patří nedostatek financí, skloubení příležitostného zaměstnání a studia, složité dojíždění a skládání zkoušek a zápočtů.

Z hlediska dynamiky vývoje faktorů ovlivňujících motivaci ke studiu lze konstatovat, že v posledních deseti letech se sice nemění jejich pořadí preference, ale vývojový trend má sestupný charakter. Opakovaná sociologická šetření stále uvádějí jako hlavní faktor motivace dobré zaměstnání a kariéru. Vysokoškolský titul a postavení ve společnosti mají rovněž své nezastupitelné místo v motivaci ke studiu. Respondenti často uvádějí i rozvoj vzdělanosti a oddálení praxe. Nejvíce upadá vlastní zájem o obor. Prakticky od roku 1998 se křivka této motivace poměrně strmě snižuje. Tedy samotný obor a jeho internalizace s ním se u současných studentů nejeví jako podstatný motivující faktor. Jediným motivátorem, který od roku 1995 nezaznamenal pokles a jako jediný má v křivce pozitivní charakter a současně i nárůst, je rodinná tradice (Menclová, Baštová, Konrádová, 2002; Menclová, Baštová, 2005).

Motivačními faktory se také zabývaly Gurova a Dermendjjeva (in Linhartová, 2008), které popsaly tři kategorie vysokoškolských studentů z hlediska různých motivačních zdrojů ke studiu. První skupinou jsou studenti, jejichž motivace ke studiu je nestabilní a pro vysokou školu se rozhodli převážně z externích příčin, jako jsou např. tlak rodičů či oddálení nástupu do zaměstnání. Druhou kategorií jsou studenti s pragmatickou orientací, pro které získání vysokoškolského diplomu znamená vyšší společenskou prestiž či navázání užitečných společenských kontaktů. Poslední skupinu tvoří studenti s vysokou pozitivní motivací, kteří mají zájem o obor či profesi a vědomosti pro ně znamenají vysokou hodnotu.

Kohoutek (1998) poměrně podrobně rozpracovává problematiku sebepoznání a sebevýchovy u vysokoškolských studentů a zdůrazňuje, že dovednost studenta samostatně zhodnotit své zaměření k cíli a své možnosti, dát je do vztahu s adekvátními externími podmínkami a požadavky prostředí, má velký význam při formování vlastní osobnosti. Zde však velmi záleží na úrovni autonomnosti stanovených cílů, neboť heteronomní cíle po ukončení studia již nejsou subjektivně důležité. Sociální zralost



osobnosti je pak charakterizována vztahem studenta k jeho předpokladům, potenciálním kladům a nedostatkům.

Pokud bychom se z pohledu psychologie pokusili shrnout základní charakteristiky, tak je nutné konstatovat, že vysokoškolští studenti představují specifickou skupinu populace, která je vystavena mnohočetným stresorům. Tyto stresory představují především kombinaci vlivů jako je přechod z prostředí střední školy do prostředí vysokoškolského, problematika adaptace na nové prostředí spojená s akademickou zátěží, přechod z období adolescence do dospělosti spojený s přijutím nových rolí, anticipace budoucnosti spojená s naplněním sociálních očekávání apod. Variabilita psychologických faktorů a různé míry prožívaného distresu tak může ovlivňovat prokazatelnou skutečnost, že celkový zdravotní stav vysokoškolských studentů je horší, než zdravotní stav stejně staré nestudující populace. Pro úspěšné zvládnutí nároků vysokoškolského studia se současným zachováním přiměřené dobrého zdraví se jeví jako jeden z podstatných faktorů struktura a dynamika osobnosti. Osobnostní proměnné se tak mohou významnou měrou podílet na zvládnutí zátěžových situací, kterým jsou vysokoškolští studenti vystaveni a současně zvládnout i tak důležité období přechodu z adolescence do dospělosti.

Osobnostní charakteristiky se tak v podmínkách stresu promítají do procesů zvládnání stresu (coping). Rozhodujícím způsobem ovlivňují hodnocení stresogenních situací a výběr strategií k jejich zvládnutí, a tím i následné psychické procesy (např. emoce) a jejich neuroendokrinní složku. Určité osobnostní charakteristiky tak predisponují k určitému stylu hodnocení a zvládnání stresu a mohou být vysvětlením odlišné interindividuální vulnerability vůči stresu (Bolger, Schilling, 1991; Kebza, Šolcová, 2003).

Vzhledem k výše uvedeným poznatkům ve vztahu k vysokoškolské populaci je i naše práce a výzkum motivován snahou o rozšíření dosavadních poznatků. Jak již jsme uvedli, tak v domácím písemnictví aktuálně „absentují“ komplexnější psychologické publikace s touto problematikou. Důležitým motivačním činitelem předložené práce je dále snaha o možnou detekci a deskripci právě těch proměnných, které by se mohly podílet na objektivně horším zdraví vysokoškolských studentů, nebo které komplikují či dokonce blokují podání adekvátního akademického výkonu. Takovéto poznatky rozšíří

úroveň poznání o této specifické skupině populace a současně je lze vhodně implementovat v psychologické praxi.

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 1. Teoretická východiska a design výzkumu

Vysokoškolští studenti představují specifickou skupinu populace. Z vývojového hlediska je období, ve kterém mladý člověk studuje na vysoké škole charakterizováno dovršením zralosti v oblasti somatické, psychické, emoční i sociální (Provazníková, Štullerová, 1999).

Pro úspěšné zvládnutí studia na vysoké škole při zachování zdraví je nutné, aby se student dokázal adaptovat na požadavky, které jsou na něho kladené. Stane-li se zátěž pro vysokoškolského studenta z nějaké příčiny nepřiměřeně vysoká, dochází u něho k poruchám adaptace, které se projeví v narušení přinejmenším jedné ze struktur interakčního systému jedince s prostředím. Nežádoucí změny se mohou projevit na úrovni psychické, biologické, interpersonální nebo sociálně kulturní interakce (Manuál prevence v lékařské praxi, 2005). Vysokoškolští studenti čelí mnohočetným stresorům, jako jsou akademické přetížení, konstantní tlak být úspěšný, kompetice se spolužáky, v některých zemích i finanční omezení a obavy o svou budoucnost (Lu, 1994, Lee et al., 2005, Omigbodum et al., 2006). Je důležité upozornit, že například výsledky mezinárodní studie BIOS (1973 – 1982) zabývající se rizikovými faktory působícími na vysokoškolskou populaci zdůrazňuje, že zdravotní stav vysokoškolských studentů je horší, než zdravotní stav stejně staré nestudující populace.

Z těchto důvodů se v posledních letech zdraví vysokoškolských studentů stává oblastí vzrůstajícího zájmu. Lze konstatovat, že studiu a různým výzkumům vysokoškolské populace se věnuje mnoho domácích i zahraničních odborných pracovišť (Kožený & Höschl, 1996; Provazníková & Štullerová, 1997; Kožený, Tišanská & Höschl, 1998; Kožený, Tišanská & Höschl, 2004; Ferjenčík, 2006; Šolcová & Kebza, 2009; Stuchlíková & Man, 2009; Kožený & Tišanská, 2010; Plháková & Reiterová, 2010; McMichael & Hetzel, 1975; Ionescu & Bosse, 1987; Stern, Norman & Komm, 1993; Nakano, 1993; Lu, 1994; Foster-Williams et al., 1996; Nelson et al., 2001; Heiman, 2004; Kushnerova, Fomenko, Rakhmanin, 2007; Stallman, 2008; Trouillet et al., 2009; Masten et al., 2009; Burris et al., 2009; Gor'kavaia, Trigoriyi, Kirillov, 2009;

Tosevski, Milovancevic & Gajic, 2010; Walsh et al., 2010; Abadi & Narimani, 2010; Hamaideh, 2011).

Jedinec vystavený dlouhodobě nebo opakovaně nepřiměřené zátěži je vnitřně nevyrovnaný, směřuje k jednostrannosti, poškozuje sám sebe, dostává se do konfliktů, způsobuje problémy sobě i druhým. Student pak zapojuje náhradní mechanismy s cílem uniknout z problému. Tento únik může vést jak ke studijnímu selhání, tak ke zdravotním problémům, až ke vzniku řady onemocnění (Manuál prevence v lékařské praxi, 2005).

Je tedy důležité, aby faktory ovlivňující úspěšné studium byly v určité rovnováze a nevytvářely předpoklad pro narušení zdraví a tím následně snižovaly pravděpodobnost úspěšného ukončení studia. Z pohledu možného studijního neúspěchu Wankowski, Raaheim a Radford (1993) uvádějí nejdůležitější faktory, kam řadí především nedostatek sebedůvěry, strach z budoucnosti, emoční nestabilitu, sklon k extraverci, pocity deziluze, rigidní interpretací studijních nároků a neschopnost se pohotově adaptovat na měnící se charakter akademických činností.

Pro úspěšné zvládnutí nároků vysokoškolského studia se často uvádí kombinace faktorů osobnosti, schopností a potřebné míry motivace. Strnad (1989) vyjadřuje předpoklady úspěšného studia přítomností a vzájemnou kombinací schopnosti, motivace a vůle společně s výběrem vhodného studijního stylu a racionálním využitím času a patřičnou životosprávou.

Důležitým předpokladem úspěšného zvládnutí studijních nároků je volba vhodných strategií pro zvládnutí stresu. Právě copingové strategie představují podstatnou proměnnou ve vztahu mezi stresem a distresem. Společně se sociální oporou tak vytvářejí tlumící a zmírňující efekt negativního vlivu stresogenních faktorů.

Výše uvedená problematika týkající se specifické skupiny vysokoškolské populace představuje základní myšlenkový rámec předložené práce.

## Design výzkumu

Design výzkumu a formulace vztahů v rámci výzkumu vychází ze systémového pojetí dle Blahuše (1996). Šetření má podobu pozorování s následným vztahovým vyhodnocením s využitím aplikace kvantitativních metod výzkumu. Z hlediska variability a času se jedná o výzkum interindividuálních “synchronních koexistenčních vztahů” na základě jednorázového šetření. Podle Blahuše (1996) nelze určit ze sledovaných jevů příčinu a následek, může však být formulován předpoklad, který je zpřesňován na základě dodatečných informací z jiných výzkumů. Takovýto postup umožní tvořit hypotézy o možném kauzálním vztahu.

Vlastní šetření a sběr dat probíhal podle časového harmonogramu v letech 2009 a 2010. Veškeré údaje byly zaznamenány do předem připravených záznamových archů. Následným počítačovým zpracováním byly jednotlivé údaje přepsány a uloženy.

Statistické zpracování výsledků bylo provedeno pomocí programu Statgraphics vers. 5.0. Pro každou proměnnou byly vypočteny základní statistické veličiny a ověřena normalita rozložení. Zpracování výsledků šetření bylo provedeno pomocí parametrických i neparametrických statistických metod. Pro posouzení normality bylo využito Shapiro-Wilkova testu normality. K posouzení rozdílů a míry signifikace mezi nezávislými soubory byl využit Mann-Whitneyuv U test. Pro vícenásobné porovnání hodnot byl aplikován Kruskal-Wallisuv test a pro hodnocení korelačních závislostí byly aplikovány Spearmanovy korelace.

## **2. Cíl práce**

Hlavním cílem předložené práce je rozšíření poznatků o vzájemných vztazích vybraných osobnostních charakteristik, úrovni výkonové motivace a preferenci copingových strategií u specifické skupiny současných vysokoškolských studentů.

V rámci výzkumu souboru vysokoškolských studentů je důraz kladen na posouzení vzájemných vztahů sledovaných psychologických proměnných především z hlediska intersexuálních diferencí a rozdílného studijního zaměření, reprezentované příslušnou kmenovou fakultou. Rovněž je zohledněna i doba trvání studia.

Dílčí cíle:

- analýza osobnostních charakteristik ve vztahu k intersexuálním diferencím
- analýza osobnostních charakteristik ve vztahu k různému studijnímu zaměření
- analýza osobnostních charakteristik ve vztahu ke strategiím zvládnání stresu
- zjištění úrovně výkonové motivace ve vztahu k pohlaví a studijnímu zaměření
- analýza copingových strategií ve vztahu k intersexuálním diferencím
- analýza copingových strategií ve vztahu ke studijnímu zaměření
- analýza sledovaných proměnných ve vztahu k době trvání studia

## **3. Výzkumné otázky a hypotézy**

### **3.1. Výzkumné otázky**

- ❖ Jaký je vztah mezi vybranými charakteristikami osobnosti (extraverze, neuroticismus, psychoticismus) vysokoškolských studentů a úrovní výkonové motivace a zvolenými copingovými strategiemi?
- ❖ Jaká je úroveň výkonové motivace u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a ve vztahu ke zvolené studijní specializaci?

- ❖ Existují preference ve volbě copingových strategií u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a zvolené studijní specializaci?

### 3.2. Hypotézy

- H1** Vyšší hodnoty extraverze signifikantně souvisí s vyšší úrovní motivace k výkonu a využíváním pozitivních copingových strategií.
- H2** Vyšší hodnoty neuroticismu signifikantně souvisí s nižší úrovní motivace k výkonu a využíváním negativních copingových strategií.
- H3** Vyšší hodnoty psychoticismu signifikantně souvisí s nižší úrovní motivace k výkonu a využíváním negativních copingových strategií.
- H4** Výkonová motivace u vysokoškolských studentů je významně vyšší u souborů mužů ve srovnání se souborem žen.
- H5** Úroveň výkonové motivace u vysokoškolských studentů je významně vyšší u studentů z fakulty se sportovním zaměřením než u studentů z fakulty pedagogické a přírodovědecké.
- H6** Preference copingových strategií u vysokoškolských studentů se liší v závislosti na pohlaví. A to ve smyslu významně vyšších pozitivních strategií u mužů a významně vyššího výskytu negativních strategií u žen.
- H7** U vysokoškolských studentů z fakulty se sportovním zaměřením je významně vyšší využívání pozitivních copingových strategií a významně nižší využívání negativních copingových strategií než u studentů z fakulty pedagogické a přírodovědecké.

## 4. Materiál a metodika

### 4.1. Výzkumný soubor

Výzkumu se zúčastnilo celkem 522 studentů (Tab. 1) Univerzity Palackého ze tří fakult. Konkrétně se jednalo o studenty z Pedagogické fakulty, z Přírodovědecké fakulty a z Fakulty tělesné kultury.

V rámci námi koncipovaného výzkumu byl za současného studenta vysoké školy považován ten jedinec, který je řádně zapsán jako student denního prezenčního studia a jeho věk je přiměřeně odpovídající studovanému ročníku vysoké školy. Tedy z hlediska věku se jedná o jedince v období mladší dospělosti ve věkové kategorii v rozpětí mezi 19.-26. rokem (Tab. 1).

Tab. 1. Četnost výzkumného souboru

ČETNOST	FAKULTA			Σ CELKEM				
	PDF	PřF	FTK					
Σ počet (n)	218	186	118	<b>522</b>				
Četnost %	41,8	35,6	22,6	100				
Σ muži (n)	11	70	50	131				
% muži	5	38	42	25				
Σ ženy (n)	207	116	68	391				
% ženy	95	62	58	75				
<b>Četnost z hlediska věku (v letech)</b>								
<b>19 r.</b>	<b>20 r.</b>	<b>21 r.</b>	<b>22 r.</b>	<b>23 r.</b>	<b>24 r.</b>	<b>25 r.</b>	<b>26 r.</b>	<b>Σ</b>
21	162	175	83	51	22	6	2	<b>522</b>
4 %	31 %	33,5 %	15,9 %	9,8 %	4,2 %	1,1 %	0,4 %	<b>100 %</b>



Z tabulky je patrný jak celkový počet vysokoškolských studentů, kteří se zúčastnili výzkumu, tak i zastoupení studentů z jednotlivých fakult. Jednotlivé fakulty pak v rámci naší práce představují studijní zaměření studentů. V rámci práce již nebyly dále soubory děleny na jednotlivé specializace, neboť by tak vznikly četnostně velmi nevyrovnané subsoubory.

Nejvíce studentů bylo tedy z fakulty pedagogické. Celkový počet těchto studentů představuje zastoupení 218 probandů, což v rámci celého souboru činí 41,8 %.

Druhou nejvíce zastoupenou fakultou byli studenti z fakulty přírodovědecké. Těchto se výzkumu zúčastnilo celkově 186 a z hlediska podílu na četnosti celkového souboru to představuje 35,6 %.

Třetí fakultou, která se zúčastnila výzkumu, byli studenti z Fakulty tělesné kultury, kteří reprezentovali obory s tzv. sportovním zaměřením. Počet těchto studentů je celkově 118 a v rámci celého souboru sledovaných vysokoškolských studentů to představuje 22,6 %.

Z hlediska rozdělení souboru podle pohlaví se výzkumu zúčastnilo celkem 391 žen a 131 mužů. Nejvyšší zastoupení žen bylo z fakulty pedagogické a naopak nejvyšší zastoupení mužů bylo z fakulty přírodovědecké (Tab. 1). Celkově však podíl žen na výzkumném souboru činí téměř 75 % a mužů 25 %.

Zastoupení jednotlivých věkových kategorií spadá do oblasti mladší dospělosti a nejvyšší četnost byla zastoupena v kategoriích 20, 21 a 22 let. Tyto věkové kategorie z hlediska věku sumárně představují více jak 80 % celého souboru (Tab. 1).

#### **4.2. Použité psychodiagnostické metody**

V rámci vlastního výzkumného šetření byly použity psychodiagnostické metody, které sloužily vlastní diagnostice a realizaci celkového výzkumného záměru. Všechny použité diagnostické metody jsou plně standardizované a obsahují domácí normativní hodnoty. Celkem jsme v rámci našeho výzkumu použili čtyři psychodiagnostické metody. Sledovány byly proměnné jako je osobnost, motivace k výkonu a strategie zvládání stresu. Pro posouzení osobnostních charakteristik jsme využili konkrétně pětifaktorový osobnostní inventář (Big Five) – NEO (autoři P. T. Costa, R. R. McCrae) a osobnostní dotazník EPQ-R (autor H. J. Eysenck). Výkonová motivace byla

hodnocena pomocí Dotazníku motivace výkonu (DMV) (autoři T. Pardel, L. Maršálová, A. Hrabovská) a copingové strategie byly zjišťovány pomocí dotazníku Strategie zvládání stresu – SVF 78 (autoři W. Janke, G. Erdmannová). Pro upřesnění a orientaci ve zvolených psychodiagnostických metodách uvádíme jejich základní charakteristiky.

### ***NEO – pětifaktorový osobnostní inventář (Big Five)***

Pětifaktorový osobnostní inventář je v původní verzi konstruován autory P. T. Costou a R. R. McCraemem jako NEO Five – Factor Inventory a pro české podmínky upraven Hřebíčkovou a Urbánkem (2001).

Tento dotazník lze vhodně využít v šetřeních zaměřených na individuální odlišnosti osobnosti. Již z názvu vyplývá, že poskytuje diagnostické údaje o pěti vybraných dimenzích osobnosti. Jedná se o následující charakteristiky:

#### *Neuroticismus*

Tato škála sleduje individuální difference v emocionální stabilitě a labilitě. Jedinci dosahující vysokého skóru jsou psychicky nestabilní a jejich psychická vyrovnanost je snadno narušitelná. Na rozdíl od emocionálně stabilních jedinců uvádějí častěji negativní prožitky a obtíže při jejich překonávání. Škála se také zaměřuje na to, jak jsou tyto negativní emoce (strach, sklíčenost, rozpaky) prožívány. Tyto jedinci mají pocity zahanbení, intenzivně prožívají strach, obavy a smutek a cítí se nejistí, úzkostní. Jejich představy nekorespondují s realitou, tudíž je zde nižší možnost sebekontroly a nižší tolerance ke zvládání stresových situací.

#### *Extraverze*

Tato škála zahrnuje nejen kvantitu a intenzitu interpersonálních vztahů, ale i pozitivní emocionalitu a tendenci vyhledávat vzrušení (Kebza, Šolcová, 1999). Jedinci dosahující vysokého skóre v této dimenzi osobnosti bývají společenší, jsou rádi součástí skupin a různých společenských shromáždění, jsou aktivní, energičtí, veselí, optimističtí a hovorní. Naproti tomu introverze je z hlediska pojetí této škály chápána jako nepřítomnost extraverze, nikoliv jako její protipól.

### *Otevřenost vůči zkušenosti*

Tato dimenze osobnosti se vyskytuje pouze v NEO dotaznících. Jedinci dosahující vysokého skóre na této škále jsou otevřeni vůči novým zkušenostem, prožitkům, dojmům a jsou vnímavější k prožitkům jak pozitivních, tak i negativních emocí více než introvertovaní jedinci. Ochota experimentovat, zkoušet nové způsoby jednání, kriticky přeformulovat platné normy a převzít nové sociální, etické a politické hodnoty je řadí mezi nekonvenčně myslící a jednající jedince. Naopak jedinci s nízkým skóre upřednostňují známé, osvědčené a zastávají konzervativní postoje a konvenční chování.

### *Přívětivost*

Kebza a Šolcová (1999) charakterizují tuto dimenzi jako příjemnost či soulad zahrnující kvalitu interpersonálních vztahů, ale též empatii. Hlavním rysem pro jedince dosahující vysokého skóre je altruismus. Jsou vždy ochotni pomáhat, mají pro druhé pochopení a porozumění, chovají se k druhým laskavě a vlídně. Mají sklon důvěřovat druhým a dávají přednost spolupráci. Naopak jedinci s nízkým skórem se popisují jako hostilní, egocentričtí, mající tendenci spíše soutěžit než spolupracovat.

### *Svědomitost*

Jedince dosahující vysokého skóre na této škále můžeme definovat jako cílevědomé, ctizádnostivé, pilné, vytrvalé, disciplinované, spolehlivé a pořádné. Jejich významným rysem je druh sebekontroly vztahující se k aktivnímu procesu plánování, organizování a realizace úkolů. Tyto sociálně žádoucí charakteristiky mají vztah ke studijním a pracovním výkonům, v případě, že nabydou extrémních hodnot, pak se mohou vyznačovat jako pedantnost, přehnaná pořádkumilovnost nebo workoholické chování. Naproti tomu jedinci s nízkým skóre se popisují jako nedbalí, nestálí, lhostejní, naplňující své cíle s malým zaujetím.

### ***Osobnostní dotazník - EPQ-R***

Dotazník EPQ-R patří do skupiny Eysenckových dotazníků osobnosti, konkrétně se jedná o zkrácenou verzi revidovaného osobnostního dotazníku EPQ. Pro využití tohoto diagnostického nástroje v našich podmínkách dotazník upravili Senka, Kováč a

Matejík (1993). Dotazník je koncipován k měření základních dimenzí osobnosti, a to extraverte, neuroticismu a psychoticismu. Ke každé škála je přiřazeno 12 položek, součástí dotazníku je i tzv. škála lži zahrnující taktéž 12 položek, celkově má tedy dotazník 48 položek.

Eysenck stručně popisuje charakter jednotlivých škál:

- Extravert je definován vysokou mírou sociability, má rád společnost, mezi lidmi je rád a potřebuje je kolem sebe, vyhledává vzrušení, má rád změny, je veselý, optimistický, rád se směje, je aktivní a vždy najde pohotovou odpověď. Na druhé straně celkově reaguje impulsivně, má potíže se sebekontrolou, občas rychle „ztratí nervy“ a není na něj vždy spolehnutí.
- Pro jedince s vyšší hodnotou neuroticismu je typické neustálé zaobírání se tím, co by se nemuselo podařit, což v něm vyvolává silné pocity úzkosti a ustarané chování, dále se vyznačuje náladovostí, tendencemi k depresím a různým psychosomatickým poruchám. Jedinec s vyšším skóre se projevuje emotivně a neadekvátně reaguje na různé druhy podnětů.
- Psychoticismus je poslední a také poněkud kontroverzní škálou tohoto dotazníku, název je laicky spojován s psychózami či psychiatrickými termíny jako je psychopatie, schizoid či poruchy chování. Předkládaná škála je určena pro normální nepatologickou populaci, tudíž je škála patologická pouze v extrémních případech, kde pak předurčuje (pouze u malého procenta jedinců) vývoj psychických abnormalit. Z těchto důvodů doporučují autoři v komunikaci s běžnou populací upřednostňovat sociálně akceptovanější termíny jako je tvrdošijnost či zatvrzelost. Jedinci s vyšším skóre na škále psychoticismu jsou spíše samotáristí, bez zájmu o lidi, s nedostatkem empatie a citu vůči okolí, může se objevit agresivní a hostilní chování i vůči blízkým. Zajímají je neobvyklé a podivné záležitosti a neberou v úvahu možná nebezpečí.
- Škála lži se pokouší měřit tendenci jedince o tzv. „přikrašlování“ svých odpovědí. Tato tendence je výrazná zejména v podmínkách, kdy se jedinec chce ukázat v nejlepším světle např. součást vstupního pohovoru. Kromě měření tohoto faktoru disimulace, škála měří i některé stabilní faktory osobnosti, a to určitý stupeň sociální naivity nebo konformity.

Tento diagnostický dotazník není primárně určen pro potřeby psychiatrické diagnostiky, uplatňuje se zejména v oblasti vzdělávání a v oblasti psychologie práce. Je empiricky potvrzeno, že existuje silná interakce mezi osobnostními rozdíly a výběrem předmětu studia, optimálními metodami učení, vztahem ke studiu a nejučinnějšími způsoby motivace (Eysenck, Wakefield, Friedman, 1983). Z hlediska psychologie práce pak individuální osobnostní diference úzce souvisí s volbou povolání a výběrem povolání. Nejedná se ale pouze o tyto oblasti využití, dalšími jsou např. oblast kriminality a návykovosti.

### ***Dotazník motivace výkonu (DMV)***

Dotazník motivace výkonu představuje modifikovanou verzi Hermansova testu motivu výkonu. Příslušnou standardizaci a úpravy na naše podmínky provedli T. Pardel, L. Maršálová a A. Hrabovská (1984). Dotazník obsahuje 52 položek- výroků a proband na 6-ti bodové škále od 0= *vůbec pro mne neplatí* až po 6= *zcela pro mne platí* označí, nakolik daný výrok odpovídá jeho chování vztahující se k výkonovým dispozicím. Obecně řečeno se položky týkají aspektu úsilí o dosažení dobrého výkonu, úspěchu, ctížádostivosti a dosažení uznání a aspektu pracovitosti, vytrvalosti v práci a houževnatosti při řešení náročných úloh.

Dotazník měří tři škály: motiv výkonu, škálu anxiozity brzdící výkon a škálu anxiozity podporující výkon. Každé škále přísluší určitý počet položek, a to motivu výkonu 24 položek, škále anxiozity brzdící výkon 17 položek a škále anxiozity podporující výkon 10 položek.

Stručná charakteristika jednotlivých škál:

Škálu motivu výkonu bychom mohli stručně charakterizovat několika aspekty, a to aspektem výkonového chování, aspirační úrovně, vytrvalosti v práci a aspektem časové orientace na budoucnost. Motiv výkonu je relativně stálá vnitřní dispozice jedince, která je determinována vývojovou historií jedince a jeho životními zkušenostmi. Je součástí výkonového chování, které je multifaktoriálně podmíněno.

Škála anxiozity brzdící výkon představuje sebepřiznání úbytku výkonu, ztrátu pohotovosti a aktivity ve stavech tenze a úzkosti vyvolaných zejména kritickými,

zátěžovými, příp. novými situacemi. Tato škála vyjadřuje sílu motivu vyhnout se selhání.

Škála anxiety podporující výkon postihuje souvislost mezi mírným stavem napětí a mobilizací aktivity jako příznivými podmínkami pro dobrý výkon.

Tento dotazník jako diagnostický prostředek je možné využít pro potřeby zejména poradenské praxe, na depistáž problémových jedinců z hlediska pracovního a školního výkonu. A v dalších oblastech, kde je potřeba podat dobrý výkon a být úspěšný ve vykonávaných činnostech.

### ***Strategie zvládnání stresu - SVF 78***

Dotazník Strategie zvládnání stresu je multidimenzionální sebezpozorovací inventář postihující individuální tendence pro použití různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích. Byl vytvořen německými autory Wilhelmem Janke a Giselou Erdmannovou v roce 2002 jako zkrácená verze dotazníku SVF 120, pro naše podmínky jej upravil a přeložil Švancara (2003). Dotazník zachycuje způsoby (postupy zpracování stresu, zvládací strategie), kterých jedinec používá při zpracování stresu. Pod pojmem „způsoby“ zpracování stresu se rozumí takové psychické pochody, které nastupují plánovitě/neplánovitě, vědomě/nevědomě při vzniku stresu, tak aby se dosáhlo jeho redukce nebo ukončení.

Dotazník obsahuje 78 výroků-způsobů, jak člověk může reagovat v situacích, kdy je něčím nebo někým poškozen, vnitřně rozrušen, nebo vyveden z míry. Záměrně se neuzívá slova stres. Proband na pětibodové škále od 0= *vůbec ne* do 4= *velmi pravděpodobně* označí, nakolik daný výrok odpovídá jeho způsobu reagování. Dotazník je složen ze 13-ti subtestů, kdy každému subtestu připadá 6 výroků.

Vyhodnocení dotazníku pak probíhá jednak na úrovni jednotlivých subtestů, jednak na úrovni sekundárních hodnot. Sekundárními hodnotami se rozumí zjištění celkové pozitivní strategie (POZ) skládající se z dílčích POZ1, POZ2, POZ3 a negativní strategie (NEG). V rámci dotazníku tedy vyhodnocujeme jak jednotlivé strategie, tak i trsy sekundárních hodnot. Jedná se tedy o následující strategie:

#### ❖ *POZ 1 - Strategie podhodnocení a devalvace viny*

- *Podhodnocení*
- *Odmítání viny*

- ❖ *POZ 2 - Strategie odklonu*
  - *Odklon*
  - *Náhradní uspokojení*
- ❖ *POZ 3 - Strategie kontroly*
  - *Kontrola situace*
  - *Kontrola reakcí*
  - *Pozitivní sebeinstrukce*
- ❖ *Negativní strategie – NEG*
  - *Úniková tendence*
  - *Perseverace*
  - *Rezignace*
  - *Sebeobviňování*
- ❖ *Strategie singulární*
  - *subtest Potřeba sociální opory*
  - *subtest Vyhýbání se*

Důvodem nezapočítávání tzv. singulárních strategií do sekundárních hodnot je jejich nejednoznačná zařaditelnost, ať už do negativních či pozitivních strategií. Hledání sociální opory v rámci subtestu *Potřeba sociální opory* může být výsledkem aktivního hledání konkrétní podpory při zvládnutí určité zátěžové situace, ale také vyjádření pasivně rezignačních bezmocných postojů, spadajících do negativních strategií.

U subtestu *Vyhýbání se*, který zachycuje tendenci vyhnout se zátěži a snahu zamezit další konfrontaci v budoucnu, je situace obdobná. Pokud nelze zamezit zátěži na základě regulačních možností jedince, jednalo by se o pozitivní způsob zpracování. Pokud jde jedinci pouze o to, aby se zátěži vyhnul, pak by tato tendence spadala do negativních strategií, z čehož pak vyplývají záporné důsledky stresu.

Z výše uvedených důvodů je nutné provádět interpretaci těchto singulárních strategií v kontextu celého profilu.

## **5. Výsledky**

V této kapitole předkládáme vyhodnocené a statisticky zpracované výsledky našeho výzkumu. Vzhledem k velkému množství vyhodnocených dat, velkému množství statistických dat, četnosti souboru a celkovému designu prezentujeme v této části ty nejzásadnější výsledky, které mají vztah k hlavním cílům práce. Veškeré zjištěné výsledky a statistické podklady, které z důvodu zaměření práce a rozsahu nebyly interpretovány, jsou součástí přílohy.

Prezentace výsledků je systematicky koncipována do čtyř základních trsů. V první části předkládáme výsledky sledovaných psychologických proměnných ve vztahu k celému výzkumnému souboru. V další části jsou zahrnuty výsledky s ohledem na intersexuální diference. V následující části jsou zjištěné výsledky prezentovány s ohledem na studijní zaměření reprezentované příslušnou fakultou. V poslední části jsou výsledky vztaženy k prezentaci meziročníkových diferencí. Všechny sledované ukazatele jsou komentovány vzhledem ke zjištěným výsledkům a současně jsou doplněny o tabelární a grafické zpracování.

Předloženou výsledkovou část uzavírá kapitola vyjadřující se k vytýčeným pracovním hypotézám. Ke každé hypotéze je pregnantní stanovisko, a to na základě předložených výsledků a statistického zpracování. Příslušné komentáře k výsledkům, komparace a další teoretické koncepty jsou dále analyzovány a odborně diskutovány v kapitole Diskuze.

### **5.1. Výsledky – celý soubor vysokoškolských studentů**

#### **5.1.1. Osobnost**

Sledované osobnostní charakteristiky (psychoticismus, extraverte, neuroticismus) jsou komentovány ve vztahu k celému souboru vysokoškolských studentů. V tabulce č. 2 a č. 3 jsou prezentovány statistické charakteristiky a srovnání s normativními hodnotami.

Z hlediska průměrné hodnoty psychoticismu u vysokoškolských studentů můžeme konstatovat, že zjištěná úroveň psychoticismu je mírně nižší, než jsou průměrné



hodnoty normativu. Rovněž statistické testování neprokázalo signifikantní diferencii ve sledované proměnné mezi vysokoškolskými studenty a hodnotami normativu.

Extraverze u sledovaného souboru vykazuje vyšší hodnoty ve srovnání s hodnotami normativními, avšak z hlediska statistické významnosti nebyla prokázána signifikance (Tab. 2, Tab. 3).

Průměrné hodnoty neuroticismu u vysokoškolských studentů představují téměř identické hodnoty s normativem. V tomto případě lze předpokládat, že zjištěné minimální diference se na úrovni statistické významnosti neprojeví.

Celkově můžeme konstatovat, že soubor vysokoškolských studentů se v základních osobnostních charakteristikách významně neodlišuje od průměrných normativních hodnot (Obr. 1). V úrovni psychoticismu a neuroticismu jsou zjištěné rozdíly minimální. Pouze v úrovni extraverze můžeme sledovat jistý trend ve smyslu vyšších hodnot u vysokoškolských studentů ve vztahu k normativu, avšak ani zde se nejedná o signifikantní diferencii.

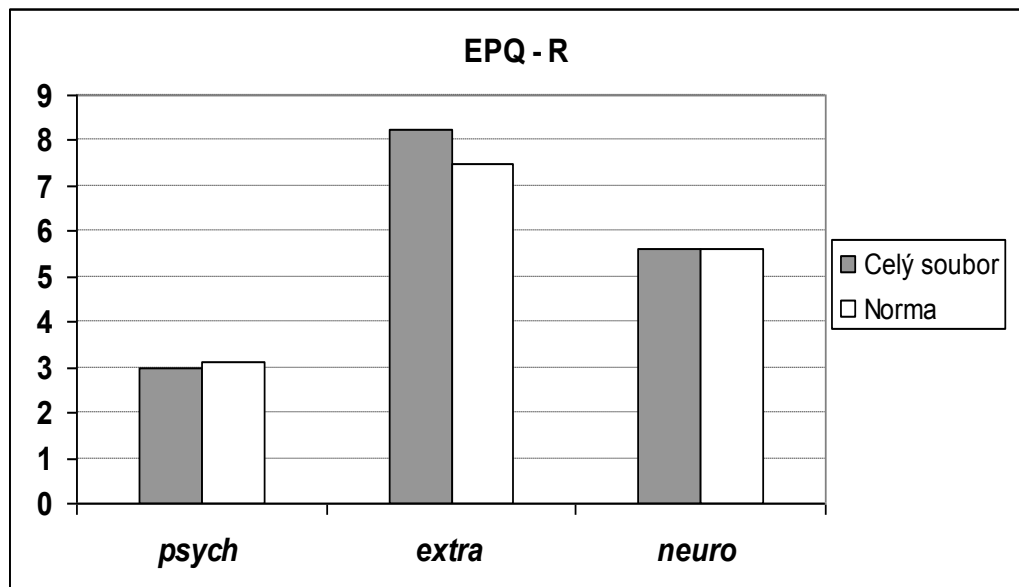
Tab. 2. Statistické charakteristiky osobnostních proměnných – celý soubor

	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variční koeficient</i>
<b>věk</b>	522	21,16	21	21	175	19	26	1,29	6,09
<b>Ne</b>	520	23,08	23	24	45	7	39	4,89	21,21
<b>Ex</b>	520	27,23	27	27	61	14	38	3,72	13,66
<b>Ot</b>	520	24,39	24,5	25	65	12	35	3,51	14,38
<b>Pr</b>	520	26,27	26	25	51	15	39	4,17	15,86
<b>Sv</b>	520	27,59	28	29	69	17	38	3,68	13,34
<b>psych</b>	511	2,97	3	3	139	0	10	1,57	52,71
<b>extra</b>	511	8,23	9	12	118	0	12	3,40	41,34
<b>neuro</b>	511	5,63	5	4	60	0	12	3,42	60,85
<b>ls</b>	511	3,32	3	3	98	0	11	2,21	66,40

Tab. 3. Průměrné hodnoty hrubého skóre osobnostních charakteristik a statistické srovnání s normativními hodnotami – celý soubor

<b>Soubor/</b>	<b>OSOBNOST</b>		
	<b>psych</b>	<b>extra</b>	<b>neuro</b>
<b>Norma</b>			
<b>Celý soubor</b>	2,97	8,23	5,63
<b>Norma</b>	3,1	7,5	5,6
<b>p ≤</b>	NS	NS	NS

Obr. 1. Průměrné hodnoty hrubého skóre základních osobnostních charakteristik



Z pohledu vzájemných vztahů jednotlivých osobnostních charakteristik se významně projevují korelační vztahy mezi extravertí a otevřeností. Poměrně významně se projevují i vztahy mezi přívětivostí a svědomitostí. Obdobně lze charakterizovat i významný vztah mezi otevřeností a přívětivostí (Tab. 4).

Vzájemné vztahy mezi psychoticismem, extravertí a neuroticismem jsou prezentovány v Tabulce č. 5. Z ní je patrné, že všechny sledované statisticky významné korelační vztahy jsou negativního charakteru. Nejtěsnější významný negativní vztah je sledován mezi hodnotami extravertze a neuroticismu. Extravertze jako jediná osobnostní charakteristika významně negativně souvisí s věkem. To znamená, že s narůstajícím věkem se snižuje úroveň extravertze. Ve významném negativním vztahu jsou i hodnoty psychoticismu a neuroticismu.

Tab. 4. Korelační vztahy osobnostních charakteristik – celý soubor

Korelace (JKdataDPT)								
Oznac. korelace jsou významné na hlad. $p < ,05000$								
N=520 (Celé případy výnechány u ChD)								
Prome	Prum.	Sm.oc	vek	Ne	Ex	Ot	Pr	Sv
vek	21,1	1,29	1,00	0,00	-0,04	0,00	0,00	0,00
Ne	23,0	4,89	0,00	1,00	0,05	0,14	0,17	0,11
Ex	27,2	3,72	-0,04	0,05	1,00	0,28	0,16	0,16
Ot	24,3	3,50	0,00	0,14	0,28	1,00	0,23	0,12
Pr	26,2	4,16	0,00	0,17	0,16	0,23	1,00	0,24
Sv	27,5	3,67	0,00	0,11	0,16	0,12	0,24	1,00

Tab. 5. Korelační vztahy osobnostních charakteristik – celý soubor

Korelace (JKdataDPT) Označ. korelace jsou významné na hlad. p < ,05 N=511 (Celé případy vynechány u ChD)							
Průměr	Sm. odch.	vek	psych	extra	neuro	IS	
vek	21,1	1,27	1,00	0,03	-0,12	0,02	0,05
psych	2,9	1,56	0,03	1,00	0,03	-0,12	-0,12
extra	8,2	3,40	-0,12	0,03	1,00	-0,35	-0,11
neuro	5,6	3,42	0,02	-0,12	-0,35	1,00	0,02
IS	3,3	2,20	0,05	-0,12	-0,11	0,02	1,00

### 5.1.2. Motivace výkonu

Výkonová motivace u souboru vysokoškolských studentů byla zjištěna signifikantně nižší, než jsou průměrné hodnoty normativu (Tab. 6, Tab. 7). Naopak vyšší hodnoty byly zjištěny jak u anxiety brzdící, tak i u anxiety podporující. Ve srovnání s normativními hodnotami je úroveň anxiety brzdící signifikantně vyšší na hladině pětiprocentní významnosti. Anxieta podporující je významně vyšší než průměrné hodnoty normativu, dokonce na hladině jednoprocenní významnosti. Celkově lze soubor vysokoškolských studentů charakterizovat jako jedince s celkově nižší úrovní výkonové motivace, avšak s vyššími hodnotami anxiety brzdící i podporující (Tab. 7, Obr. 2).

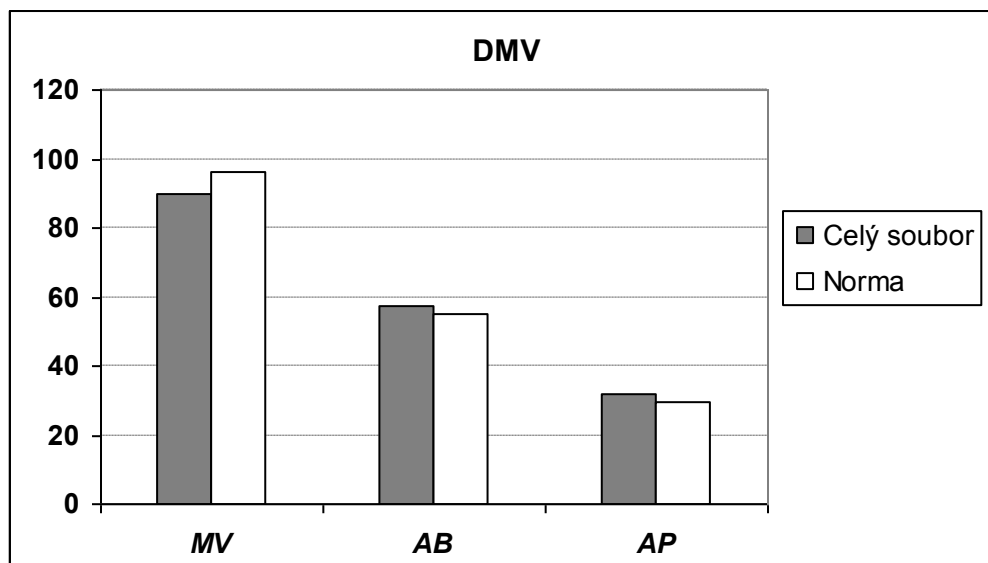
Tab. 6. Statistické charakteristiky motivace k výkonu – celý soubor

	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>MV</b>	520	89,72	89,5	94	18	40	134	15,67	17,46
<b>AB</b>	520	57,32	57	58	22	19	102	14,37	25,06
<b>AP</b>	520	31,79	31	30	28	10	57	9,49	29,84

Tab. 7. Průměrné hodnoty hrubého skóre motivace k výkonu a statistické srovnání s normativními hodnotami – celý soubor

Soubor/ Norma	MOTIVACE VÝKONU		
	MV	AB	AP
<b>Celý soubor</b>	89,72	57,32	31,79
<b>Norma</b>	96,19	55,30	29,73
<b>p ≤</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>

Obr. 2. Průměrné hodnoty hrubého skóre motivace k výkonu, anxieta brzdící, anxieta podporující



Z hlediska vzájemných vztahů mezi osobnostními charakteristikami a motivací k výkonu u souboru vysokoškolských studentů (Tab. 8) můžeme konstatovat, že byl zjištěn statisticky významný vztah mezi svědomitostí a motivací k výkonu a současně mezi extravertí a motivací k výkonu. Zjištěné hodnoty psychotismu významně negativně korelují s úrovní výkonové motivace. To znamená, že zvyšující se hodnota psychotismu je ve významném vztahu se snižující se úrovní motivace k výkonu. U neuroticismu tuto skutečnost nemůžeme konstatovat, neboť byl zjištěn významný pozitivní vztah mezi hodnotami neuroticismu a motivace k výkonu. Tedy neuroticismus jako osobnostní charakteristika by neměl snižovat úroveň výkonové motivace. Je nutné však poukázat na zjištění, kdy byl nalezen statisticky významný vztah mezi úrovní neuroticismu a zvýšenou úrovní anxiety brzdící. Hodnoty psychotismu a anxiety brzdící jsou ve vzájemném významném korelačním vztahu negativního charakteru. Extraverze jako osobnostní charakteristika je v signifikantním negativním vztahu k anxiety brzdící. Naopak anxieta podporující významně souvisí se zvyšující se úrovní extraverte.

Celkově můžeme konstatovat, že z pohledu osobnostních charakteristik se právě extraverte jeví jako důležitou komponentou saturující sledované proměnné výkonové motivace, tedy jak samotnou úroveň motivace k výkonu, tak i úroveň anxiety brzdící resp. anxiety podporující (Tab. 8).

Tab. 8. Korelační vztahy osobnostních charakteristik a motivace k výkonu – celý soubor

Spearmanovy korelace (Tabulka1)			
ChD vynechány párove			
Oznac. korelace jsou významné na hl. p <,05000			
Promenná	mv	ab	ap
Ne	0,0211	0,5276	-0,0141
Ex	0,1992	0,0074	0,1867
Ot	0,0534	0,0530	0,1455
Pr	0,1969	0,1696	0,0581
Sv	0,4467	0,2098	0,0739
psych	-0,2014	-0,2618	0,0010
extra	0,0401	-0,2484	0,1637
neuro	0,1753	0,5750	-0,0484
ls	0,1907	0,0528	-0,1054

### 5.1.3. Strategie zvládání stresu

Průměrné hodnoty vztahující se ke strategiím zvládání stresu jsou prezentovány v Tabulkách č. 9 a č. 10 a graficky dokumentovány na Obrázku č. 3. Z výsledků je patrné, že vysokoškolští studenti vykazují významně vyšší hodnoty využívání pozitivních strategií, než jsou průměrné hodnoty normativu. Signifikance byla zjištěna na jednoprocenní hladině významnosti. Obdobný výsledek byl zjištěn i u negativních strategií. Rovněž i zde bylo nalezeno významně vyšší využívání negativních strategií ( $p \leq 0,01$ ) u vysokoškolských studentů, než jsou průměrné normativní hodnoty.

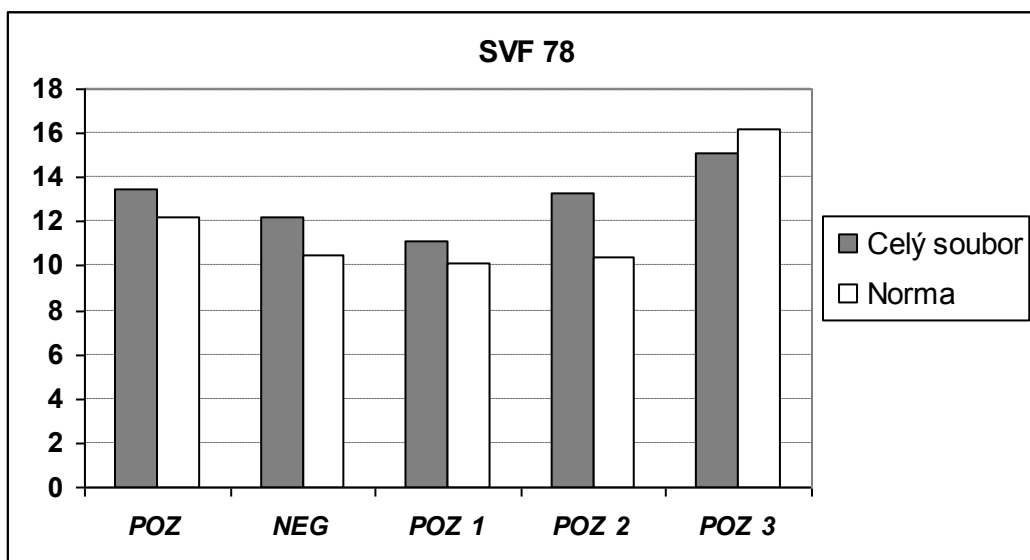
Tab. 9. Statistické charakteristiky strategií zvládání stresu – celý soubor

	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>POZ</b>	516	13,46	13,6	14,0	23	4,9	19,7	2,17	16,11
<b>NEG</b>	516	12,19	12,5	Vícenás.	18	2	23,5	3,56	29,18

Tab. 10. Průměrné hodnoty hrubého skóre strategií zvládání stresu a statistické srovnání s normativními hodnotami – celý soubor

Soubor/ norma	STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU		p ≤
	POZ	NEG	
<b>Celý soubor</b>	13,46	12,19	0,01
<b>Norma</b>	12,22	10,52	0,01

Obr. 3. Průměrné hodnoty hrubého skóre u strategií zvládání stresu



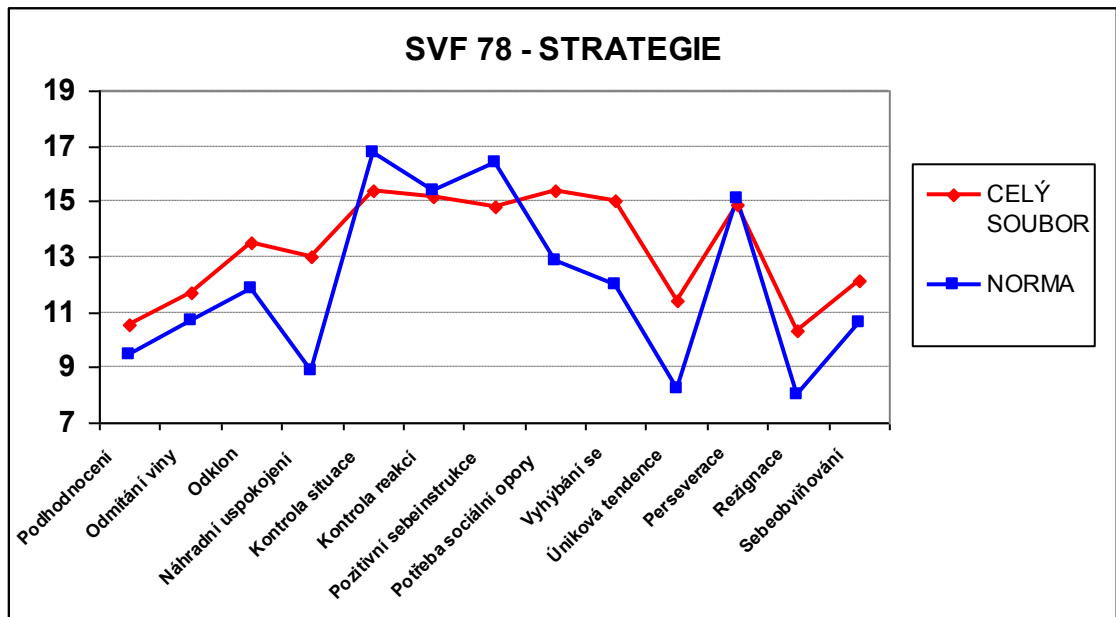
Analýza jednotlivých dílčích strategií zvládání stresu nám poměrně zajímavě dokumentuje konkrétní diference v preferenci jednotlivých copingových strategií mezi souborem vysokoškolských studentů a normativními hodnotami (Obr. 4).

Vysokoškolští studenti preferují více pozitivní strategie prvního i druhého typu. To znamená, že se jedná především o strategie jako je podhodnocení, odmítání viny, odklon a náhradní uspokojení. Právě v hodnotách náhradního uspokojení byl nalezen největší rozdíl mezi souborem vysokoškolských studentů a průměrnými hodnotami normativu (Obr. 4). Naopak pozitivní strategie třetího typu jsou všechny pod průměrnými normativními hodnotami. Jedná se o strategie kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce.

V kategorii tzv. singulárních strategií se nacházejí především potřeba sociální opory a vyhýbání se. Právě potřeba sociální opory je významně vyšší u souboru vysokoškolských studentů, než je tomu u průměrných normativních hodnot. Poměrně výrazný je i rozdíl ve zvýšené preferenci vyhýbání se u studentů, než je tomu u normativních hodnot.

Negativní strategie zvládání stresu jsou reprezentovány konkrétně čtyřmi strategiemi. Zde bylo u souboru vysokoškolských studentů zjištěno, že významně více preferují únikové tendence, než jsou průměrné normativní hodnoty. Rovněž hodnoty zvýšené rezignace a sebeobviňování jsou vyšší u sledovaných studentů. Negativní copingová strategie perseverace je u vysokoškolských studentů téměř identická s hodnotami normativu.

Obr. 4. Průměrné hodnoty hrubého skóre u jednotlivých strategií zvládnání stresu



Z hlediska vzájemných korelačních vztahů je třeba zdůraznit významnou pozitivní souvislost mezi úrovní extraverze a využívání pozitivních strategií. Současně s rostoucí úrovní extraverze se významně snižuje preference ve využívání negativních copingových strategií. Významný je rovněž pozitivní korelační vztah mezi zvýšenou úrovní neuroticismu a zvýšeným využívání negativních strategií zvládnání stresu (Tab. 11).

Tab. 11. Korelační vztahy osobnostních charakteristik a strategií zvládnání stresu – celý soubor

Promenná	Spearmanovy korelace (Tabulka1)								
	Ne	Ex	Ot	Pr	Sv	psych	extra	neuro	ls
vek	-0,0023	-0,0782	-0,0191	0,0048	0,0565	0,0298	-0,1174	0,0292	0,0517
sk1	-0,2120	0,1709	0,1172	0,0580	-0,0399	0,2358	0,2863	-0,4552	-0,0943
sk2	-0,0148	0,1327	0,1730	0,0988	0,0759	0,1019	0,1126	-0,1461	0,0316
sk3	0,0697	0,2445	0,1942	0,0955	0,1761	0,0039	0,1974	-0,0755	-0,0777
sk4	0,0437	0,1125	0,0703	0,0836	0,0606	-0,0467	0,1238	0,0897	-0,0070
sk5	-0,0717	0,0869	0,0775	0,0296	0,2050	-0,1424	0,0718	0,0431	0,1514
sk6	-0,0690	0,1469	0,1076	0,1117	0,2430	-0,0324	0,0901	-0,1461	0,0182
sk7	-0,1506	0,1898	0,1515	0,0751	0,1981	0,0230	0,1668	-0,2185	0,0306
sk8	0,2013	0,1236	0,1104	0,0481	0,1210	-0,2342	0,0432	0,2125	-0,0540
sk9	0,1174	0,0163	0,0445	0,1170	0,1333	-0,0839	-0,0848	0,1256	0,0638
sk10	0,4063	0,0288	0,0768	0,1898	0,0485	-0,0688	-0,1895	0,3974	-0,0720
sk11	0,3478	-0,0329	-0,0246	0,1296	0,1568	-0,2112	-0,2235	0,5437	0,0980
sk12	0,4424	-0,0996	-0,0015	0,1129	0,1115	-0,1909	-0,2704	0,5174	0,0391
sk13	0,4080	-0,0668	-0,0219	0,0938	0,1519	-0,1973	-0,2458	0,5140	0,0082
poz1	-0,1273	0,1721	0,1573	0,0990	0,0153	0,2268	0,2529	-0,3726	-0,0572
poz2	0,0748	0,2095	0,1593	0,1085	0,1280	-0,0313	0,2037	0,0184	-0,0585
poz3	-0,1121	0,1692	0,1424	0,0830	0,2598	-0,0652	0,1298	-0,1295	0,0707
poz	-0,0937	0,2675	0,2370	0,1413	0,2013	0,0504	0,2682	-0,2304	-0,0042
neg	0,5021	-0,0357	0,0181	0,1701	0,1633	-0,2012	-0,2800	0,6199	0,0294

## 5.2. Výsledky – ve vztahu k intersexuálním diferencím

### 5.2.1. Osobnost

Základní osobnostní charakteristiky vysokoškolských studentů souboru mužů a žen jsou srovnávány z hlediska psychoticismu, extraverze a neuroticismu. Průměrné hodnoty sledovaných charakteristik dokumentují Tabulky č. 12, 13, 14 a Obrázek č. 8.

Průměrné hodnoty extraverze u souboru vysokoškolských studentů byly zjištěny mírně vyšší u žen než u mužů. Avšak rozdíl je statisticky nevýznamný a můžeme tedy říci, že v osobnostní charakteristice extraverze nebyly zjištěny významné difference mezi souborem mužů a souborem žen.

Tab. 12. Statistické charakteristiky osobnostních proměnných – MUŽI

<i>MUŽI</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>věk</b>	131	21,08	21	20	48	19	26	1,39	6,58
<b>Ne</b>	129	22,57	23	Vícenás.	11	7	33	4,89	21,67
<b>Ex</b>	129	27,36	27	27	19	14	36	3,54	12,93
<b>Ot</b>	129	24,69	24	Vícenás.	14	16	35	3,72	15,07
<b>Pr</b>	129	26,66	26	25	14	16	37	4,71	17,65
<b>Sv</b>	129	27,19	28	29	18	18	37	4,17	15,34
<b>psych</b>	130	3,74	3,5	3	30	0	8	1,86	49,80
<b>extra</b>	130	8,05	9	12	31	0	12	3,46	42,91
<b>neuro</b>	130	4,58	4	2	20	0	12	3,58	78,32
<b>ls</b>	130	3,17	3	4	26	0	9	2,07	65,29

Tab. 13. Statistické charakteristiky osobnostních proměnných – ŽENY

<i>ŽENY</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>věk</b>	391	21,18	21	21	135	19	26	1,25	5,92
<b>Ne</b>	391	23,25	23	24	34	8	39	4,89	21,03
<b>Ex</b>	391	27,19	27	26	43	16	38	3,78	13,91
<b>Ot</b>	391	24,29	25	25	56	12	32	3,43	14,14
<b>Pr</b>	391	26,14	26	26	42	15	39	3,97	15,19
<b>Sv</b>	391	27,72	28	29	51	17	38	3,50	12,62
<b>psych</b>	381	2,71	3	3	109	0	10	1,36	50,13
<b>extra</b>	381	8,28	9	12	87	0	12	3,38	40,85
<b>neuro</b>	381	5,99	6	4	48	0	12	3,30	55,07
<b>ls</b>	381	3,38	3	3	79	0	11	2,25	66,71

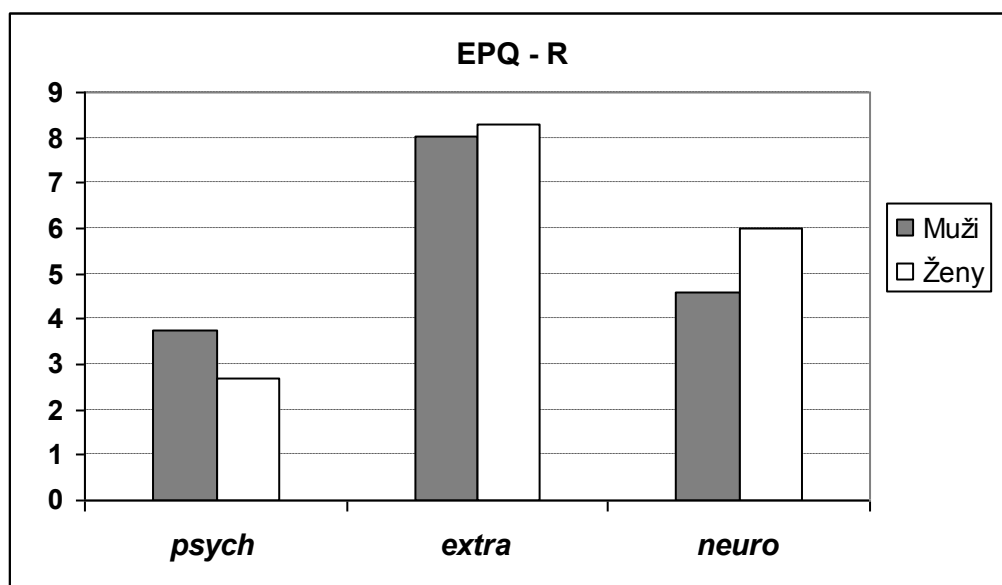


Rozdílné osobnostní charakteristiky u souboru vysokoškolských studentů byly zjištěny u psychoticismu i neuroticismu. Soubor mužů vykazuje významně vyšší hodnoty psychoticismu ve srovnání se souborem žen, a to na hladině statistické významnosti  $p \leq 0,000$ . Naopak u žen byly zjištěny signifikantně vyšší hodnoty neuroticismu (Tab. 14, Obr. 8).

Tab. 14. Hladina statistické významnosti osobnostních charakteristik – muži / ženy

OSOBNOST	Pohlaví		p ≤
	MUŽI	ŽENY	
<b>psych</b>	3,74	2,71	<b>0,000</b>
<b>extra</b>	8,05	8,28	NS
<b>neuro</b>	4,58	5,99	<b>0,000</b>

Obr. 8. Průměrné hodnoty hrubého skóre osobnostních charakteristik – muži, ženy



### 5.2.2. Motivace výkonu

Sledované statistické charakteristiky motivace k výkonu u vysokoškolských studentů mužů a žen jsou dokumentovány v Tabulce č. 15, 16, 17. Sledována byla jak samotná úroveň výkonové motivace, tak i hodnoty anxiety brzdící a podporující.

Tab. 15. Statistické charakteristiky motivace výkonu – MUŽI

<i>MUŽI</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>MV</b>	131	86,21	84	94	7	40	134	17,02	19,74
<b>AB</b>	131	51,19	51	45	6	19	102	15,73	30,73
<b>AP</b>	131	33,42	34	36	9	10	57	10,01	29,94

Tab. 16. Statistické charakteristiky motivace k výkonu – ŽENY

<i>ŽENY</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>MV</b>	389	90,89	90	93	13	47	130	15,02	16,53
<b>AB</b>	389	59,39	58	58	18	23	97	13,27	22,35
<b>AP</b>	389	31,24	30	30	23	10	57	9,25	29,62

Průměrné hodnoty výkonové motivace byly zjištěny vyšší u souboru žen. Rozdíl byl prokázán i na hladině statistické významnosti  $p \leq 0,003$ . Současně s významně vyšší úrovní motivace k výkonu byla u souboru žen zjištěna i signifikantně vyšší hodnota anxiety brzdící, a to na hladině  $p \leq 0,000$ . Průměrná hodnota anxiety podporující byla zjištěna vyšší u souboru mužů a rovněž byla prokázána i na hladině statistické významnosti  $p \leq 0,019$  (Tab. 17).

Tab. 17. Průměrné hodnoty motivace k výkonu a hladina statistické významnosti – muži / ženy

<b>MOTIVACE VÝKONU</b>	<b>Pohlaví</b>		<b>p ≤</b>
	<b>MUŽI</b>	<b>ŽENY</b>	
<b>MV</b>	86,21	90,89	<b>0,003</b>
<b>AB</b>	51,19	59,39	<b>0,000</b>
<b>AP</b>	33,42	31,24	<b>0,019</b>

### 5.2.3. Strategie zvládání stresu

Strategie zvládání stresu byly hodnoceny z hlediska pozitivních a negativních strategií a současně byly zohledněny i jednotlivé dílčí copingové strategie. Průměrné hodnoty a jejich statistické zpracování je dokumentováno v Tabulce č. 18 a 19.

Tab. 18. Statistické charakteristiky strategií zvládání stresu – MUŽI

<i>MUŽI</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>POZ</b>	129	13,90	13,7	Vícenás.	7	4,9	19,7	2,25	16,33
<b>NEG</b>	129	10,89	10,8	13,8	7	2,0	23,0	3,95	36,26

Tab. 19. Statistické charakteristiky strategií zvládání stresu – ŽENY

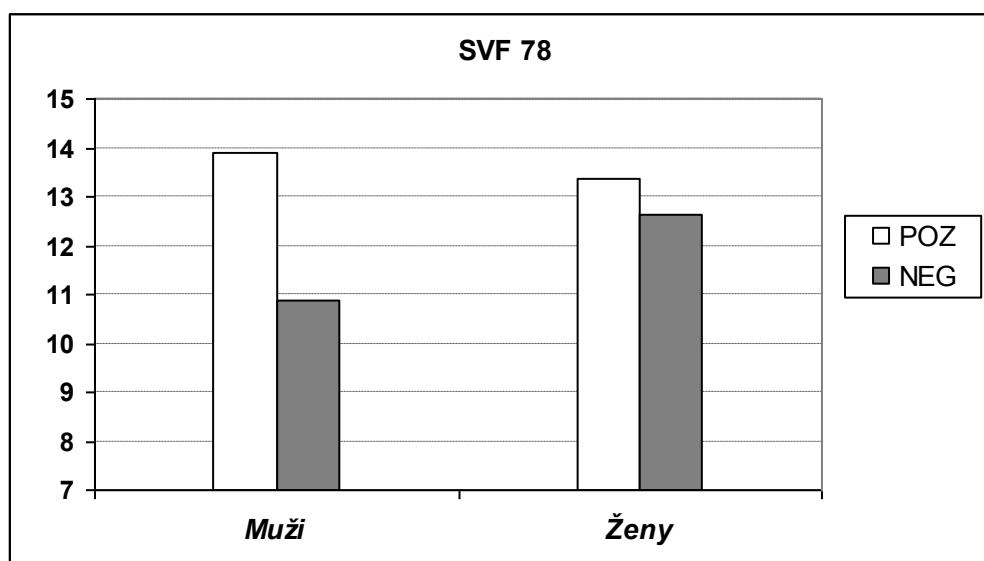
<i>ŽENY</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>POZ</b>	387	13,35	13,4	14,0	21	4,9	19,6	2,13	15,96
<b>NEG</b>	387	12,63	12,8	13,5	16	3,3	23,5	3,31	26,22

Pokud se zaměříme na celkové strategie, tak můžeme konstatovat, že u souboru mužů bylo zjištěno významně vyšší využívání pozitivních copingových strategií, a to na hladině  $p \leq 0,05$ . Naopak u souboru žen byla nalezena významně vyšší hodnota v preferencích využívání negativních strategií zvládání stresu, a to na hladině významnosti  $p \leq 0,000$  (Tab. 20, Obr. 6).

Tab. 20. Průměrné hodnoty strategie zvládání stresu a hladina statistické významnosti – muži / ženy

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU	Pohlaví		p ≤
	MUŽI	ŽENY	
<b>POZ</b>	13,90	13,35	<b>0,05</b>
<b>NEG</b>	10,89	12,63	<b>0,000</b>
<b>POZ 1</b>	12,55	10,70	<b>0,000</b>
<b>POZ 2</b>	12,37	13,57	<b>0,001</b>
<b>POZ 3</b>	15,58	14,98	<b>0,044</b>

Obr. 6. Průměrné hodnoty hrubého skóre u strategií zvládnání stresu – muži, ženy



Celkové pozitivní strategie jsou tedy významně vyšší u mužů než u žen a obdobně je tomu i u pozitivních strategií POZ1 a POZ3. U pozitivních strategií, sdružených do POZ 2, byly zjištěny významně vyšší hodnoty u souboru žen (Tab. 20). Jedná se především o vyšší preference žen ve strategiích typu odklon a náhradní uspokojení.

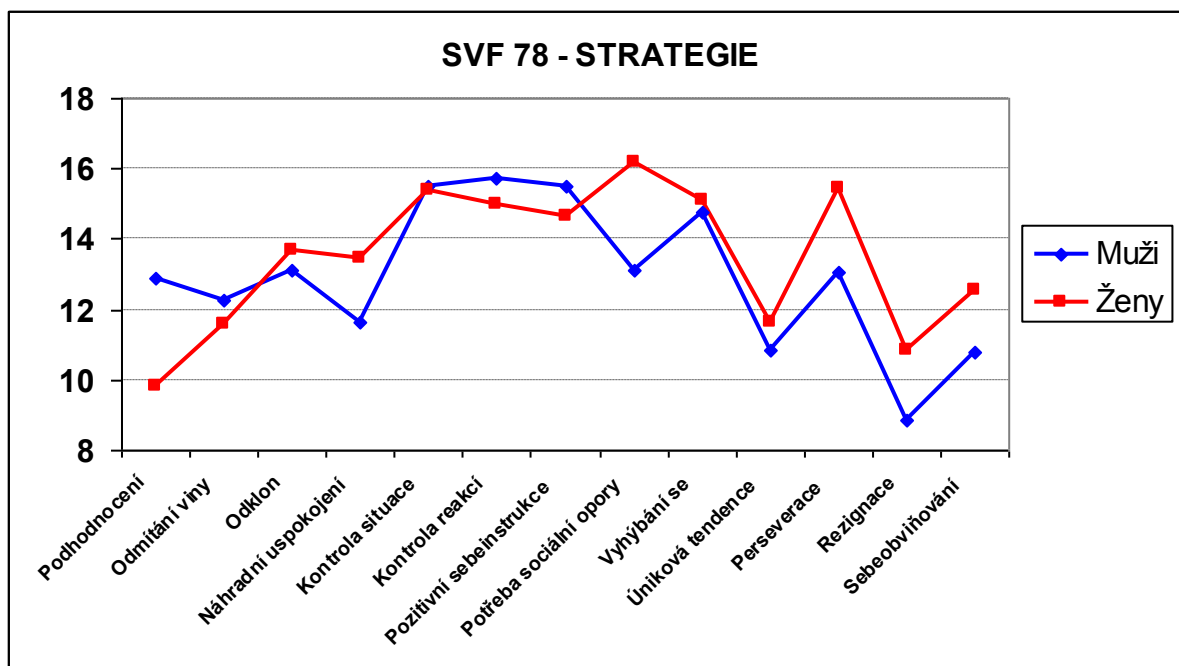
Z hlediska jednotlivých strategií (Obr. 7) můžeme konstatovat, že muži významně více preferují strategii podhodnocení, než bylo zjištěno u souboru žen. Současně je u mužů vyšší úroveň odmítání viny. Obě tyto strategie spadají do subtestu POZ 1.

Do subtestu POZ 3 spadají strategie kontroly situace, reakcí a pozitivní sebeinstrukce. Potřeba kontroly situace je téměř identická mezi muži a ženami, avšak u mužů byla dále zjištěna vyšší hodnota kontroly reakcí. Současně byla u mužů zjištěna vyšší hodnota v copingové strategii pozitivní sebeinstrukce.

Nejvyššího rozdílu při srovnání preferencí jednotlivých strategií zvládnání stresu mezi souborem mužů a souborem žen bylo zjištěno u potřeby sociální opory. Tato tzv. singulární copingová strategie je významně vyšší u souboru žen než u mužů. Rovněž i další nezařazená strategie vyhýbání se je vyšší u žen.

Při analýze negativních strategií zvládnání stresu (NEG) bylo zjištěno, že celkové negativní strategie jsou významně vyšší u žen. Současně i všechny jednotlivé dílčí negativní copingové strategie (úniková tendence, perseverace, rezignace, sebeobviňování) jsou vyšší u žen než u mužů. Významné jsou rozdíly zejména v perseveraci, rezignaci a sebeobviňování (Obr. 7).

Obr. 7. Průměrné hodnoty hrubého skóre u jednotlivých strategií zvládnání stresu – muži, ženy



### 5.3. Výsledky – ve vztahu ke studijnímu zaměření

#### 5.3.1. Osobnost

Statistické charakteristiky osobnostních proměnných u sledovaných souborů vysokoškolských studentů ve vztahu ke studijnímu zaměření lze sledovat v Tabulce č. 21, 22 a 23.

Tab. 21. Statistické charakteristiky osobnostních proměnných – PdF

<i>PdF</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>věk</b>	218	21,2	21,0	21	97	20	25	0,97	4,58
<b>Ne</b>	218	23,3	23,0	20	22	10	39	4,61	19,82
<b>Ex</b>	218	26,9	27,0	28	27	17	36	3,71	13,83
<b>Ot</b>	218	23,8	24,0	25	27	12	32	3,52	14,76
<b>Pr</b>	218	26,4	26,0	29	28	15	39	4,13	15,62
<b>Sv</b>	218	27,6	28,0	29	27	17	36	3,39	12,27
<b>psych</b>	212	2,5	2,0	2	58	0	10	1,37	54,07
<b>extra</b>	212	8,2	9,0	12	47	0	12	3,44	42,08
<b>neuro</b>	212	5,9	5,0	4	33	0	12	3,26	54,92
<b>ls</b>	212	3,2	3,0	3	41	0	9	2,12	67,32

Tab. 22. Statistické charakteristiky osobnostních proměnných – FTK

<i>FTK</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>věk</b>	118	20,9	20,0	20	52	19	26	1,38	6,60
<b>Ne</b>	117	21,4	22,0	18	12	7	33	5,01	23,36
<b>Ex</b>	117	28,1	28,0	26	18	22	38	3,12	11,12
<b>Ot</b>	117	25,2	25,0	Vícenás.	13	18	33	3,35	13,30
<b>Pr</b>	117	26,0	25,0	Vícenás.	15	17	37	4,19	16,10
<b>Sv</b>	117	27,8	28,0	29	18	18	35	3,57	12,82
<b>psych</b>	118	3,4	3,0	3	28	0	8	1,56	45,31
<b>extra</b>	118	9,2	10,0	12	36	1	12	2,88	31,11
<b>neuro</b>	118	4,5	4,0	1	20	0	11	3,37	74,52
<b>ls</b>	118	3,3	3,0	3	26	0	9	2,11	63,57

Tab. 23. Statistické charakteristiky osobnostních proměnných – PĚF

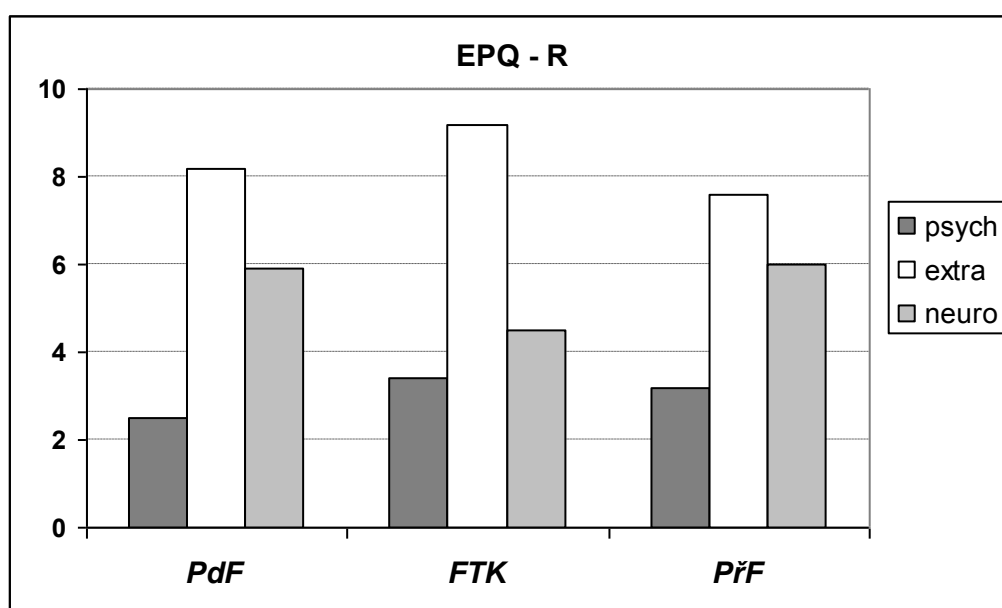
<i>PĚF</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>věk</b>	186	21,2	21,0	20	62	19	26	1,52	7,16
<b>Ne</b>	185	23,9	24,0	24	22	8	38	4,93	20,62
<b>Ex</b>	185	27,2	27,0	27	26	14	36	4,00	14,74
<b>Ot</b>	185	24,6	25,0	25	28	17	35	3,50	14,27
<b>Pr</b>	185	26,2	26,0	26	18	16	36	4,21	16,05
<b>Sv</b>	185	27,4	28,0	29	24	18	38	4,07	14,84
<b>psych</b>	181	3,2	3,0	3	54	0	9	1,66	52,10
<b>extra</b>	181	7,6	8,0	12	35	0	12	3,52	46,32
<b>neuro</b>	181	6,0	6,0	10	25	0	12	3,52	58,65
<b>ls</b>	181	3,5	3,0	Vícenás.	31	0	11	2,36	66,76

Z hlediska sledovaných osobnostních proměnných bylo zjištěno, že vysokoškolští studenti se sportovním zaměřením vykazují nejvyšší hodnoty extraverte a současně i psychotocismu. Diference v úrovni extraverte jsou u studentů se sportovním zaměřením signifikantně vyšší, než-li u studentů z fakulty pedagogické a fakulty přírodovědecké (Tab. 24). Naopak studenti z pedagogické fakulty vykazují významně nejnižší hodnoty psychotocismu ze sledovaných fakult. Nejvyšší hodnoty neuroticismu byly zjištěny u studentů fakulty přírodovědecké a dále pak u studentů z fakulty pedagogické. Zjištěné hodnoty jsou významně vyšší než hodnoty neuroticismu u studentů se sportovním zaměřením (Tab. 24, Obr. 8).

Tab. 24. Hladina statistické významnosti u osobnostních charakteristik – PdF, FTK, PŘF

FAKULTA	Osobnostní charakteristiky							
	Ne	Ex	Ot	Pr	Sv	psych	extra	neuro
<b>PdF – FTK</b>	NS	<b>0,044</b>	<b>0,009</b>	NS	NS	<b>0,000</b>	<b>0,027</b>	<b>0,000</b>
<b>PdF – PŘF</b>	NS	NS	NS	NS	NS	<b>0,001</b>	NS	NS
<b>FTK – PŘF</b>	NS	NS	NS	NS	NS	NS	<b>0,000</b>	<b>0,001</b>

Obr. 8. Průměrné hodnoty hrubého skóre osobnostních charakteristik – PdF, FTK, PŘF



### 5.3.2. Motivace výkonu

Výsledky motivace k výkonu a jejich statistické charakteristiky jsou vyjádřeny v Tabulce č. 25, 26, 27. Ze sledovaných průměrných hodnot výkonové motivace u jednotlivých souborů je patrné, že neexistuje téměř žádný rozdíl v hodnotách motivace k výkonu ve vztahu ke zvolené studijní specializaci. Prakticky průměrné hodnoty motivace k výkonu jsou u všech tří souborů téměř identické a minimální diference nesignifikantní. Můžeme tedy konstatovat, že úroveň motivace k výkonu není ve vztahu ke zvolené studijní specializaci a nebyly zjištěny téměř žádné vzájemné rozdíly mezi sledovanými soubory vysokoškolských studentů z fakulty pedagogické, přírodovědecké a fakulty se sportovním zaměřením.

Tab. 25. Statistické charakteristiky motivace k výkonu – PdF

<i>PdF</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>MV</b>	218	89,6	89,0	Vícenás.	9	47	130	14,11	15,75
<b>AB</b>	218	58,4	58,0	58	14	21	102	13,06	22,37
<b>AP</b>	218	31,4	30,0	30	15	10	57	9,37	29,84

Tab. 26. Statistické charakteristiky motivace k výkonu – FTK

<i>FTK</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>MV</b>	118	89,6	90,0	Vícenás.	5	40	134	16,39	18,28
<b>AB</b>	118	51,7	51,5	Vícenás.	6	19	97	14,75	28,52
<b>AP</b>	118	32,0	31,0	Vícenás.	7	10	57	9,35	29,22

Tab. 27. Statistické charakteristiky motivace k výkonu – PřF

<i>PřF</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>MV</b>	184	89,9	90,0	94	10	47	134	16,98	18,89
<b>AB</b>	184	59,7	61,0	Vícenás.	10	20	95	14,73	24,69
<b>AP</b>	184	32,1	32,5	Vícenás.	11	10	53	9,74	30,33

Obdobné výsledky jako u průměrných hodnot výkonové motivace mezi sledovanými soubory z hlediska studijního zaměření byly nalezeny i u anxiety podporující výkon. Rovněž i v této výkonové proměnné byly zjištěny vzájemné minimální nesignifikantní difference (Tab. 28). Tedy lze konstatovat, že nebyl zjištěn vztah mezi úrovní anxiety podporující a zvoleným studijním zaměřením.

Z hlediska anxiety brzdící bylo zjištěno, že vysokoškolští studenti se sportovním zaměřením vykazují nejnižší hodnoty ve vztahu ke studentům z fakulty pedagogické a přírodovědecké. Zjištěné rozdíly se projeví i ve významné úrovni hladiny statistické významnosti  $p \leq 0,000$  (Tab. 28). Rozdíly v hodnotách anxiety brzdící mezi vysokoškolskými studenty z fakulty pedagogické a přírodovědecké jsou minimální a nesignifikantní. Lze tedy konstatovat, že vysokoškolští studenti se sportovním zaměřením vykazují významně nejnižší hodnoty anxiety brzdící (Tab. 26, Tab. 28).



Tab. 28. Hladina statistické významnosti motivace k výkonu – PdF, FTK, PŘF

FAKULTA	Motivace výkonu		
	MV	AB	AP
PdF – FTK	NS	<b>0,000</b>	NS
PdF – PŘF	NS	NS	NS
FTK – PŘF	NS	<b>0,000</b>	NS

### 5.3.3. Strategie zvládání stresu

Strategie zvládání stresu byly hodnoceny z hlediska pozitivních a negativních strategií a současně byly zohledněny i jednotlivé dílčí copingové strategie u sledovaných souborů s ohledem na zvolenou studijní specializaci. Průměrné hodnoty a jejich statistické zpracování jsou prezentovány v Tabulce č. 29, 30 a 31.

Tab. 29. Statistické charakteristiky strategií zvládání stresu – PdF

<i>PdF</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>POZ</b>	214	13,2	13,1	Vícenás.	12	5,7	18,4	2,08	15,79
<b>NEG</b>	214	12,6	12,8	Vícenás.	11	4,0	23,0	3,35	26,56

Tab. 30. Statistické charakteristiky strategií zvládání stresu – FTK

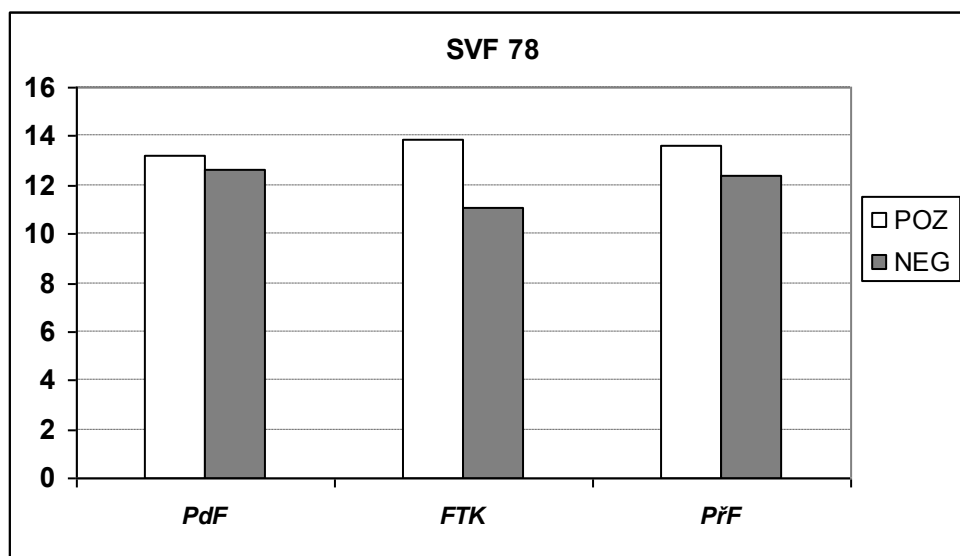
<i>FTK</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>POZ</b>	117	13,9	13,6	13,6	10	4,9	19,7	2,22	15,97
<b>NEG</b>	117	11,1	11,0	9,5	7	2,3	23,5	3,67	32,98

Tab. 31. Statistické charakteristiky strategií zvládání stresu – PŘF

<i>PŘF</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>POZ</b>	185	13,6	13,9	14,7	12	4,9	19,6	2,20	16,22
<b>NEG</b>	185	12,4	12,5	Vícenás.	6	2,0	21,3	3,60	29,09

Ze zjištěných výsledků vyplývá, že nejvíce pozitivních strategií využívají vysokoškolští studenti se sportovním zaměřením. Dále pak studenti z fakulty přírodovědecké a fakulty pedagogické. Co se týká negativních copingových strategií, tak nejvyšší hodnoty byly zjištěny u studentů z fakulty pedagogické a z fakulty přírodovědecké. Nejnižší úroveň preference negativních strategií zvládnání stresu byla nalezena u studentů se sportovním zaměřením.

Obr. 9. Průměrné hodnoty hrubého skóre u strategií zvládnání stresu – PdF, FTK, PŘF



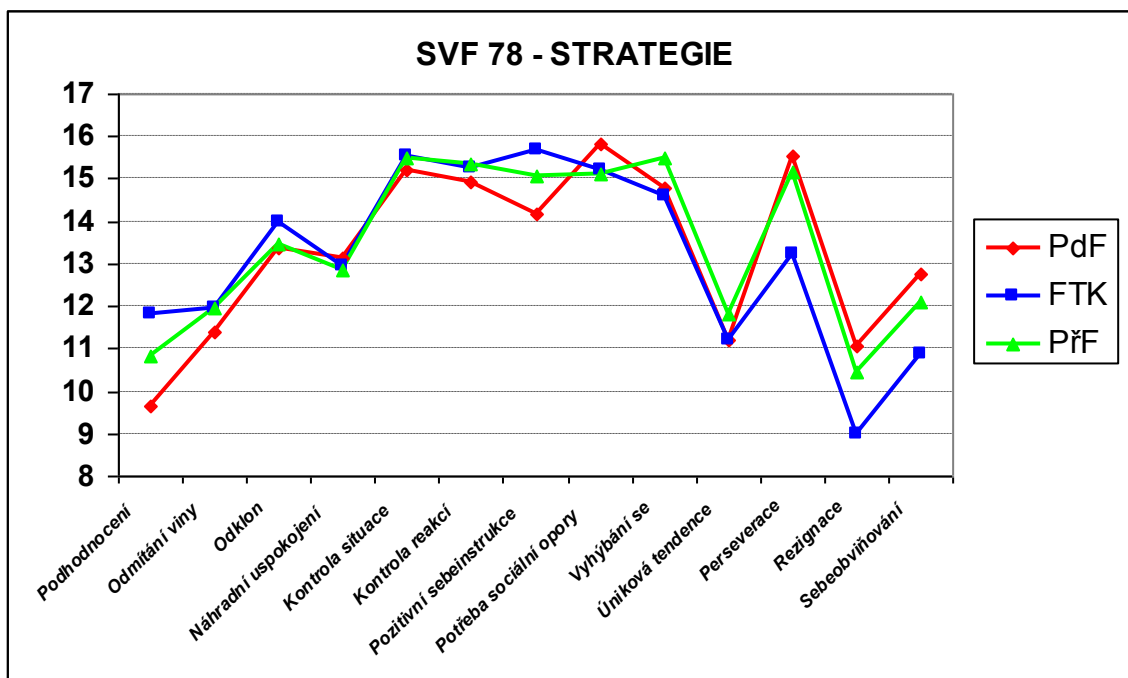
Pokud srovnáme využívání copingových strategií u vysokoškolských studentů se sportovním zaměřením a souboru studentů tvořených z fakult pedagogické a přírodovědecké, tak můžeme konstatovat, že vysokoškolští studenti se sportovním zaměřením významně více využívají pozitivní strategie pro zvládnání stresu a současně významně méně negativní copingové strategie než vysokoškolští studenti z fakult pedagogické a přírodovědecké (Tab. 32).

Tab. 32. Průměrné hodnoty hrubého skóre pozitivních a negativních strategií zvládnání stresu a statistická významnost u jednotlivých souborů – FTK , PdF + PŘF

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU	FAKULTA		HLADINA VÝZNAMNOSTI $p \leq$
	FTK	PdF + PŘF	
<b>POZ</b>	13,9	13,3	<b>0,05</b>
<b>NEG</b>	11,1	12,5	<b>0,01</b>

Analýza výsledků jednotlivých dílčích strategií zvládnání stresu ve vztahu ke zvolené studijní specializaci naznačuje, že vysokoškolští studenti se sportovní specializací dominují i v jednotlivých pozitivních strategiích a současně významně méně využívají i všechny negativní copingové strategie (Obr. 10).

Obr. 10. Průměrné hodnoty hrubého skóre u jednotlivých strategiích zvládnání stresu – PdF, FTK, PŘF



Jako důležitá strategie zvládnání zátěžové situace u souboru studentů se sportovním zaměřením se jeví pozitivní sebeinstrukce. Současně je u těchto jedinců nižší potřeba sociální opory a vyhýbání se. Z hlediska negativních strategií vykazují studenti se sportovním zaměřením významně nejnižší hodnoty perseverace, rezignace a sebeobviňování.

Vysokoškolští studenti z fakulty pedagogické se z hlediska jednotlivých strategií vyznačují jako jedinci, kteří významně méně podhodnocují a odmítají vinu, s nízkou úrovní pozitivní sebeinstrukce a současně vysokou potřebou sociální opory. Z pohledu negativních strategií zvládnání stresu vysokoškolští studenti z pedagogické fakulty nejvíce ze sledovaných souborů skórují v položkách perseverace, rezignace a sebeobviňování (Obr. 10).

Soubor vysokoškolských studentů z fakulty přírodovědecké v jednotlivých copingových strategiích prakticky osciluje mezi hodnotami studentů se sportovním zaměřením a studenty z pedagogické fakulty. Pokud bychom soubor studentů z přírodovědecké fakulty chtěli nějak charakterizovat z pohledu copingových strategií, tak se jedná o jedince s nejnižší nalezenou potřebou náhradního uspokojení, nejnižší potřebou sociální opory a současně s nejvyšší úrovní vyhýbání se a únikovými tendencemi (Obr. 10).

#### 5.4. Výsledky – ve vztahu k době trvání studia

##### 5.4.1. Osobnost

Charakteristika sledovaných osobnostních proměnných a statistické hodnoty u vysokoškolských studentů s ohledem na dobu trvání studia jsou prezentovány v Tabulce č. 33, 34, 35 a 36.

Z hlediska srovnání základních osobnostních charakteristik ve vztahu k době trvání studia nebyla nalezena taková osobnostní charakteristika, která by byla specifická pro určitý ročník. Hodnoty extraverte jsou u jednotlivých ročníků obdobné a tudíž určité difference se na hladině statistické významnosti neprojeví. Podobně je tomu i u nalezených hodnot neuroticismu. Difference v hodnotách neuroticismu ve vztahu ke studovanému ročníku studia nejsou signifikantní (Tab. 37).

Tab. 33. Statistické charakteristiky osobnostních proměnných – I. ročník

<i>I. r.</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>Ne</b>	132	23,1	23,0	24	16	7	35	4,35	18,87
<b>Ex</b>	132	27,4	27,0	26	19	18	35	3,38	12,31
<b>Ot</b>	132	25,1	25,0	25	19	17	32	3,32	13,24
<b>Pr</b>	132	26,2	26,0	25	16	18	35	4,12	15,72
<b>Sv</b>	132	27,6	28,0	28	18	18	37	3,89	14,10
<b>psych</b>	132	3,4	3,0	3	38	0	8	1,66	49,55
<b>extra</b>	132	8,4	9,0	12	30	1	12	3,20	38,04
<b>neuro</b>	132	5,3	5,0	2	15	0	12	3,46	65,20
<b>ls</b>	132	3,5	3,0	Vícenás.	22	0	10	2,22	63,63

Tab. 34. Statistické charakteristiky osobnostních proměnných – II. ročník

<i>II. r.</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>Ne</b>	245	23,2	24,0	Vícenás.	20	8	38	5,01	21,64
<b>Ex</b>	245	27,3	28,0	28	33	14	38	3,90	14,30
<b>Ot</b>	245	24,1	24,0	25	28	12	35	3,65	15,12
<b>Pr</b>	245	26,2	26,0	Vícenás.	24	15	37	4,23	16,17
<b>Sv</b>	245	27,4	28,0	29	39	17	38	3,60	13,17
<b>psych</b>	244	2,8	3,0	3	72	0	10	1,58	55,68
<b>extra</b>	244	8,4	9,0	12	64	0	12	3,35	40,10
<b>neuro</b>	244	5,8	5,0	3	28	0	12	3,43	58,91
<b>ls</b>	244	3,2	3,0	3	50	0	11	2,21	68,70

Tab. 35. Statistické charakteristiky osobnostních proměnných – III. ročník

<i>III.r.</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>Ne</b>	100	22,5	22,0	22	13	10	39	4,90	21,79
<b>Ex</b>	100	26,7	27,0	27	15	17	36	3,35	12,55
<b>Ot</b>	100	24,2	24,0	24	14	15	33	3,30	13,61
<b>Pr</b>	100	26,5	26,0	29	14	17	39	4,24	16,00
<b>Sv</b>	100	28,0	28,0	27	18	19	36	3,20	11,44
<b>psych</b>	96	2,8	3,0	2	24	0	8	1,43	51,96
<b>extra</b>	96	8,1	9,0	11	19	0	12	3,57	43,88
<b>neuro</b>	96	5,3	5,0	4	15	0	12	3,29	61,49
<b>ls</b>	96	3,3	3,0	4	18	0	9	2,14	64,40

Tab. 36. Statistické charakteristiky osobnostních proměnných – IV. ročník

<i>IV. r.</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>Ne</b>	43	24,1	25,0	Vícenás.	5	8	33	5,71	23,73
<b>Ex</b>	43	27,5	27,0	27	7	16	36	4,44	16,13
<b>Ot</b>	43	24,0	24,0	Vícenás.	6	17	31	3,50	14,60
<b>Pr</b>	43	26,5	27,0	28	6	18	34	3,86	14,57
<b>Sv</b>	43	27,8	27,0	25	7	19	35	4,45	15,97
<b>psych</b>	39	3,1	3,0	2	13	1	6	1,26	41,10
<b>extra</b>	39	6,9	7,0	12	7	0	12	3,76	54,14
<b>neuro</b>	39	6,2	6,0	Vícenás.	5	0	12	3,59	57,57
<b>ls</b>	39	3,4	3,0	3	10	0	8	2,34	68,51

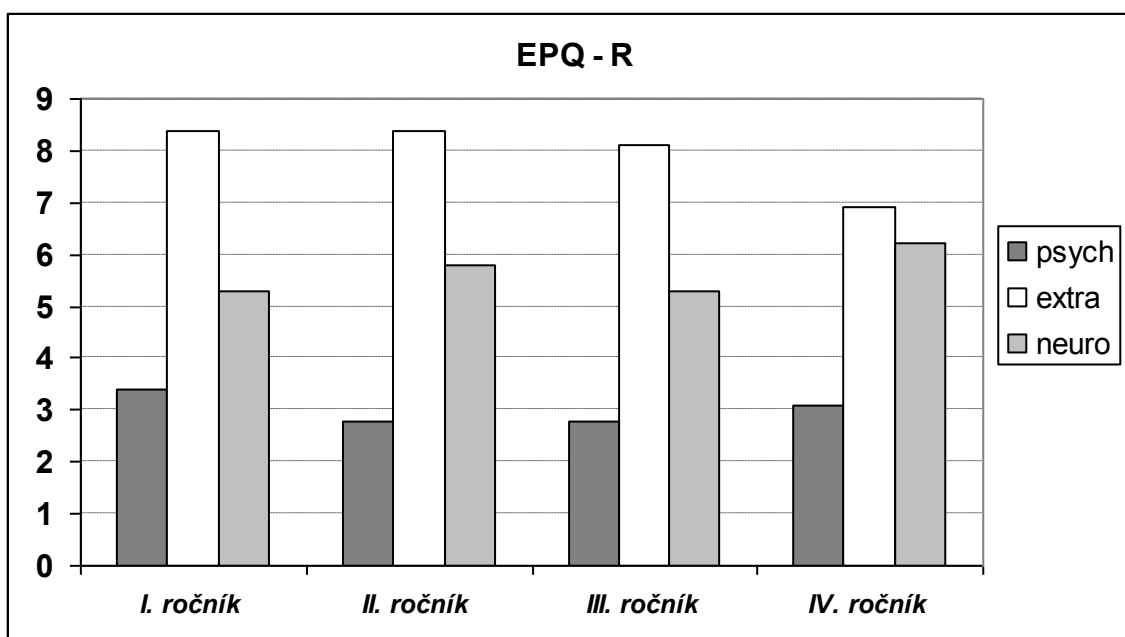
Jedinou osobnostní charakteristikou, která vykázala určitý trend je psychotocismus. Zjištěné hodnoty vyššího psychotocismu u studentů prvních ročníků představují signifikantně vyšší diference ve srovnání se studenty druhých a třetích ročníků (Tab. 37). V následujících výsledcích sledovaných osobnostních charakteristik mezi

jednotlivými ročníky nebylo zjištěno nic významného, co by naznačovalo určitý vztah osobnostní proměnné a doby trvání studia reprezentované aktuálně studovaným ročníkem. Lze snad poukázat na určitý trend v osobnostní charakteristice extraverte. Zjištěné výsledky naznačují určitou sestupnou úroveň hodnot extraverte se zvyšujícím se ročníkem studia (Obr. 11). Dalo by se tedy naznačit, že s délkou vysokoškolského studia se snižuje úroveň extraverte. Nalezené hodnoty však nebyly prokázány na hladině statistické významnosti.

Tab. 37. Hladina statistické osobnostních charakteristik – I. – IV. ročník

ROČNÍK	Osobnostní charakteristiky							
	NE	EX	OT	PR	SV	PSYCH	EXTRA	NEURO
I. – II.	NS	NS	NS	NS	NS	<b>0,016</b>	NS	NS
I. – III.	NS	NS	NS	NS	NS	<b>0,041</b>	NS	NS
I. – IV.	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
II. – III.	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
II. – IV.	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS
III. – IV.	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS

Obr. 11. Průměrné hodnoty hrubého skóre osobnostních charakteristik – I. – IV. ročník



#### 5.4.2. Motivace výkonu

Zjištěné hodnoty výkonové motivace, anxiety brzdící a anxiety podporující jsou zpracovány a tabelárně prezentovány v Tabulce č. 38, 39, 40, 41. Z hlediska motivace k výkonu bylo zjištěno, že nejvyšší výkonovou motivaci vykazují studenti nejvyšších ročníků (Tab. 41). Naopak nejnižší motivací k výkonu disponují studenti prvních ročníků (Tab. 38).

Tab. 38. Statistické charakteristiky motivace k výkonu – I. ročník

<i>I.r.</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>MV</b>	131	87,5	87,0	Vícenás.	5	40	128	17,05	19,49
<b>AB</b>	131	55,6	55,0	65	8	20	95	14,87	26,74
<b>AP</b>	131	31,4	31,0	27	9	10	57	9,67	30,78

Tab. 39. Statistické charakteristiky motivace k výkonu – II. ročník

<i>II. r.</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>MV</b>	246	89,2	89,0	90	10	47	134	14,86	16,67
<b>AB</b>	246	58,2	58,0	64	12	19	102	14,45	24,83
<b>AP</b>	246	31,7	31,0	36	17	12	57	9,34	29,50

Tab. 40. Statistické charakteristiky motivace k výkonu – III. ročník

<i>III. r.</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>MV</b>	100	91,6	92,0	Vícenás.	5	60	126	14,28	15,59
<b>AB</b>	100	56,0	55,0	58	8	22	97	13,29	23,72
<b>AP</b>	100	32,4	31,5	30	7	10	55	9,73	30,07

Tab. 41. Statistické charakteristiky motivace k výkonu – IV. ročník

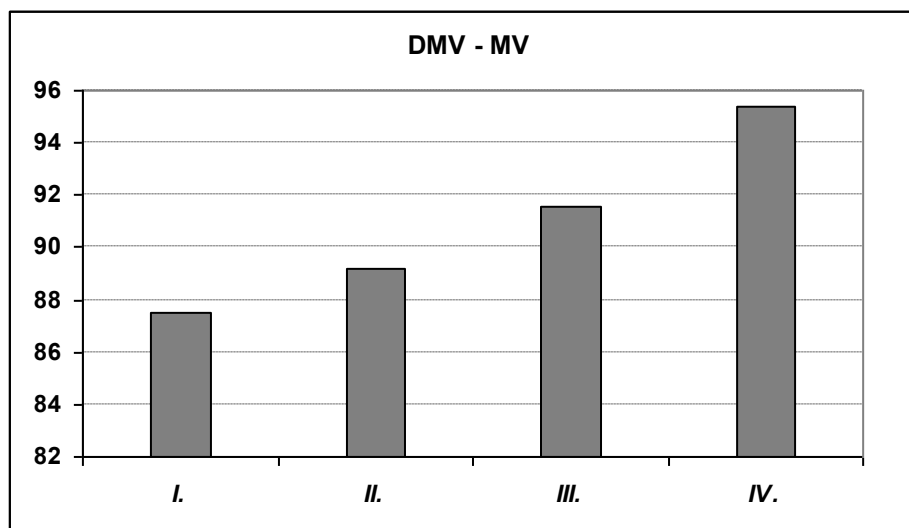
<i>IV. r.</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>MV</b>	43	95,4	93,0	91	3	65	130	17,47	18,30
<b>AB</b>	43	60,6	61,0	43	4	36	84	14,28	23,58
<b>AP</b>	43	32,4	32,0	Vícenás.	5	15	51	9,43	29,11

Tab. 42.. Hladina statistické významnosti motivace k výkonu, anxieta brzdící, anxieta podporující – I. – IV. ročník

ROČNÍK	Motivace výkonu		
	MV	AB	AP
I. – II.	NS	NS	NS
I. – III.	NS	NS	NS
I. – IV.	<b>0,05</b>	NS	NS
II. – III.	NS	NS	NS
II. – IV.	<b>0,05</b>	NS	NS
III. – IV.	NS	NS	NS

Srovnání jednotlivých průměrných hodnot výkonové motivace mezi ročníky vykazuje určité diference. Byl nalezen signifikantní rozdíl ( $p \leq 0,05$ ) mezi studenty prvních a druhých ročníku ve vztahu k nejvyšším hodnotám u studentů čtvrtých ročníků (Tab. 42). Projevil se zajímavý trend ve vztahu ke studovanému ročníku, a to ve smyslu přímo úměrně se zvyšující úrovně motivace k výkonu. Tedy s vyšším ročníkem se zvyšuje i míra výkonové motivace (Obr. 12).

Obr. 12. Průměrné hodnoty hrubého skóre motivace k výkonu – I. – IV. ročník



Vztah anxiety brzdící a anxiety podporující s ohledem na studovaný ročník nebyl nalezen a sledované diference nejsou signifikantní (Tab. 42).



### 5.4.3. Strategie zvládání stresu

Strategie zvládání stresu jsou hodnoceny z hlediska pozitivních a negativních strategií a současně byly zohledněny i jednotlivé dílčí copingové strategie u sledovaných souborů s ohledem na dobu trvání studia. Průměrné hodnoty a jejich statistické zpracování jsou dále prezentovány v Tabulce č. 43, 44, 45 a 46.

Tab. 43. Statistické charakteristiky strategií zvládání stresu – I. ročník

<i>I. r.</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>POZ</b>	132	13,7	13,9	14,7	9,0	4,9	18,3	2,18	15,95
<b>NEG</b>	132	11,8	11,8	11,3	8,0	2,0	21,3	3,53	29,87

Tab. 44. Statistické charakteristiky strategií zvládání stresu – II. ročník

<i>II. r.</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>POZ</b>	242	13,3	13,3	Vícenás.	12,0	5,7	19,7	2,12	15,91
<b>NEG</b>	242	12,1	12,5	13,5	10,0	4,0	23,0	3,65	30,07

Tab. 45. Statistické charakteristiky strategií zvládání stresu – III. ročník

<i>III. r.</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>POZ</b>	99	13,6	13,6	12,3	6,0	8,1	19,7	2,12	15,55
<b>NEG</b>	99	12,5	12,5	Vícenás.	6,0	2,3	23,5	3,39	27,11

Tab. 46. Statistické charakteristiky strategií zvládání stresu – IV. ročník

<i>IV. r.</i>	<i>N</i>	<i>Průměr</i>	<i>Medián</i>	<i>Modus</i>	<i>Četnost modu</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sm.odch.</i>	<i>Variační koeficient</i>
<b>POZ</b>	43	13,4	13,4	Vícenás.	3	6	20	2,52	18,82
<b>NEG</b>	43	13,0	13,3	Vícenás.	3	5	21	3,45	26,49

Z hlediska celkových pozitivních strategií zvládání stresu bylo zjištěno, že vysokoškolští studenti prvních ročníků tyto strategie využívají nejvíce (Tab. 44). Zjištěné diference v celkových pozitivních strategiích mezi jednotlivými ročníky však nejsou statisticky významné.

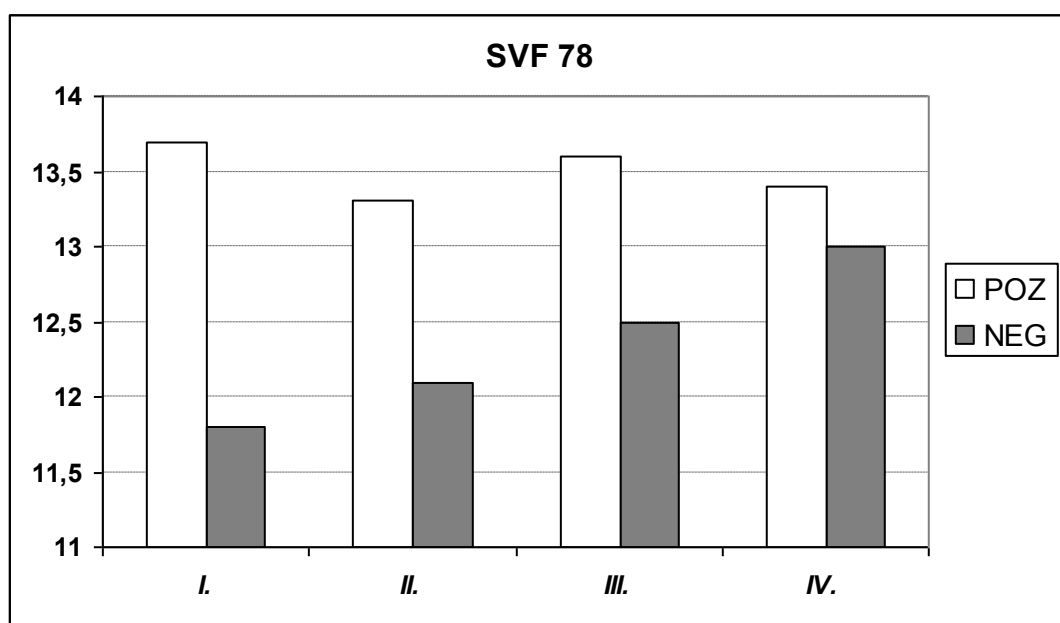
U celkových negativních copingových strategií jsme zjistili nejnižší výskyt u studentů prvních ročníků a nejvyšší u studentů čtvrtých ročníků (Tab. 46). Celkově však nebyly zjištěny žádné signifikantní diference mezi jednotlivými ročníky (Tab. 47).

Tab. 47. Hladina statistické významnosti u strategií zvládání stresu – I. – IV. ročník

ROČNÍK	Strategie zvládání stresu				
	POZ	NEG	POZ 1	POZ 2	POZ 3
I. – II.	NS	NS	<b>0,020</b>	NS	NS
I. – III.	NS	NS	NS	NS	NS
I. – IV.	NS	NS	<b>0,007</b>	NS	NS
II. – III.	NS	NS	<b>0,026</b>	NS	NS
II. – IV.	NS	NS	NS	NS	NS
III. – IV.	NS	NS	<b>0,007</b>	NS	NS

Zajímavým zjištěním je určitý trend zvyšujícího se využívání negativních copingových strategií se zvyšujícím se ročníkem studia (Obr. 13). Jednotlivé rozdíly se však nepotvrdily na hladině statistické významnosti.

Obr. 13. Průměrné hodnoty hrubého skóre u strategií zvládání stresu – I. – IV. ročník



Pokud analyzujeme jednotlivé preferované strategie z pohledu studovaného ročníku studia, tak i zde byly zjištěny určité trendy, avšak nebyly potvrzeny jako signifikantní.

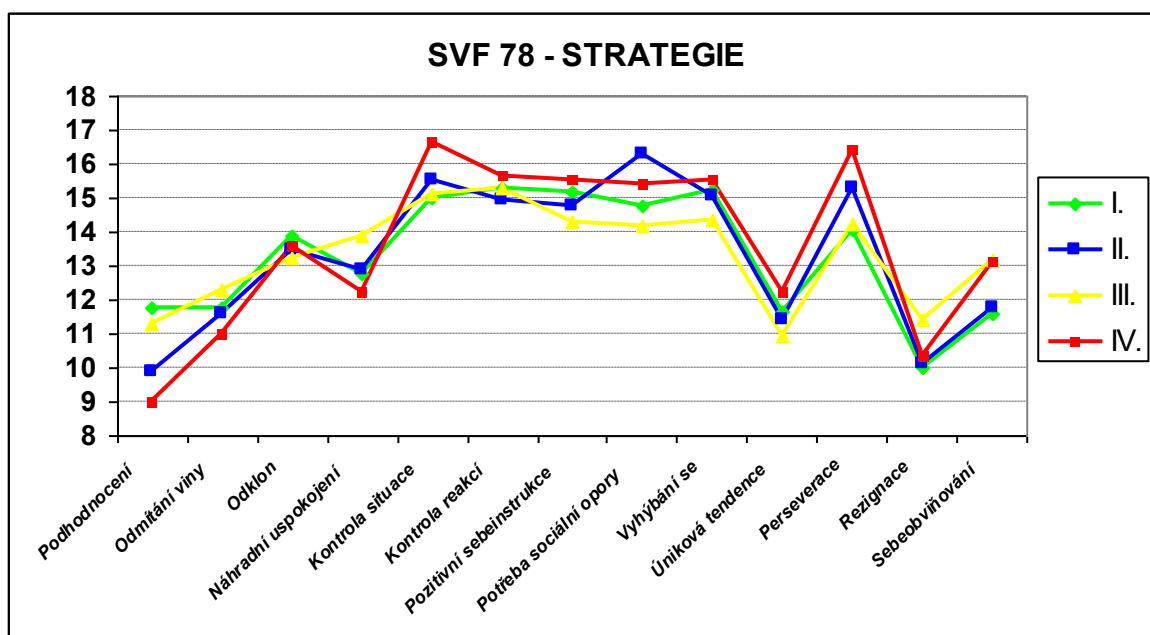
Vysokoškolští studenti prvních ročníků se celkově vyznačují zvýšenými hodnotami pozitivních copingových strategií a současně nižšími hodnotami využívání negativních strategií zvládnání stresu (Obr.13, Obr. 14).

Studenti druhých ročníků průměrně oscilují kolem jednotlivých hodnot a nevyznačují se specifickými strategiemi vzhledem k době trvání studia. Za pozornost u těchto studentů stojí zjištěná nejvyšší potřeba sociální opory.

Studenti třetích ročníků nejvýrazněji aplikují strategii náhradního uspokojení. Současně se charakterizují nejnižšími hodnotami potřeby sociální opory a vyhýbání se. S tím dále souvisí i nejnižší míra negativní copingové strategie reprezentovaná únikovou tendencí. U studentů třetích ročníků byla dále zjištěna i nejvyšší míra rezignačních strategií.

Poslední sledovanou skupinou z hlediska doby trvání studia jsou studenti čtvrtých ročníků. Studenti těchto ročníků se charakterizují zvýšenou aplikací pozitivních strategií kontrolního typu se současnou zvýšenou tendencí k vyhýbání se. Z pohledu celkových negativních strategií se jedná o skupinu s nejvyšším využíváním strategií tohoto typu. Především se pak jedná o nejvyšší hodnoty perseverace a únikové tendence se současně zvýšenými hodnotami rezignace a sebeobviňování (Obr. 14).

Obr. 14. Průměrné hodnoty hrubého skóre u jednotlivých strategií zvládnání stresu – I. – IV. ročník



## 5.5. Vyjádření k platnosti hypotéz

**H1 Vyšší hodnoty extraverte signifikantně souvisí s vyšší úrovní motivace k výkonu a využíváním pozitivních copingových strategií.**

Z hlediska osobnostní charakteristiky extraverte byl nalezen signifikantní vztah k úrovni výkonové motivace a rovněž byl nalezen signifikantní vztah k vyššímu využívání pozitivních copingových strategií. Z těchto důvodů hypotézu **H1 přijímáme.**

Tab. 48. Vztah extraverte, motivace k výkonu a pozitivních strategií

extraverze ↑	motivace k výkonu ↑	<b>pozitivní korelace</b>	<b>p ≤ .05</b>
extraverze ↑	pozitivní strategie ↑	<b>pozitivní korelace</b>	<b>p ≤ .05</b>

**H2 Vyšší hodnoty neuroticismu signifikantně souvisí s nižší úrovní motivace k výkonu a využíváním negativních copingových strategií.**

Z hlediska osobnostní charakteristiky neuroticismu můžeme konstatovat, že se neprokázal signifikantní vztah mezi vyšší hodnotou neuroticismu a nižší úrovní motivace k výkonu. Neuroticismus významně koreluje s využíváním negativních copingových strategií. Z těchto důvodů hypotézu **H2 nepřijímáme.**

Tab. 49. Vztah neuroticismu, motivace k výkonu a negativních strategií

neuroticismus ↑	motivace k výkonu ↑	pozitivní korelace	p ≤ .05
neuroticismus ↑	negativní strategie ↑	<b>pozitivní korelace</b>	<b>p ≤ .05</b>

**H3 Vyšší hodnoty psychoticismu signifikantně souvisí s nižší úrovní motivace k výkonu a využíváním negativních copingových strategií.**

Z hlediska osobnostní charakteristiky psychoticismu můžeme konstatovat, že byl nalezen signifikantní vztah mezi zvýšenou hodnotou psychoticismu a nižší úrovní motivace k výkonu. Současně existuje významný negativní vztah mezi úrovní psychoticismu a využíváním negativních copingových strategií. Z těchto důvodů hypotézu **H3 nepřijímáme**.

Tab. 50. Vztah psychoticismu, motivace k výkonu a negativních strategií

psychoticismus ↑	motivace k výkonu ↓	negativní korelace	$p \leq .05$
psychoticismus ↑	negativní strategie ↓	negativní korelace	$p \leq .05$

**H4 Výkonová motivace u vysokoškolských studentů je významně vyšší u souborů mužů ve srovnání se souborem žen.**

Úroveň výkonové motivace byla nalezena signifikantně vyšší u souboru žen než u souboru mužů. Z tohoto důvodu hypotézu **H4 nepřijímáme**.

Tab. 51. Průměrné hodnoty hrubého skóre motivace k výkonu u souboru mužů a souboru žen, statistická významnost.

POHLAVÍ	MOTIVACE VÝKONU	HLADINA VÝZNAMNOSTI $p \leq$
MUŽI	86,21	<b>0,003</b>
ŽENY	90,89	

**H5 Úroveň výkonové motivace u vysokoškolských studentů je významně vyšší u studentů z fakulty se sportovním zaměřením než u studentů z fakulty pedagogické a přírodovědecké.**

Na základě výsledků úrovně výkonové motivace u studentů jednotlivých fakult můžeme konstatovat, že ve sledované proměnné nebyly nalezeny signifikantní difference a z těchto důvodů hypotézu **H5 nepřijímáme**.

Tab. 52. Průměrné hodnoty hrubého skóre a statistická významnost u motivace k výkonu u jednotlivých souborů ve vztahu ke zvolené specializaci – PdF, FTK, PŘF

FAKULTA	MOTIVACE VÝKONU	HLADINA VÝZNAMNOSTI $p \leq$
FTK	89,6	NS
PdF + PŘF	89,7	

**H6 Preference copingových strategií u vysokoškolských studentů se liší v závislosti na pohlaví. A to ve smyslu významně vyšších pozitivních strategií u mužů a významně vyššího výskytu negativních strategií u žen.**

Z hlediska vlivu pohlaví a preferencí copingových strategií naše výsledky signifikantně potvrzují, že muži významně více aplikují pozitivní strategie a ženy významně více negativní strategie zvládání stresu. Z těchto důvodů hypotézu **H6 přijímáme**.

Tab. 53. Průměrné hodnoty hrubého skóre pozitivních a negativních strategií zvládání stresu u souboru mužů a souboru žen, statistická významnost.

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU	POHLAVÍ		HLADINA VÝZNAMNOSTI $p \leq$
	MUŽI	ŽENY	
POZ	13,90	13,35	<b>0,05</b>
NEG	10,89	12,63	<b>0,000</b>

**H7 U vysokoškolských studentů z fakulty se sportovním zaměřením je významně vyšší využívání pozitivních copingových strategií a významně nižší využívání negativních copingových strategií než u studentů z fakulty pedagogické a přírodovědecké.**

Na základě analýzy výsledků jednotlivých strategií mezi studenty sledovaných fakult můžeme konstatovat, že studenti fakulty se sportovním zaměřením vykazují významně vyšší hodnoty využívání pozitivních strategií a současně významně nižší hodnoty využívání negativních strategií než studenti z fakulty pedagogické a přírodovědecké. Z těchto důvodů hypotézu **H7 přijímáme**.

Tab. 54. Průměrné hodnoty hrubého skóre pozitivních a negativních strategií zvládnání stresu a statistická významnost u jednotlivých souborů ve vztahu ke zvolené specializaci – PdF, FTK, PŘF

STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU	FAKULTA		HLADINA VÝZNAMNOSTI p ≤
	FTK	PdF + PŘF	
<b>POZ</b>	13,9	13,3	<b>0,05</b>
<b>NEG</b>	11,1	12,5	<b>0,01</b>

Tab. 55. Přehledné vyjádření k platnosti hypotéz

HYPOTÉZY	VYJÁDŘENÍ K PLATNOSTI
<b>H1</b>	<b>přijímáme</b>
<b>H2</b>	nepřijímáme
<b>H3</b>	nepřijímáme
<b>H4</b>	nepřijímáme
<b>H5</b>	nepřijímáme
<b>H6</b>	<b>přijímáme</b>
<b>H7</b>	<b>přijímáme</b>

## 6. Diskuze

V této části naši práce navážeme na prezentované výsledky a pokusíme se je patřičným způsobem okomentovat a zařadit do určitého odborného rámce, včetně komparace s obdobnými výzkumy a současným stavem vědění v rámci domácího i světového odborného písemnictví. S ohledem na strukturu výzkumu, specifický soubor a použité metody se budeme snažit komentovat zjištěné výsledky jak ve vztahu ke sledovaným psychologickým proměnným (osobnost, motivace, coping), tak i z hlediska jejich vzájemných vztahů a možných souvislostí.

### *Osobnost*

Osobnost jedince lze považovat za určitý vnitřní klíčový faktor, který ovlivňuje rezistenci člověka vůči negativním účinkům stresu. Osobnost se podílí na celkovém zdraví a stavu psychické pohody. Bolger a Schilling (1991) popsali tři základní způsoby vlivu osobnosti na zdraví a psychickou pohodu. Osobnost může být vysvětlením toho, proč se někteří lidé dostávají do stresogenních situací a jiní ne. Osobnost může ovlivnit způsob, jakým lidé reagují ve stresogenních situačních podmínkách. Osobnost může ovlivňovat zdraví a psychické procesy mechanismy, které nesouvisí se stresem navozeným z vnějšího prostředí.

Sledované osobnostní charakteristiky našeho souboru vysokoškolských studentů nevykazují významné difference ve vztahu k normativním hodnotám. Jedná se především o hodnoty psychotocismu, extraverze a neuroticismu. Průměrné hodnoty psychotocismu zjištěné u našeho souboru vysokoškolských studentů jsou mírně nižší, než jsou průměrné normativní hodnoty. U extraverze můžeme konstatovat vyšší hodnoty ve srovnání s hodnotami normativními, přesto rozdíly nejsou signifikantní. Průměrné hodnoty neuroticismu u vysokoškolských studentů představují téměř identické hodnoty s normativem. Celkově tak můžeme konstatovat, že soubor vysokoškolských studentů se v základních osobnostních charakteristikách významně neodlišuje od průměrných normativních hodnot.

Z pohledu vzájemných vztahů jednotlivých osobnostních charakteristik se významně projevují korelační vztahy mezi extraverzí a otevřeností. Poměrně významně se projevují i vztahy mezi přívětivostí a svědomitostí, současně mezi otevřeností a



přívětivosti. Obdobné závěry zjistili i Ahadi a Narimani (2010), jejichž výzkum analyzuje vztahy mezi osobnostními rysy, studijním stresem a studijním výkonem u univerzitních studentů. Na poměrně velkém vzorku vysokoškolských studentů byla zjištěna signifikantní pozitivní korelace mezi svědomitostí, extravertizací a otevřeností vůči zkušenosti, přívětivostí a akademickým výkonem. Současně se ukazuje, že studijní stres významně snižuje akademický výkon. Ten je naopak podporován vyšší úrovní extravertizace a svědomitosti. Celkově se zdůrazňuje potřeba zkoumat roli osobnostních rysů a studijního stresu ve vztahu ke studijnímu výkonu.

Aktuální poznatky a výsledky současného výzkumu Ahadiho a Narimaniho (2010) jsou v určitém rozporu s původními výstupy McMichaela a Hetzleho (1975), kteří naopak příliš extravertovanou osobnost považují za prediktor akademického selhání a to zejména v prvním roce vysokoškolského studia. Celkem zdůrazňují čtyři základní faktory, které se vztahují k nízké akademické výkonnosti. Kromě extravertizace poukazují na možné psychické onemocnění v důsledku akademického přetížení, dále na vysokou úroveň stresu a slabé vědomosti ze střední školy. Ukazuje se však, že extravertizace má pozitivní vliv na redukci akademického stresu a naopak introvertní studenti jsou významně více ovlivňováni stresogenními faktory (Aghajanipour, Homayouni, 2010).

Z hlediska vzájemných korelačních vztahů u našeho souboru vysokoškolských studentů je třeba zdůraznit významnou pozitivní souvislost mezi úrovní extravertizace a využíváním pozitivních copingových strategií. Současně s rostoucí úrovní extravertizace se významně snižuje preference ve využívání negativních copingových strategií. Určitá úroveň extravertizace tak může přispívat v prevenci dopadů negativních zátěžových situací spojených se studiem na vysoké škole.

Přesto je dobré zdůraznit jiný poznatek, že vyšší úroveň extravertizace představuje i významný prediktor k užívání návykových látek u vysokoškoláků (Orosová, Gajdošová, 2009). Proto je důležité brát v úvahu oba póly této osobnostní charakteristiky a podpořit strategii rozvoje osobnostních kompetencí směřujícím k vyváženému akademickému režimu.

Průměrné hodnoty extravertizace u našeho souboru vysokoškolských studentů byly zjištěny mírně vyšší u žen než u mužů. Nebyly však zjištěny významné difference mezi souborem mužů a souborem žen. Obdobné výsledky zjistila i Petrová (1995) u souboru

mužů a žen ve věkové kategorii dvaceti dvou let. Rovněž i zde ženy vykazují vyšší hodnoty extraverze, avšak nikoliv na hladině statistické významnosti.

Extraverze jako jediná osobnostní charakteristika u našeho souboru významně negativně souvisí s věkem. To znamená, že s narůstajícím věkem se snižuje úroveň extraverze. Z hlediska sledovaných osobnostních proměnných bylo zjištěno, že vysokoškolští studenti se sportovním zaměřením vykazují nejvyšší hodnoty extraverze. Rozdíly v úrovni extraverze jsou u studentů se sportovním zaměřením významně vyšší, než-li u studentů z fakulty pedagogické a fakulty přírodovědecké. Studenti se sportovním zaměřením dělí svůj čas mezi studium teoretických oborů a studium praktické. Často se jedná o stále ještě aktivní závodní sportovce, většinou kolektivních sportů, a proto se i zde projeví vyšší míra extraverze. Tato osobnostní charakteristika je důležitým faktorem, který sportujícím jedincům umožňuje efektivní kooperaci v rámci dynamiky sportovního kolektivu. Určitá míra extraverze je potřebná i u individuálních sportovních odvětví, neboť i zde se jedinec musí zapojit do spolupráce s dalšími kolegy i s lidmi z realizačních týmů. Proto se domníváme, že významně vyšší míra extraverze u vysokoškolských studentů se sportovním zaměřením je predisponována kombinací jejich osobností a sportovního prostředí, ve kterém byla taková osobnost modelována během jednotlivých fází ontogenetického vývoje. To v praxi často znamená od doby mladšího školního věku a někdy i dříve.

Z pohledu doby trvání studia zjištěné výsledky naznačují určitou sestupnou úroveň hodnot extraverze se zvyšujícím se ročníkem studia. Lze tak vysledovat určitý trend, že s délkou vysokoškolského studia se snižuje úroveň extraverze. Tento fakt doplňuje naše původní zjištění významného negativního vztahu extraverze a věku. Podle Eysencka (in Senka, Kováč, Matejík, 1993) sice hraje dědičnost důležitou roli ve vývoji těchto osobnostních faktorů (extraverze, neuroticismu), ale i tak mohou vzniknout pochybnosti o tom, zda genetické faktory přispívají k individuálním diferencím osobnosti více než enviromentální faktory. Proto se domníváme, že výše uvedená skutečnost z našeho výzkumu má vztah k věku a zvyšující se úrovni životních zkušeností, zvyšující se úrovni osobní „opatrnosti“ a snižující se otevřeností ve vztahu k okolí a v rámci interpersonálních vztahů.

Studenti prvních a nižších ročníků přicházejí do nového prostředí s určitými zidealizovanými představami, navazují nové kontakty a vztahy, snaží se zapojit do akademického a společenského života. Často se vyskytují prvky novosti a očekávání, pozitivní anticipace. K těmto aktivitám je třeba více extraverze, což takto osobnostně disponovaným jedincům nečiní problémy. Méně osobnostně extravertovaní jedinci pokud se chtějí určitým způsobem adaptovat na nové prostředí a univerzitní život, jsou nuceni vyvinout alespoň více extravertované chování. Předpokládáme, že po odeznění „prvních dojmů“, „haló efektů“ apod. se dostaví určité objektivní vnímání reality akademického života. Následně adaptační mechanismy ve spojení s rostoucím věkem a životními zkušenostmi modifikují projevy chování vysokoškolských studentů, což se do jisté míry může projevit v negativním vztahu extraverze a studovaného ročníku. Tímto mechanismem si můžeme vysvětlit snižující se úroveň extraverze s rostoucím věkem a dobou trvání studia.

Skutečnost, že s rostoucím věkem značně klesá úroveň extraverze, byla publikována již v původních pracech Eysencka (in Miglierini, Vonkomer, 1979). Eysenck dále upozorňuje, že příčiny těchto skutečností mohou být často spekulativní, nicméně by výzkumníci neměli zapomínat, že takové tendence existují.

Dále byly zjištěny rozdílné osobnostní charakteristiky u souboru vysokoškolských studentů u psychoticismu i neuroticismu. Muži vykazují významně vyšší hodnoty psychoticismu a ženy významně vyšší hodnoty neuroticismu. Signifikantně vyšší úroveň neuroticismu u žen v této věkové kategorii uvádí i Petrová (1995). Obdobně i Kohoutek (1998) ve studii osobnosti vysokoškoláků uvádí vyšší hodnoty neuroticismu u žen jako u mužů. Vyšší výskyt tzv. N-skóre u žen potvrzují ve své dřívější práci i Miglierini a Vonkomer (1979).

Právě neuroticismus se často definuje jako jedna z podstatných osobnostních charakteristik, které významně ovlivňují akademický výkon a stresový profil. Vollrath a Torgersen (2000) poukazují na skutečnost, že vysokoškolští studenti, u kterých byla zjištěna vysoká úroveň neuroticismu a současně nízká úroveň svědomitosti, vykazují vysokou vulnerabilitu ke stresu a jeho neefektivnímu zvládnání. Skupina studentů, která vykazovala nízký neuroticismus a zároveň vysokou svědomitost, patřila k těm s nejpříznivějším stresovým profilem a efektivním copingem. Samostatný efekt

neuroticismu byl sám o sobě nejednoznačný. Jeho efekt byl patrný v kombinaci se svědomitostí. Neuroticismus však významně koreluje s univerzitním stresem a má podstatný vliv na vznik somatických symptomů (Lu, 1994). Rovněž výsledky naší studie prokazují významný pozitivní vztah mezi zvýšenou úrovní neuroticismu a zvýšeným využíváním negativních strategií zvládnání stresu.

U našeho souboru vysokoškolských studentů byly zjištěny nejvyšší hodnoty neuroticismu u studentů fakulty přírodovědecké a dále pak u studentů z fakulty pedagogické. Zjištěné hodnoty jsou významně vyšší než hodnoty neuroticismu u studentů se sportovním zaměřením. Tyto výsledky do jisté míry korespondují se zjištěním Plhákové a Reiterové (2010). V jejich studii u vysokoškolských studentů humanitního a přírodovědného zaměření zjistily, že vysokoškolští studenti s humanitním zaměřením (psychologie) jsou méně neurotičtí a otevřenější vůči zkušenosti, než studenti s přírodovědným zaměřením (matematika a informatika). Plháková a Reiterová poukazují na skutečnost, že studenti psychologie signifikantně výše skórují ve škálách sociálních a emočních dovedností ve srovnání se studenty matematiky a informatiky. K obdobným výsledkům dospěli i Bunevicius, Katkute a Bunevicius (2008), který srovnávali studenty medicínského a humanitního zaměření a zjistili, že studenti humanitně zaměřeni jsou signifikantně více otevřenější vůči zkušenosti a více extravertovanější, než studenti lékařství.

Při srovnání základních osobnostních charakteristik ve vztahu k době trvání studia nebyla nalezena taková osobnostní charakteristika, která by byla typická pro určitý ročník. Jedinou osobnostní charakteristikou, která vykazovala určitý trend je psychoticismus. Zjištěné hodnoty vyššího psychoticismu u studentů prvních ročníků představují signifikantně vyšší diference ve srovnání se studenty druhých a třetích ročníků.

V odborném písemnictví se uvádí, že právě studenti prvních ročníků vysokých škol jsou vystaveni největším stresogenním faktorům a jejich kombinaci. Jedná se především o problematiku osobnosti vysokoškolského studenta, otázku adaptace na nové prostředí, celkovou akademickou zátěž, změnu denního režimu, vliv učebních stylů, preference copingových strategií apod. (Stern, Norman, Komm, 1993; Šolcová, Kebza, 1996;

Provazníková, Štullerová, 1997; Heiman, 2004; Šolcová, Kebza, 2009; Orosová, Gajdošová, 2009; Kožený, Tišanská, 2009).

Provazníková a Štullerová (1997) uvádějí u vysokoškolských studentů prvních ročníků vysokou náročnost studia podmíněnou procesem adaptace. Současně jsou registrovány i projevy zhoršujícího se zdravotního stavu, bolesti hlavy, špatná nálada a záživací problémy. Autorky zdůrazňují celkově horší zdraví u studentů prvních ročníků vysokých škol, které se dále zhoršuje i v následujících ročnících. Tyto skutečnosti se dále umocňují u studentů třetích ročníků, kde dochází ke kumulaci rizikových faktorů, kam se řadí jak osobnostní charakteristiky, tak dále faktory životních návyků, akademického stresu a celková míra subjektivně pocíťovaného zdraví.

V akademické praxi se osobnostní charakteristiky jeví jako důležitým formujícím činitelem ovlivňujícím možný vznik psychických poruch a sníženou akademickou výkonnost, zejména pak v prvním roce studia. Epidemiologické studie tuto skutečnost podporují a zdůrazňují důležitost postihnutí vztahu mezi výskytem možných psychologických problémů a akademickým výkonem. Ukazuje se, že především začínající vysokoškolští studenti mají významné problémy s adaptací na univerzitní nároky, které se projevují určitou emoční nestabilitou a následnou akademickou podvýkonností v podobě nedokončených úkolů, předmětů a podobně. Tato prokrastinace se v populaci vysokoškolských studentů jeví jako poměrně rozšířený jev (Gabrhelík, Vacek, Miovský, 2006). Otálení před vlastním započítím práce nebo během dokončování úkolu pak následně vede k stresogenním situacím, které celkově ovlivní práci studenta. Mimo endogenní skutečnosti se často udávají i původní vnější faktory v podobě problémů v oblasti rodinné a sociální (Ionescu, Bosse, 1987).

Osobnostní charakteristiky se v podmínkách stresu promítají do procesů zvládání stresu (coping) a to tak, že rozhodujícím způsobem ovlivňují hodnocení stresogenních situací a výběr strategií k jejich zvládnutí, a tím i následné psychické procesy (např. emoce) a jejich neuroendokrinní složku. Určité osobnostní charakteristiky tak predisponují k určitému stylu hodnocení a zvládání stresu a mohou být vysvětlením odlišné zranitelnosti různých osob vůči stresu. Za klíčový vnější, sociální faktor je pokládána tzv. sociální opora, která představuje systém sociálních vztahů a vazeb, jež člověk jednak produkuje ve vztahu k okolí, a jednak z tohoto okolí přijímá (Kebza,

Šolcová 2003). Z toho následně plyne i úroveň vlastního sebehodnocení. Ferjenčík (2006) uvádí, že například u současných slovenských vysokoškoláků nedošlo v poslední době k výrazným změnám v hodnocení sebe samých. Pokud se však sebehodnocení vztahuje k celkové spokojenosti se sebou samým, duševním zdravím a vlastním tělem, tak se ukazuje, že vysokoškolští studenti s nižšími hodnotami sebehodnocení vykazují vyšší míru depresivních symptomů a celkově horší duševní zdraví (Hrachovinová, Csémy, Chudobová, 2005). Sebepojetí a sebenáhled představuje důležitou proměnnou sebehodnocení a jako taková se depistáž sebenáhledu jeví jako součást pronikání do osobnosti a umožňuje rozšířit poznání, kým daný jedinec je, kým chce být a proč (Mikšík, 2009).

Poznání osobnostních proměnných a dalších důležitých psychologických charakteristik u vysokoškolské populace se jeví jako aktuální téma, neboť právě osobnost vysokoškolského studenta významně ovlivňuje nejenom zdraví, ale i akademický výkon (Hamaideh, 2011). Vysokoškolští studenti by tak měli pro společnost představovat národní kapitál a investici do budoucnosti. Dle Tosevskeho a kol. (2010) studenti čelí mnohočetným stresorům, jako jsou akademické přetížení, konstantní tlak být úspěšný, kompetice se spolužáky, v některých zemích i finanční omezení a obavy o svou budoucnost. Kvalitnější porozumění osobnostním profilům vysokoškolských studentů může být nápomocno v akademickém a kariérním výběru a může hrát roli v prevenci možných psychických problémů. Výzkumy v této oblasti vyčleňují specifické rizikové faktory pro rozvoj psychopatologie. Je to vysoká anxieta, nízké self-efficacy a také určité osobnostní rysy. Výzkumy zaměřené na osobnostní rysy ve vztahu ke stresu u vysokoškolských studentů naznačují, že například neuroticismus pozitivně koresponduje s univerzitním stresem, zatímco extraverte negativně (Vollrath, Margarete, Torgersen, Svann, 2000; Ahadi, Narimani, 2010). Z hlediska typu chování a anxiety uvádí Lariany a kol. (2010) významnou negativní korelaci mezi asertivním chováním a anxietou.

Mezi nejčastější psychické poruchy u studentů se řadí abúzus alkoholu, deprese, sebepoškození a sebevražda, stravovací a úzkostné poruchy. Analýza všech rizikových faktorů a mechanismů (geneticko-biologické, interpersonální, sociální učení) naznačuje, že všechny rizikové mechanismy se vztahují ke kognitivním a stresovým

faktorům a jsou spojeny s vývojem citlivosti vůči depresím. Ke stresu se vztahující faktor, a to subjektivní evaluace negativních životních zkušeností, který znamená zvýšenou senzitivitu ke stresu, představuje dle výzkumu jeden z nejsilnějších rizikových mechanismů. Z těchto důvodů je důležité klást důraz na osobnost studenta a celkový osobnostní vývoj univerzitních studentů, speciálně vývoj takových kompetencí, které by pomohly efektivně bojovat proti depresivním náladám a psychickému dyskomfortu (Margitics, Pauwlik, 2008).

### *Motivace*

Znalost psychologie vysokoškolského studenta, zvláště znalost motivačních struktur jeho osobnosti, je základním předpokladem efektivního výchovně vzdělávacího působení (Kohoutek, 1998). Z výzkumu vyplývá, že nízká motivace vede k horší psychologické adaptaci na univerzitní studium, vyšší úrovni vnímaného stresu, především pak toho studijního (Baker, 2004).

Celková úroveň výkonové motivace u našeho souboru vysokoškolských studentů vykazuje nižší hodnoty, než jsou hodnoty normativní. Z hlediska intersexuálních diferencí byla zjištěna významně vyšší úroveň výkonové motivace u souboru žen než u mužů. Což je opak našeho předpokladu, kdy jsme očekávali významně vyšší motivaci u souboru mužů. Očekávaná vyšší výkonová motivace u mužů měla souvislost s vyšší potřebou výkonu a tudíž i následným předpokladem projevující se v oblasti motivace. Lze se domnívat, že vyšší úroveň motivace k výkonu souvisí u žen s vyššími hodnotami svědomitosti a jisté formy kompenzačního úsilí, které se projevuje ve vyšší připravenosti a motivaci k podávání akademického výkonu.

Baker (2004) rovněž poukazuje na skutečnost, že ženy a ti jedinci, kteří měli lepší akademické schopnosti před vstupem na univerzitu, dosahovali lepší adaptace na univerzitní prostředí i lepšího akademického výkonu. Kožený a Tišanská (2009) zdůvodňují lepší výkon studentů medicíny, ve smyslu variability úrovně medicínských znalostí a dovedností, především hloubavým a strategickým přístupem ke studiu. Dále se zmiňuje i tzv. mediační efekt studijní strategie na vztah mezi výkonovou orientací a akademickými výsledky.

Z hlediska vzájemných vztahů mezi osobnostními charakteristikami a motivací k výkonu u našeho souboru vysokoškolských studentů můžeme konstatovat, že byl

zjištěn statisticky významný vztah mezi svědomitostí a motivací k výkonu a současně mezi extravertí a motivací k výkonu. Blatný (2001) vztahuje zvýšenou úroveň extraverte nejen k úrovni sebehodnocení a životní spokojenosti, ale i k celkové emoční stabilitě a svědomitosti. Pokud byl tedy nalezen významný vztah mezi extravertí a svědomitostí, lze předpokládat, že naše výsledky potvrzují obdobné závěry pozitivních vzájemných vztahů mezi extravertí, svědomitostí a motivací k výkonu. Svědomitost může být v tomto kontextu chápána jako saturující zdroj průběhu motivačního procesu.

Současně můžeme poukázat na zjištění, kdy extraverte je v signifikantním negativním vztahu k anxiety brzdící a naopak anxieta podporující významně souvisí se zvyšující se úrovní extraverte. Určitá zvýšená úroveň extraverte se může jevit jako výhodný zdroj výkonové motivace a současně i dobrý prediktor úspěšného dokončení vytyčeného úkolu. Celkově můžeme konstatovat, že z pohledu jednotlivých osobnostních charakteristik se právě extraverte jeví jako důležitou komponentou saturující sledované proměnné výkonové motivace, tedy jak samotnou úroveň motivace k výkonu, tak i nižší úroveň anxiety brzdící resp. vyšší úroveň anxiety podporující.

Vztah mezi motivovanou výkonností a anxiety poměrně výstižně dokumentuje tzv. Yerkes-Dodsonův zákon (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1988). Jde o vzájemnou kombinaci vztahu výkonnosti a případné úzkosti. Podávání optimálního výkonu lze za předpokladu, že se u jedince pohybuje dosahovaná hodnota úzkosti při střední hladině, resp. při střední aktivační hladině. Jedná se o demonstraci nelineárního vztahu v podobě obrácené „U“ křivky. Pro výkonovou motivaci, optimální míru anxiety a následnou úspěšnou realizaci výkonu se jeví jako důležité, aby po počátečním zvyšování aktivace a výkonnosti se udržela potřebná míra na středních hodnotách, jinak dochází k poklesu a narušení realizace výkonu. Optimem tedy může být určitá mírná anxieta podporující, která tak motivuje jedince k jednání a zvyšuje jeho aktivitu (Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985; Mayerová, 1997).

Negativním způsobem může úroveň výkonové motivace ovlivňovat zvýšená míra psychotismu. Lze tedy předpokládat, že jedinci s vyšší úrovní psychotismu budou i méně motivováni ke všem výkonovým aktivitám. Současně se prokázal negativně významný vztah mezi psychotismem a anxiety brzdící výkon. Tato skutečnost však



nemá praktické využití, neboť už samotný významný vztah zvýšeného psychotocismu a nízké výkonové motivace je určující pro motivaci k činnosti jako takové.

U neuroticismu můžeme konstatovat, že byl zjištěn významný pozitivní vztah mezi hodnotami neuroticismu a motivací k výkonu. Tedy zvýšené hodnoty neuroticismu by v praxi neměly ovlivňovat úroveň výkonové motivace záporným směrem. Je nutné však poukázat na zjištění, kdy byl nalezen statisticky významný pozitivní vztah mezi úrovní neuroticismu a zvýšenou úrovní anxiety brzdící. Tato skutečnost by tedy v praxi znamenala, že i když samotná úroveň neuroticismu není v negativním vztahu s motivací k výkonu, tak výkon jako takový by mohl být významně negativně ovlivněn přímo úměrně se zvyšující hodnotou anxiety brzdící.

Pokud se zaměříme na intersexuální diference, tak byla zjištěna významně vyšší úroveň výkonové motivace u souboru žen. Současně však u souboru žen byla zjištěna i významně vyšší hodnota anxiety brzdící. Průměrná hodnota anxiety podporující byla zjištěna významně vyšší u souboru mužů. Signifikantně vyšší míru anxiety u žen této věkové kategorie uvádí i Petrová (1995).

Ze sledovaných průměrných hodnot výkonové motivace u jednotlivých souborů bylo zjištěno, že neexistuje téměř žádný rozdíl v hodnotách motivace k výkonu ve vztahu ke zvolené studijní specializaci. Průměrné hodnoty motivace k výkonu jsou u všech tří souborů téměř identické. Můžeme konstatovat, že úroveň motivace k výkonu nemá vztah ke zvolené studijní specializaci a nebyly zjištěny rozdíly mezi sledovanými soubory vysokoškolských studentů z fakulty pedagogické, přírodovědecké a fakulty se sportovním zaměřením.

Naše pracovní hypotéza předpokládala významně vyšší výkonovou motivaci právě u studentů se sportovní specializací. Vycházeli jsme i z tvrzení McClellanda (in Nakonečný, 1992), který upozorňuje, že výkonová motivace může mít i tzv. samoúčelný charakter. To znamená, že jedinec nemá potřebu podávat výkon jen z důvodu uspokojení základních životních potřeb, ale pro výkon samotný. Očekávali jsme, že se tato skutečnost projeví i v oblasti výkonové motivace vysokoškolských studentů se sportovním zaměřením ve vztahu k ostatním studijním specializacím. Tento předpoklad nebyl potvrzen a dá se tedy usuzovat, že na průběh motivačních procesů a

samotnou realizaci výkonu má určitý vliv i samotná anxieta. Tedy jak v kontextu anxiety brzdící, tak i podporující.

Z hlediska anxiety brzdící bylo zjištěno, že vysokoškolští studenti se sportovním zaměřením vykazují významně nejnižší hodnoty ve vztahu ke studentům z fakulty pedagogické a přírodovědecké. Pokud tedy nebyl nalezen významný rozdíl v samotné úrovni výkonové motivace, tak vlastní průběh činnosti zaměřené na podání výkonu může být ovlivněn právě anxietou brzdící. Pokud je tato komponenta struktury motivace k výkonu významně nižší u vysokoškolských studentů se sportovním zaměřením, tak by to v praxi znamenalo, že teoreticky mohou dosahovat kvalitnějších výkonů, neboť jsou významně méně ovlivněni negativní anxietou.

Vztah úrovně motivace k výkonu a doby trvání studia vykázal nejvyšší výkonovou motivaci u studentů nejvyšších ročníků. Naopak nejnižší motivaci k výkonu vykazují studenti prvních ročníků. Statistické srovnání mezi jednotlivými studovanými ročníky vykazuje signifikantní difference mezi soubory prvních a druhých ročníků ve vztahu k nejvyšším hodnotám výkonové motivace u studentů čtvrtých ročníků. Byl tak zjištěn zajímavý trend ve vztahu ke studovanému ročníku. Z výsledků vyplývá, že s vyšším ročníkem se zvyšuje i míra výkonové motivace. Předpokládáme, že studenti vyšších ročníků se více věnují činnostem spojených se samotným akademickým úspěchem a ukončením studia se současným uvědoměním si zodpovědnosti spojené s profesním uplatněním. Je tedy nutné, aby student projevil potřebnou míru tzv. úkolové motivace, čímž vlastně zvyšuje míru výkonové motivace. Neboť je známa skutečnost, že existuje těsný vztah mezi úkolovou motivací a výkonovou motivací (Nakonečný, 1992, 1997).

Proto předpokládáme, že vysokoškolští studenti v nejvyšších ročnících by tedy měli projevit takové motivované chování, které povede k úspěšné realizaci činností spojených s úspěšným ukončením studia a následným uplatněním v profesním životě. Dále předpokládáme, že určitá forma možné anticipace reality postakademického života vede jedince ke zvýšené mobilizaci sukcesivně se projevující i ve zvýšené úrovni motivace k výkonu. Pouze optimální úroveň výkonové motivace společně s potřebnou aspirací a optimální mírou aktivace může vést k úspěšné realizaci očekávaného výsledku činnosti, ať už akademického charakteru či jakékoliv jiné (Machačová, 1978;

Vaněk, Hošek, Man, 1982; Hošek, 1986; Machač, Macháčová, Hoskovec, 1988; Nakonečný, 1997; Atkinson, 2003).

### *Coping*

Univerzitní studenti vykazují poměrně vysokou afinitu ke stresorům. Předpokládá se, že vysoká hladina stresu ovlivňuje nejen zdraví studentů, ale i akademické výsledky. Ukazuje se, že nejčastější skupinou stresorů jsou dobrovolně přijaté stresory následované exogenními tlaky. Jako nejčastější odpověď na stresory se uvádějí kognitivní odpovědi (Hamaideh, 2011). Celkově je však u vysokoškolských studentů sledována významně vyšší míra škodlivého stresu než u běžné populace (Stallman, 2008; Walsh a kol., 2010). Jako důležitý preventivní faktor redukce individuálního stresu se jeví už samotný výběr studentů na konkrétní druh studia. Lze předpokládat, že vhodný a cílený výběr sám o sobě snižuje možný stres během vysokoškolského studia. Důležitý je tedy vlastní nástroj přijímacího řízení s předpokladem přiměřené prediktivní validity v souvislosti s akademickým výkonem i úspěchem (Kožený, Höschl, Tišanská, 2002). Takovým nástrojem se může například jevit diskriminační analýza nebo sledování akademického výkonu pomocí strukturálního modelu (Kožený, Höschl, Tišanská, 1998; Kožený, Höschl, 1996).

Z hlediska strategií zvládání stresu se udává, že faktor stresu je ten nejrizikovější enviromentální faktor ovlivňující náchylnost ke vzniku deprese a dalších psychických problémů (Margitics, Pauwlik; 2008). Prožívaný stres resp. distres je často pozitivně korelován s užíváním tzv. destruktivních copingových strategií (Chen a kol., 2009). Vysokoškolští studenti čelí významně více mnohočetným stresorům, než jejich nestudující vrstevníci. Obdobně jako například mladí pracovníci ve zdravotnictví a začínající lékaři, u kterých je úroveň stresu signifikantně vyšší ve srovnání s běžnou populací stejného věku (Buddeberg a kol., 2009). Z hlediska jednotlivých copingových strategií se ukazuje, že věk není prediktorem konkrétních strategií zvládání stresu.

Analýza strategií zvládání stresu u našeho souboru vysokoškolských studentů ukazuje, že vysokoškolští studenti vykazují významně vyšší hodnoty využívání pozitivních strategií i negativních strategií než jsou průměrné hodnoty normativu. Vysokoškolští studenti preferují nejvíce pozitivní strategie prvního i druhého typu. To znamená, že se jedná především o strategie jako je podhodnocení, odmítání viny,

odklon a náhradní uspokojení. Právě v hodnotách náhradního uspokojení byl nalezen největší rozdíl mezi souborem vysokoškolských studentů a průměrnými hodnotami normativu. Naopak pozitivní strategie třetího typu jsou všechny pod průměrnými normativními hodnotami. Jedná se o strategie kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce. Ukázalo se, že u souboru vysokoškolských studentů je významně zvýšená potřeba sociální opory. Studenti ve zvýšené míře aplikují i strategii vyhýbání se, únikové tendence, rezignace a sebeobviňování.

Z hlediska intersexuálních diferencí bylo zjištěno u souboru mužů významně vyšší využívání pozitivních copingových strategií. Naopak u souboru žen byla nalezena významně vyšší hodnota v preferencích využívání negativních strategií zvládání stresu. Avšak ženy využívají více jako muži pozitivní strategie typu odklon a náhradní uspokojení. Muži zase významně více preferují strategii podhodnocení, současně je u mužů vyšší úroveň odmítání viny, zvýšená kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce. Zajímavým zjištěním bylo, že potřeba kontroly situace je téměř identická mezi muži a ženami, avšak u mužů byla dále zjištěna vyšší hodnota kontroly reakcí.

Nejvyššího rozdílu při srovnání preferencí jednotlivých strategií zvládání stresu mezi souborem mužů a souborem žen bylo zjištěno u potřeby sociální opory. Tato tzv. singulární copingová strategie je významně vyšší u souboru žen než u mužů. Výsledky našeho výzkumu, že ženy častěji využívají strategie v podobě potřeby sociální opory podporují i závěry Frydenberga a Lewise (1993), kteří ve své studii zaměřené na copingové strategie dospěli rovněž k závěrům vyšší potřeby sociální opory u žen než u mužů. Současně je u žen vyšší i copingová strategie vyhýbání. Tuto skutečnost potvrzuje i Heiman (2004) a rovněž uvádí, že ženy používají významně více emocionální a vyhýbavé copingové strategie než muži.

Z hlediska jednotlivých negativních strategií zvládání stresu bylo zjištěno, že celkové negativní strategie jsou významně vyšší u žen. Současně i všechny jednotlivé dílčí negativní copingové strategie (úniková tendence, perseverace, rezignace, sebeobviňování) jsou vyšší u žen než u mužů. Významné jsou rozdíly zejména v perseveraci, rezignaci a sebeobviňování.

S výsledky našeho výzkumu korespondují zjištění Jankeho a Erdmannové (2003), kteří poukazují na skutečnost, že muži vykazují vyšší hodnoty v subtestech

podhodnocení a odmítání viny a ženy mají vyšší hodnoty v subtestech potřeba sociální opory, úniková tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování. Dále byly zjištěny tendence žen k vyšším hodnotám subtestů náhradní uspokojení a vyhýbání se (negativní strategie).

Nelson a kol.(2001) však poukazují na skutečnost, že copingové styly a sociální opora jsou zmírňujícími proměnnými ve vztahu mezi stresem a distressem a současně vztahují relativní zdraví ve vztahu k akademické úspěšnosti. Autoři potvrdili předpoklad, že více akademicky úspěšní studenti budou zdravější, s menší mírou prožívaného stresu, s větší sociální podporou a používáním více pozitivních a méně negativních copingových stylů. Pro autory neočekávaným zjištěním bylo, že úspěšnější studenti byli více ženy. Dalším zajímavým zjištěním se ukázalo, že studenti, kteří používali jako copingový styl ventilování emocí, také ve zvýšené míře využívali lékařské ošetření a vykazovali vyšší míru subjektivně vnímaného stresu týkajícího se akademických povinností.

I když tedy naše výsledky jednoznačně signifikantně potvrzují významně vyšší využívání pozitivních strategií u mužů a významně vyšší preferenci negativních strategií u žen, dá se předpokládat, že aktuální volbu copingové strategie ovlivňuje i míra akademické úspěšnosti a subjektivně vnímaný stres ve vztahu k akademickým povinnostem. Nelze tedy jednotlivé strategie pregnantně vztahovat pouze k vlivu pohlaví. Je tedy třeba brát v úvahu celý komplex faktorů ovlivňujících preferenci jednotlivé strategie pro zvládnutí zátěžové situace. Foster-Williams a kol. (1996) poukazují na skutečnost, že neexistují intersexuální signifikantní rozdíly ve zdrojích stresu. Nejvíce distresu autoři přikládají množství učiva, které je nutno zvládnout, pak zkouškám či známám, které za ně získají. Také zde nebyl prokázán signifikantní rozdíl v úrovni stresu mezi muži a ženami.

Orzechowska a kol. (2009) například vztahují preferenci copingových strategií k problematice životní spokojenosti. Autoři poukazují na zjištění, že úroveň celkové životní spokojenosti je asociována se styly copingových strategií a tendencí k agresivnímu chování. Čím byla vyšší úroveň celkové životní spokojenosti, tím nižší byla intenzita agresivního chování a tím častěji byly využívány efektivní copingové strategie. Dále se ukazuje, že věk není prediktorem konkrétních copingových strategií.

Preference jednotlivých copingových strategií je vázána spíše na spokojenost v sociální podpoře, self-efficacy (vnímaná osobní zdatnost, efektivnost), vnímání stresu a konkrétní zátěžové situace (Trouillet a kol., 2009).

Pokud se zaměříme na vztah copingových strategií a studijního zaměření, tak z námi zjištěných výsledků vyplývá, že nejvíce pozitivních strategií využívají vysokoškolští studenti se sportovním zaměřením. Pokud srovnáme využívání copingových strategií u vysokoškolských studentů se sportovním zaměřením a souboru studentů tvořených z fakult pedagogické a přírodovědecké, tak můžeme konstatovat, že vysokoškolští studenti se sportovním zaměřením významně více využívají jednotlivé pozitivní strategie pro zvládání stresu a současně významně méně negativní copingové strategie než vysokoškolští studenti z fakult pedagogické a přírodovědecké. Jako důležitá strategie zvládání zátěžové situace u souboru studentů se sportovním zaměřením se jeví pozitivní sebeinstrukce. Současně je u těchto jedinců nižší potřeba sociální opory a vyhýbání se. Na sníženou potřebu sociální opory u studentů se sportovním zaměřením upozorňuje i Masten a kol. (2009), kteří srovnávali studenty se sportovním zaměřením a studenty medicíny a psychologie.

Zvýšená potřeba sociální opory byla u našich souborů zjištěna u studentů z fakulty pedagogické. Dále se vyznačují vyšším skóre v položkách perseverace, rezignace a sebeobviňování. Tato zjištění by do jisté míry mohla být ovlivněna i vysokým zastoupením žen v tomto souboru.

Naopak nejnižší potřeba sociální opory byla nalezena u souboru studentů z přírodovědecké fakulty. Předpokládáme zde vliv extraverze, která byla u studentů přírodovědných oborů zjištěna jako nejnižší. Dále se domníváme, že studenti přírodovědných oborů jsou více koncentrováni na své odborné zaměření a věnují oboru více času i mimo předepsané studijní povinnosti. Což by mohla doplňovat skutečnost, že byla zjištěna u těchto studentů i nejnižší potřeba náhradního uspokojení. Současně však byla u studentů přírodovědných oborů nalezena nejvyšší úroveň strategie vyhýbání se se současně vysokými únikovými tendencemi. Tato dysbalance v preferenci jednotlivých strategií u studentů přírodovědných oborů se nejeví zcela ideální a je dobré znát tato zjištění v rámci aplikace psychologického vysokoškolského poradenství. Soubor vysokoškolských studentů z fakulty přírodovědecké v jednotlivých copingových

strategiích prakticky osciluje mezi hodnotami studentů se sportovním zaměřením a studenty z pedagogické fakulty.

Z hlediska negativních strategií vykazují studenti se sportovním zaměřením významně nejnižší hodnoty perseverace, rezignace a sebeobviňování. Lze předpokládat, že právě tyto strategie jsou méně využívány u studentů se sportovním zaměřením, neboť tito jedinci mají poměrně dobré zkušenosti se zátěžovými situacemi. Vzhledem ke své specializaci a sportovní genezi se setkají s pocitem výhry a určitou satisfakcí, tak i s pocitem prohry a frustrací. Tyto situace pak mohou působit pozitivně na vývoj osobnosti a formovat celkovou psychickou odolnost, schopnost zvládat zátěž a zvyšovat frustrační toleranci. Z hlediska psychologie odolnosti Hošek (2001) uvádí, že přiměřená pohybová zátěž má zdravotně preventivní účinek a řízená sportovní aktivita plní funkce antistresovou, antidepresivní, afiliativní, rekuperační a dále i funkci zábavnou, meliorativní, harmonizační a antiinvoluční. Tedy celkově formuje osobnost jedince v kontextu osobnostní odolnosti („hardines“). Důležitým formujícím prvkem osobnosti se rovněž jeví určitá modifikace motivační struktury ve vztahu k seberegulačním mechanismům a celkovému motivačnímu utváření (Stuchlíková, Man, 2009). V tomto kontextu si lze vysvětlit významně vyšší preferenci pozitivních copingových strategií u studentů se sportovním zaměřením a současně i jejich významně nižší využívání negativních strategií ve srovnání se studenty z oborů „pouze“ teoretických.

Kebza a Šolcová (2008) pokládají psychickou odolnost (resilienci) za vícerozměrný multifaktoriálně podmíněný jev. Pohlízejí na odolnost jako na „fuzzy množinu“, která sestává z osobnostně, sociálně a somaticky založených zdrojů, z nichž některé jsou pro odolnost ústřední, některé spíše okrajové a některé současně patří do jiných psychologických konstruktů.

Nelson a kol. (2001) poukazují na výsledky výzkumu zaměřeného na stres, coping a úspěch, v němž byla zjištěna tendence, že coping styly a sociální podpora jsou zmírňující proměnné ve vztahu stresu a distresu. Autoři zdůrazňují, že více úspěšnější studenti pocítují menší stres, mají více sociální podpory a využívají více pozitivní než negativní copingové strategie.

Z hlediska celkových pozitivních strategií zvládnání stresu a doby trvání studia bylo zjištěno, že vysokoškolští studenti prvních ročníků tyto strategie využívají nejvíce.

U celkových negativních copingových strategií jsme zjistili nejnížší výskyt u studentů prvních ročníků a nejvyšší naopak u studentů čtvrtých ročníků. Celkově však nebyly zjištěny žádné signifikantní diference mezi jednotlivými ročníky. Jako zajímavé zjištění lze považovat určitý trend zvyšujícího se využívání negativních copingových strategií se zvyšujícím se ročníkem studia.

Dále se ukazuje, že vysokoškolští studenti prvních ročníků se celkově vyznačují zvýšenými hodnotami pozitivních copingových strategií a současně nižšími hodnotami využívání negativních strategií zvládnání stresu. Stern, Norman a Komm (1993) uvádějí, že pokud se týká stresorů spojených se studiem, pak studenti prvních ročníků více využívají sebeobviňující strategie a styl zaměřený na řešení problému než studenti vyšších ročníků. Současně se ukazuje, že mladší studenti používají více emocionálních strategií a mají větší sociální podporu od přátel než starší studenti (Heiman, 2004).

Studenti druhých ročníků průměrně oscilují kolem jednotlivých hodnot a nevyznačují se specifickými strategiemi vzhledem k době trvání studia. Za pozornost u těchto studentů stojí zjištěná nejvyšší potřeba sociální opory. Pokud bereme v úvahu, že studenti druhého ročníku jsou ještě stále na počátku svého studia a nedošlo ještě k plné adaptaci na život vysokoškoláka a vše s tím spojené, můžeme se pokusit tímto vysvětlit zvýšenou potřebu sociální opory.

Na rozdíl od studentů druhých ročníků se studenti třetích ročníků charakterizují nejnížšími hodnotami potřeby sociální opory a vyhýbání se. Nejvýrazněji aplikují strategii náhradního uspokojení. Na základě těchto zjištění by se dalo předpokládat, že studenti třetích ročníků jsou již plně adaptovaní na vysokoškolské studium a život s ním spojený. Nacházejí se v polovině svého studia, tedy obtížné začátky mají již za sebou a současně relativně daleko do ukončení studia. S tímto by mohla souviset i nejvyšší nalezená hodnota ve strategii náhradní uspokojení. Adaptovaní studenti třetích ročníků jsou zřejmě schopni významně se věnovat i aktivitám, které plně nesouvisí s vlastním studiem a určité překážky či dílčí neúspěchy řeší preferencí náhradního uspokojení. U této věkové kategorie by byla jistě zajímavá studie prokrastinace ve vztahu k akademickým povinnostem. Dále byla u studentů třetích ročníků zjištěna nejvyšší míra rezignačních tendencí, i když zase například úniková strategie vykazuje nejnížší míru mezi sledovanými ročníky.



Studenti čtvrtých ročníků se charakterizují zvýšenou aplikací pozitivních strategií kontrolního typu se současnou zvýšenou tendencí k vyhýbání se. Z pohledu celkových negativních strategií se jedná o skupinu s nejvyšším využíváním strategií tohoto typu. Především se jedná o zvýšenou míru perseverace a únikové tendence se současně zvýšenými hodnotami rezignace a sebeobviňování. Pokud se týká interpersonálních stresorů, tak Stern, Norman a Komm (1993) uvádějí, že studenti čtvrtých ročníků tendují více k používání konfrontačních copingových strategií, než například studenti prvních ročníků. Interpersonální diference nehrají podle autorů roli ve výběru copingových strategií.

### *Kritická sebereflexe našeho výzkumu*

V této závěrečné části diskuze bychom rádi provedli vlastní kritickou sebereflexi vztahující se k celkovému designu výzkumu a ke konstrukci nepotvrzených pracovních hypotéz.

Úvodem této reflexe bychom rádi zdůraznili, že si uvědomujeme určité vědecké omezení našeho výzkumu. A to ve smyslu, že předložené výsledky poskytly množství zajímavých psychologických zjištění, přesto nelze hovořit o kauzálních souvislostech. Náš výzkum má podobu šetření synchronních koexistenčních vztahů a nelze určit ze sledovaných jevů příčinu a následek. Můžeme však formulovat předpoklady, které mohou být nadále zpřesňovány na základě dodatečných informací z jiných výzkumů. Takovýto postup nám pak umožní tvořit hypotézy o možném kauzálním vztahu.

Dále si uvědomujeme i skutečnosti vztahující se k výzkumnému souboru. Celkový počet 522 probandů účastnících se výzkumu považujeme za poměrně rozsáhlý. Současně si uvědomujeme určitou disproporcii v poměru mezi souborem mužů a souborem žen. Vyšší počet žen je v tomto případě ovlivněn významným počtem žen zejména z pedagogické fakulty. Tyto skutečnosti se tak mohly podílet na celkových výsledcích a výsledcích vztahujících se k intersexuálním diferencím.

Rovněž si uvědomujeme určitou nehomogenitu v četnosti souborů z hlediska doby trvání studia. Nejvýznamněji byli v celkovém souboru zastoupeni studenti druhých ročníků. Dále poměrně vyváženě studenti prvních a třetích ročníků. Nejnižší četnost pak vykazuje soubor studentů čtvrtých ročníků.

Vzhledem ke skutečnosti, že jsme si tyto diskrepance uvědomovali již v rámci zpracování dat, snažili jsme se použít takové sofistikované statistické metody, které by tyto skutečnosti co nejvíce matematicky ošetřili. Také jsme použili pouze ty metody, které jsou v našich podmínkách plně standardizované a naše výsledky výzkumu tak lze srovnat i s normativními hodnotami.

Z hlediska vztahů vybraných osobnostních charakteristik a motivace výkonu jsme předpokládali, že hodnoty neuroticismu budou významně souviset se snižující se úrovní výkonové motivace a preferencí negativních copingových strategií. Pro postavení hypotézy v tomto kontextu a vymezení se vůči neuroticismu jsme vycházeli ze skutečnosti, že základem tohoto temperamentového typu je vysoká reaktivita autonomního nervového systému a vysoká úroveň excitace mozkové kůry, což ve svém důsledku stěžuje přizpůsobení se člověka prostředí. Jedinec s vysokou úrovní neuroticismu bývá neklidný, úzkostný, dělá si zbytečně starosti, je snadno excitabilní, je velmi snížena sebedůvěra a mívá pocity méněcennosti. Ve shodě s Eysenckem jsme vycházeli z předpokladu snížené úrovně emocionální kontroly, síly vůle i celkové kapacity sebeuplatnění. Tyto hodnoty bývají u jedinců s vyšší úrovní neuroticismu prakticky podprůměrné. Proto jsme předpokládali i u našeho souboru, že se vztah zvýšeného neuroticismu projeví v oblasti výkonové motivace. Na základě našich zjištění musíme konstatovat, že tato skutečnost nebyla potvrzena. Nemůžeme sice říci, že úroveň neuroticismu neovlivňuje úroveň motivace k výkonu, ale můžeme poukázat na zjištění, že mezi těmito dvěma proměnnými nebyl nalezen významný vztah.

Pokud však analyzujeme výsledky vztahu neuroticismu a strategií zvládnání stresu, tak zde se předpoklady potvrdily. Vyšší hodnoty neuroticismu můžeme jinak nazvat i jako vyšší úroveň psychické lability a tato skutečnost se tak může projevit na významném vlivu preferencí negativních copingových strategií u jedinců s vysokou úrovní neuroticismu.

Z důvodů výše uvedených základních charakteristik neuroticismu jsme tedy předpokládali, že vyšší hodnoty se projeví v současném významném vztahu jak ke snížené výkonové motivaci, tak i k negativním copingovým strategiím. V rámci našeho výzkumu u vysokoškolských studentů se tyto současné předpoklady nepotvrdily, proto jsme námi postavenou hypotézu nepřijali.

Obdobným způsobem jsme položili i hypotézu vztahující se k psychoticismu. Rovněž i zde jsme předpokládali, že vyšší hodnoty psychoticismu významně souvisí s nižší úrovní motivace k výkonu a využíváním negativních copingových strategií. Na psychoticismus jako osobnostní charakteristiku jsme nahlíželi v Eysenckově pojetí. Tedy, že se jedná o syndrom určitých rysů osobnosti jako je hostilita, chlad, sobectví, neosobnost, impulzivita, antisociálnost, nedostatek empatie, necitlivost, ztráta starostlivosti o druhých, nevšímavost k nebezpečí a konvencím a podobně. Vycházeli jsme z předpokladu, že jedinec s vyšší úrovní této osobnostní charakteristiky není motivován k podávání výkonu, nemá potřebnou úroveň aspirací, nedisponuje potřebnou vůlí k dokončení činnosti. Na základě našich zjištění se dá konstatovat, že tyto předpoklady se nám potvrdily. Byl zjištěn významný vztah mezi zvyšující se úrovní psychoticismu a snižující se úrovní výkonové motivace. Samozřejmě jsme si vědomi, že se nejedná o kauzální souvislosti, neboť statistické výsledky mají povahu koincidenčních vztahů.

Vzhledem k výše uvedenému psychoticismu charakterizovanému jako syndrom, který je saturován množstvím osobnostních rysů, jsme předpokládali i jeho současný vztah k preferenci negativních copingových strategií. Naše zjištění však ukázala, že zvyšující se úroveň psychoticismu není v pozitivním vztahu k úrovni vyššího využívání negativních copingových strategií. Dalo by se tedy předpokládat, že psychoticismus, který nepředstavuje úroveň psychózy, ale je v tomto kontextu spojován s určitou „tvrдостí“ – „tvrdošijností“ osobnosti a saturován definovanými rysy jedince, v zátěžové situaci může stimulovat k činnosti. Tedy k využívání pozitivních strategií, které se vyznačují aktivním zvládnutím aktuálního ohrožení jedince s vyšší hladinou psychoticismu.

Pokud jsme tedy výše naznačili, že jedinec s vyšší úrovní neuroticismu bude významně více preferovat negativní copingové strategie, tak zde se nám jeví, že jedinec s vyšší úrovní psychoticismu v situacích ohrožení a zátěže bude volit strategie aktivní.

Z hlediska motivace k výkonu je tomu u těchto dvou osobnostních charakteristik naopak. Neuroticismus by neměl negativně ovlivňovat úroveň motivace k podávání výkonu, zatímco psychoticismus se jeví jako osobnostní charakteristika, která nedisponuje interní potřebou k výkonu. Jinak se však tyto zjištěné skutečnosti mohou

projevovat v zátěžových situacích ve smyslu dvojice aktivita – pasivita, výkonnost – nevýkonnost.

Výkonová motivace byla předmětem zkoumání i z hlediska intersexuálních diferencí. Vycházeli jsme z teoretických předpokladů (Atkinson, McClelland, Hošek, Vaněk, Bouček apod.), že v rámci potřeby výkonu, potřeby úspěchu, potřeby seberealizace chce jedinec něco dokázat, potvrdit své kompetence a sociálně se prosadit. Prostředkem prosazení může být podání výkonu, úspěšná akademická kariéra jako symbolická sociální hodnota, příprava na profesní uplatnění. Tyto potřeby v podobě výkonu, úspěchu a seberealizace mívají poněkud odlišný obsah ve vztahu k pohlaví. U mužů převažuje směřování k výkonu, k úspěchu a k ocenění. Pro ženy je důležitější potvrzení smysluplnosti a užitečnosti jejich práce, jejího významu pro jiné. V tomto základním myšlenkovém rámci jsme postavili náš předpoklad o významně vyšší výkonové motivaci u mužů.

Naše zjištění však ukázala pravý opak. Motivace k výkonu byla zjištěna významně vyšší u žen. Lze tedy říci, že u souboru vysokoškolských studentů nemusí platit základní teoretické předpoklady o intersexuálních diferencích ve vztahu k položkám spojených s motivací a výkonem. Na realizaci vlastního výkonu se tak projeví významné intersexuální rozdíly z hlediska anxiety brzdící a anxiety podporující. Anxieta brzdící je významně vyšší u žen a anxieta podporující naopak u mužů. V praxi to tedy může znamenat, že významně více motivovaná žena nemusí podat očekávaný výkon právě z důvodu možné blokace v podobě anxiety brzdící. Naopak významně méně motivovaný muž se v rámci realizace výkonu může snadněji přiblížit stanovenému cíli. Je třeba také dodat, že jsme si vědomi, že různé teorie motivace výkonu přistupují k tomuto konstruktovi z odlišných hledisek, a tudíž se na samotné realizaci výkonu mohou aditivně podílet i další proměnné než výše jmenované.

Z hlediska motivace výkonu jsme rovněž předpokládali, že vysokoškolští studenti se sportovním zaměřením budou vykazovat v úrovni výkonové motivace významně vyšší hodnoty než ostatní studenti. Vycházeli jsme z teoretického předpokladu, že u těchto jedinců je vyšší potřeba úspěchu a potřeba výkonu. Protože se jedná především o stále aktivní sportovce, kteří s výkonovou komponentou i s úspěchem mají své pozitivní zkušenosti. Měly by tedy být posilující a současně se tak projevit v úrovni významně

vyšší motivace k výkonu. Předpokládali jsme, že u vysokoškolských studentů se sportovním zaměřením bude vliv vyšší aspirační úrovně, potřeby úspěchu i úrovně sebejistoty. K postavení této hypotézy jsme tak vycházeli z teoretických východisek především podle Hoška, Macáka, Vaňka, Válkové, Slepíčky, Atkinsonové, McClellanda apod., jejichž práce u takovýchto jedinců zdůrazňují hlavní faktory v podobě výkonové orientace a osobní zkušenosti s úspěchem.

Na základě zjištěných výsledků úrovně výkonové motivace u studentů jednotlivých fakult se nám však ukázalo, že ve sledované proměnné nebyly nalezeny signifikantní difference. Tedy úroveň motivace k výkonu není u vysokoškolských studentů se sportovním zaměřením nikterak odlišná od studentů se zaměřením pedagogickým a přírodovědným. Nebyl zjištěn ani žádný trend, neboť výsledky v úrovni výkonové motivace byly téměř identické. Co se však může jevit jako podstatnou proměnnou v rámci realizace výkonu je úroveň anxiety. Konkrétně anxiety podporující byla zjištěna u vysokoškolských studentů se sportovním zaměřením významně vyšší. Současně však byla zjištěna i významně nižší úroveň anxiety brzdící. To by tedy podporovalo předpoklady o pozitivním působení zkušenosti s podáváním výkonu zážitkem úspěchu a jejich posilování ve vztahu k aspirační úrovni, která významně saturuje složku výkonové motivace a potřeby výkonu.

V této reflexi jsme se pokusili naznačit uvědomění si celkového designu výzkumného šetření. Současně jsme se chtěli vyjádřit k našim teoretickým přístupům v rámci postavení jednotlivých hypotéz práce a zamyslet se především nad těmi, které nebyly jednoznačně potvrzeny.

Závěrem bychom rádi podotkli, že jsme si vědomi určitých metodologických omezení v rámci realizovaného výzkumu. Tyto skutečnosti pro nás představují vědecké poučení pro další realizaci připravovaných šetření.

## 7. Závěry

V předložené práci jsme se zabývali vybranými osobnostními charakteristikami ve vztahu k intersexuálním diferencím a preferencím copingových strategií u specifické skupiny vysokoškolských studentů. Z hlediska struktury práce jsme námi zvolenou problematiku řešili v celkem čtyřech „trsech“. V první části byl sledovaný soubor posuzován jako celek všech vysokoškolských studentů. Ve druhé části jsme výsledky analyzovali z pohledu intersexuálních diferencí. Ve třetí skupině jsme celý soubor rozdělili na celkem tři subsoubory, a to z hlediska studijního zaměření. Ve čtvrté části jsme analyzovali výsledky ve vztahu k délce trvání studia, kterou reprezentoval příslušný studovaný ročník.

Pokud analyzujeme výsledky celého souboru vysokoškolských studentů, tak můžeme konstatovat, že vybrané osobnostní charakteristiky extraverze, neuroticismus a psychoticismus nevykazují významné odchylky od normativních hodnot. Mírně zvýšenou, avšak nesignifikantní charakteristikou vysokoškolských studentů byla hodnota extraverze.

Úroveň výkonové motivace u našich studentů je poměrně nižší než jsou hodnoty normativní a naopak hodnoty anxiety brzdící i podporující jsou mírně vyšší.

Hodnoty copingových strategií vysokoškolských studentů byly nalezeny vyšší jak u strategií pozitivních, tak i negativních, avšak difference nejsou signifikantní. Z pohledu jednotlivých, dílčích strategií zvládnání stresu můžeme konstatovat, že soubor vysokoškolských studentů významněji preferuje pozitivní strategie jako je odklon a náhradní uspokojení. Současně však byla zjištěna zvýšená potřeba sociální opory a vyhýbání se. Tedy strategií tzv. singulárních, nicméně vypovídající o preferovaném chování jedinců našeho souboru při konfrontaci se zátěžovou situací. Z hlediska negativních copingových strategií byla zjištěna zvýšená míra únikových tendencí vysokoškolských studentů při preferenci strategie pro zvládnání stresu.

Ve druhé části jsme základní soubor rozdělili na dva subsoubory z hlediska pohlaví. Pokud srovnáme základní sledované osobnostní charakteristiky, tak můžeme konstatovat, že z hlediska extraverze nebyly nalezeny významné rozdíly mezi muži a ženami. I když ženy vykazovaly mírně vyšší hodnoty extraverze. Naopak u osobnostních charakteristik jako je neuroticismus a psychoticismus byly nalezeny

poměrně významné diference ve vztahu k pohlaví. Vysokoškolští studenti mužského pohlaví vykazují významně vyšší hodnoty psychotocismu než jejich kolegyně ženského pohlaví. V osobnostní charakteristice neuroticismu však ženy vysokoškolačky vykazují významně vyšší hodnoty než muži.

V otázce výkonové motivace jsme původně předpokládali významný rozdíl ve smyslu vyšší motivace u souboru mužů. Zjištěné výsledky byly zcela opačné a potvrzené i na hladině statistické významnosti. Vysokoškolské studentky vykázaly signifikantně vyšší hladinu výkonové motivace než muži. Současně však se zvýšenou motivační úrovní u žen byla zjištěna i významně vyšší úroveň brzdící anxiety než u souboru mužů. U těch byla naopak zjištěna významně vyšší hodnota anxiety podporující než u souboru žen.

V problematice preferencí copingových strategií a intersexuálních diferencí jsme v hypotéze předpokládali významně vyšší využívání pozitivních strategií u souboru mužů a významně vyšší využívání negativních strategií u souboru žen. Můžeme konstatovat, že tomu tak opravdu je a byla tak potvrzena i jedna z pracovních hypotéz předložené práce. Z pohledu jednotlivých strategií se nejvýznamněji projevily intersexuální rozdíly u významně vyšší úrovně náhradního uspokojení a potřeby sociální opory u souboru žen. Současně ženy významně více preferují strategie jako je perseverace, rezignace a sebeobviňování. Muži mají významně vyšší tendence k podhodnocení, kontrole reakcí a pozitivním sebeinstrukcím. Celkově však muži inklinují k pozitivním strategiím a ženy více k negativním copingovým strategiím.

Ve třetí výsledkové části jsme soubor vysokoškolských studentů rozdělili na celkem tři subsoubory z hlediska studijního zaměření. Vznikly nám tak kategorie studentů z fakulty pedagogické, z fakulty tělesné kultury a z fakulty přírodovědecké. Soubory jsme již dále nečlenili podle pohlaví. Současně jsme testovali srovnání mezi studenty z oborů s tzv. sportovním zaměřením a studenty ostatními, tedy studenty z fakulty pedagogické a přírodovědecké.

Při komparaci jednotlivých osobnostních charakteristik ve vztahu ke studijnímu zaměření jsme nenalezli významné rozdíly, které by byly typické pro konkrétní studijní zaměření. Vysokoškolští studenti se sportovním zaměřením vykazují nejvyšší hodnoty extravertze oproti studentům z fakulty pedagogické a přírodovědecké. U studentů

z fakulty pedagogické byly nalezeny nejnižší hodnoty psychoticismu. U studentů z fakulty přírodovědecké byly zjištěny nejvyšší hodnoty neuroticismu. Tedy můžeme konstatovat, že nebyly nalezeny specifické osobnostní charakteristiky ve vztahu ke zvolené specializaci, avšak určité trendy byly zjištěny.

Z pohledu výkonové motivace a srovnání jednotlivých výsledků ve vztahu ke studijnímu zaměření vykazovali studenti jednotlivých fakult téměř identické hodnoty. Nebylo zde nalezeno téměř žádného rozdílu. Kde se projevil určitý vztah ke studijnímu zaměření, byla úroveň anxiety brzdící. V tomto případě studenti pedagogické a přírodovědecké fakulty vykazují téměř stejnou úroveň anxiety, avšak u studentů oborů se sportovním zaměřením byla zjištěna významně nižší úroveň brzdící anxiety než u studentů ostatních fakult. Z hlediska anxiety podporující jsou hodnoty opět téměř shodné mezi všemi sledovanými soubory z hlediska studijního zaměření.

Analýza preferencí copingových strategií u vysokoškolských studentů s ohledem na studijní zaměření ukazuje, že nejvyšší úroveň pozitivních strategií vykazují studenti oborů se sportovním zaměřením. Současně tito studenti vykazují nejnižší hodnoty využívání negativních strategií pro zvládání stresu. Pokud tedy vzájemně srovnáme jednotlivé skupiny studentů, tak můžeme konstatovat, že studenti oborů se sportovním zaměřením signifikantně více využívají pozitivní strategie a současně významně méně negativní strategie ve srovnání se studenty z pedagogické a přírodovědecké fakulty.

Čtvrtý pohled na soubor vysokoškolských studentů představuje analýza z hlediska doby trvání studia, tedy podle aktuálně studovaného ročníku.

Sledované osobnostní charakteristiky ve vztahu k trvání studia nevykazují prakticky žádné významné diference. Je pozorován určitý trend ve smyslu snižujících se hodnot extraverte se zvyšujícím se ročníkem studia. Dále můžeme konstatovat, že u studentů nejvyšších ročníků byly zjištěny nejvyšší hodnoty neuroticismu.

Zajímavé zjištění bylo nalezeno v úrovni výkonové motivace. Průměrné hodnoty motivace k výkonu se úměrně zvyšují s dobou trvání studia. Tedy čím vyšší studovaný ročník, tím vyšší hodnoty výkonové motivace. V úrovních anxiety brzdící i podporující nebyly zjištěny významné diference.

Z hlediska strategií zvládání stresu a studovaného ročníku nebyly zjištěny významné rozdíly jak u pozitivních, tak i negativních copingových strategií. U



negativních strategií byly nalezeny nejvyšší hodnoty u studentů nejvyšších ročníků. Z pohledu dílčích strategií zvládnání stresu se ukazuje, že studenti nižších ročníků více využívají pozitivní strategie typu podhodnocení a odmítání viny. Naopak studenti nejvyšších ročníků více využívají pozitivní strategie jako je kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce. Současně však mají i zvýšené hodnoty vyhýbání se a negativních strategií jako je perseverace a sebeobviňování.

Celkově můžeme konstatovat, že u vysokoškolských studentů se zvyšující se dobou trvání studia byl zjištěn určitý trend ve smyslu snižující se úrovně extraverze, zvyšující se úrovně výkonové motivace a zvyšujícím se využíváním negativních copingových strategií.

Z hlediska prezentovaných výsledků se můžeme vyjádřit k závěrům našeho výzkumu a ke skutečnostem, které u sledovaného souboru vysokoškolských studentů můžeme považovat za charakteristické:

- ❖ nebyla nalezena specifická osobnostní charakteristika ve vztahu ke zvolenému studijnímu oboru reprezentovaného příslušnou fakultou,
- ❖ nebyla nalezena specifická osobnostní charakteristika ve vztahu k délce studia reprezentované příslušným studovaným ročníkem,
- ❖ osobnostní charakteristika „extraverze“ významně pozitivně souvisí s úrovní výkonové motivace,
- ❖ osobnostní charakteristika „extraverze“ významně pozitivně souvisí s preferencí pozitivních copingových strategií,
- ❖ osobnostní charakteristika „neuroticismus“ nesoúvisí s úrovní výkonové motivace,
- ❖ osobnostní charakteristika „psychoticismus“ významně souvisí s nižší úrovní výkonové motivace,
- ❖ úroveň výkonové motivace nesoúvisí se studijním (profesním) zaměřením,

- ❖ úroveň výkonové motivace pozitivně koresponduje se studovaným ročníkem, tedy ve smyslu čím vyšší ročník studia, tím vyšší úroveň výkonové motivace,
- ❖ copingové strategie jsou významně ovlivněny intersexuálními rozdíly, a to ve smyslu, že muži významně více využívají pozitivní strategie a ženy naopak významně více negativní strategie zvládnání stresu,
- ❖ vysokoškolští studenti se sportovním zaměřením významně více využívají pozitivní copingové strategie a významně méně negativní copingové strategie,
- ❖ délka studia reprezentovaná příslušným ročníkem pozitivně koresponduje se zvýšenou preferencí negativních copingových strategií.

Závěrem je třeba konstatovat, že vysokoškolští studenti tvoří zvláštní skupinu populace. Výsledky různých studií rizikových faktorů působících na vysokoškolskou populaci naznačují, že celkový zdravotní stav vysokoškolských studentů je horší než zdravotní stav stejně staré nestudující populace. Předpokládá se, že vlivy jsou specifické a velmi úzce souvisejí se studiem na vysoké škole. Pro úspěšné zvládnutí studia na vysoké škole a při současném zachování zdraví je nutné, aby se jedinec dokázal optimálně adaptovat na požadavky a míru zátěže, která na vysokoškolského studenta působí.

Důležitým předpokladem je tedy pochopení specifických vlivů, které spolupůsobí na úspěšnost ve studiu a současně jsou v toleranci adaptačních schopností jedince a nejsou podkladem k narušení zdraví a psychického dyskomfortu. V kontextu těchto myšlenek byla koncipována i tato předložená práce.

## 8. Souhrn

Předložená práce je zaměřena na oblast problematiky stresu se specifikací na osobnostní rysy vysokoškolských studentů a výkonovou motivaci. Dalšími významnými faktory jsou studijní zaměření těchto studentů, jejich preference jednotlivých strategií zvládání stresu a intersexuální diference.

Výzkumy naznačují, že strategie zvládání stresu jsou, vedle sociální opory, tlumící či zmírňující proměnnou ve vztahu mezi stresem a distresem. Pokud se týká výběru strategií zvládání stresu z hlediska intersexuálního, zde nejsou závěry zcela jednoznačné, neboť některé výzkumy neprokazují rozdíly v preferencích copingových strategií a některé naopak prokazují významné diference. Současně je třeba zdůraznit, že vysokoškolští studenti čelí mnohočetným stresorům, jako představuje například akademické přetížení, konstantní tlak být úspěšný, kompetice se spolužáky, v některých zemích i finanční omezení a obavy o svou budoucnost. Předpokládá se, že stres ovlivňuje nejenom zdraví studenta, ale i jeho akademický výkon.

Hlavním cílem předložené práce je rozšíření poznatků o vzájemných vztazích vybraných osobnostních charakteristik, úrovni výkonové motivace a preferenci copingových strategií u specifické skupiny současných vysokoškolských studentů.

V rámci výzkumu souboru vysokoškolských studentů je důraz kladen na posouzení vzájemných vztahů sledovaných psychologických proměnných především z hlediska intersexuálních diferencí a rozdílného studijního zaměření, reprezentované příslušnou kmenovou fakultou. Rovněž je zohledněna i doba trvání studia.

Byly položeny celkem tři výzkumné otázky, z nichž se následně postulovalo sedm pracovních hypotéz. Z hlediska výzkumných otázek nás především zajímalo:

Jaký je vztah mezi vybranými charakteristikami osobnosti (extraverze, neuroticismus, psychoticismus) vysokoškolských studentů a úrovní výkonové motivace a zvolenými copingovými strategiemi?

Jaká je úroveň výkonové motivace u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a ve vztahu ke zvolené studijní specializaci?

A dále zda existují preference ve volbě copingových strategií u vysokoškolských studentů ve vztahu k intersexuálním diferencím a zvolené studijní specializaci?

Výzkumu se zúčastnilo celkem 522 studentů Univerzity Palackého ze tří fakult. Konkrétně se jednalo o studenty z Pedagogické fakulty, Přírodovědecké fakulty a z Fakulty tělesné kultury. V rámci námi koncipovaného výzkumu byl za současného studenta vysoké školy považován ten jedinec, který je řádně zapsán jako student denního prezenčního studia a jeho věk je přiměřeně odpovídající studovanému ročníku vysoké školy. Tedy z hlediska věku se jedná o jedince v období mladší dospělosti ve věkové kategorii v rozpětí mezi 19.-26. rokem.

Nejvíce studentů bylo z fakulty pedagogické. Celkový počet těchto studentů představuje zastoupení 218 probandů, což v rámci celého souboru činí 41,8 %. Druhou nejvíce zastoupenou fakultou byli studenti z fakulty přírodovědecké. Těchto se výzkumu zúčastnilo celkově 186 a z hlediska podílu na četnosti celkového souboru to představuje 35,6 %. Třetí fakultou, která se zúčastnila výzkumu, byli studenti z Fakulty tělesné kultury, kteří reprezentovali obory s tzv. sportovním zaměřením. Počet těchto studentů je celkově 118 a v rámci celého souboru sledovaných vysokoškolských studentů to představuje 22,6 %.

Z hlediska rozdělení souboru podle pohlaví se výzkumu zúčastnilo celkem 391 žen a 131 mužů. Nejvyšší zastoupení žen bylo z fakulty pedagogické a naopak nejvyšší zastoupení mužů bylo z fakulty přírodovědecké. Celkově však podíl žen na výzkumném souboru činí téměř 75 % a mužů 25 %.

V rámci vlastního výzkumného šetření byly použity psychodiagnostické metody, které sloužily k vlastní diagnostice a realizaci celkového výzkumného záměru. Všechny použité diagnostické metody jsou plně standardizované a obsahují domácí normativní hodnoty. Celkem jsme v rámci našeho výzkumu použili čtyři psychodiagnostické metody. Sledovány byly proměnné jako je osobnost, motivace k výkonu a strategie zvládání stresu a jejich vzájemné vztahy. Konkrétně byly použity následující psychodiagnostické metody. Jedná se o NEO – pětifaktorový osobnostní inventář tzv. Big Five, osobnostní dotazník EPQ-R, Dotazník motivace výkonu (DMV) a dotazník Strategie zvládání stresu-SVF 78.

Výsledková část byla rozdělena do čtyř trsů. V každé části jsou vždy hodnoceny proměnné jako jsou osobnostní charakteristiky, motivace k výkonu a strategie zvládání stresu. V první části se hodnotí sledované psychologické charakteristiky jako celek u

všech sledovaných vysokoškolských studentů. Dále je řešena problematika z pohledu intersexuálních diferencí a z hlediska studijního zaměření. V poslední výsledkové části jsou sledované charakteristiky vztaženy k době trvání studia.

V práci bylo zjištěno poměrně velké množství psychologicky zajímavých výsledků. Za ty nejzásadnější považujeme ty výsledky, které se vyjadřují k platnosti našich hypotéz.

Zjištěné výsledky celého souboru vysokoškolských studentů resp. vybrané osobnostní charakteristiky extraverze, neuroticismu a psychoticismu nevykazují významné odchylky od normativních hodnot. Z hlediska osobnostní charakteristiky extraverze byl nalezen signifikantní vztah k úrovni výkonové motivace a rovněž byl nalezen signifikantní vztah k vyššímu využívání pozitivních copingových strategií. U neuroticismu můžeme konstatovat, že se neprokázal signifikantní vztah mezi vyšší hodnotou neuroticismu a nižší úrovni motivace k výkonu. Psychoticismus signifikantně souvisí s nižší úrovni motivace k výkonu a současně existuje významný negativní vztah mezi úrovní psychoticismu a využíváním negativních copingových strategií.

Úroveň výkonové motivace byla nalezena signifikantně vyšší u souboru žen než u souboru mužů. Současně z hlediska studijního zaměření lze konstatovat, že mezi studenty jednotlivých fakult nebyly nalezeny signifikantní difference.

Na základě vztahu pohlaví a preferencí copingových strategií bylo zjištěno, že muži významně více aplikují pozitivní strategie zvládnání stresu. Naopak ženy významně více využívají negativní copingové strategie.

Z hlediska preferencí jednotlivých copingových strategií u studentů sledovaných fakult bylo zjištěno, že studenti fakulty se sportovním zaměřením vykazují významně vyšší hodnoty využívání pozitivních strategií a současně významně nižší hodnoty využívání negativních strategií než studenti z fakulty pedagogické a přírodovědecké.

V rámci předložené práce jsme definovali a statisticky ověřovali platnost sedmi pracovních hypotéz, z nichž jsme tři hypotézy přijali a čtyři hypotézy zamítli.

Závěrem bychom rádi zdůraznili, že získávání informací o studentské populaci představuje důležitý faktor potenciálního rozvoje různých forem pomoci jako např. podpůrných programů zaměřených na pomoc při zvládnání zátěžových situací. Lepší porozumění osobnostním profilům vysokoškolských studentů může být nápomocno

v akademickém a kariérním výběru a může hrát roli v prevenci možných psychických problémů. Proto se zdraví vysokoškolských studentů stává v posledních letech oblastí vzrůstajícího zájmu, neboť právě vysokoškolští studenti by měli pro společnost představovat národní kapitál a investici do budoucnosti.

## 9. Summary

Presented dissertation work is aiming on stress issues with focus on personality traits of university students and performance motivation. Another important factors are: studying major of these students, their preferences of particular coping strategies and intersexual difference.

Studies indicate that besides social support the coping strategies are inhibitory and alleviative variable in the relationship between stress and distress. In terms of intersexual differences as far as selection of coping strategies is concern the conclusion is not explicit because some research do not show any differences in preferences of coping strategies, but some do. However, we have to emphasize that university students face multiple stressors such as academic overload, constant pressure to succeed, competition with peers, in some countries financial burden, and concerns about the future. It is predicted that stress has the impact not only on student's health but the academic performance as well.

The main aim of presented work is to extend the knowledge in reciprocal relations of selected personality characteristics, levels of performance motivation and preferences of coping strategies in specific group of current university students.

Within our research we emphasize to examine the relations of selected psychological variables, especially in relation to intersexual differences and different studying major. Duration of study is considered as well.

There were three scientific questions determined and subsequently seven hypothesis were postulated. In terms of scientific questions we asked:

What is the relation between selected personality characteristics (extraversion, neuroticism, psychoticism) of university students, levels of performance motivation, and selected coping strategies?

What is the level of performance motivation in university students in the relation to intersexual differences and selected studying major?

And if there are preferences in coping strategies in university students in relation to intersexual differences and selected studying major?

There were 522 students from three faculties of Palacky University participated, concretely Faculty of Education, Faculty of Natural Science, and Faculty of Physical Education. In our research as current university student was considered a person who is a full-time student and his/her age is adequate for studying year of the study. Regarding the age there were people in age between 19-26 years.

The highest amount of students-218 were from Faculty of Education, it means 41,8% of the total number. The second group of students from Faculty of Natural Science consisted of 186 that represents 35,6% from the total number. The third group in our research, students from Faculty of Physical Education consisted of 118 students and represents of 22,6% of total number.

Considering gender there were total of 391 female and 131 male. The highest amount of female came from Faculty of Education and on the contrary the highest amount of male was from Faculty of Natural Science. The proportional share of female in our sample was almost 75% and male 25%.

There were psychodiagnostic methods used in our research. All of them were standardized and included national standart values. We used four psychodiagnostic methods. Variables such as personality, performance motivation and coping strategies were followed up. Methods we used are: NEO- five factors personality inventory, so called Big Five, personality questionnaire EPQ-R, Questionnaire of Performance Motivation (DMV) and Questionnaire of Coping Strategies (SVF 78).

Our findings were divided into four parts. In first part we presented findings related to the whole sample of students. Next part is devoted to findings related to intersexual differences, the third part presents findings related to studying major. In the last part there are findings related to duration of their study. Our findings related to the whole sample of university students do not show any significant variation from standart values.

In terms of personality trait extraversion the significant relation was found to the level of performance motivation and likewise significant relation to higher usage of positive coping strategies. Regarding neuroticism we can state that significant relation between higher level of neuroticism and lower level of performance motivation was not proved. Psychoticism significantly relates to lower level of performance motivation and



concurrently there is significant negative relation between level of psychoticism and the usage of negative coping strategies.

The level of performance motivation was found significantly higher in female than male. Concurrently concerning the studying major there are no significant differences among students. Regarding gender and coping strategies we found out that men applied significantly more positive strategies to cope with stress and female use significantly more negative coping strategies.

Concerning preferences of particular coping strategies we found out that students from Faculty of Physical Education show significantly higher usage of positive strategies and concurrently significantly lower usage of negative strategies than students from Faculty of Education and Natural Science.

Within presented dissertation work we defined and statistically verified the validity of seven hypothesis, three of which we confirmed and four we refused.

In conclusion we would like to emphasize that obtaining the knowledge about the students population is important factor of potential development of various forms of help such as supportive programs focused on coping in stressful situations. Better understanding of personal profiles of university students can help in academic and carrier selection and can play the role in prevention of possible mental health problems. Therefore health of university students generally is becoming a field of growing interest whereas university students represent the national capital and investment for the future with an implicate mission for society as a whole.

## 10. Použitá literatura

1. Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. Holt Rinehart & Winston, New York.
2. Arnett, J. J. (2010). *Adolescence and emerging adulthood*. 4th ed. Prentice Hall, New Jersey. ISBN-10: 0-13-814458-3.
3. Atkinsonová, R. L. et al. (1995). *Psychologie*. Victoria Publishing. ISBN 80-85605-35.
4. Atkinsonová, R. L. et al. (2003). *Psychologie*. 2. vydání. Portál, Praha. ISBN 80-7178-640-3.
5. Balcar, K. (1991). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Nakladatelství MACH, Chrudim, s.217.
6. Baštecká, B., Goldmann, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Portál, Praha. ISBN 80-7178-550-4.
7. Bedrnová, E., Nový, I. (1998). *Psychologie a sociologie v řízení firmy*. Management Press, Praha. ISBN 80-85943-75-1.
8. Bernstein, D. A, Nash, P. W. (2005). *Essentials of Psychology*. 3rd edition. Houghton Mifflin Copany, Boston.
9. Binarová, I. (1999). *Období adolescence*. In Šimíčková-Čížková, J. a kol.: *Přehled vývojové psychologie*. UP Olomouc, Olomouc. ISBN 80-7067-953-0
10. Blahuš, P. (1996). *K systémovému pojetí statistických metod v metodologii empirického výzkumu chování*. Karolinum, Praha. ISBN 80-7184-100-5.
11. Blahutková M. a kol. (2008). *Zvedni se a běž*. Masarykova univerzita, Brno. ISBN 978-80-210-4790-7.
12. Blatný, M., Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Psychologický ústav Akademie věd ČR Brno, Sdružení SCAN, Tišnov. ISBN 80-86620-05-0.
13. Blonna, R. (2005). *Coping with stress in a changing world*. 3rd edition. McGraw-Hill, New York. ISBN 0-07-288574-2.

14. Bouček, J. a kol. (2006). Lékařská psychologie. FF UP Olomouc, Olomouc. ISBN 80-7368-035-1.
15. Brockert, S. (1993). Ovládání stresu. Melantrich, Praha. ISBN 80-7023-159-9.
16. Capponi, V., Novák, T. (1994). Sám sobě mluvčím. Grada Publishing, Praha. ISBN 80-7169-064-3.
17. Cattell, R. B. (1950). Personality: A systematic, theoretical, and factual study. McGraw Hill, New York.
18. Cattell, R. B. (1965). The scientific analysis of personality. Aldine, Chicago.
19. Čechová, V., Rozsypalová, M. (2001). Obecná psychologie: učební text. Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, Brno. ISBN 80-7013-343-0.
20. Černý, V. (1999). Jak překonat stres. Computer press, Praha. ISBN 80-7226-260-2.
21. Dobrovolská, D. (1981). Hodnotová orientace vysokoškoláka z hlediska současné koncepce hodnot. SPN, Praha. ISBN 14-351-82.
22. Drapela, V. J. (1997). Přehled teorií osobnosti. Portál, Praha. ISBN 80-7178-134-7.
23. Dytrych, Z., Čáp, J. (1968). Utváření osobnosti v náročných životních situacích. Státní pedagogické nakladatelství, Praha.
24. Elkind, D. (1984). All grown up and no place to go: Teenagers in crisis. MA: Addison Wesley.
25. Eysenck, H. J. (1960). The structure of human personality. 2nd edition, Methuen, London.
26. Franěk, R., Holda, D. (1980). Sociologické výzkumy vysokoškolských studentů. SPN, Praha. ISBN 14-542-80.
27. Greenberg J., S. (2006). Comprehensive Stress Management. 9th edition, McGraw-Hill, New York. ISBN 0-07-297240-8.
28. Georgie, J. M., Jones, G. R. (2002). Organizational behavior. Prentice Hall, New Jersey.
29. Grác, J. (1981). Psychológia vysokoškolského študenta. Osveta, Bratislava. s. 176.

30. Grogan, S. (2000). Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem. Grada Publishing, Praha. ISBN 80-7169-907-1.
31. Guilford, J. P. (1967). The nature of human intelligence. McGraw-Hill, New York.
32. Hayes, N. (2003). Aplikovaná psychologie. Portál, Praha. ISBN 80-7178-807-4.
33. Hill, G. (2004). Moderní psychologie. Portál, Praha. ISBN 80-7178-641-1.
34. Homola, M. (1977). Motivace lidského chování. 2. vydání, SPN, Praha.
35. Horváth, M.: Zvládání stresu. In: Provazník, K., Komárek, L., Horváth, M, Svoboda, P., Šteflová, A. (1994). Manuál prevence v lékařské praxi. Státní zdravotní ústav, Praha. s. 407.
36. Hall, C. S., Lindzey, G. (2002). Psychológia osobnosti. Úvod do teórií osobnosti. SPN, Bratislava. ISBN 80-08-03384-3.
37. Homola, M. (1977). Motivace lidského chování. 2. vydání, SPN, Praha.
38. Höschl, C., Libinger, J., Švestka, J. (2002). Psychiatrie. Tigris, Praha. ISBN 80-900130-1-5.
39. Hošek, V. (1979). Psychická odolnost při neúspěšné činnosti. Karolinum, Univerzita Karlova, Praha. s. 123.
40. Hošek, V. a kol. (1986). Motivace sportovního tréninku. 1. vyd. Karolinum, Univerzita Karlova, Praha.
41. Hošek V. (2001). Psychologie odolnosti. 2. vydání, Karolinum, Praha. ISBN 80-7184-889-0.
42. Hřebíčková, M., Urbánek, T. (2001). NEO-pětifaktorový osobnostní inventář. Testcentrum, Praha.
43. Charvát, J. (1969). Život, adaptace, stress. Státní zdravotnické nakladatelství, Praha.
44. Janke, W., Erdmannová, G. (2003). Strategie zvládání stresu. Testcentrum, Praha.
45. Janík, A., Dušek, K. (1974). Diagnostika duševních poruch. Avicem, Praha, s. 64-65.
46. Joshi, V. (2007). Stres a zdraví. Portál, Praha. ISBN 80-7367-211-9.

47. Kalabis, F. (1989). Sociální dimenze osobnosti vedoucího a pracovní kolektiv. UP, Olomouc.
48. Kebza, V. (1997). Zvládání stresu. Státní zdravotní ústav, Praha. ISBN 80-7071-042-X.
49. Kebza, V., Šolcová, I. (2003). Syndrom vyhoření. 2. vydání, Státní zdravotní ústav, Praha. ISBN 80-7071-231-7.
50. Kebza, V. (2005). Psychosociální determinanty zdraví. Academia, Praha. ISBN 80-200-1307-5.
51. Kohoutek, R. (1998). Osobnost a sebepoznání studentů. Akademické nakladatelství CERM, Brno. ISBN 80-7204-087-1.
52. Kohoutek, R. (2002). Základy užité psychologie. Akademické nakladatelství CERM, Brno. ISBN 80-214-2203-3.
53. Kondáš, O. (1979). Strach zo skúšky. SPN, Bratislava. s. 199.
54. Konečný, J. (1996). Psychologická hlediska problémů při studiu na vysoké škole. In Konečný, J. a kol., Úvod do vysokoškolského studia. RUP, Olomouc.
55. Koukola, B. (1999). Psychologie zdraví. Habilitační práce, Filozoficko-přírodovědecká fakulta, Slezská univerzita, Opava.
56. Kratochvíl, S. (2002). Základy psychoterapie. 4. vydání, Portál, Praha. ISBN 80-7178-657-8.
57. Křivohlavý, J. (1994). Jak zvládat stres. Grada, Praha. ISBN 80-7169-121-6.
58. Křivohlavý, J. (1998). Jak neztratit nadšení. Grada Publishing, Praha. ISBN 80-7169-551-3.
59. Křivohlavý, J. (2001). Psychologie zdraví. Portál, Praha. ISBN 80-7178-551-2.
60. Křížková, A. (ed.), Dudová, R., Hašková, H., Maříková, H. (2005). Kombinace pracovního a rodinného života v ČR: politika, čas, peníze a individuální, rodinné a firemní strategie. SOÚ AV ČR, Praha. ISBN 80-7330-077-X.
61. Kuric, J. (2001). Ontogenetická psychologie. Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., Brno. ISBN 80-214-1844-3.
62. Křemenková, L. (2010). Pracovní spokojenost učitelů a související determinanty. Disertační práce. Pedagogická fakulta, Olomouc.

63. Langmeier, J., Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Grada Publishing, Praha. ISBN 80-201-0098-7.
64. Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping*. McGraw-Hill, New York
65. Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stres, appraisal and coping*. Springer Publishing Company, Inc., New York. ISBN 0-8261-4191-9.
66. Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company, Inc., New York. ISBN 0-8261-1250-1.
67. Linhartová, D. (2008). *Vysokoškolská psychologie*. MZLU, Brno. ISBN 978-80-7375-172-2.
68. Lindzey, G., Hall, C. S. (1970). *Theories of personality*. 2nd edition, Wiley&Sons, New York.
69. Madsen, K. B. (1972). *Teorie motivace (Srovnávací studie moderních teorií motivace)*. 1. vyd. Academia, Praha. s. 381.
70. Madsen, K. B. (1979). *Moderní teorie motivace*. 1. vyd. Academia, Praha. s. 468.
71. Machačová, H. (1978). *Objektivní diagnostika duševní zátěže*. Praha.
72. Machač, M., Machačová, H., Hoskovec, J. (1988). *Emoce a výkonnost*. SPN, Praha.
73. Machač, M., Machačová, H. (1991). *Psychické rezervy výkonnosti*. Karolinum, Praha. ISBN 80-7066-485-1.
74. Machačová, H. (1999). *Behavioural prevention of stress*. Charles University, The Karolinum Press, Prague. ISBN 80-7184-821-2.
75. Mareš, J. a kol. (2002). *Sociální opora u dětí a dospívajících II*. Nukleus, Hradec Králové. ISBN 80-86225-36-4.
76. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper, New York.
77. Mayerová, M. (1997). *Stres, motivace a výkonnost*. Grada, Praha. ISBN 80-7169-425-8.

78. Menclová, L., Baštová, J., Konrádová, K. (2003). Vysokoškolský student v České republice roku 2002. MŠMT, VUTIUM, VUT Brno. ISBN 80-86302-06-7.
79. Menclová, L., Baštová, J. (2005). Vysokoškolský student v České republice roku 2005. MŠMT, Praha. ISBN 80-86302-35-0.
80. Miglierini, B., Vonkomer, J. (1979). Eysenckův osobnostní dotazník - EOD. Psychodiagnostické a diagnostické testy. Bratislava.
81. Mikšík, O. (1985). Psychická integrita osobnosti. Univerzita Karlova, Praha.
82. Mikšík, O. (2009). Psychika osobnosti v období závažných životních a společenských změn. Karolinum, Praha. ISBN 978-80-246-1600-1.
83. Mlčák, Z. (2005). Psychologie zdraví a nemoci. Ostravská univerzita, Ostrava. ISBN 80-7368-035-1.
84. Mohapl, P. (1992). Úvod do psychologie nemoci a zdraví. Univerzita Palackého, Olomouc. ISBN 80-7067-127-0.
85. Muchinsky, P. M. (2000). Psychology applied to work. Wadsworth, Belmont, CA.
86. Murray, H. A. (1938). Explorations in personality. Oxford University Press, New York.
87. Nakonečný, M. (1992). Motivace pracovního jednání a její řízení. Management Press, Praha. ISBN 80-85603-01-2.
88. Nakonečný, M. (1997). Encyklopedie obecné psychologie. 2. vydání. Academia, Praha. ISBN 80-200-0625-7.
89. Nakonečný, M. (1997). Motivace lidského chování. Academia, Praha. ISBN 80-200-0592-7.
90. Nakonečný, M. (1999). Sociální psychologie. Academia, Praha. ISBN 80-200-0690-7.
91. Pardel, T. (1977). Kapitoly zo všeobecnej psychologie. Motivace ľudskej činnosti a správania. SNP, Bratislava.
92. Pardel, T. (1983). Obecná psychologie. 4. vydání. SNP, Praha.

93. Pardel, T., Maršálová, L., Hrabovská, A. (1984). Dotazník motivácie výkonu-príručka. Psychodiagnostické a didaktické testy, Bratislava.
94. Páričková, I. (1987). Vývinové špecifiká potrieb vysokoškolákov. In: Universitas Comeniana Psychologica 23. SPN, Bratislava. ISBN 80-08-00438-X.
95. Paulík, K. (2006). Základy psychologie osobnosti. Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, Ostrava. ISBN 80-7368-157-9.
96. Pawlik, K., Rosenzweig, M. R. (2000). The International Handbook of Psychology. Sage Publications, London. ISBN 0-7619-5529.
97. Payne, J. a kol. (2005). Kvalita života a zdraví. Triton, Praha. ISBN 80-7254-657-0.
98. Petrová, A. (1995). Sebeobraz a sebepojetí ve struktuře osobnosti adolescentů. Disertační práce. Filozofická fakulta, Univerzita Palackého, Olomouc.
99. Plevová, I. (2006). Kapitoly obecné psychologie. Vydavatelství UP Olomouc, Olomouc. ISBN 80-244-1413-9.
100. Plháková, A. (2003). Učebnice obecné psychologie. 1. vydání, Academia, Praha. ISBN 80-200-1086-6.
101. Praško, J., Prašková, H. (2001). Proti stresu krok za krokem. Praha, Grada Publishing. ISBN 80-247-0068-9.
102. Pružinská J. (2005). Psychológia osobnosti. Občianske sdruženie Sociálna práca, Bratislava.
103. Robbins, S. P., Decenzo, D. A. (2001). Fundamentals of management. Prentice Hall, New Jersey.
104. Rodný, T., Rodná, K. (2001). Dotazník životní spokojenosti. Testcentrum, Praha.
105. Rymeš M. (1998). Člověk a organizace. In: Výrost J., Slaměník I. (Ed.), Aplikovaná sociální psychologie I. Portál, Praha, s. 27-55. ISBN 80-7178-269-6.
106. Říčan, P. (2007). Psychologie osobnosti. Grada Publishing, Praha. ISBN 978-80-247-1174-4.
107. Santrock, J. W. (2005). A Topical Approach to Life-Span Development. 2nd edition. McGraw-Hill, New York.



108. Senka, J, Kováč, T., Matejík, M. (1992). Eysenckove osobnostné dotazníky pre dospelých-príručka. Psychodiagnostika, Bratislava.
109. Shaffer, D. R. (2002). Developmental psychology. 6th edition. Wadsworth, Thomson Learning, Belmont.
110. Schreiber, V. (2002). Lidský stres. 2. vydání. Academia, Praha. ISBN 80–200-0240–5.
111. Schreiber, V. (1985). Stres: Patofyziologie, endokrinologie, klinika. Academia, Praha.
112. Schuller, H., Prochaska, M. (2003). Dotazník motivace k výkonu-LMI. Příručka. Testcentrum, Praha. ISBN 80-86471-09-8.
113. Smékal, V. (2004). Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání. Barrister&Principal, Praha. ISBN 80-86598-65-9.
114. Strnad, L. a kol. (1989). Jak racionálně studovat na lékařské fakultě. Avicenum, Praha, s. 27-33.
115. Sullivan, H. S. (1953). The interpersonal theory of psychiatry. Norton, New York.
116. Šimíčková-Čížková, J. (2001). Poznávání duševního života člověka. 3. vydání. UP Olomouc, Olomouc. ISBN 80-244-0329-3.
117. Šimíčková-Čížková, J. a kol. (2010). Přehled vývojové psychologie. 3. vydání. UP Olomouc, Olomouc. ISBN 978-80-244-2433-0.
118. Šiška, E. (2003). In Varia Psychologica IX, UP Olomouc, Olomouc. ISBN 80-244-0778-7.
119. Štikař, J., Rymeš, M., Riegel, K., Hoskovec, J. (2003). Psychologie ve světě práce. UK Karolinum, Praha. ISBN 80-246-0448-5.
120. Švancara, J. (2003). Strategie zvládání stresu-SVF 78. Testcentrum, Praha. ISBN 80–86471-24–1.
121. Švingalová, D. (2002). Kapitoly z psychologie II. Díl – Psychologie osobnosti. Technická univerzita v Liberci, Liberec. ISBN 80-7083-614-8.
122. Tardy, V. (1964). Psychologie osobnosti. SPN, Praha.

123. Vágnerová, M. (1999). *Vývojová psychologie*. Portál, Praha. ISBN 80–7184-803–4.
124. Vágnerová, M. 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Portál, Praha. ISBN 80-7178-308-0.
125. Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II. Dospělost, stáří*. Karolinum, Praha. ISBN 978–80-246–1318-5.
126. Vaněk, M., Hošek, V., Man, F. (1982). *Formování výkonové motivace*. Univerzita Karlova, Praha. s. 218.
127. Vašina, B. (1999). *Psychologie zdraví*. Ostravská univerzita FF, Ostrava. ISBN 80-7042-546-6.
128. Vašina, B., Zášková, H. (1996). *Vybrané otázky psychologie zdraví, anomálního a abnormálního vývoje*. Ostravská univerzita FF, Ostrava. ISBN 80-7042-451-6.
129. Vtípil, Z. (2005). *Sociální psychologie práce (Pracovní motivace)*. 2.vyd. ICV FF Univerzita Palackého, Olomouc. 87 s.
130. Výrost, J., Slaměnik, I. (2001). *Aplikovaná sociální psychologie II*. Grada Publishing, Praha. ISBN 80-247-0042-5.
131. Wankowski, J., Raaheim, K., Radford, J. (1993). *Helping Students to Learn*. The Society for Research into Higher Education & Open University Press, Buckingham, London.
132. Wood, S. E, Wood, E., G., Boyd, D. (2005). *The World of Psychology*. 5th edition. New York. ISBN 0–205-36137–4.

### **Časopisy:**

133. Adlaf, E. M., Gliksman, L., Demers, A., Newton-Taylor, B. (2001). The prevalence of elevated psychological distress among Canadian undergraduates: findings from the 1998 Canadian Campus Survey. *Journal of American College Health*, 50, 67-72.
134. Aghajani-pour, H., Homayouni, A. (2010). Personality factors related to emerge of stress in university students. *European Psychiatry*, 25, 1, 2010, 875.

135. Ahadi, B., Narimani, M. (2010). Study of relationships between personality traits and education. *Trakia Journal of Science,s* 8, 3, 2010, 53-60.
136. Baker, S. R. (2004). Intrinsic, Extrinsic, and Amotivational Orientations: Their Role in University Adjustment, Stress, Well-Being, and Subsequent Academic Performance. *Current Psychology. Americal Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 23, 3, 189-202.
137. Batrymbetova, S. A. (2008). The medical social factors of students' health. *Probl Sotsialnoi Gig Zdravookhranennii Istor Med, Sep-Oct*, 5, 9-11.
138. Baštecká, B., Reiterová, E. (2005). Současné potřeby a Abraham Maslow. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Facultas Philosophica, Psychologica* 34, *Varia Psychologica X*, 63-88. ISBN 80-244-1060-5.
139. Beauchamp, M. R., Bray, S. R., Albinson, J. G. (2002) Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers. *Journal of Sports Science*, 20, 697-705
140. Blatný, M. (2001). Osobnostní determinanty sebehodnocení a životní spokojenosti: Mezipohlavní rozdíly. *Československá psychologie*, 45, 385-392.
141. Blatný, M., Osecká, L., Macek, P. (1993). Sebepojetí v současné kognitivní a sociální psychologii. *Československá psychologie*, 37, 5, 444 - 454.
142. Bolger, N., Schilling, E. A. (1991). Personality and the Problems of Everyday Life: The Role of Neuroticism In Exposure and Reactivity to Daily Stressors. *Journal of Personality*, 59, 3, 355–386.
143. Buddeberg-Fischer, B., Stamm, M., Buddeberg, C., Klaghofer, R. (2010). Chronic stress experience in young physicians: impact of person and workplace-related factors. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 83, 4, 373-379.
144. Bunevicius, A., Katkute, A., Bunevicius, R. (2008). Symptoms of anxiety and depression in medical students and in humanities students: Relationship with big-five personality dimensions and vulnerability to stress. *International Journal of Social Psychiatry*, 54, 6, 494-501.

145. Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., Carlson, C. R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American College Health*, 57, 5, 536-543.
146. Carreras, P., Feranandes-Castro, J. (1998). Adaptation to examination stress in first and second year university students. *In Studia psychologica*, 40, 3, s. 181 – 186. ISSN 0039-3320.
147. Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological Model of Temperament and Charakter. *Arch Gen Psychiatry*, 50, 975-990.
148. Cyranowski, J. M., Frank, E., Young, E., Sudar, M. K. (2000). Adolescent onset of the gender difference in lifetime rates of major depression: a theoretical model. *Archives of General Psychiatry*, 57, 21-27.
149. Denon, M., Prus, S., Walter, V. (2004). Gender differences in health: a Canadian study of the psychosocial, structural and behavioural determinants of health. *Social Science & Medicine*, 58, 2585-2600.
150. Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U. S. and Canadian medical students. *Academic Medicine*, 81, 354-373.
151. Eysenck, H. J., Wakefield, J. A. Jr, Friedman, A. F. (1983). Diagnosis and Clinical Assessment: The DSM-III. *Annual Review of Psychology* 34, 167-193.
152. Eysenck, H. J. (1993). Creativity and personality: suggestions for a theory. *Psychological Inquiry*, 4, 147-178.
153. Ferjenčík, J. (2006). Sémantické obrazy seba a typických príslušníkov vybraných národov u slovenských vysokoškolákov: porovnanie v odstupe desiatich rokov. *Československá psychologie*, 50, 1, 50-63.
154. Foster, W. K., Thomas, P., Gordon, A., Williams, B. S. (1996). An assessment of stress among clinical medical students of the University of the West Indies, Mona Campus. *West Indian Medical Journal*, 45, 2, 51-54.
155. Frankenhaeuser, M. (1991). The psychophysiology of workload, stress, and health. Comparison between the sexes. *Annals of Behavioral Medicine*, 4, 197-204.

156. Frydenberg, E., Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 3, 253-266.
157. Gabrhelík, R., Vacek, J., Miovský, M. (2006). Prokrastinace: Validizace sebeuposuzovací škály na populaci studentů vysokých škol. *Československá psychologie*, 50, 4, 361-371.
158. Gor'kavaia, A., Trigorlyi, S. N., Kirillov, O. I. (2009). The indices of physical development and cardiovascular system adaptation in Vladivostok medical university students. *Gigiena i sanitariia, Jan-Feb*, 1, 58-60.
159. Gröpel, P. (2006). Rovnováha životných oblastí vo vzťahu k naplnenosti potrieb a spokojnosti so životom. *Československá psychologie*, 50, 71-82.
160. Hankin, B. L., Abramson, L. Y. (1999). Development of gender differences in depression: description and possible explanations. *Annals of Medicine*, 31, 372-379.
161. Hamaideh, S. H. (2011). Stressors and reactions to stressors among university students. *International Journal of Social Psychiatry, Jan*; 57, 1, 69-80.
162. Hargašová, M. (1976). Osobnostné charakteristiky problémových vysokoškolákov. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 11, 4, 331-341.
163. Heiman, T. (2004). Examination of the salutogenic model, support resources, coping style, and stressors among Israeli university students. *Journal of Psychology*, 138, 6, 505-520.
164. Hicks, T., Heastie, S. (2008). High school to college transition: a profile of the stressors, physical and psychological health issues that affect the first-year on-campus college student. *Journal of Cultural Diversity*, 15, 3, 143-147.
165. Hrachovinová, T., Csémy, L., Chudobová, P. (2005). Psychologický kontext spokojenosti s vlastným telom u VŠ studentů. *Československá psychologie*, 49, 1, 9-18.
166. Hrachovinová, T., Šolcová, I., Kebza, V. (1998). Odolnosť ve smyslu hardiness – súčasny pohled a naše zkušenosti. *Acta Universitatis Carolinae, Philosophica et historica 4, Studia Psychologica*, 9, 117 – 123.

167. Chen, C. K., Lin, C., Wang, S. H., Hou, T. H. (2009). A study of job stress, stress coping strategies, and job satisfaction for nurses working in middle-level hospital operating rooms. *Journal of Nursing Research*, 17, 199-211.
168. Ionescu, S., Bosse, M. (1987). Psychological disorders of students and university results. *Annals of Medical Psychology*, 145, 2, 133-143.
169. Kausar, R. (2010). Perceived Stress, Academic Workloads and Use of Coping Strategies by University Students. *Journal of Behavioural Sciences*, 20, 1, 31-45.
170. Kebza, V., Šolcová, I. (2008). Hlavní koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie*, 52, 1, 1-19.
171. Kebza, V., Šolcová, I. (2005). Prediktory osobní pohody (well-being) u reprezentativního souboru české populace. *Československá psychologie*, 49, 1-8.
172. Kebza, V., Šolcová, I. (1999). Sociální opora jako významný projektivní faktor. *Československá psychologie*, 43, 1, 19-38.
173. Kebza, V., Šolcová, I. (2003). Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47, 333-345.
174. Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J., Siefen, R. G. (2002) The relationship between physical activity and self-image and problem behavior among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37, 11, 544-550.
175. Kliszcz, J., Nowicka-Sauer, K., Trzeciak, B., Sadowska, A. (2004). The level of anxiety, depression and aggression in nurses and their life and job satisfaction. *Medycyna Pracy*, 55, 461-468.
176. Kjeldstadli, K., Tyssen, R., Finset, A., Hem, E., Gude, T., Gronvold, N. T., Ekeberg, O., Vaglum, P. (2006). Life satisfaction and resilience in medical school--a six-year longitudinal, nationwide and comparative study. *BMC Medical Education*, 19, 6, 48.
177. Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
178. Kobasa, S. Maddi, S., Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.

179. Kožený, J., Höschl, C. (1996). Strukturální model akademického výkonu studentů medicíny v prvních čtyřech semestrech studia. *Československá psychologie*, 40, 3, 177-184.
180. Kožený, J., Höschl, C., Tišanská, L. (2002). Akademický výkon a úspěch v 1. a 2. ročníku integrovaného studia medicíny na 3. LF UK: Prediktivní potenciál přijímacího řízení. *Československá psychologie*, 46, 3, 208-218.
181. Kožený, J., Tišanská, L. (2009). Vztah mezi kognitivním stylem studentů 6. ročníku medicíny a jejich výkonem v Americkém testu medicínských znalostí a dovedností (USMLE). *Československá psychologie*, 53, 5, 421-427.
182. Kožený, J., Tišanská, L. (2010). Výkonová orientace v akademickém kontextu: test mediačního modelu. *Československá psychologie*, 54, 5, 444-454.
183. Kožený, J., Tišanská, L., Höschl, C. (1998). Predikce akademického úspěchu v prvním roce studia medicíny: Dichotomický přístup. *Československá psychologie*, 42, 4, 289-296.
184. Kožený, J., Tišanská, L., Höschl, C. (2004). Predikce akademického výkonu a úspěchu studentů medicíny v prvních deseti semestrech studia. *Československá psychologie*, 48, 6, 491-498.
185. Knotek, P., Boschek, P. (1975). Některé studijní frustrace a jejich souvislosti s vlastnostmi studentů učitelství. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 10, 3, 256-267.
186. Křivohlavý, J. (1990). Nezdolnost v pojetí SOC. *Československá psychologie*, 34, 6, 511-517.
187. Kushnerova, N. F., Fomenko, S. E., Rakhmanin, I. A. (2007). Prevention of stress states in full-time students. *Gigiena i sanitariia, Jul-Aug*, 4, 47-49.
188. Lee, B. S., Kang, S. R., Kim, H. O. (2007). Experience of job satisfaction in clinical nurses: application of focus group methodology. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 37, 114-124.
189. Larijani, T. T., Aghajani, M., Baheiraei, A., Neiestanak, N.S. (2010). Relation of assertiveness and anxiety among Iranian University students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 17, 10, 893-899.

190. Lu, L. (1994). University transition: major and minor life stressors, personality characteristics and mental health. *Psychological Medicine*, 24, 1, 81-87.
191. Lu, L. (1994). Stressors, personality and mental health: a follow-up study. *Gaoxiong Yi Xue Ke Xue Za Zhi.*, 10, 9, 492-496.
192. Macháčová, H. (1997). Stres, rekuperace a kontrola stresu. *Československá psychologie*, 41, 2, 139-146.
193. Masten, R., Tusak, M., Zalar, B., Zihlerl, S. (2009). Stress, coping and social support in three groups of university students. *Psychiatria Danušina*, 21, 1, 41-48.
194. Margitics, F., Pauwlik, Z. (2008). Gender differences in proneness to depression. *Psychiatr Hung*, 23, 6, 444-454.
195. McMichael, A. J., Hetzel, B. S. (1975). Mental health problems among university students, and their relationship to academic failure and withdrawal. *Medical Journal of Australia*, 1, 16, 499-504.
196. Mikšík, O. (2002). Sebepojetí manifestované uchazeči o studium psychologie v procese přijímacího řízení. *Československá psychologie*, 46, 2, 109-119.
197. Nakano, K. (1993). Personality, hassles, and psychological and physical well-being. *Shinrigaku Kenkyu.*, 64, 2, 123-127.
198. Nelson, N. G., Dell'Oliver, C., Koch, C., Buckler, R. (2001). Stress, coping, and success among graduate students in clinical psychology. *Psychological Reports*, 88, 3, 759-767.
199. Omigbodun, O. O., Odukoğbe, A. T., Omigbodun, A. O., Yusuf, O. B., Bella, T. T., Olayemi, O. (2006). Stressors and psychological symptoms in students of medicine and allied health professions in Nigeria. *Psychiatric Epidemiology*, 41, 5, 415-21.
200. Orosová, O., Gajdošová, B. (2009). Individuálne a sociálne faktory fajčenia cigariet a konzumácie alkoholu u vybraných skupín vysokoškolských študentov. *Československá psychologie*, 53, 6, 600-611.
201. Orzechowska, A., Florkowski, A., Gruszczyński, W., Zboralski, K., Wysokiński, A., Gałeczki, P., Talarowska, M. (2009). Socio-economic status, aggressive behaviours and coping with stress. *Psychiatria Polska*, 43, 53-63.



202. Plháková, A., Reiterová, E. (2010). Rozdíly v pěti dimenzích osobnosti a sociální inteligenci mezi studenty exaktních a humanitních věd. *Československá psychologie*, 54, 2, 147-159.
203. Plichtová, J., Keresztesová, K. (2004). Práva a zodpovědnosti v diskurze bratislavských vysokoškoláků. *Československá psychologie*, 48, 5, 416-432.
204. Provazníková, H., Štullerová, N. (1997). Životní styl, zdraví a prospěch studentů lékařské fakulty. *Československá psychologie*, 41, 3, 216-224.
205. Provazníková, H., Štullerová, N., Provazník, K., Hynčica, V. (1999). Vliv studijních a životních podmínek na zdravotní stav a studijní úspěchy vysokoškoláků. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 25, 6, 501-511.
206. Roberts, R., Golding, J., Towell, T., Weinreb, I. (1999). The effects of economic circumstances on British students' mental and physical health. *Journal of American College Health*, 48, 103-109.
207. Renk, K., Creasey, G. (2003). The relationship of gender, gender identity, and coping strategies in late adolescents. *Journal of Adolescence*, 26, 2, 159-168.
208. Stallman, H. M. (2008). Prevalence of psychological distress in university students--implications for service delivery. *Australian Family Physician*, 37, 8, 673-677.
209. Schuller, S. I. (1994). Load and stress in school – their sources and possibility of coping with them. *In Studia psychologica*, 36, 1, s. 41 – 52. ISSN 0039-3320.
210. Stern, M., Norman, S., Komm, C. (1993). Medical students' differential use of coping strategies as a function of stressor type, year of training, and gender. *Behavioral Medicine*, 18, 4, 173-180.
211. Stuchlíková, I., Man, F. (2009). Motivační struktura – integrující koncept psychologie motivace. *Československá psychologie*, 53, 2, 158-171.
212. Šiška, E., Opavský, J., Opavská, H. (1998). Vliv experimentálního stresu na autonomní regulaci srdeční činnosti. *Československá psychologie*, 42, 4, 314-327.
213. Šolcová, I., Kebza V. (2009). Osobní pohoda vysokoškolských studentů: česká část studie. *Československá psychologie*, 53, 2, 129-139.

214. Šolcová, I., Kebza, V. (1996). Rozdíly v úrovni a struktuře osobnostní odolnosti ("hardiness") u vzorku americké a české populace. *Československá psychologie*, 40, 6, 480-487.
215. Tosevski, D. L., Milovancevic, M. P., Gajic, S. D. (2010). Personality and psychopathology of university students. *Current Opinion in Psychiatry*, 23, 1, 48-52.
216. Trouillet R, Gana K, Lourel M, Fort I. (2009). Predictive value of age for coping: the role of self-efficacy, social support satisfaction and perceived stress. *Aging & Mental Health*, 13, 357-366.
217. Ursínyová, H. (1976). Závislost niektorých postojov študentov od stupňa neuroticizmu. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 11, 3, 213-222.
218. Vohlídalová, M. (2006). Mají muži a ženy v ČR odlišné postoje k práci? *Gender, rovné příležitosti, výzkum*, 1, 26-31.
219. Vollrath, M., Torgersen, S. (2000). Personality types and coping. *Personality and Individual Differences*, 29, 2, 367-378.
220. Wagnerová, I., Hoskovcová, S., Šírová, E. (2008). Změny profesní orientace psychologů. *Československá psychologie*, 52, 3, 302-307.
221. Walsh, J. M., Feeney, C., Hussey, J., Donnellan, C. (2010). Sources of stress and psychological morbidity among undergraduate physiotherapy students. *Physiotherapy*, 96, 3, 206-212.

**Internetové zdroje:**

[http://www.upol.cz/fileadmin/user\\_upload/FF-katedry/psychologie/](http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/FF-katedry/psychologie/)

<http://www.szu.cz/manual-prevence-v-lekarske-praxi>

## **11. Přílohy**