

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

**Problematika stresu u vysokoškoláků na Zdravotně sociální fakultě
Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích**

Bakalářská práce

Autor
Petra Majdičová

Vedoucí práce
Mgr. et Mgr. Jana Čechová

2009

Abstrakt

Problematika stresu u vysokoškoláků na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Tato bakalářská práce se zaměřuje na problematiku stresu, který zažívají vysokoškolští studenti během svého vzdělávání. Lze předpokládat, že mezi nejdůležitější zdroje stresu patří zkouškové období, které se také stalo hlavním předmětem mého zkoumání. Stres v tomto období je studenty většinou vnímán jako intenzivně přítomný prvek, který klade zejména na jejich mechanismy zvládnání vysoké nároky. A proto je vhodné, aby studenti znali různé techniky předcházení a zvládnání stresu, a zároveň při zachování zdraví úspěšně zvládli studium na vysoké škole.

Cílem této práce bylo zjistit a vyhodnotit, jaké stresové faktory se objevují u studentů této fakulty ve zkouškovém období a jakým způsobem se studenti s prožívaným stresem vyrovnávají. Hypotézy byly ověřovány v rámci kvantitativního výzkumu. Potřebné informace jsem získala metodou dotazování. Použitou technikou byl dotazník (vlastní), který vyplňovali studenti denního i kombinovaného studia v průběhu měsíce května a června roku 2009.

Z výsledků vyplývá, že hlavními příčinami stresu u studentů ve zkouškovém období jsou vnitřní faktory. Stresové prožívání často souvisí se zkouškovou situací, postojem studenta ke studiu nebo studijními návyky studentů. Další výsledky ukázaly, že hlavními činiteli uplatňujícími se v rámci zvládnání stresu u studentů ve zkouškovém období jsou situační aspekty. Tyto aspekty v sobě ukrývají momentální okolnosti týkající se studia jako je například zaměstnání při studiu, způsob plánování zkoušek či uspořádání denního režimu studenta během zkouškového období. Na základě vyhodnocení získaných dat můžeme usuzovat, že se studenti této fakulty relativně dobře adaptují na požadavky, které jsou na ně kladené. Předkládané informace tak mohou sloužit jako informační materiál o stresových situacích v běžném životě vysokoškoláků. Do budoucna bych navrhovala zvýšit povědomí o vysokoškolské poradně, která by pomohla studentům vyřešit jejich problémy.

Abstract

Stress in Students at the Faculty of Health and Social Studies, the University of South Bohemia in České Budějovice

This Bachelor work is focused on stress among students during their university studies. The attention is paid especially to an exam period since it is supposed to be the most stressful factor. Although stress may seem an integral part of this period, students can use some tools which help them prepare for exams, manage their well-being and minimize their school stress.

The aim of this work was to find out and evaluate stress factors, their occurrence in an exam period and ways the students can cope with them. The hypotheses were confirmed by quantitative research. I prepared a questionnaire which was given to full-time and part-time students to be filled in during May and June 2009.

The results indicate that stress in an exam period is mostly caused by internal factors. The way students cope with stress depends on the exam itself, on student's attitude to his studies or on study habits. There are some other situation aspects such as extramural studies, ways of planning exams or daily time management which can affect stress occurrence. Based on the findings, most students of the Faculty meet all the requirements connected with their studies.

The information obtained from this research work can be explored as a source of stress situations which are common in students' lives. In case of difficulties with managing stress, students can contact the university advisory bureau.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Problematika stresu u vysokoškoláků na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě/v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Zdravotně sociální fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne

.....

podpis studenta

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat Mgr. et Mgr. Janě Čechové a Mgr. Václavu Šnorkovi za odborné vedení a cenné rady při psaní bakalářské práce. Dále děkuji všem studentům ZSF JU, kteří se podíleli na realizaci výzkumné části této práce.

Zvláštní poděkování bych také chtěla věnovat svým rodičům a blízkým za jejich trpělivost a podporu při studiu.

Obsah

| | |
|--|-----------|
| ÚVOD | 8 |
| 1. SOUČASNÝ STAV | 10 |
| 1.1 Definice stresu | 11 |
| 1.2 Stres a stresová reakce | 12 |
| 1.2.1 Fyziologická reakce | 12 |
| 1.2.2 Psychická reakce | 14 |
| 1.2.3 Psychosomatická onemocnění | 16 |
| 1.3 Zdroje (příčiny) stresu – stresové faktory | 17 |
| 1.3.1 Vnitřní faktory | 17 |
| 1.3.2 Vnější faktory | 18 |
| 1.3.3 Situační faktory | 19 |
| 1.3.4 Eustres, distres | 20 |
| 1.4 Zvládání a předcházení stresu | 21 |
| 1.4.1 Osobnost a zvládání zátěžových situací | 21 |
| 1.4.2 Způsoby předcházení a zvládání stresu | 23 |
| 1.5 Mýty kolem stresu | 28 |
| 1.6 Studium v dospělosti | 29 |
| 1.6.1 Charakteristika dospělosti | 29 |
| 1.6.2 Základní pedagogické pojmy | 31 |
| 1.6.3 Učení v dospělosti | 31 |
| 1.6.4 Motivace a vůle při vzdělávání dospělých | 35 |
| 1.6.5 Specifika vzdělávání dospělých | 36 |
| 1.7 Studium na vysoké škole | 37 |
| 1.7.2 Studijní neúspěch | 39 |
| 1.7.3 Studium na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích | 40 |
| 2. CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY | 42 |
| 2.1 Cíl práce | 42 |

| | |
|---|----|
| 2.2 Hypotézy | 42 |
| 3. METODIKA | 43 |
| 3.1 Použitá metoda | 43 |
| 3.2 Charakteristika výzkumného souboru | 43 |
| 4. VÝSLEDKY | 44 |
| 5. DISKUZE | 75 |
| 6. ZÁVĚR | 88 |
| 7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ | 92 |
| 8. KLÍČOVÁ SLOVA | 96 |
| 9. PŘÍLOHY | 97 |

ÚVOD

Jsou zdravotní témata, která se týkají jen poměrně malého počtu lidí, ale tematika stresu se však dnes dotýká téměř každého z nás (21). Dlouhodobé prožívání stresu s pocity nepohody označujeme jako civilizační problém. Přispívá k tomu i fakt, že počet lidí, kteří se obtížně adaptují na stupňující se nároky moderního života, přibývá (28). Určitá úroveň stresu je však také potřebná. A to v situacích, kdy máme reagovat na nezvyklou nebo překvapivou situaci a potřebujeme zmobilizovat veškeré síly organismu, které slouží pro „boj“ nebo „útěk“, ale hlavně pro přežití jedince. Přiměřená hladina stresu vede k zostření pozornosti, soustředění a k zvýšení schopnosti si zvolit správnou strategii. Lidé reagují na stres velmi rozdílně. Záleží jak na osobnosti člověka, tak na vyvolávající stresové události (1). Problematika stresu se stala velmi populární. Důkazem může být i to, že na toto téma často probíhá mezi studenty naší fakulty živá diskuze. A to byl první podnět, jenž mě vedl ke zpracování této bakalářské práce.

Vysokoškolští studenti tvoří specifickou skupinu naší populace. Obecně řečeno, z vývojového hlediska, je věk, ve kterém mladý člověk studuje na vysoké škole, charakterizován dovršením zralosti v oblasti somatické, psychické, emoční i sociální. Zdravý mladý člověk v tomto období prokazuje tělesnou sílu, obratnost, zdatnost. Využívá v plném rozsahu své intelektuální schopnosti, smyslovou bystrost, dobrou koncentraci pozornosti, schopnost logického myšlení a zapamatování. Projevuje se u něho citová a etická ryzost, sebeuvědomění a seberegulace. Dochází u něho k profesionalizaci pracovních činností, sexuálně dozrává a vytváří pevné partnerské vztahy (31). Vývojem do doby zralosti není edukace ukončena, vzdělání je nepřetržitý proces, jenž se podílí na socializaci a individualizaci člověka, pomáhá zvládnout všechny životní situace (29).

Vlivy, které působí na zdraví vysokoškoláků, jsou velice specifické a úzce souvisejí se studiem na vysoké škole. Pro úspěšné zvládnutí studia při zachování zdraví je nutné, aby se student dokázal adaptovat na požadavky, které jsou na něho kladené. Stane-li se zátěž pro studenta na vysoké škole z nějaké příčiny nepřiměřeně vysoká, může u něho dojít k poruchám adaptace, které se projeví narušením interakčního

systemu jedince s prostředím. Student vystavený dlouhodobě nebo opakovaně nepřiměřené zátěži může být vnitřně nevyrovnaný a zapojuje náhradní mechanismy s cílem uniknout z problému nebo zaútočit. Únik může vést jednak ke studijnímu selhání, tak ke zdravotním problémům, až vzniku řady onemocnění (31). Musíme si také uvědomit, že nadměrná psychická zátěž spojená se stresem se podílí na vzniku kardiovaskulárního onemocnění, která jsou v České republice nejčastější příčinou úmrtí (45).

V této bakalářské práci se zabývám problematikou stresu u studentů Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, jelikož se domnívám, že stres se během vysokoškolského vzdělávání velmi často promítá do života studentů. Lze předpokládat, že mezi nejdůležitější zdroje stresu během studia patří zkouškové období, které se také stalo hlavním předmětem mého zkoumání.

Touto prací bych dále chtěla upozornit na možnosti ovlivnění prožívání stresu. Lepší než léčba je vždy prevence, která však vyžaduje přehodnocení stylu života jedince.

1. SOUČASNÝ STAV

Stres se stal módním pojmem a je mimo jiné nazýván typickým problémem naší doby (27). Nadměrnou zátěž občas prožíváme všichni. Studenti mohou být stresováni, pokud nevycházejí dobře se spolužáky, když musí přerušit studium nebo když se blíží závěrečné zkoušky. V našem každodenním životě se vyskytuje mnoho nepříznivých jevů jako je například znečištěný vzduch, hluk, dopravní zácpy, kriminalita a pracovní přetížení. Navíc nás někdy potkávají vážné stresové události, jako je smrt blízkého člověka nebo přírodní katastrofa. Reakce lidí na stresové události se však velmi různí (1). To, co jednomu člověku působí stres (začne trpět závažnými psychickými nebo tělesnými potížemi), může být pro druhého výzvou a potěšením (50). Ačkoliv mechanismus či určení míry spolupodílu stresu na vzniku řady onemocnění nejsou známy, hraje chronický stres značnou roli při vzniku kardiovaskulárních a onkologických onemocnění (45).

Při stresových reakcích se uplatňují vývojově staré mechanismy, které umožňují přežití organismu, jenž je vystaven nebezpečí. Jde zejména o výraznou aktivaci sympatického nervového systému a nadledvin, kdy probíhá mobilizace veškerých sil organismu, která slouží pro „boj“ nebo „útek“ s cílem přežití jedince (44). Dnešní vnější stresové události mají spíše charakter psychologického ohrožení. Nicméně organismus na ně reaguje stejným mechanismem jako na fyzickou hrozbu. Odbourání nahromaděné energie a stresových hormonů pomocí boje nebo útěku (tedy fyzickou aktivitou) neproběhne. Čím méně máme pohybu, tím méně naše tělo metabolizuje. Při časté aktivaci stresových mechanismů dochází k dlouhodobému přetěžování organismu a u zranitelných jedinců pak k rozvoji civilizačních chorob (1).

Každý vysokoškolák se během studia může dostat do situace, kdy z nejrůznějších důvodů nezvládne studijní nároky a zažije studijní neúspěch. Začátek studia vnímá řada studentů jako velmi náročný, vyrovnává se s novými metodami studia a cítí se odříznuta od zázemí rodiny a přátel (31). Proto je důležité se na nové nároky vysokoškolského studia adaptovat, aby nedocházelo k poškození zdraví.

1.1 Definice stresu

Přesto, že se o stresu hodně mluví a píše, většina lidí si není jistá, co slovo stres vlastně znamená (28). Podle definice, která byla přijata na mezinárodním kongresu o stresu, je stres „nespecifická reakce organismu na jakýkoliv vliv, který na organismus působí“ (10). Další výstižnou definici stresu předkládá Státní zdravotnický ústav v Praze, jenž charakterizuje stres takto. Je to proces vznikající jako odpověď našeho organismu na nadměrné požadavky, které jsou kladeny na naše tělesné a psychické rezervy. Adaptační mechanismy našeho organismu se těmto požadavkům přizpůsobují velmi pomalu a tak prožíváme ohrožení rovnováhy. Stres představuje takovou zátěž, na kterou nejsme schopni reagovat pozitivně a s požadavky se nemůžeme vyrovnat (45). Podobně R. L. Atkinsonová et al. považují stres za situaci, v níž se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody. Tyto události se obvykle nazývají **stresory** a reakce lidí na ně **stresové reakce** (1). Stres má tedy dvě základní složky. Stresové faktory (stresory), tedy momentální okolnosti jež způsobují stres, a reakci na stres, odpověď člověka na stresové faktory (21).

Anglické slovo „stress“ (zátěž) pochází z francouzského výrazu „estrecier“ (přinutit, nutit), které je odvozeno z latinského „strictus“, což je přičestí minulé od slovesa „stringere“, jenž znamená utahovat nebo stlačovat. Z uvedeného rozboru je patrné, že stres může znamenat: „být vystaven vnějším silám nebo tlakům“ (21).

Pro definici stresové situace je podstatný poměr mezi mírou (intenzitou, tlakem, velikostí apod.) **stresogenní situace** (stresoru nebo stresorů) a **silou** (schopnostmi, možnostmi apod.) **danou situaci zvládnout**. O stresu (stresové situaci) hovoříme jen v případě, že míra intenzity stresogenní situace je vyšší než schopnost či možnost daného jedince tuto situaci zvládnout. Obecně jde o tzv. **nadlimitní** (nadhraniční) **zátěž**, jenž vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení homeostázy organismu.

V teorii stresu se hovoří nejen o stresorech, ale také o **salutorech** – faktorech, které v těžké situaci člověka posilují, povzbuzují a dodávají mu sílu k dalšímu pokračování zápasu se stresorem – např. smysluplnost vykonávané činnosti (18).

1.2 Stres a stresová reakce

Stresová reakce je *fyziologická a psychická reakce organismu na vnější, ale i vnitřní prožívané nebezpečí*. Je to poplachová reakce organismu, příprava na “boj nebo útěk”, při níž člověk mobilizuje energii potřebnou pro rychlou soustředěnou akci. Stresem není jen reakce na přímé ohrožení, ale i očekávání ohrožení a s ním spojená úzkost, napětí, strach a obavy (20). Při setkání jedince se stresorem dochází ke stresové reakci, která přivádí organismus do stadia pohotovosti (28). Naše tělo reaguje na stresory tím, že spustí složitý řetěz vrozených reakcí na vnímané ohrožení (1). Pokud organismus čelí fyzickému nebezpečí, je mechanismus stresové reakce efektivní. Při psychologické hrozbě je tento mechanismus spíše neúčinný (20).

1.2.1 Fyziologická reakce

Savčí organismus je proti stresu vybaven kompenzačními mechanismy, které jsou schematicky odstupňovány do 3 fází (22).

1. fáze stresové reakce - poplachová reakce – reakce útok nebo útěk

Tuto fázi tvoří varování, že je přítomen stresový faktor (21). Stresová situace aktivuje hypotalamus (část mozku ležící pod 3. mozkovou komorou), který řídí dva neuroendokrinní systémy – sympatický systém (nervové řízení) a adrenokortikální systém (hormonální řízení). Pro svoji dvojí funkci v nouzových situacích je hypotalamus nazýván mozkovým centrem stresu (1).

Vnímáme-li nebezpečí, mozek vyšle zprávu do autonomního nervového systému. Jeho první složka – *sympatický nervový systém* (sympatikus) – spouští reakci “boj nebo útěk”, tzn. uvolňuje energii a připravuje organismus k akci (20). Tento systém reaguje na nervové impulzy z hypotalamu a aktivuje různé orgány a hladké svalstvo (např. zvyšuje srdeční frekvenci, rozšiřuje zornice, zrychluje dech, zvyšuje napětí kosterního svalstva). Také signalizuje dění nadledvinek, aby do krve uvolnila hormony adrenalin a noradrenalin. Adrenalin má podobný účinek jako sympatický

nervový systém (např. zvýšení krevního tlaku, zúžení cév v kůži) (1). Aktivace sympatiku vede k uvolnění energie – dochází k vyplavení cukrů, tuků a škrobů ze zásob do krve. Tato energie je krevním řečištěm společně s kyslíkem zasílána do tkání, jenž jsou pro útok nebo útěk nejdůležitější – tj. k mozku, kosterním svalům, srdci a plicím. Ostatní systémy (např. trávicí ústrojí) nejsou pro danou situaci tak důležité a přívod energie a kyslíku je zde omezen (28).

Druhou funkci, aktivaci *adrenokortikálního systému*, vykonává hypotalamus tím, že signalizuje hypofýze, aby uvolnila hormon ACTH (adrenokortikotropní hormon), hlavní stresový hormon těla. ACTH také signalizuje jiným endokrinním žlázám, aby uvolnily další hormony, jenž hrají důležitou úlohu v přizpůsobení se nouzovým situacím. Kombinovaný účinek stresových hormonů, přenášených krví, a nervová činnost sympatického nervového systému tvoří reakci útok, nebo útěk (1).

2. fáze stresové reakce – všeobecný adaptační syndrom

Adaptační fáze nastupuje při déletrvajícím působení stresoru (22). Cílem organismu je vytvořit si ochranu pro překonávání či přečkání nepříznivé situace, proto je zesílena útlumová složka (28). Organismus usiluje o vyrovnání se s hrozbou útokem nebo útekem (1). V této fázi se aktivuje druhá složka autonomního nervového systému - *parasympatický nervový systém* (20). Z hypofýzy (podvěsku mozkového) je uvolněn ACTH, jenž stimuluje kůru nadledvin k produkci kortizolu, který svým účinkem zajišťuje přísun energetických substrátů pro metabolické děje (22). Množství kortizonu v krvi nebo moči se také často používá pro posouzení míry stresu (1). Dále dochází k zvýšené potřebě příjmu potravy, stresové imunopresi (stavu snížené odolnosti) a analgezií (vymizení vnímání bolesti). V této fázi je schopnost organismu odolávat stresu maximální (22).

3. Fáze vyčerpání

Nastává, pokud je stres příliš silný, trvá příliš dlouho, vyčerpávají se energetické zdroje a sekrece kortizonu je narušena (22). Dochází ke kolapsu mechanismů

přízpůsobení, který může vést k ireverzibilním symptomům (9). Porušuje se vnitřní prostředí a organismus stresu podléhá - nastává hypotenze, šok a srdeční selhání (22).

Fyziologické příznaky stresu: palpitace (bušení srdce), bolest a svírání na hrudi, časté nucení na moč, změny v menstruačním cyklu, svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, úporné bolesti hlavy, svírající bolest v dolní části břicha, exantém – vyrážka v obličeji (18), husí kůže, závratě, svědění, pocit tepla nebo chladu na končetinách, nadýmání, pocit na zvracení, rozmazané vidění (28), pocení, změny chuti k jídlu, svalová slabost, nevolnost, nespavost, nervozita, průjmy nebo zácpa, sucho v ústech apod. (50).

1.2.2 Psychická reakce

Vedle reakcí fyziologických vyvolává stres také řadu reakcí, které se projevují v duševní oblasti. V takovém případě hovoříme o psychologických reakcích (21). Komplexní psychologické prožívání stresu může jedinec vnímat zejména ve třech hlavních úrovních (28).

1. Emocionální (citové) reakce na stres

Emoce jsou ve své podstatě vrozené sklony k jednání, které se dále formují našimi osobními životními zkušenostmi a kulturou (28).

Typickým emočním prožitkem ve stresu je *úzkost*, která se definuje jako nejasný pocit stísněnosti nebo děsu provázený vegetativní odpovědí, jehož původ bývá neurčitý či neznámý. Je to pocit vyvolaný předtuchou nebezpečí, jenž jedinci umožňuje přijmout opatření k odvrácení hrozby nebo jí čelit. Úzkost může být mírná, středně závažná, silná až panická (4).

Další nejčastější reakcí na stresovou událost je *vztek* a *frustrace*, která může vést k *agresi*. Když okolnosti zabraňují přímému útoku na objekt vyvolávající frustraci, agrese může být přesunuta: agresivní jednání může být namířeno na nevinnou osobu

nebo objekt místo na skutečnou příčinu frustrace (1). Frustrace a podrážděnost bývají důsledkem neschopnosti řešit určitý problém (21).

Rovněž běžnou reakcí je uzavření se do sebe až *apatie*, jenž se projevuje netečností, necitlivostí až lhostejností vůči okolí a lidem (10). Jestliže stresové podmínky trvají a jedinec je nezvládá, *apatie* může přerůst v *depresi* (1). Mezi příznaky deprese patří emoční labilita, nespavost, únava, pocity méněcennosti a sebeobviňování, ztráta chuti k jídlu, stále se vracející myšlenky na smrt nebo sebevraždu.

Emocionální příznaky stresu: prudké a výrazné změny nálad, nadměrné trápení s nedůležitými věcmi, neschopnost projevit sympatii či empatii (spolucítění), nadměrné starosti o vlastní zdravotní a fyzický stav, nadměrné denní snění a omezení sociálního kontaktu, nadměrné pocity únavy, obtížná koncentrace pozornosti, zvýšená podrážděnost, popudlivost a úzkostlivost (18).

2. Kognitivní reakce na stres

Lidé při setkáním se silnými stresory často vykazují podstatné oslabení kognitivních (poznávacích) funkcí. Zjišťují, že mají *potíže se soustředěním a logickým uspořádáváním myšlenek*. Výsledkem je, že se jejich výkon zhoršuje, protože nejsou schopni uvažovat o jiných alternativních způsobech chování (1).

Dochází k obtížné koncentraci, nesouvislému myšlení, častá je ztráta pozornosti. Zhoršuje se krátkodobá i dlouhodobá paměť. Problémy, které vyžadují okamžitou a spontánní reakci jsou řešeny náhodným a nepředvídatelným způsobem. Postupně ubývá schopnost správně analyzovat a hodnotit vzniklou situaci (21).

3. Behaviorální reakce na stres

V této oblasti se stresové situace dotýká *chování a jednání člověka* (17). Nejčastějšími projevy chování ve stresu se dají odvodit od prastaré reakce „boj nebo útěk“ (28). Mezi útěk můžeme zařadit vyhýbání se každodenním povinnostem, kontaktům s lidmi, nerozhodnost, odkládání nepříjemných úkolů, zhoršenou kvalitu práce nebo naopak zrychlení pracovního a životního tempa (např. rychlá chůze, hltání jídla, zrychlený tón řeči, rychlá jízda autem, omezení spánku a odpočinku) (28). Dále

dochází ke zvýšenému množství vykouřených cigaret, zvýšené konzumace alkoholických nápojů, vznik závislosti na drogách, zvýšené užívání léků na uklidnění a na spaní (17). Mezi boj můžeme zařadit konflikty s lidmi, hádání se, nesnášenlivost a projevy agrese (28).

1.2.3 Psychosomatická onemocnění

Psychosomatické nemoci jsou takové nemoci, které se sice projevují tělesně, ale jsou psychologického původu (21). Vzájemný vliv duševního a tělesného stavu je dobře znám. Časté jsou např. astmatické záchvaty vyprovokované duševní zátěží (44). Psychosomatictí pacienti představují přibližně 25% klientů u praktických lékařů, nedochází u nich ke zlepšení zdravotního stavu ani při výborné lékařské péči a jejich zdravotní stav se často lepší, když se zapojí do nějaké zájmové činnosti (35).

Bohužel se poplachová reakce nezměnila a neadaptovala se na civilizační vývoj. Proto má v naší době pro člověka téměř výlučně negativní důsledky. Biochemická mobilizace, zejména zvýšená hladina cholesterolu a mastných kyselin, může vést k velmi vážným psychosomatickým zdravotním komplikacím (18).

Ačkoliv mechanismus nebo určení míry spolupodílu stresu na vzniku řady onemocnění nejsou známy, hraje *chronický stres značnou roli při vzniku řady onemocnění* (45):

- kardiiovaskulární systém: arteriální hypertenze, angina pectoris, srdeční arytmie;
- dýchací ústrojí: bronchiální astma, bronchitida, alergická rýma a sinusitida;
- endokrinní systém: struma, hypertyreóza, diabetes mellitus a obezita;
- pohlavní a močové ústrojí: zánět pochvy, menstruační poruchy, enuréza, sexuální dysfunkce;
- kůže: ekzém, vypadávání vlasů, svědění, kopřivka, akné, psoriáza (lupénka);
- trávicí ústrojí: peptický vřed, ulcerózní kolitida, gastritida, zácpa (35);
- imunitní systém (např. infekční choroby, alergie, revmatická artritida) (1);
- ústrojí oka (např. zánět spojivek) atd. (21).

1.3 Zdroje (příčiny) stresu – stresové faktory

Jak již bylo řečeno, stresové faktory (stresory) jsou momentální okolnosti jež způsobují stres (21). A podnětem může být cokoliv, co stres vyvolává. Mohou to být signály, které přicházejí z našeho těla i mysli, a podobně i signály, které přicházejí z vnějšího prostředí (45). Stres má tedy dva zdroje – **vnitřní a vnější** (21), který také může být ovlivňován **situačními aspekty**.

Ne každá situace na člověka působí stresově (28). Existují velké rozdíly mezi tím, jak jednotlivé události působí na různé jedince. Rozdíly se mohou také vztahovat k věku a kulturním zvyklostem. Někteří lidé nepovažují větší změny nebo zátěžové situace za stresové, naopak takové situace prožívají jako výzvu a oživení (1).

Všechny vlivy, které mohou vyvolat zátěž, můžeme obecně rozdělit na *zátěžové životní události* – stresory vysoké intenzity, které mohou prokazatelně poškodit zdraví člověka (např. úmrtí v rodině, těžká nemoc, ztráta zaměstnání, rozvod či rozchod s partnerem); *chronické stresory* – dlouhodobé potíže a problémy, které ovlivňují životní styl a spokojenost jedince (např. pracovní spokojenost, dlouhodobá péče o nemocného člena rodiny, bytové podmínky); *každodenní nepříjemnosti či obtíže* - (např. cestování dopravními prostředky, konflikty s rodiči) (45).

1.3.1 Vnitřní faktory

Stresové prožívání často souvisí s vnitřními faktory. Křehkost nebo odolnost osobnosti je částečně vrozená (tzv. **vrozené faktory** citlivosti/odolnosti ke stresu). Rovněž vrozené temperamentové vlastnosti určují rozdílnou odolnost a způsob reagování ke stresorům (28). Temperament je poměrně málo ovlivnitelný učení, ale může se měnit v průběhu života. Temperamentové dispozice se projevují v chování, v emočním prožívání a ve vegetačních reakcích (40).

Kromě vrozené zvýšené citlivosti sem patří celá řada vlastností a hodnot, které jsme se naučili během života (tzv. **naučené faktory** citlivosti/odolnosti ke stresu). Naučené faktory zahrnují vše, co se člověk od narození až do současnosti naučil. Jsou to

určité pohledy na věci kolem nás, hodnotový systém, předsudky, stereotypní způsoby reagování na určité situace atd. Naučené faktory hrají podstatnou roli v tom jak vnitřně zacházíme se stresory. Pokud je část naučených mechanismů reakce na stres nekonstruktivní, lze je odnaučit a naučit se novému způsobu chování (28).

Vnitřní konflikty - ke konfliktům dochází, když se člověk musí rozhodnout mezi neslučitelnými nebo vzájemně se vylučujícími cíli nebo postupy jednání (např. večírek nebo učení na zkoušku). Nevyřešené konflikty mohou být vědomé či nevědomé (1). Problémem je především podobnost možností (21). Máme různé *typy konfliktů*: nezávislost versus závislost, intimita versus osamělost, spolupráce versus soutěžení a vyjádření impulzu versus morální zásady. Snaha o nalezení přijatelného kompromisu mezi protikladnými motivy může vyvolat značný stres (1).

1.3.2 Vnější faktory

Vnější faktory můžeme rozdělit na:

- **fyzikální** – např. vysoká či nízká teplota, prudké světlo, nadměrný hluk atd.
- **chemické** – např. znečištěné ovzduší, působení jedů, virů, mikroorganismů, kouření v pracovním procesu atd.
- **psychosociální** – např. konflikty v mezilidských vztazích, prožívání strádání, pocity citového ohrožení, ztráta zaměstnání, pracovní přetížení, nedostatek podnětů či nuda, nedostatek životního a osobního prostoru apod. (45).

Stres může být vyvolán nespočetným množstvím událostí. Některé představují závažné změny ovlivňující mnoho lidí (např. válka), jiné představují závažné změny v životě jednotlivce (např. vážná nemoc, závěrečné zkoušky), každodenní nepříjemnosti rovněž můžeme prožívat jako stresory (např. dopravní zácpa, spor s profesorem) (1).

Životní události mají tendenci být stresující zejména pokud jsou *nepředvídatelné, neovlivnitelné, prudké, neznámé, významné a neodvratitelné*. Obecně platí, že čím je počet takových událostí, které se nám přihodí během dané době, větší,

tím pravděpodobněji budeme postiženi stresovou odpovědí, ať již psychickou nebo fyzickou (46).

Thomas H. Holme a Richard H. Rahe vytvořili seznam událostí, který nazvali **Škála životních událostí** (příloha 1). Tvrdili, že každou životní změnu, která vyžaduje četná přizpůsobení, lze vnímat jako stresovou. V tomto seznamu jsou stresující události seřazeny podle úrovně stresu – od maxima (smrt partnera) k minimu (drobné porušení zákona). Badatelé při konstrukci této škály zkoumali tisíce rozhovorů a anamnéz (muže a ženy různého věku a společenského postavení), aby zjistili, které druhy událostí jsou pro lidi stresové. Ačkoli pozitivní události (např. uzavření sňatku) také vyžadují přizpůsobení, velká řada výzkumů dospěla k názoru, že negativní události mají na psychické a fyzické zdraví mnohem větší dopad než události pozitivní (1).

Nejzřejmějším zdrojem stresu jsou **traumatické události** čili mimořádně nebezpečné situace, které se vymykají běžné lidské zkušenosti. Zahrnují přírodní katastrofy či katastrofy způsobené lidmi (např. války, dopravní nehody, jaderné katastrofy, pokus o vraždu, znásilnění apod.). Po traumatické události prožívá řada lidí specifický sled psychických reakcí, které můžeme rozdělit do tří fází (1). První fází jsou oběti omráčeny, neuvědomují si zranění nebo nebezpečí. Pro druhou fázi je typické, že člověk není schopen samostatně zvládat jakýkoliv úkol. Ve třetím stadiu člověk pociťuje úzkost a obavy, kdykoli si na prožitou katastrofu vzpomene. Zároveň trpí hlubokým pocitem viny, že on tragédii přežil, zatímco jiní zemřeli (21).

1.3.3 Situační aspekty

Situaci můžeme definovat jako souhrn okolností, podmínek vztahující se k někomu nebo k něčemu v určité době (16). Pokud se zaměříme na vysokoškolské studenty, situační činitelé v sobě ukrývají momentální okolnosti týkající se studia jako je např. ročník studia, věk, zaměstnání při studiu, uspořádání denního režimu studenta atd.).

Závažnost s jakou stres člověk prožívá záleží na mnohých **biologických, osobnostních a sociálních faktorech**. Z biologických faktorů je odolnost proti stresu je

snížena v době nemoci, u žen před menstruací a v šestinedělí. V této době lidé kromě jiného potřebují výraznější sociální podporu. Odolnost ke stresu kolísá také v závislosti na biologických rytmech (denní, měsíční a roční kolísání výkonnosti a odolnosti). Sladění se se svým rytmem vyžaduje zachování určitého poměru mezi výkonem a odpočinkem. Sebevědomí a sociální podpora (přátelé, partner, děti, rodiče) jsou dobrou ochranou proti následkům stresu (28).

Nejčastější každodenní stresory, se kterými se lidé setkávají, můžeme také rozdělit do čtyř kategorií (vztahové stresory, pracovní a výkonové stresory, stresory související s životním stylem a stresory související se zdravotním stavem jedince) (11).

1.3.4 Eustres, distres

Určitá míra stresu je tedy pro člověka užitečná a naopak příliš mnoho stresu má nepříznivý vliv na zdraví a prospívání jedince (46). Bez stresu bychom měli nedostatek podnětů k překonávání překážek (27). Při zvládání zátěžových situací hraje důležitou roli také úroveň kvality našich emočních prožitků (45).

Eustres se charakterizuje jako pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším nebo lepším výkonům. Tento druh stresu patří k hlavním motivačním prvkům lidského konání. Jedná se o pozitivně laděné emoce, které se objevují při stavech vzrušení (např. při výhře, radostném očekávání, nadšení). Za eustres můžeme označit i situace, kdy se lidé z vlastní iniciativy dostávají do hraničního rizika (např. při sportovních výkonech) (18). I když je spojen s příjemnými prožitky, klade na člověka podobně nepřiměřené nároky jako distres (45).

Distres definujeme jako nadměrnou zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění či dokonce smrt organismu. Úzce souvisí se záporně prožívaným stresem (např. při strachu, zklamání) (45). Při distresu je danou osobou subjektivně vnímáno a výrazně negativně hodnoceno její osobní ohrožení v poměru k možnostem zvládnutí dané situace (18).

1.4 Zvládání a předcházení stresu

Způsoby, jak vzniklý stres zvládnout a předcházet ohrožující zátěži, se zabývá mentální hygiena – tzv. **psychohygiena**. Tento obor se zaměřuje na rozvoj a podporu psychického zdraví (prevenci somatických a psychických nemocí). Zahrnuje široký soubor opatření (relaxační postupy, správnou životosprávu, zdravotní výchovu, pohybovou výchovu a poradenskou činnost atd.) k zdravému způsobu života (45).

Chceme-li si zachovat zdraví a vitalitu, měli bychom se řídit základním a všeobecně platným principem: dodržování tělesné hygieny a udržování tělesné, duševní, duchovní a sociální harmonie (38).

1.4.1 Osobnost a zvládání zátěžových situací

Obecně lze vymezit osobnost jako individuální spojení biologických, psychologických a sociálních aspektů každého člověka. Je to integrovaný systém determinující způsob prožívání, uvažování a chování daného jedince. Specifickým rysem osobnosti je vědomí vlastního já, které je základem integrace a koordinace všech psychických funkcí (40). Ve struktuře osobnosti rozlišujeme faktory dynamické a trvalé, znaky vrozené a získané (10).

Švýcarský psycholog a představitel analytické psychologie C. G. Jung rozlišuje dva základní postoje osobnosti: extroverze a introverze. Oba dva postoje jsou v každé osobě přítomné, ale většinou jeden z nich dominuje (9). **Extroverze** – jedinec je společenský, otevřený, důvěřivý, optimistický, flexibilní, aktivní, impulzivní, snadno navazuje kontakty, ale je nespolehlivý a má nízkou sebekontrolu. **Introverze** – jedinec je zaměřený do sebe, nespolečenský, uzavřený, pasivní, pesimistický, nedůvěřivý, spolehlivý (40).

1. Coping – zvládání

Zátěžová situace u daného jedince může vyvolat stav nadměrného zatížení nebo ohrožení, ohrožující jeho celkovou tělesnou i duševní pohodu. Každý člověk zátěžové

situace určitým způsobem hodnotí a volí nějaký způsob jejich zvládnání. Zátěž může být zpracována jako výzva nebo může stimulovat potřebu obrany a úniku (40). Proces, kterým se člověk snaží vyrovnat se stresovými situacemi, se nazývá coping neboli zvládnání (1). Coping je *vědomou volbou určité strategie*. Jedná se o dynamický proces, který vyžaduje určitou námahu jednajících osoby (18). Velký význam mají *protektivní faktory*, které jedinci umožňují využívat všech pozitivních možností a zvládat zátěže bez nepříznivých důsledků. Především se jedná o sociální oporu a osobnostní vlastnosti (např. svědomitost, systematickosti, vnitřní kontrola, flexibilita, emoční stabilita, asertivita, dostatečná sebedůvěra). Coping má dvě hlavní formy (40):

- 1 *Zvládnání zaměřené na řešení problému* zahrnuje vymezení problému a hledání alternativních řešení (1). Tato strategie vyplývá z představy, že problém je možné řešit a jedinec je také schopen takového cíle dosáhnout (sám nebo s pomocí sociální opory) (40). Tento přístup může spočívat ve změně situace, nácviiku dovedností situaci zvládat či ve změně pohledu na situaci (28).
- 2 *Zvládnání zaměřené na emoce* používají lidé k uchování psychické rovnováhy a redukci negativních zážitků. Tato strategie vychází z představy, že určitý problém není možné řešit, a proto je nutné k němu přistupovat jiným způsobem (40). Příkladem může být smíření se situací, přehodnocení situace, pití alkoholu, braní drog, hledání psychické podpory u druhých lidí (1).

2. Obranné mechanismy

Obranné reakce mají podobný význam jako coping. Rozdíl mezi obrannými mechanismy a strategiemi zvládnání je v tom, že obranné reakce jsou *nevědomé procesy*, zatímco coping lidé často provádějí vědomě (1). Obranné reakce mohou být užitečné, umožňují člověku získat čas i energii potřebné k nalezení účelnějšího řešení (40). Špatné jsou pouze tehdy, když se stanou převládajícím způsobem reagování na problémy (1). Běžně užívanými obrannými mechanismy jsou tyto. *Vytěsnění a potlačení* – vyloučení příliš ohrožujících nebo bolestných vzpomínek, pocitů a

myšlenek z vědomí; *racionalizace* – pokus o zvládnutí zátěžové situace logickým přehodnocením, poskytuje subjektivně uspokojující vysvětlení, které ale zkresluje skutečné dění; *fantazie* – pomáhá nahradit nepřijatelné zážitky jinými, více uspokojujícími, i když nereálnými; *projekce* – připisování vlastních nežádoucích vlastností druhým lidem; *regrese* – únik na vývojově nižší úroveň chování, obvykle vyjadřuje odmítnutí samostatnosti a větší potřebu závislosti na podpoře okolí; *identifikace* – pokus o posílení vlastní hodnoty ztotožněním s někým, koho lze obdivovat, snižuje pocity nejistoty a méněcennosti; *substituce* – hledání náhradního, více dosažitelného cíle; *rezignace* – reakce na dlouhodobou zátěžovou situaci, kdy se člověk předem vzdává, vyjadřuje bezmocnost, pasivitu a apatii (1, 40).

1.4.2 Způsoby předcházení a zvládnutí stresu

1. Pohybový program

Dostatečná pohybová aktivita a přiměřená fyzická kondice mají pro lidský organismus mnohostranný význam:

- zlepšují zdravotní stav (např. zlepšují spánek, zpevňují pohybový aparát);
- chrání před nemocemi (např. snižuje riziko infarktu myokardu, udržují optimální hmotnost, snižují bolesti pohybového aparátu, brání vzniku neuróz, depresí);
- zvyšují výkonnost orgánů (např. zlepšení prokrvení kůže, plicní ventilace, hybnosti kloubů, udržení a růstu svalové síly);
- navozují pozitivní emoce, zlepšují duševní zdraví a prodlužují délku života (38).

Aby tělesná aktivita byla přínosem v boji proti stresu, měly by se dodržovat určité zásady. Tělesné cvičení by mělo být pravidelné (denně nebo alespoň 4-5x týdně), trvat nejméně 20 minut (postupně přidávat jak na kvalitě, tak na intenzitě). Člověk by si měl zvolit aktivitu, která ho baví a odpovídá jeho možnostem (21). Doporučuje se tzv. *aerobní cvičení*, jakákoliv činnost zvyšující srdeční frekvenci a spotřebu kyslíku (např. plavání, jízda na kole, jogging atd.) (1).

2. Spánek a odpočinek

Lidé, kteří trpí stresem, mají mimo jiné obvykle problémy se svým spánkem. Tělesná aktivita je nejlepší prostředek, jak řešit tento problém (21). Spánek je jedním ze základních lidských potřeb charakterizovaný minimální fyzickou aktivitou, různou úrovní vědomí, změnou fyziologických funkcí a sníženou odpovědí na vnější podněty. Potřeba spánku v období dospělosti je 6-8 hodin (38). Během spánku dochází k regenerativním procesům, zejména v mozku (35). Spánek může být ovlivněn řadou faktorů. Kromě stresu také jídlem, cvičením, léky, alkoholem, úzkostí apod. (26).

Odpočinek neznamená pouze inaktivitu, ale především klid, relaxaci bez emočního stresu a uvolnění napětí a úzkosti (38). Uvolnění dosáhneme tím, že minimalizuje pohybové a psychické funkce a zároveň navodíme tělesnou pohodu (35). Kromě každodenního odpočinku je důležitý také týdenní odpočinek. Lidé, kteří pracují také o víkend, se vystavují většímu riziku stresu. V rámci ročního cyklu je důležité naplánovat dovolenou. Je jedním ze způsobů, jak může člověk přerušit rutinu každodenního života a znovu načerpat tělesné i duševní síly (21).

3. Zdravá strava a pitný režim

Výživa je nezbytným předpokladem udržování biologické homeostázy organismu a k zachování života (38). Se stresem souvisejí také určité stravovací návyky – člověk má sklon k přejídání nebo hladovění, rychlému a nepravidelnému stravování (21). Při dodržování správné výživy bychom měli:

- dodržovat vyváženost energetického příjmu a výdeje;
- dbát, aby naše strava byla mnohostranná a často obměňovaná;
- jíst čerstvě připravená jídla v klidu, pravidelně a ve stejnou dobu;
- rozložení denního příjmu energie – 15% snídaně, 10% přesnídávka, 35% oběd, 15% svačina a 25% večeře;
- přijímat dostatek tekutin, tj. 1,5 – 3 l vody, popř. jiných tekutin denně;
- dávat přednost rostlinným tukům před živočišnými;
- dávat přednost potravinám s nízkým obsahem cukru;

- omezit množství soli a koření;
- denně konzumovat ovoce, zeleninu a celozrnné obiloviny (tyto potraviny obsahují potřebné množství vitaminů, minerálů a vlákniny) (38).

4. Plánování podle důležitosti

V prevenci stresu a v boji s ním jsou důležité dva následující kroky. Stanovit si cíle (priority), které jsou pro člověka důležité nebo naléhavé (21). *Naléhavé* záležitosti vyžadují okamžité řešení a *důležité* se hodnotí z hlediska dlouhodobého zaměření (28). Cíle mohou být profesní (např. dokončit školu), osobní (např. přestat kouřit) nebo týkají se rodiny (např. navštívit prarodiče). Dalším důležitým faktorem je rozumné *zorganizování času* (21). Uspořádání denního rozvrhu, efektivní řízení našeho času bez prožívání stresu je účinná technika, která se nazývá „*time management*“ (45). Doporučuje se vypracovat přehled povinností a úkolů od nejnaléhavějších až po ty, které lze vynechat nebo odložit na pozdější dobu (11). Člověk by také neměl zapomínat na činnosti, které mu přinesou uvolnění a potřebné rozptýlení (21). *Zájmy, koníčky a kulturní zájmy* jsou dalším významným protistresovým opěrným bodem (např. sport, literatura, hudba, relaxování, procházka, rozhovor s blízkým člověkem apod.) (28).

5. Sociální podpora

Podpora od blízkých je důležitým faktorem při zvládnání stresu, který se týká jak partnerského vztahu, tak vztahů v rodině a vztahů s přáteli (28). Již samotné hledání pomoci a probírání problémů přináší bezprostřední úlevu (46). Sociální okolnosti někdy naopak bývají hlavním stresorem. Avšak budování lidské „podpůrné sítě“ (zázemí), je jedním z nejdůležitějších předpokladů pro bohatý a smysluplný život. Jednou z nejúčinnějších strategií pro vlastní zvládnání stresu je *pomoc ostatním*, která podporuje schopnost odstupu od vlastních problémů (28). Existují tři hlavní typy pomoci (lékařská, psychologická a sociální), které se v praxi často kombinují v nejrůznějších terapiích nabízenými různými odborníky – např. psychologická poradna, behaviorální terapie, psychoterapie, skupinová terapie, kognitivní terapie, psychoanalýza, svépomocné skupiny apod. (46).

6. Společensky přijatelné drogy, léky a povzbuzující látky

Rozdělení drog (legální a nelegální, tvrdé a měkké) vzbuzuje dojem, že látky řadící se do skupiny legálních drog jsou neškodné, nebo méně škodlivé než drogy nelegální. Proto se také zavedl pojem „společensky tolerované drogy“, který pouze říká, že s užíváním takto označených látek společnost souhlasí (38). Přestože je konzumace *kávy, čaje a alkoholu* stejně jako kouření *cigaret* běžnou záležitostí, užívání těchto povzbuzujících látek má vliv na nárůst stresu (21). Nevýhodou léků (antidepresiva, anxyolitika, hypnotika apod.) je častý vznik tolerance v průběhu užívání, kdy může vzniknout závislost a po vysazení se mohou objevit nepříjemné abstinenci příznaky (26).

7. Asertivní jednání

Asertivita dnes představuje ucelený komunikační styl, který zohledňuje komunikační dovednosti a stabilitu osobnosti. Je to umění prosadit se a zároveň respektovat potřeby druhých. Napomáhá k synergii (spolupráci s ostatními). Být asertivní znamená stát si na svých právech bez toho, abychom ponižovali druhého. Také to znamená, že uznáme právo druhého na jeho názor (27). Asertivita učí člověka následujícím schopnostem:

- řešit bez stresu i komplikované mezilidské situace;
- přiměřeně a jasně vyjadřovat vlastní pocity;
- říkat ano či ne podle toho, co doopravdy chceme;
- požádat o to, co potřebujeme;
- dovednost přijmout odmítnutí, kritiku nebo kompliment;
- prosadit své oprávněné požadavky;
- naučit se naslouchat druhému člověku;
- spolupracovat s druhými k oboustranné spokojenosti (26).

8. Relaxační techniky

Pod pojmem relaxace rozumíme uvolnění svalového a psychického napětí, které příznivě působí na tělesný a duševní stav jedince. Je prevencí stresu, negativních emocí,

a tím i civilizačních onemocnění. Tyto techniky jsou dostupné každému, ale je potřeba se jim naučit. Pro každodenní život je dobré si prakticky osvojit a vyzkoušet několik typů relaxačních technik a ty pravidelně používat. Odpočinek i aktivace by se měly pravidelně střídat, vzájemně doplňovat a ovlivňovat (45). Aby používané relaxační techniky byly dostatečně účinné, musí být nastaveny *správné podmínky*:

- pravidelné cvičení (1-2x denně 10-15min);
- vyloučení smyslových podnětů (klidné a příjemné prostředí);
- pohodlné prostředí a volný oděv;
- vnitřní pasivní postoj (koncentrace pozornosti, pomalé dýchání);
- správné načasování (28).

Mezi základní relaxační techniky můžeme zařadit *protistresová dechová cvičení* (hluboký, dlouhý nádech nosem a výdech ústy). *Progresivní svalová relaxace* je založena na postupném napínání a uvolňování jednotlivých svalových skupin. Uvědomění si rozdílu mezi napětím a uvolněním dochází ke zmírnění stresu a psychickému uvolnění (45). *Autogenní trénink* je metoda autohypnózy, která klade důraz na individuální kontrolu tělesných pochodů pomocí speciálních cviků (zaměřena například na dýchání, průtok krve a kožní teplotu), pomocí jimž je možné dosáhnout hluboké svalové relaxace. *Meditace* je tvořena řadou technik koncentrace a rozjímání. *Jóga* je užitečná technika pro fyzickou a duševní relaxaci a tvoří ji cviky v polohách zlepšujících tělesnou kondici. *Autosugesce* je ovlivňování svého podvědomí, kdy stálým opakováním určité informace přimějeme podvědomím, aby tuto sugesci začalo považovat za skutečnost a následně podle toho reagovala v souladu s obsahem tvrzení (46). Další technikou může být *představivost*. *Aktivní relaxace pohybem* je aktivní technika, která podobně jako meditativní techniky, vyvolávají pocit pohody a radosti. Tyto pocity jsou vyvolány hormony endorfíny, které mají na organismus blahodárný účinek, neboť zlepšují náladu, zmírňují bolest, navozují pocit štěstí a zklidňují spánek (45). Velmi blahodárná může být také *přírodní léčba* (aeroterapie, klimatoterapie, hydroterapie, helioterapie) apod. (35).

1.5 Mýty kolem stresu

Každý jev, věc nebo okolnost, které se lidé bojí, vyvolává různá mylná přesvědčení. Stres a jeho následky nejsou výjimkou (24). Mezi nejčastější nesprávná tvrzení patří tyto:

Mýtus: Stres je vždy špatný (28). *Realita:* Určitá míra stresu je pro život potřebná, protože zlepšuje soustředění, paměť, mobilizuje energii k možnému řešení a může člověku pomoci dosáhnout vytouženého cíle. Řada lidí dokonce vyhledává nejrůznější stresové situace pro pocit potěšení z jejich překonávání (26). Díky podnětům z mírného stresu se člověk lépe adaptuje, přizpůsobuje novým podmínkám a dokáže zvládnout fyzickou a psychickou zátěž (45). Příliš nízká úroveň stresu může vést k nedostatečné pozornosti, tudíž k odkládání rozhodování a naopak nadměrná úroveň stresu blokuje myšlení i účinné chování (28).

Mýtus: Stres nás zničí. Nelze do nekonečna jeho tlaku odolávat. Vyvolává řadu život ohrožujících stavů či nemocí. *Realita:* Stres sám o sobě není chorobou, také není přímá příčina nemoci, i když často přispívá k jejímu vývoji (21). Tlak stresu lze vydržet. Pokud budeme opakovaně úspěšní v řešení problémů, může nás dokonce dovést až k vyšší zralosti osobnosti. Měli bychom si uvědomit, že se na zdravotním stavu člověka převážně podepisuje nesprávný životní styl (např. sedavý způsob života, nedostatek spánku, kouření, alkohol, nadváha, nevhodné stravování podporující zvýšenou hladinu cholesterolu atd.) a stres zde funguje jako zprostředkovatel. Čím více se nám zdá naše situace komplikovanější, tím více máme sklon k různým chybám v životosprávě. Negativní faktory se spíše násobí, než aby se sčítaly (24).

Mýtus: Stres negativně působí jen slabý jedince. Silný člověk si s ním poradí. *Realita:* Neexistují žádné snadné recepty na život, jak si poradit se stresovými událostmi. Stres negativně působí na každého, na všechny věkové kategorie, nedá se mu vyhnout. Lidé se liší především v tom, jak dají působení stresu najevo. Bývá skutečností, že ten, kdo o stresu hodně mluví, není jím nejvíce ohrožen. Největší dopady stresorů připadají na jedince, kteří vyvíjí značnou aktivitu v jeho maskování. Zejména psychický stres pro ně nebývá přijatelný (24).

1.6 Studium v dospělosti

1.6.1 Charakteristika dospělosti

Dělení dospělosti z hlediska vývoje je různé. Můžeme ji rozdělit na:

- **časnou dospělost** (asi od 20 do 25 let), která je přechodným obdobím mezi adolescencí a plnou dospělostí (identifikace s rolí dospělého, upřesnění osobních cílů, nezávislost na rodičích, hledání partnera, zakládání vlastní rodiny, začátek profesní kariéry).
- **Střední dospělost** (zhruba do 45 let) je období plné výkonnosti a relativní stability (vrchol produktivity, vyhledávání životních cílů, plná odpovědnost v rodině a při výchově dětí). Okolo 45 let se objevuje tzv. *krize středního věku*, kdy dochází k zproblematizování vlastní identity, otázky po vlastní smrtelnosti, nespokojenost se vztahem v manželství, myšlenky na odchod dětí z domova, nespokojenost v výsledky dosaženými v povolání.
- **Pozdní dospělost** (asi do 60 – 65 let). V tomto období dochází k nové integraci osobnosti, novému potvrzení manželského vztahu, postupné redukci profesionální činnosti a k přípravě na **stáří** (19).

Počátek dospělosti není v naší společnosti jednoznačně vymezen nějakým specifickým mezníkem (39). Z právního hlediska znamená dospělost získání práv a povinností (např. plnoletost, volební právo, právní zodpovědnost, možnost uzavření sňatku atd.) A však tento definovatelný faktor není společností akceptován jako zásadní signál pro změnu statusu (2).

Biologické vymezení dospělosti je relativně snadné, její dosažení je vázáno na *úroveň fyzické zralosti*. Dospělost je dobou sexuální zralosti, která je důležitým aspektem partnerského vztahu. V určitém stupni vývoje osobnosti člověka nabývá na významu i reprodukční složka, jež je prostředkem ke zplození dítěte (propojení individuálního života s generační kontinuitou).

Psychosociální vymezení dospělosti je o něco složitější, jelikož proměna probíhá u různých lidí v odlišnou dobu. Individualizace směřuje k dosažení realistické,

stabilní a přijatelně pozitivní identity. Vývoj vztahu k jiným lidem je zaměřen na vytvoření trvalých, stabilních a oboustranně uspokojivých mezilidských vztahů. Psychosociální znaky dospělosti se projevují v různých oblastech. *Změna osobnosti* (např. osamostatnění, zodpovědnost za svá rozhodnutí a činy, větší sebedůvěra, realistický odhad vlastní sil, osobní vyrovnanost, lepší ovládání svých emocí a jednání, podřízení osobních potřeb sociálně významnějších hodnotám apod.); *změnami v socializačním rozvoji* - dospělý člověk přestává být závislý na své původní rodině, významné jsou také symetrické vztahy s vrstevníky a schopnost zvládnout párové soužití (manželství a rodičovství) a *ekonomickou nezávislostí* - profesní role zbavuje vázanost na původní rodinu a přispívá k uspokojení potřeby seberealizace (39).

Jedno z kritérií dospělosti je tedy dosažení **osobní zralosti**, které spočívá v přejímání plné osobní a občanské odpovědnosti, ekonomické nezávislosti, rozvinutí osobních zájmů, ustanovení legalizovaného vztahu k partnerovi, přijetí výchovných úkolů vůči svým potomkům a přizpůsobení se potřebám stárnoucím rodičům (19).

V průběhu dospělosti dochází k *stabilizaci kognitivních (poznávacích) schopností* (zlepšují se do 30 – 40 let, poté začínají klesat). Dospělý člověk dokáže uplatnit tyto schopnosti v konkrétních situacích a adaptovat se na aktuální podmínky. Rozvoj myšlení ovlivňuje především zkušenost. Procesy zpracování informací probíhají relativně rychle a zároveň se rozvíjí se různé způsoby zpracování a řešení problémů. Znalosti a zkušenosti jsou ovlivněny v závislosti na stylu života jedince, na vzdělání a získávání praktických zkušeností. Dospělý si dokáže uvědomit své limity, je schopen kompromisu a bere v úvahu různé aspekty problému (jeho mnohoznačnost i celkový kontext). V mladé dospělosti se také *stabilizuje emočního prožívání a zlepšuje se schopnost emoční regulace* (39).

Z předešlého textu je zřejmé, že **stresovým faktorem v období mládí a dospělosti** může být dokončení středoškolského a vysokoškolského vzdělání, začátek pracovní kariéry, intimní vztahy s příslušníky opačného pohlaví (zasnoubení, sňatek, rozvod), plánování rodiny (narození dětí), problémy s výchovou dětí, profesionální růst, nezaměstnanost atd. (21).

1.6.2 Základní pedagogické pojmy

Jelikož se ve svém výzkumu zabývám stresovými faktory ve vztahu ke studiu, chtěla bych zde nejdříve uvést pojmy, které se k této problematice vztahují.

Edukace - tímto termínem se souhrnně označuje „výchova a vzdělávání“ , jde tedy o výchovně vzdělávací proces (32). *Výchovu* chápeme jako proces záměrného působení na osobnost člověka s cílem dosáhnout pozitivních změn v jejím vývoji (33). *Vzdělávání (studium)* je proces cílené a systematické činnosti, jenž směřuje k získávání znalostí, zkušeností nebo k získávání poznatků vůbec. Jde tedy o komplexní a celoživotní společenský proces ovlivňování osobnosti, bohatě strukturovaný nejen v mimoškolní oblasti, ale i v samotné škole (15). Jako vhodným doplňkem k termínu edukace se nabízí pojmy **edukant** (obecně: kterýkoliv subjekt učení, resp. student) a **edukátor** (obecně: kterýkoliv aktér vyučování nebo jiné záměrné edukační aktivity, resp. pedagog). **Edukační procesy** jsou takové činnosti lidí, při nichž se nějaký subjekt učí a jiný subjekt mu toto učení zprostředkovává, a tyto procesy vždy probíhají v určitém **edukačním prostředí** – jakékoliv prostředí, v němž probíhá řízený proces učení (32).

Vzdělání může být vymezeno jako souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a zájmů, které si jedinec osvojil prostřednictvím vzdělávacího procesu – a to ve škole i mimo školu (41). Obecně můžeme říci, že se problematika vzdělávání vztahuje k celistvé osobnosti člověka a přispívá k zajišťování kontinuity společenského vývoje. Vytváří předpoklady pro to, aby se jednotlivec mohl úspěšně začleňovat do společenského a kulturního života, a také do pracovního procesu. Vzdělání zahrnuje i osvojení hodnot estetických a morálních, vytváří určitý postoj ke světu, společnosti i sobě samému (36).

1.6.3 Učení v dospělosti

Učení je jeden z psychologických pojmů, pro nějž neexistuje všeobecně přijímaná definice (33). Obecně je učení chápáno jako opak zděděného, vrozeného,

instinktivního (40). Učení je proces *získávání individuální zkušenosti*. V užším slova smyslu při učení dochází k osvojování *vědomostí* (učením osvojené poznatky a zobecněné zkušenosti získané ve společenském procesu), *dovedností* (učením získaná pohotovost k vykonávání určité činnosti) a *návyků* (zautomatizované úkony dovedené do určitého stupně dokonalosti) (15). Negativním návykem se může stát kouření, pití alkoholu nebo užívání drog (34). Při učení dochází ke změně psychických procesů, stavů a psychických vlastností (12). Učením se také rozvíjí zájmy, schopnosti, vlastnosti charakteru (např. trpělivost, vytrvalost), pomocí učení si také osvojujeme vzorce chování odpovídající společenskému prostředí, ve kterém žijeme (osvojování sociálních norem, sociálních rolí) (34). Hlavní funkcí učení je adaptace na aktuální podmínky (40). *Výkon v učení* bývá v užším slova smyslu znázorňován jednoduchým vzorcem $v = s \cdot m$ (v = výkon; s = schopnosti; m = motivace) (15).

Různé výzkumy potvrdily možnost dospělých učit se až do vysokého věku (nejznámější modely vývoje jsou spojeny se jmény jako Piaget nebo Erikson atd.) (2). Je také dokázáno, že vrchol pro učení je 20 – 25 let, poté nastává pokles ve výkonech, ale nikoliv v intelektu (výkon v čase, reakční doba, rychlost vnímání, vykonávání úkolů). Dospělí mají lepší předpoklad u nových poznatků chápat myšlenky a důsledky, ale menší předpoklad k jejich memorování (29). Z hlediska procesů a mechanismů, které se účastí při učení, je možno rozlišovat různé druhy učení (příloha 2).

U studentů se objevují různé **styly učení**. Některým jedincům při učení vyhovuje smyslová, názorná zkušenost (obrazová, zvuková, pohybová), někteří dávají přednost abstraktní zkušenosti (myšlenky, představy, názory). Různí se i způsob přijímání informací (vizuálně, mluveným či psaným slovem). Při učení se může vycházet od konkrétních zkušeností (názorná ukázka), nebo od obecných pravidel (nejprve pojmy, postupy a pak praktické cvičení) atd. (12).

Podmínky učení

- *vnitřní podmínky učení* (souvisí s osobností studenta) – věk, pohlaví, motivace jedince, dosavadní zkušenosti, vědomosti, schopnosti, dovednosti, návyky atd.; intrapsychické faktory (např. studentův postoj ke studiu, pocit méněcennosti).

- *vnější podmínky* (souvisí s širším prostředím) – politické, ekonomické a kulturní souvislosti; technické a materiální vybavení; preferovaná koncepce učení daným výchovným vzdělávacím zařízením; fyzikální podmínky (teplota, světlo, vlhkost vzduchu atd.); sociální podmínky (interakce učitel – student, pozice studenta ve třídě, klima třídy, klima školy, vliv ostatních vrstevníků či rodiny studenta);
- *souvislost s funkčním stavem a zralostí organismu* – např. smyslových orgánů, nervové soustavy, psychiky jedince apod.;
- *souvislost s učivem* – množství učiva, jeho strukturace, frekvence, blízkost nebo vzdálenost učebního materiálu, možnost navázat na zkušenost studentů apod.;
- *souvislost s učitelem* – věk, pohlaví, motivace, osobnostní a profesní zralost (zkušenost), odborné a pedagogické schopnosti, znalosti a dovednosti.
- *souvislost s učením* – proces učení (ve skupině, individuálně), způsob organizace studentovi činnosti (soustavnost, samostatnost atd.) (12).

Druhy učení

- *bezděčné* (náhodné, spontánní, neúmyslné), kdy si subjekt osvojuje určité poznatky či zkušenosti, aniž by si uvědomoval, že k učení dochází, nebo dokonce aniž by se chtěl učit (např. sledování televizního pořadu, pročítání novin, učení hrou, získávání zkušeností ve společnosti jiných lidí).
- *intencionální* (záměrné), kdy dochází k vědomé autoregulaci učení. K tomu jedinec využívá jak svých vnitřních dispozic (např. inteligence, motivace), tak vnějších prostředků (např. učební text, počítač).
- *řízené*, které je zvnějšku nějakým způsobem regulováno, organizováno. Edukační proces probíhající v pedagogických situacích je činnost, v níž se realizuje učení intencionální a řízené (32).

Povaha procesu učení

Průběh učení se zpravidla sestavuje z řetězce osmi událostí: *motivace* (očekávání); *rozpoznání* (jedinec pozorně vnímá látku); *vstípení* (jedinec kóduje poznatek); *uchování* (jedinec poznatek skladuje v krátkodobé nebo dlouhodobé paměti);

vybavení (jedinec vybírá látku z paměti); *zobecnění* (látka je přenášena do nových situací, kde jedinec umožňuje vytvářet strategie, jak se s těmito situacemi vyrovnat); *výkon* (strategie se prakticky uplatňují); *zpětná vazba* (jedinec získává informaci o výsledcích). K selhání procesu učení dochází na některé z těchto osmi úrovní (6).

Studijní návyky

Přirozené nadání a dovednosti mají největší vliv na úspěch ve škole, možná z 50 i 60 %. Prostředí, ve kterém se snaží člověk učit, zdraví a další faktory tvoří dalších 10 %. Tedy na studijní návyky zbývá 25 až 40 % (7).

K dobrým obecným studijním nárokům patří *pracovat v prostředí bez rozptylujících podnětů*; dávat si *realistické pracovní cíle* (než neuskutečnitelně ambiciózní nebo neurčité aspirace); *zařazení drobných odměn* (např. procházka po poctivém učení); *dochvilnost* (začít s učením ve stanoveném čase); *učení v celku a po částech* (nejprve by si student měl pročíst celou novou učební látku, aby vysledoval její obecný smysl a pak si ji rozdělit do malých částí, které si bude soustavně osvojovat); *uspořádání látky* (podle způsobu, který nejlépe odpovídá studentově vlastní zkušenosti a chápání); *řečová i zraková paměť* (namluvená látka se lépe zapamatuje než látka, která se pouze čte); *opakování* (postupné opakování v průběhu celého semestru je mnohem vydatnější než učení pár týdnů před zkouškou) (6).

Vysokoškolští studenti mívají většinou obtíže na začátku studií, protože se neumí efektivně učit. Částečně to může být dáno tím, že studenti pokračují ve způsobu práce, který se naučili na střední škole. Proto předpoklady úspěšného studia můžeme vyjádřit následující rovnicí: *Úspěšné studium = schopnosti + motivace + vůle + vhodný studijní styl + racionální využití času + vhodná životospráva*. Základními znaky dobrého studijního stylu jsou plánovitost, soustavnost, účelné využití času, studium ve vhodném prostředí, správný způsob práce se studijní literaturou, vhodné pořizování záznamů z přednášek, seminářů a umění správně odpočívat. Racionální studijní styl se dá vypěstovat – vysokoškolský student musí přebudovat svůj dosavadní způsob učení, tzn. že sám plánuje učení, rozhoduje o nejvhodnějších postupech, sám sebe kontroluje, opravuje a zodpovídá za dosažené výsledky (31).

1.6.4 Motivace a vůle při vzdělávání dospělých

Z hlediska efektivity vzdělávání dospělých se mnohdy považuje za rozhodující faktor úspěšného vzdělávání síla a zaměření motivů jedince, tedy pohnutky jeho jednání a prožívání. Účast na dalším vzdělávání ovlivňuje několik faktorů (např. společenské klima, životní situace, okolí a vztahy, osobnostní charakteristika) (2).

Dospělý se tedy více angažuje ve vzdělávací činnosti hlavně díky motivaci a vůli (29). **Motivace** jako souhrn vnitřních a vnějších faktorů (motivů), které aktivizují lidské chování, zaměřují je na určitý cíl a v tomto směru je udržují po určitou dobu. Takto navozené jednání směřuje k uspokojení určité potřeby. **Vůle** je schopnost chtění, vědomé volby určitého cíle a s ním spojené úsilí, které je zaměřené na jeho dosažení (40). Není-li přítomná dostatečná motivace, pravděpodobně ve škole neproběhne uspokojivé učení (6).

Důležitá je tzv. **výkonová motivace**, která se projevuje tím, že každý člověk realizuje úkoly na určité úrovni, přičemž se řídí subjektivními standardy dobrého výkonu. K hlavním motivům, které různými způsoby ovlivňují chování jedince ve výkonových situacích, patří potřeba dosažení úspěšného výkonu a vyhýbání se neúspěchu (25).

Dospělý člověk potřebuje k učení se výraznou motivaci, a proto je nezbytné, aby byly předem stanoveny cíle, k nimž jsou motivy zaměřeny. Při vzdělávání dospělých tedy rozlišujeme motivaci vnější a vnitřní. **Vnější motivace** zahrnuje např. změny v platovém zařazení, kariérní růst, systém hodnocení, možnost specializace, zapojení do metodických týmů, získání vědecké odbornosti apod. **Vnitřní motivace** v sobě ukrývá zvláště potřeby (např. potřeba rozvíjet se, potřeba sebeuplatnění, potřeba ocenění, potřeba smysluplné náplně, vysoké aspirace, vliv osobních zájmů atd.) (29).

Podle motivace jsou rozlišovány **studijní strategie** spojené s vnitřní motivací, vnější motivací, s výkonovou motivací a sociální motivací. V prvním případě se student učí pro poznání, ze zájmu, kdy mu práce přináší uspokojení. Ve druhém případě se student učí pro účelový výsledek, kdy studium omezuje jen na informace, které se od něj vyžadují. Ve třetím případě vychází učení z potřeby úspěchu. Student dává přednost

strukturované a organizované práci, stanovuje si cíle a snaží se uspět, zvítězit. V posledním případě studium pochází z nutnosti, student se učí jakkoliv, jen aby studiem prošel. Jeho studijní metody jsou neuspořádané a postoje k práci negativní.

Motivace studenta určuje mimo jiné, s jakým úsilím bude studovat a jaké náklady (např. svůj čas či finance) bude ochoten do studia vložit, pokud zároveň posoudí a vyhodnotí očekávané zisky (12).

1.6.5 Specifika vzdělávání dospělých

Vývojem do doby zralosti není edukace ukončena, vzdělání je nepřetržitý proces, jenž se podílí na socializaci a individualizaci člověka, pomáhá zvládnout všechny životní situace. Vzdělávání dospělých je závislé především na individuálních vlastnostech a schopnostech, na zájmech a potřebách, na úrovni motivace ke studiu, duševním a tělesném zdraví, na společensky působících činitelích apod. Chtěla bych zde také upozornit na *specifika poznávacích procesů* u dospělého člověka ve vztahu ke studiu (příloha 3).

U dospělých existuje ve větší míře diferenciované a kritické přijímání poznatků. Při studiu se zvyšuje potřeba uplatnění již získaných životních a pracovních zkušeností. Dospělý člověk má dobrovolný a aktivní vztah ke vzdělávání a vyšší úroveň pozornosti (i když s věkem narůstají významné rozdíly). Objevují se také významné rozdíly v pružnosti myšlení (od rigidního, stereotypního k flexibilnímu - v závislosti na celkové úrovni vzdělanosti a intelektu dospělého), zvláštnosti v průběhu paměti, v odolnosti a stabilitě vnímání. Dále narůstá důraz na praktické myšlení (dospělí hledají účel, cíl, smysl i materiální efekt vzdělávání), které dominuje před logickým myšlením. Postupně se snižuje rozvoj paměťových schopností, ale zvyšuje se význam samotného myšlení a jednání. U dospělých se také projevuje nárůst vnějších tlaků a okolností způsobující problémy (např. pracovní, rodinné či jiné obtíže, jenž brání v intenzivním studiu), narůstá také celková nejistota při prezentacích či zkouškových situacích (roste obava ze selhání, strach udělat chybu) (29).

1.7 Studium na vysoké škole

Vysokoškolské studium (vzdělávání) je studium, které začíná přijetím na vysokou školu (příloha 4), zápisem ke studiu a slavnostním slibem (imatrikulací). Probíhá zpravidla po jednotlivých ročnících a jejich částech (semestrech). Zahrnuje studentovu práci organizovanou školou (absolvováním přednášek, seminářů, praxí atd.) a domácí přípravu. Student plní zadané úkoly (referáty, seminární práce) a podrobuje se průběžné kontrole. Absolvuje povinné, povinně volitelné i volitelné předměty a v souladu s předepsanými požadavky je ukončuje – formou zápočtu, kolokvia nebo zkoušky. Na konci studia se student podrobuje státní zkoušce, obvykle spojené s obhajobou diplomové práce. Vysokoškolské studium po úspěšném splnění všech studijních povinností končí získáním příslušného akademického titulu a promoci (33).

Mezi základní **funkce školy** patří funkce *personalizační* (formování individua k samostatně jednajícím osobnostem), funkce *kvalifikační* (škola vybavuje jedince znalostmi a jinými vlastnostmi nutnými pro pracovní výkony), funkce *socializační* (člověk získává ve škole určité způsoby chování a názory), funkce *integrační* (škola připravuje jednotlivce nejen pro jeho profesní život, ale i pro činnost politicko-veřejnou) (32).

Základními **formami kontroly studia** jsou zápočet, kolokvium, zkouška a státní zkouška. Zkoušky a opravné zkoušky se konají zpravidla ve zkouškovém období stanoveném harmonogramem daného akademického roku. V průběhu semestru mohou učitelé provádět kontrolu studia zejména kontrolními otázkami, písemnými pracemi, zadáváním samostatných úkolů a semestrálními pracemi (43).

Zkouška je metoda pedagogického hodnocení, která slouží ke kontrole kvality výsledků vzdělávání a výcviku. Její průběh závisí mj. na možnostech zkoušeného člověka (např. zvládnutí přezkušované látky a situace zkoušení), na podmínkách zkoušky, na postupech použitých při zkoušení, na kritériích hodnocení, na zvláštích zkoušejícího apod. *Strach ze zkoušky* je pro studenty typický nepříjemný psychický stav, který předchází zkoušce a je vyvolán očekáváním nepřilíš úspěšného průběhu i výsledku zkoušky. Má složku kognitivní (nedůvěra ve vlastní síly, pochybnosti o objektivitě učitele a zkoušky), emociální (obavy ze selhání), fyziologickou (zrychlený

dech, tep, chvění, průjem) a složku chování (neklid, snížení výkonnosti, nemožnost se soustředit). Lze ji očekávat u psychicky labilnějších žáků a u většiny studentů před rozhodujícími zkouškami (33). Studenti, kteří podleli při zkoušce nepřírodně silnému vzrušení a napětí, začínají spoléhat převážně na mechanickou paměť, zatímco logická paměť je u nich utlumená stejně jako logické myšlení. Obrana proti nadměrnému vzrušení a napětí na začátku zkoušení tkví ve vytvoření návyku na zkouškovou situaci (15).

Ve zkouškovém období jsou kladeny na studenty vysoké nároky, kdy během relativně krátké doby mají pojmout velký obsah látky. Studenti mají spoustu práce a z toho vyplývá i zvýšený stres v tomto nesnadném období studia (8). Široká paleta zkoušek a situací spojených s hodnocením zaujímá významnou roli ve výchovně vzdělávacím procesu studenta. Účinné zvládnání těchto situací (adaptace na požadavky, které jsou na studenta kladené) je klíčové pro zvládnání studijních nároků a udržení duševního zdraví studenta (31).

Při plánování zápočtů a zkoušek se studentům osvědčily tyto zásady: plánovat zkoušky tak, aby mezi nimi byly rozestupy; na konci zkouškového období si ponechat čas na případné opravné termíny; využít možnosti jít na nějakou zkoušku v předtermínu; kombinovat těžké zkoušky s lehkými a přísné učitele s pohodovými; naplánovat si termín zkoušky co nejbližší termínu zápočtu, aby se zkouška stihla udělat dříve, než se zápočtové poznatky zapomenou; pracuje-li student, měl by si v práci domluvit dovolenou nebo neplacené volno; jestliže chce student v létě vycestovat do zahraničí a má možnost řídit svůj rozvrh, měl by si zapsat co nejvíce těžkých předmětů v zimním semestru (8).

Mezi hlavní příčiny, které vedou k porušení rovnováhy mezi požadavky kladenými na studenta a jeho vlastnostmi a schopnostmi, a z toho vyplývající stres, může patřit nedostatečné předpoklady pro studium na vysoké škole; nedostatečná motivace ke studiu; nepřiměřená studijní zátěž (studijní program, vysokoškolský systém); nevhodné životní podmínky (úroveň bydlení, podmínky pro studium nebo pro trávení volného času); nesprávný životní styl (způsob odpočinku, zájmové aktivity, způsob stravování, péče o zdraví, kouření, alkohol, návykové látky); problémy s

hmotným zabezpečením; malé nebo neexistující rodinné zázemí; problémy v oblasti sociálních vztahů (vztah uvnitř skupiny studentů, vztah k pedagogům) atd. (31).

1.7.2 Studijní neúspěch

Každý student se během studia na vysoké škole může dostat do situace, kdy z nejrůznějších důvodů nezvládne studijní nároky a zažije studijní neúspěch. Studijní neúspěchy, které mohou být jak krátkodobé tak dlouhodobé, jsou obvykle způsobeny několika příčinami. **Krátkodobé studijní problémy** bývají nejčastěji vyvolány obtížnější adaptací na nové sociální prostředí (např. život na koleji); nároky vysoké školy (např. nové způsoby zkoušení, zvláštnostmi určitého předmětu, specifika učitele); dílčími nedostatky v předchozích vědomostech a dovednostech; studentovými výkyvy v domácí přípravě; kumulací studijních povinností; nemocí; psychickou labilitou studenta nebo nečekanými událostmi v osobním životě studenta nebo jeho rodiny. **Dlouhodobé studijní selhávání** může být vyvoláno značnými mezerami v předchozích vědomostech a dovednostech; nevhodným studijním stylem; žádnou nebo nesystematickou domácí přípravou; odkládáním studijních povinností; nízkou motivací ke studiu nebo nezájmem o studium; přemírou mimoškolních zájmů; průměrnou až podprůměrnou úrovní intelektových schopností; těžšími psychickými poruchami; dlouhodobým onemocněním (dlouhodobá absence či rekonvalescence) nebo vážnými rozpory v mezilidských vztazích (31).

Na studijní neúspěšnost mají tedy vliv tyto faktory:

- *sociálně psychologické faktory*

Jsou to nedostatky a závady ve školním a rodinném prostředí. Vliv na školní práci studenta mají především materiální, kulturní, osobnostní a sociální podmínky života ve škole a v rodině, ve které jedinec žije.

- *biologicko psychologické faktory*

Vliv těchto faktorů ovlivňuje rovněž studijní úspěch studenta. Do této skupiny patří akutní chorobné procesy, přechodné i chronické nemoci a trvalé defekty.

Nepříznivě také působí neuspokojování základních psychických potřeb jedince (např. potřeba lásky, bezpečí v rodině a v dalších sociálních skupinách). Lidé psychicky deprimovaní pracují často pod úrovní svých schopností, ztrácejí o studium zájem, mívají poruchy chování a zaměřují se na získání náhradního uspokojování svých potřeb.

- *intrapsychické faktory*

Mezi intrapsychické příčiny studijního neúspěchu řadíme např. záporný vztah studenta ke studiu, jeho nedostatečnou motivaci, negativní vztah studenta k profesorovi, intelektuální pasivitu, pocit méněcennosti, snížená sebedůvěra apod. Nejdůležitější složkou vztahu ke studiu je studentův postoj. Na jeho postoji je závislá i míra motivace, úroveň aspirace a míra projevené volní aktivity, což ovlivňuje i úroveň výkonnosti v dané oblasti (15).

1.7.3 Studium na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity (dále jen „ZSF JU“) je součástí veřejné vysoké školy univerzitního typu, která zahájila svou činnost v září roku 1990 jako součást Pedagogické fakulty a již od začátku následujícího akademického roku 1991/1992 se stala samostatnou fakultou Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, jež se souhrnně zabývá kompozicí zdravotní a sociální problematiky. Ve své činnosti ZSF navazuje na dosavadní tradice a odráží vývojové trendy a potřeby společnosti.

ZSF JU poskytuje vysokoškolské vzdělání v bakalářských, magisterských a doktorských **studijních programech**. Vzdělávací činnost se uskutečňuje v akreditovaných studijních programech a v rámci celoživotního vzdělávání. ZSF tedy nabízí studentům 15 studijních oborů v bakalářském studijním programu, 5 magisterských studijních programů navazujících na bakalářský studijní program a 2 doktorské studijní programy. Studentům ZSF JU umožňuje studium orientované na výkon povolání a zájmovou činnost (42). Pro zájemce důchodového věku se středoškolským a vysokoškolským vzděláním a motivací ke studiu je určen vzdělávací program Univerzity třetího věku. ZSF JU dále nabízí celoživotní studium a má i

akreditaci k habilitačnímu řízení. Student může využívat dvě základní **formy studia** – prezenční a kombinované. Prezenční studium (dříve denní studium) spočívá v pravidelné docházce do školy, kde je studující v kontaktu s vyučujícími. Kombinované studium se chápe jako spojování denní a jiné formy vzdělávání stanovené školským zákonem, kdy se student většinou vzdělává převážně mimo školu z připravených materiálů a podle odlišných učebních plánů (33).

Na ZSF JU je také rozvíjena **věda a výzkum**. Tato koncepce je založena na základní filozofii realizace primární, sekundární a terciární prevence zdravotně sociálních problémů občanů České republiky a na filozofii ochrany zdraví populace před jakoukoliv formou zevních škodlivých vlivů. ZSF JU podporuje i **zahraniční vztahy**. Zahraniční spolupráce v oblasti mezinárodních programů je v současné době zaměřena především na program EU Erasmus. Na základě tohoto programu, který podporuje především mobilitu studentů a pedagogických pracovníků, vyjíždějí studenti ZSF JU nejčastěji do Německa, Rakouska, Maďarska, Finska, Nizozemí atd.

Cílem ZSF JU je uplatňovat jak ve své vědecké, tak i v pedagogické činnosti metody přesně orientované na včasné, plynulé a koordinované postupy, které sledují možnost optimálního a racionálního začleňování lidí postižených zdravotními handicapem bez rozdílu věku do všech pro ně obvyklých aktivit. A tedy i jejich návrat do odpovídajících oblastí společenského života bez ohledu na původ, povahu a rozsah jejich zdravotního postižení (13).

V akademickém roce 2008/2009 studuje na ZSF JU k dnešnímu dni celkem na **2342 studentů**. Z tohoto počtu studentů je 1948 žen a 394 mužů. V celkovém počtu je celkem evidováno 21 cizinců.

Na půdě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích (Fakulta pedagogická) také působí **vysokoškolská psychologická poradna JU** (Dukelská 5, 371 15 České Budějovice), která poskytuje psychologické poradenské služby a psychoterapeutickou pomoc studentům, jejich rodičům a zaměstnancům. Nabízí pomoc při řešení problémů studijních, osobních a profesních. Podle potřeby zprostředkuje i případné potřebné kontakty s dalšími odborníky nebo pracovišti (30).

2. CÍL PRÁCE A HYPOTÉZY

2.1 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je zjistit a vyhodnotit, jaké stresové faktory se ve vztahu ke studiu objevují u studentů Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích (dále jen studentů) ve zkouškovém období a jakým způsobem se studenti s prožívaným stresem vyrovnávají, jak na tuto zátěž reagují.

2.2 Hypotézy

1. Hypotéza: Hlavní příčiny stresu u studentů ve zkouškovém období představují vnitřní faktory.
2. Hypotéza: Hlavními činiteli uplatňujícími se v rámci zvládnání stresu u studentů ve zkouškovém období jsou situační aspekty.

3. METODIKA

3.1 Použitá metoda

Hypotézy byly ověřovány v rámci kvantitativního výzkumu. Potřebné informace byly získány metodou dotazování. Použitou technikou byl dotazník (vlastní), který byl studentům rozeslán prostřednictvím internetu na e-mailové adresy. Z důvodu zajištění co nejvyšší návratnosti byl dotazník také rozdán studentům v tištěné podobě. V úvodu dotazníku byli studenti seznámeni s tématem bakalářské práce. Dotazník byl anonymní, dobrovolný a údaje byly použity jen pro potřeby tohoto výzkumu. Obsahoval 24 otázek, z toho 20 otázek bylo uzavřených, 4 polootevřené a 1 filtrační. Součástí dotazníku byly také identifikační údaje týkající se studenta. Respondenti označovali jednu jimi vybranou odpověď, u některých otázek si mohli vybrat více odpovědí. Studenti také mohli uvést svůj názor, pokud nevyhovovala žádná z nabízených možných odpovědí (příloha 5).

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

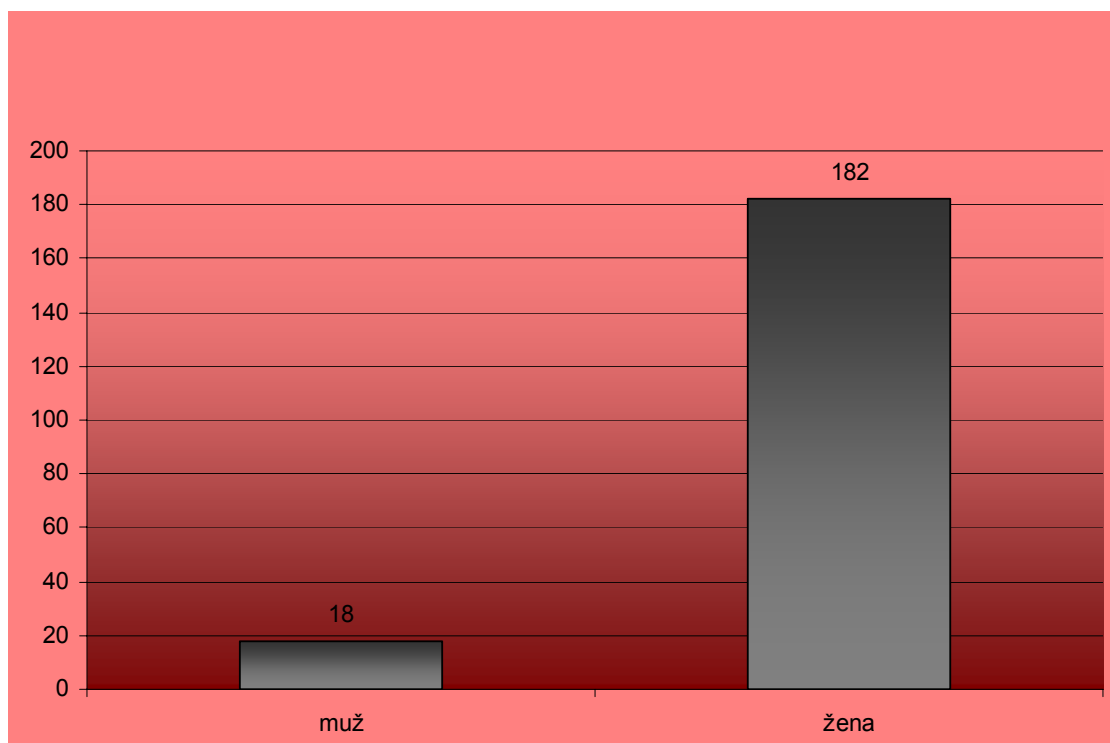
Výzkumný soubor tvořili studenti denního i kombinovaného studia. Na dotazy odpovídalo 182 žen, tj. (91 %) a 18 mužů, tj. (9 %). Dotazníkové šetření probíhalo na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity během měsíce května a června.

Celkem bylo v tištěné podobě rozdáno 110 dotazníků. Jejich návratnost byla 100 dotazníků, tj. 91 %, z toho muselo být pro neúplnost údajů vyřazeno 13 dotazníků. Prostřednictvím internetu bylo přijato 132 dotazníků, z nichž bylo vyřazeno 19 dotazníků. Celkem tedy bylo ke zpracování práce použito 200 dotazníků.

Ke zpracování dat byly použity grafy, výsledky jsou uváděny v číslech a procentech.

4. VÝSLEDKY

Graf 4.1: Pohlaví studentů
(identifikační otázka)

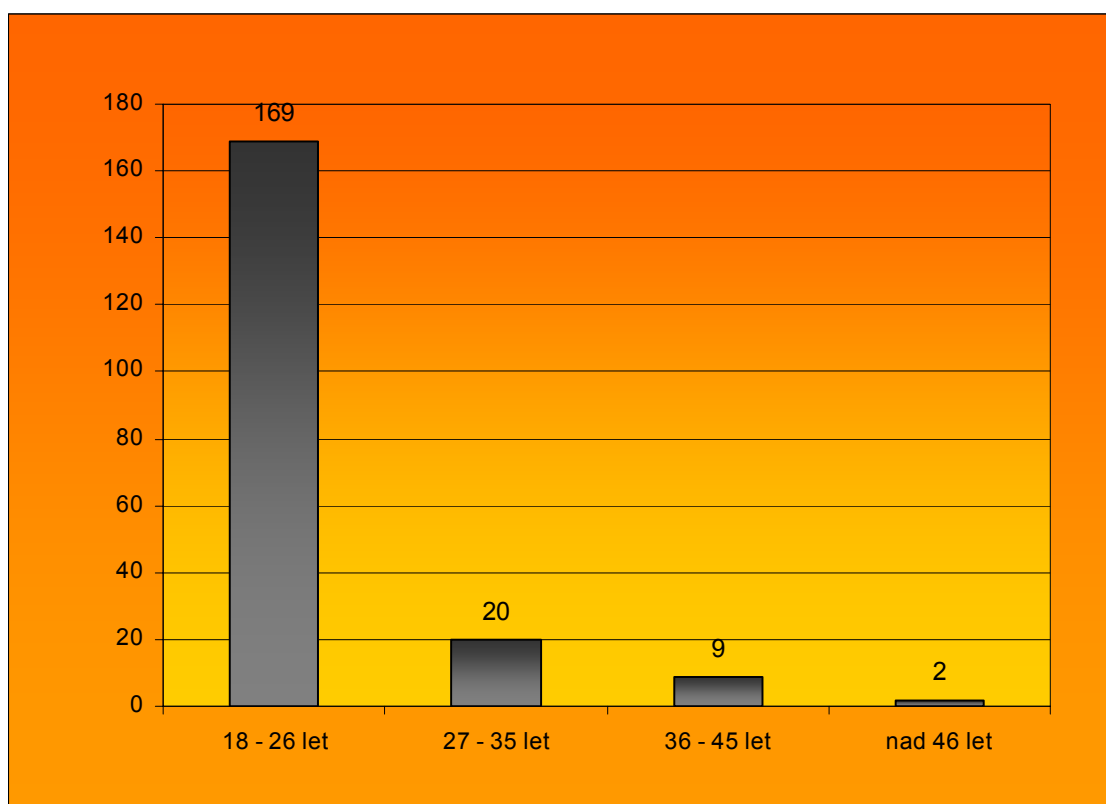


Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf nás informuje o tom, že se tohoto výzkumu zúčastnilo 182 žen (91 %) a 18 mužů (9 %).

Graf 4.2: Věkové rozmezí studentů

(identifikační otázka)

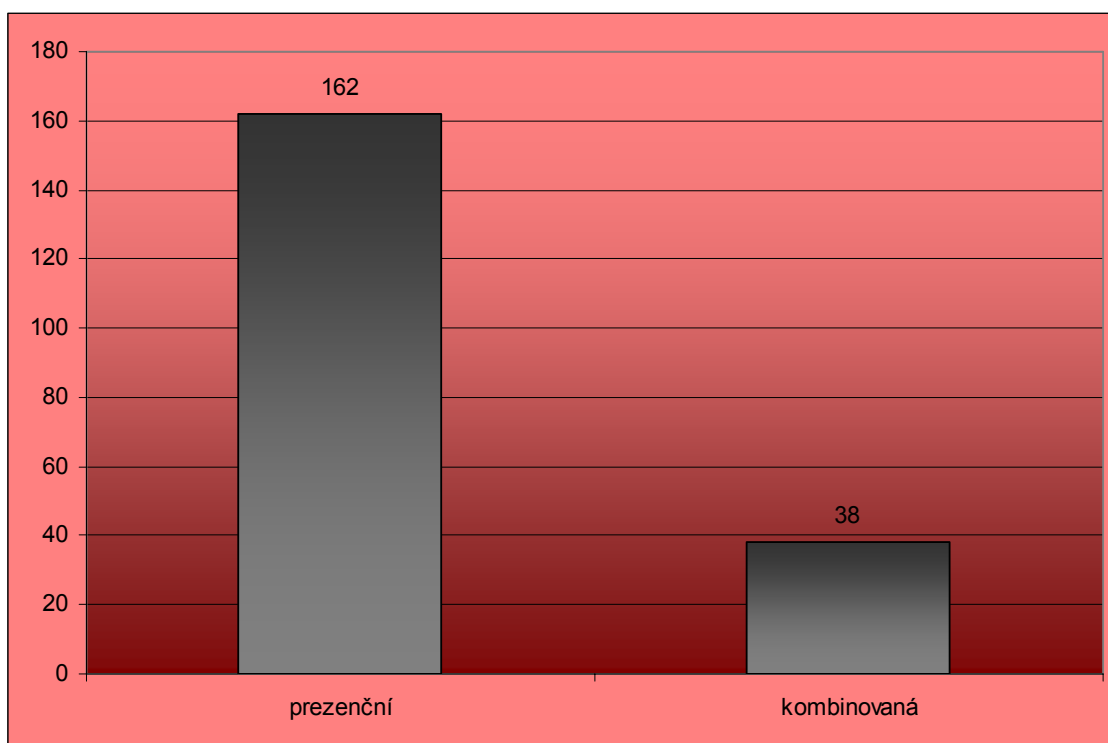


Zdroj: vlastní výzkum

Graf ukazuje, že nejčastějšími respondenty byli studenti ve věku 18 – 26 let, tzn. 169 studentů (84,5 %). Ve věkové kategorii 27 – 35 let vyplnilo dotazník 20 studentů (10 %), ve věku 36 – 45 let 9 studentů (4,5%) a ve věku nad 46 let 2 studenti (1 %).

Graf 4.3: Forma studia

(identifikační otázka)

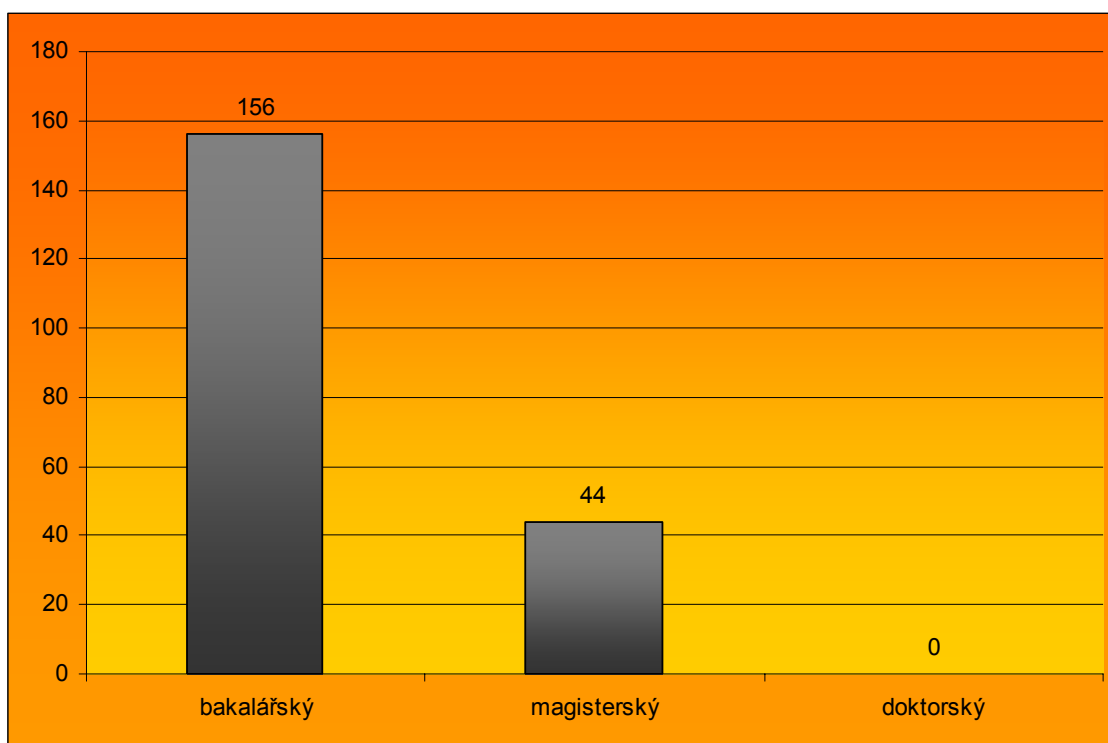


Zdroj: vlastní výzkum

Graf znázorňuje, že 162 studentů (81 %) se vzdělává v prezenční formě studia a 38 studentů (19 %) ve formě kombinované.

Graf 4.4: Typ studia

(identifikační otázka)

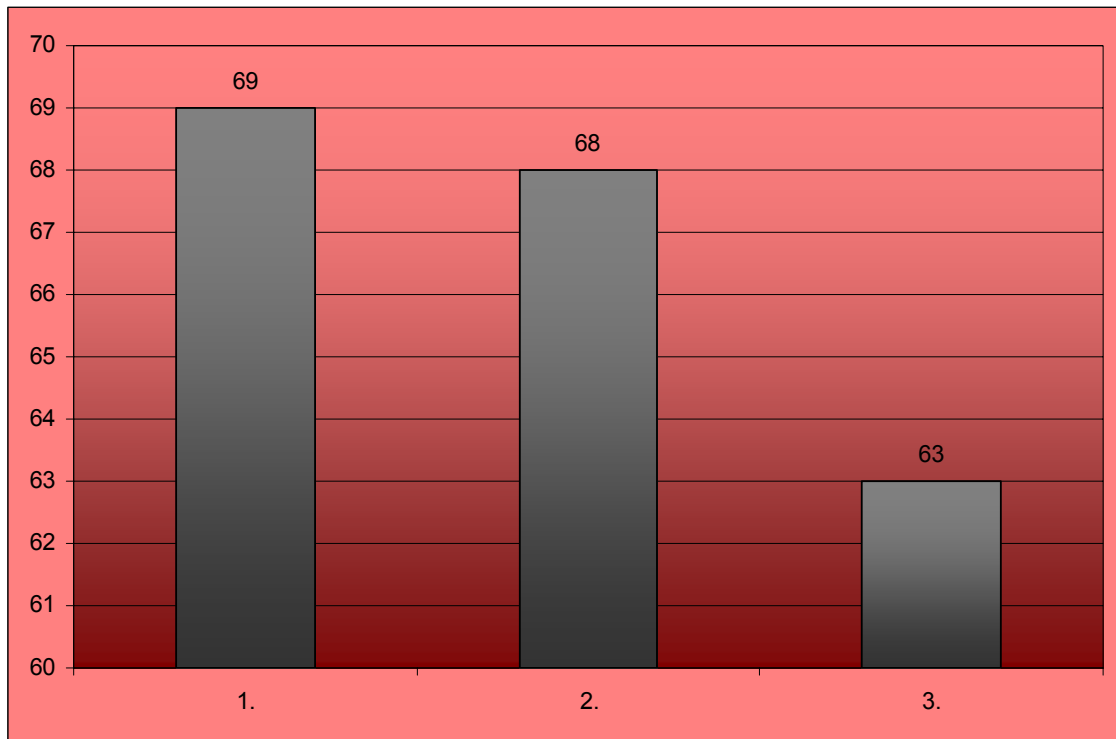


Zdroj: vlastní graf

Tento graf nás informuje o tom, že 156 studentů (78 %) studuje bakalářský typ studia, 44 studentů (22 %) magisterský typ studia a doktorský typ studia nestudoval žádný z dotazovaných studentů (0 %).

Graf 4.5: Ročník studia

(identifikační otázka)

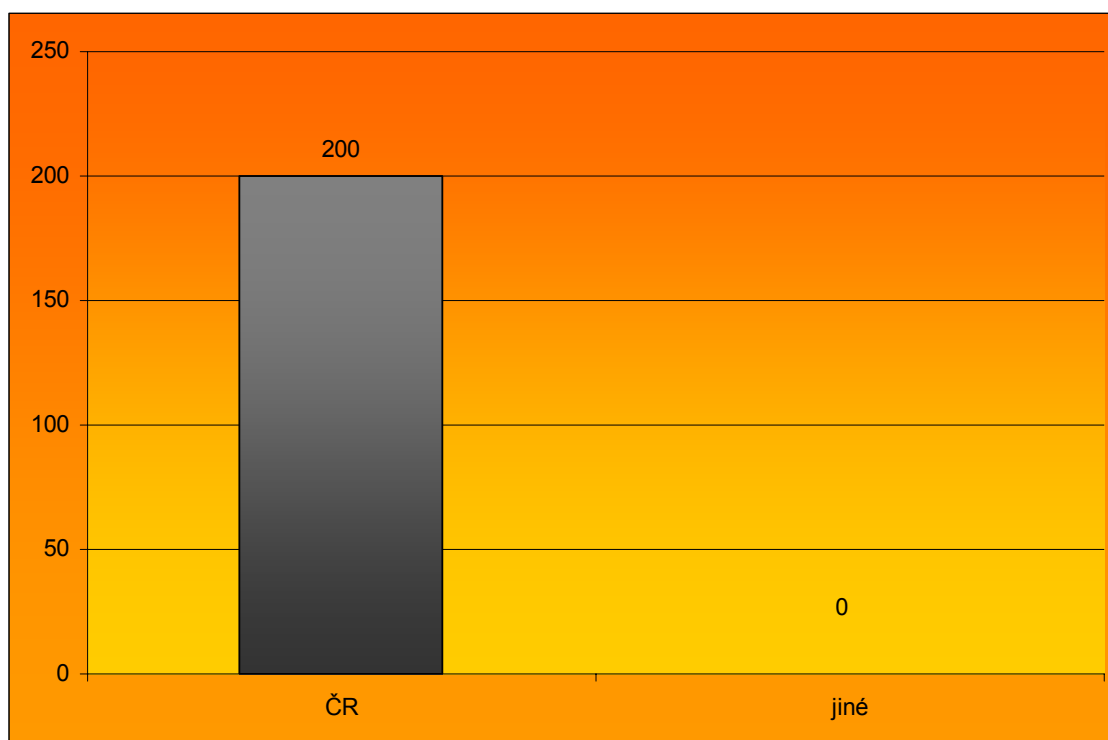


Zdroj: vlastní výzkum

Z tohoto grafu vyplývá, že 69 studentů (34,5 %) studuje v 1. ročníku studia, 68 studentů (34 %) v 2. ročníku studia a 63 studentů (31,5 %) v 3. ročníku studia.

Graf 4.6: Státní občanství studentů

(identifikační otázka)

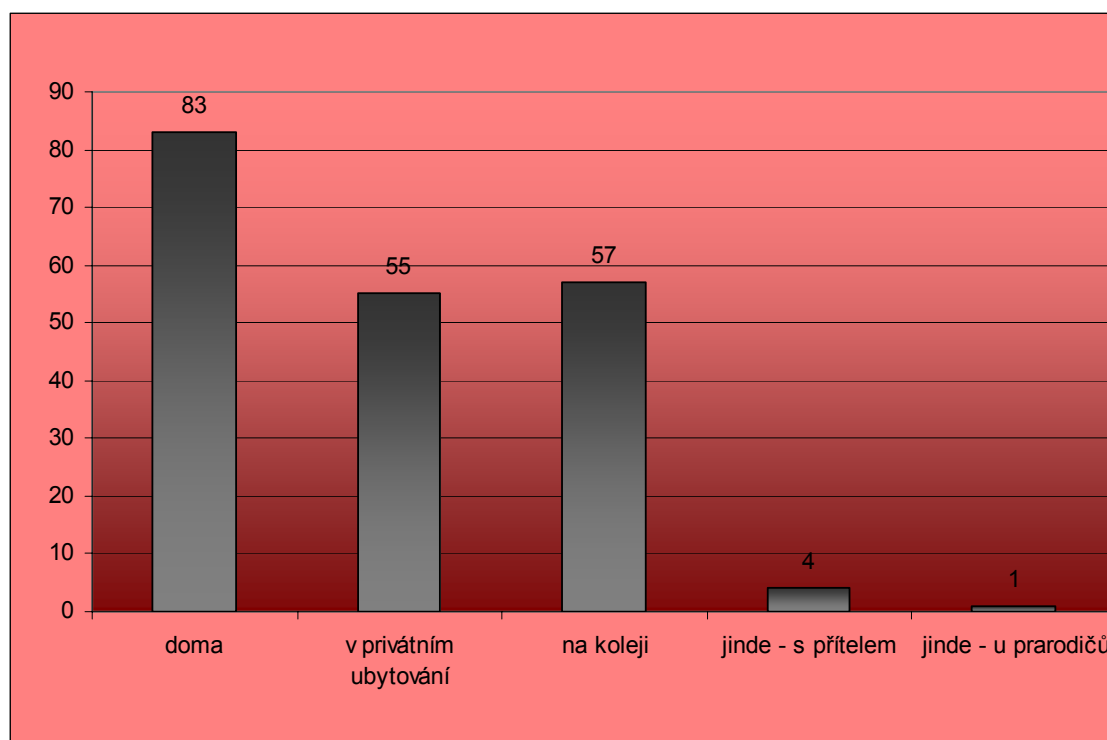


Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf ukazuje na skutečnost, že dotazník vyplňovali jen studenti s občanstvím České republiky, tedy 200 respondentů (100 %).

Graf 4.7: Místo ubytování studentů během studia

(graf k otázce č. 1)

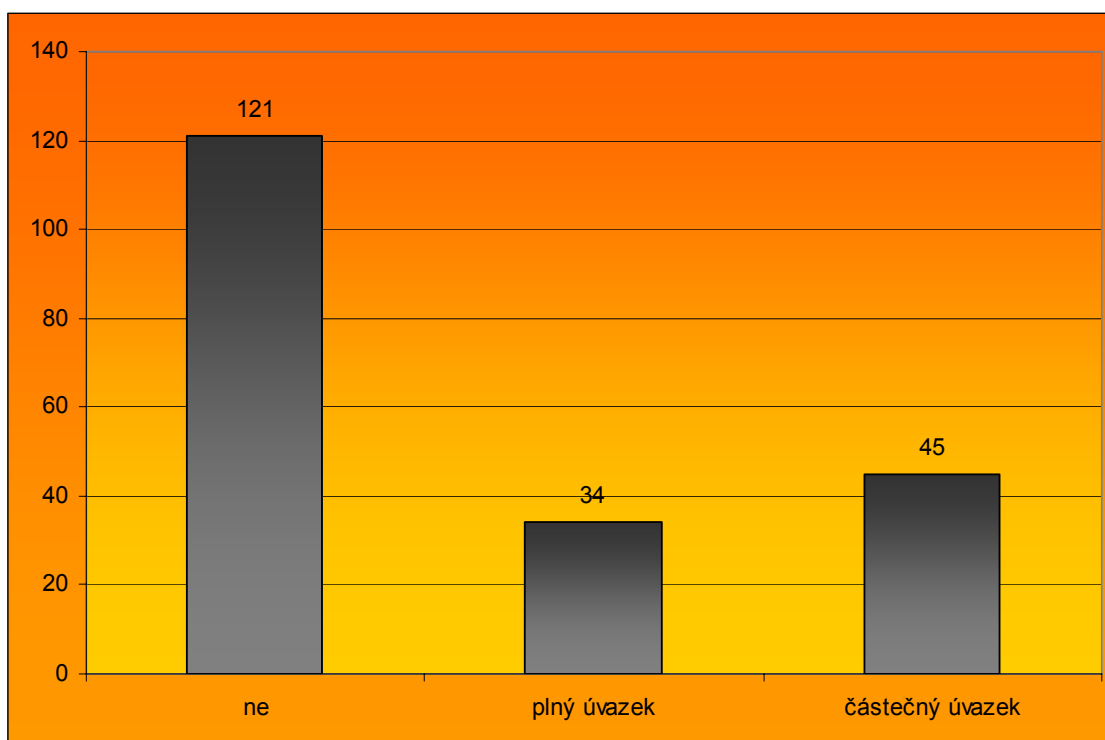


Zdroj: vlastní výzkum

Graf nás informuje o tom, že během studia na vysoké škole studenti bydlí v 83 případech doma (41,5 %), 55 studentů (27,5 %) je ubytováno v privátním ubytování, 57 studentů je na koleji (28,5 %), 4 studenti (2 %) žijí s přítelem a 1 student (0,5 %) u prarodičů.

Graf 4.8: Zaměstnání při studiu

(graf k otázce č. 2)

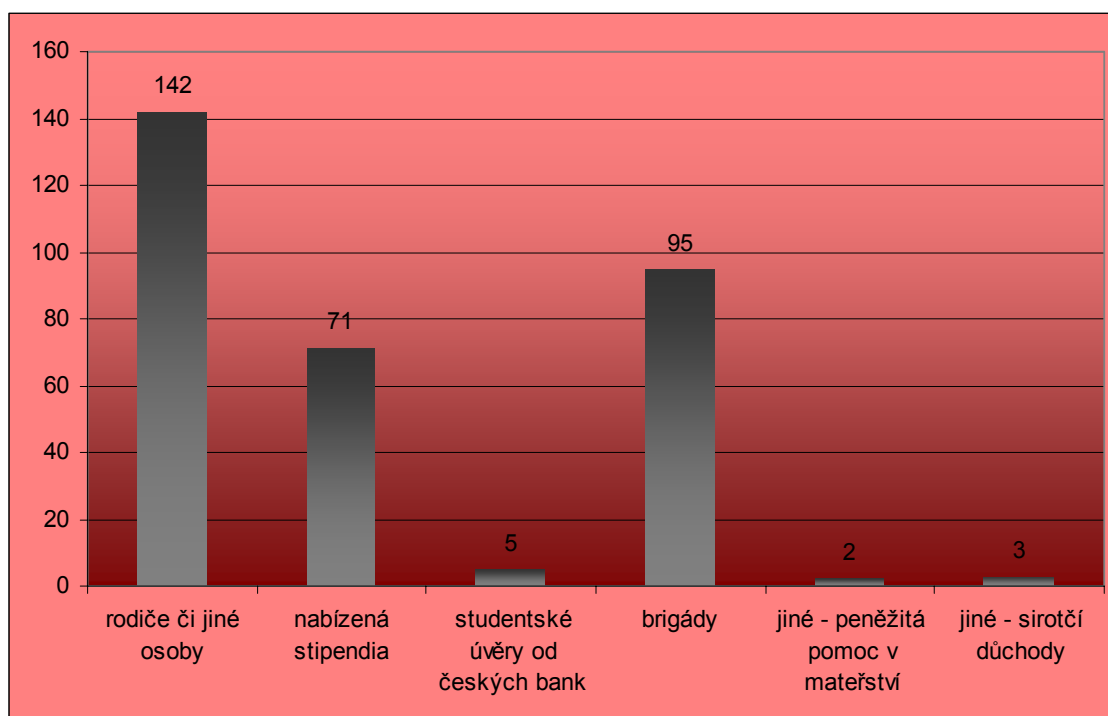


Zdroj: vlastní graf

Tento graf znázorňuje, že 121 studentů (60,5 %) při studiu nepracuje, 34 studentů (17 %) pracuje na plný úvazek a 45 studentů (22,5 %) je zaměstnán na úvazek částečný.

Graf 4.9: Pomoc s finančním zajištěním během studia

(graf k otázce č. 3)

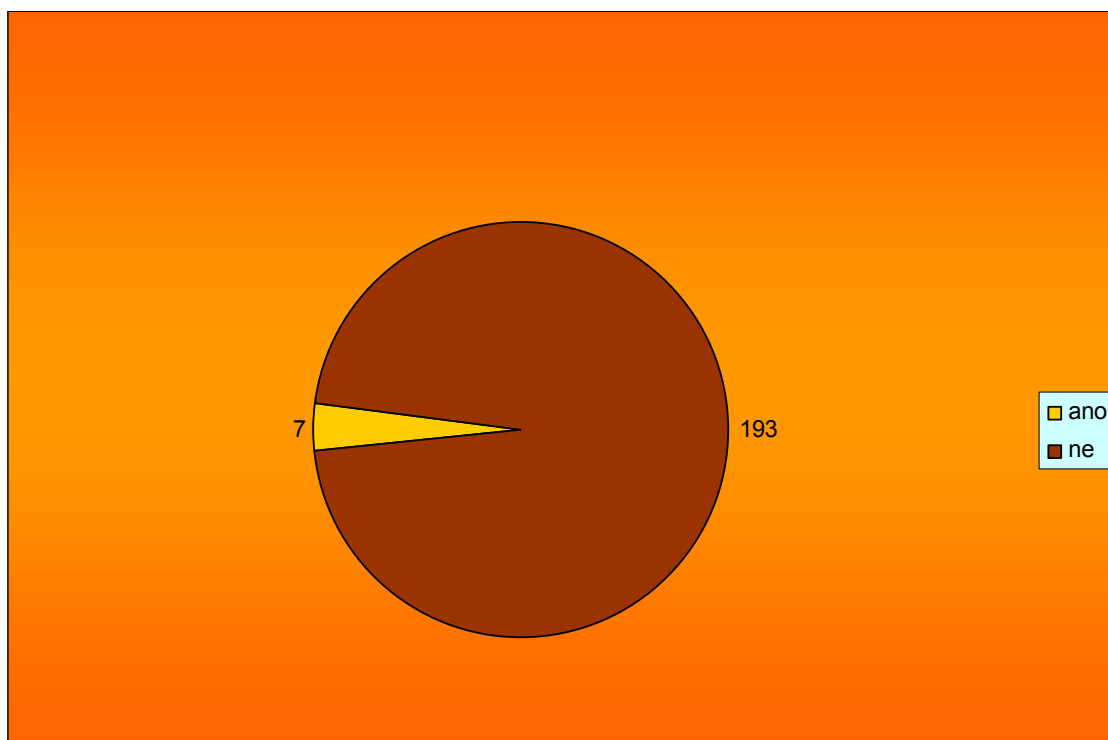


Zdroj: vlastní výzkum

Graf popisuje, že studentům s financemi pomáhají ve 142 případech rodiče či jiné osoby (71 %), v 71 případech (35,5 %) nabízená stipendia (sociální, ubytovací, prospěchová), 5 studentů (2,5 %) využívá studentské úvěry od českých bank, 95 studentů (47,5 %) chodí na brigády, 2 studenti (1 %) dostávají z nemocenského pojištění peněžitou pomoc v mateřství a 3 studenti (1,5 %) pobírají sirotčí důchod.

Graf 4.10: Prodělané onemocnění způsobující studentům dlouhodobou rekonvalescenci (absenci ve škole)

(graf k otázce č. 4)

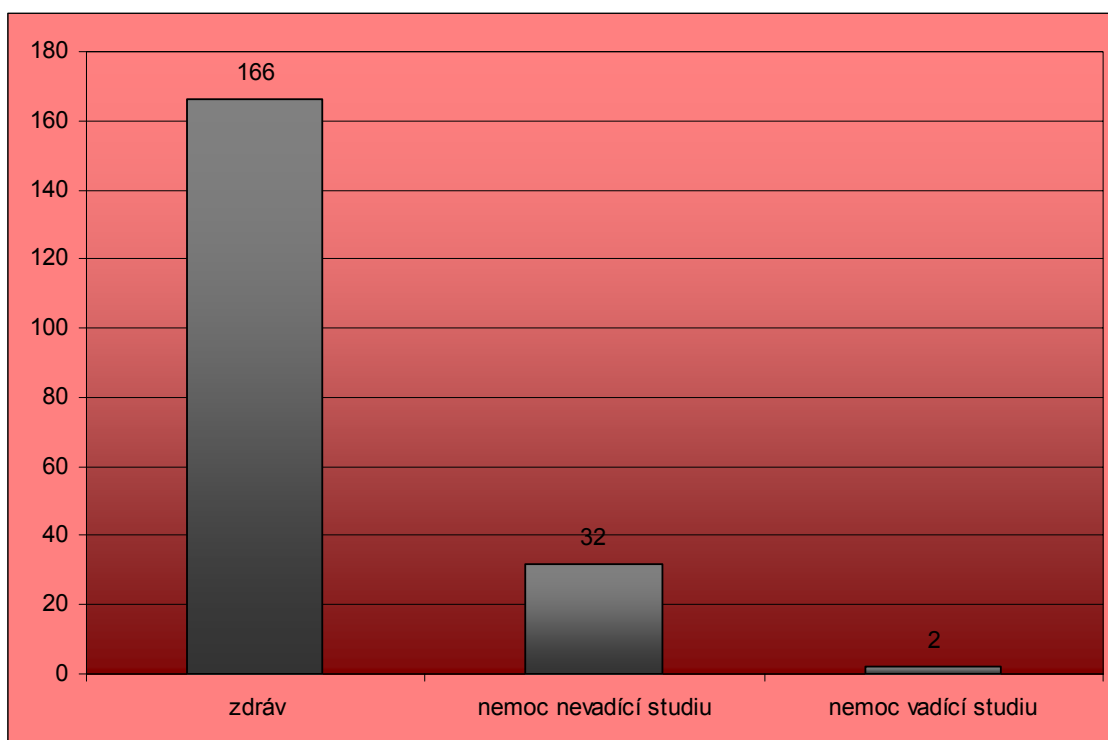


Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf ukazuje přítomnost nedávno prodělaného úrazu/onemocnění, které způsobilo studentům dlouhodobou rekonvalescenci (dlouhodobou absenci ve škole). 193 studentů (96,5 %) žádné onemocnění neprodělalo, 7 studentů (3,5 %) ano.

Graf 4.11: Charakteristika zdravotního stavu studentů

(graf k otázce č. 5)

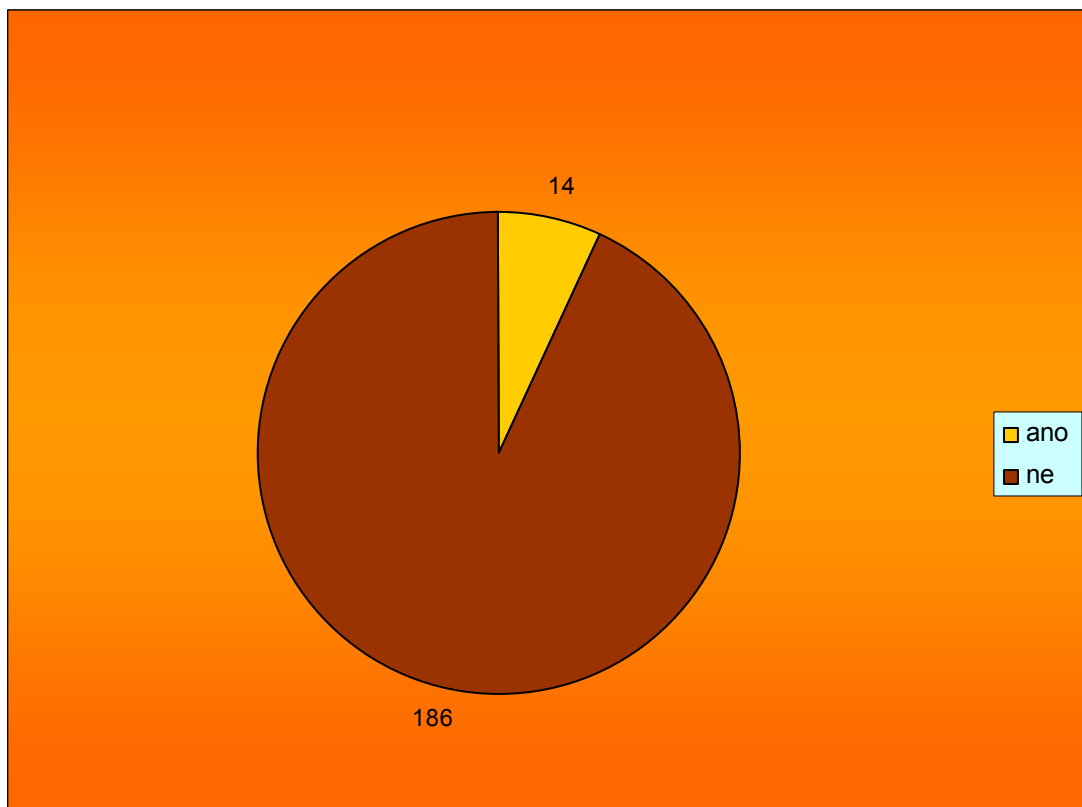


Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf nás informuje o tom, že 166 studentů (83 %) se cítí zdrávo, 32 studentů (16 %) má nemoc nevadící studiu a 2 studenti (1 %) vnímají své onemocnění jako překážku ve studiu.

Graf 4.12: Osobní spor studenta s pedagogem/jiným pracovníkem ZSF JU

(graf k otázce č. 6)

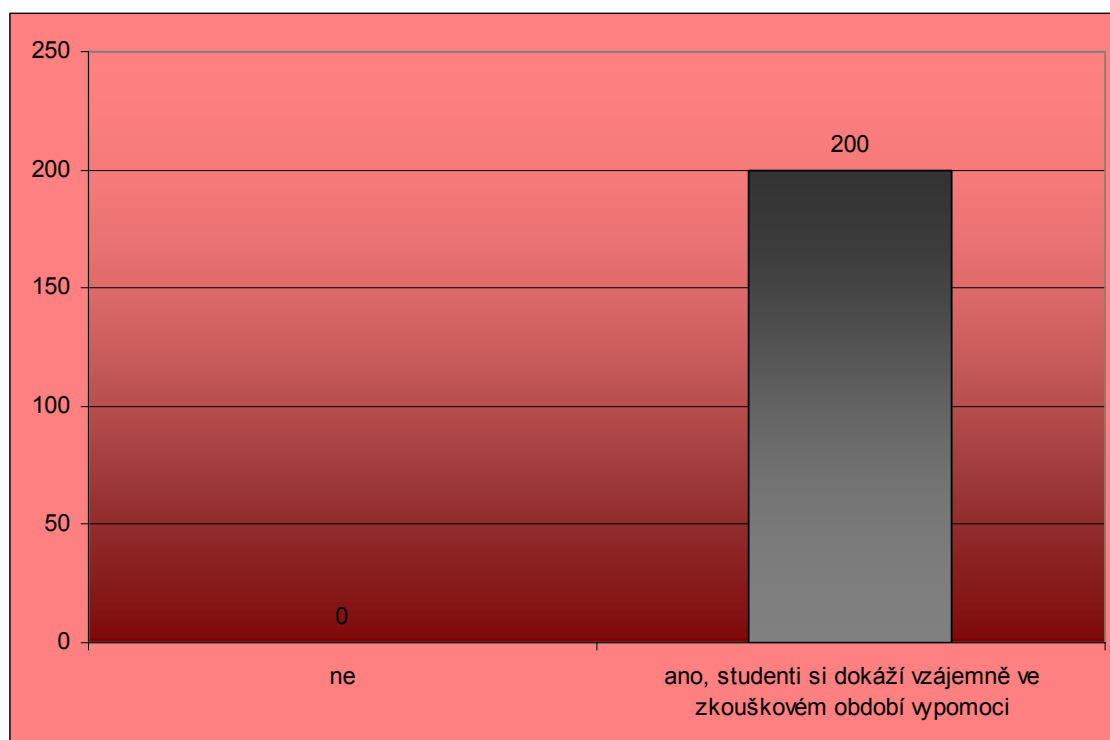


Zdroj: vlastní výzkum

Z toho grafu je zřejmé, že 186 studentů (93 %) nemá osobní spor nějakým pedagogem či jiným pracovníkem ZSF JU, naproti tomu 14 studentů (7 %) ano.

Graf 4.13: Dobré vycházení studentů se svými spolužáky

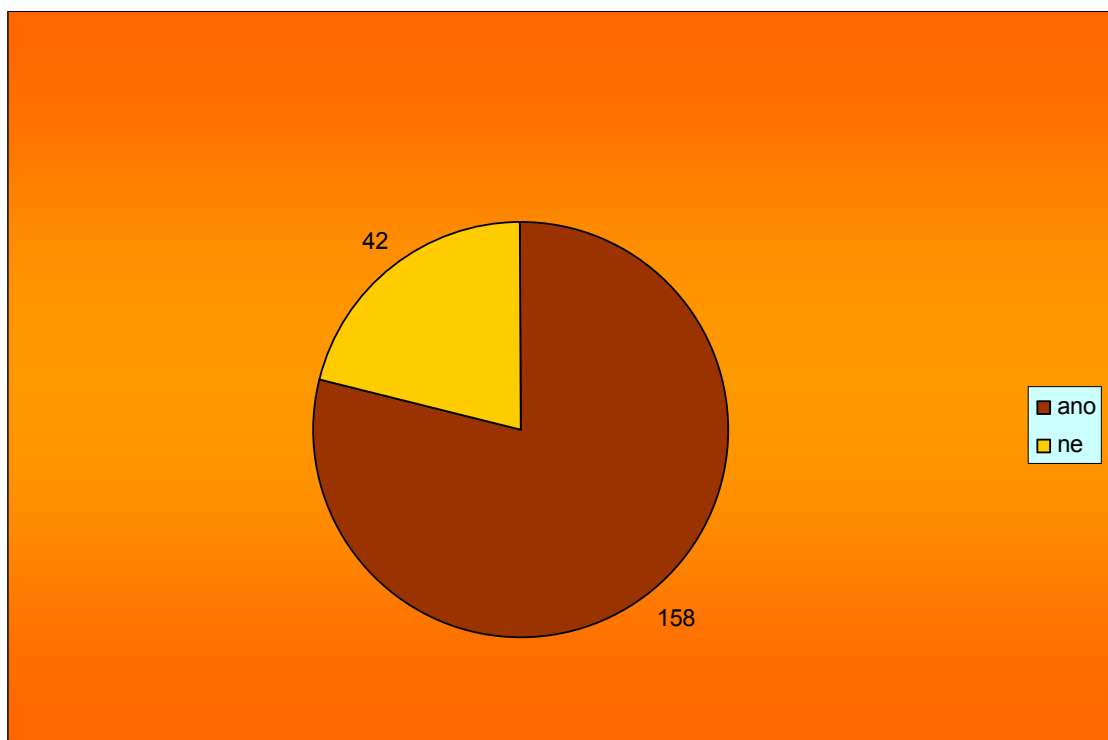
(graf k otázce č. 7)



Zdroj: vlastní výzkum

Z grafu lze vyčíst, že všech 200 dotazovaných studentů (100 %) má dobré vztahy se svými spolužáky a dokáží si vzájemně ve zkouškovém období vypomoci.

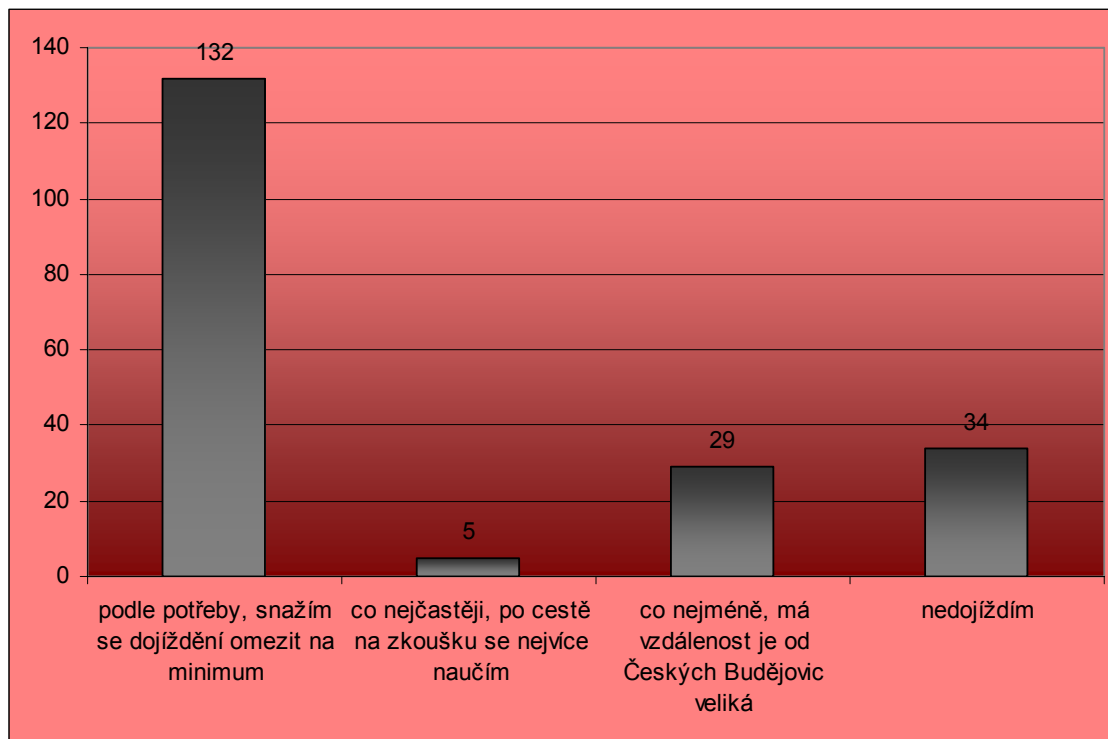
Graf 4.14: Řešení pracovních, partnerských, rodinných či jiných problémů během zkouškového období
(graf k otázce č. 8)



Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf znázorňuje, že 158 studentů (79 %) řeší během zkouškového období své pracovní, partnerské, rodinné či jiné obtíže a 42 studentů (21 %) tyto problémy neřeší.

Graf 4.15: Dojíždění studentů do Českých Budějovic během zkuškového období
(graf k otázce č. 9)

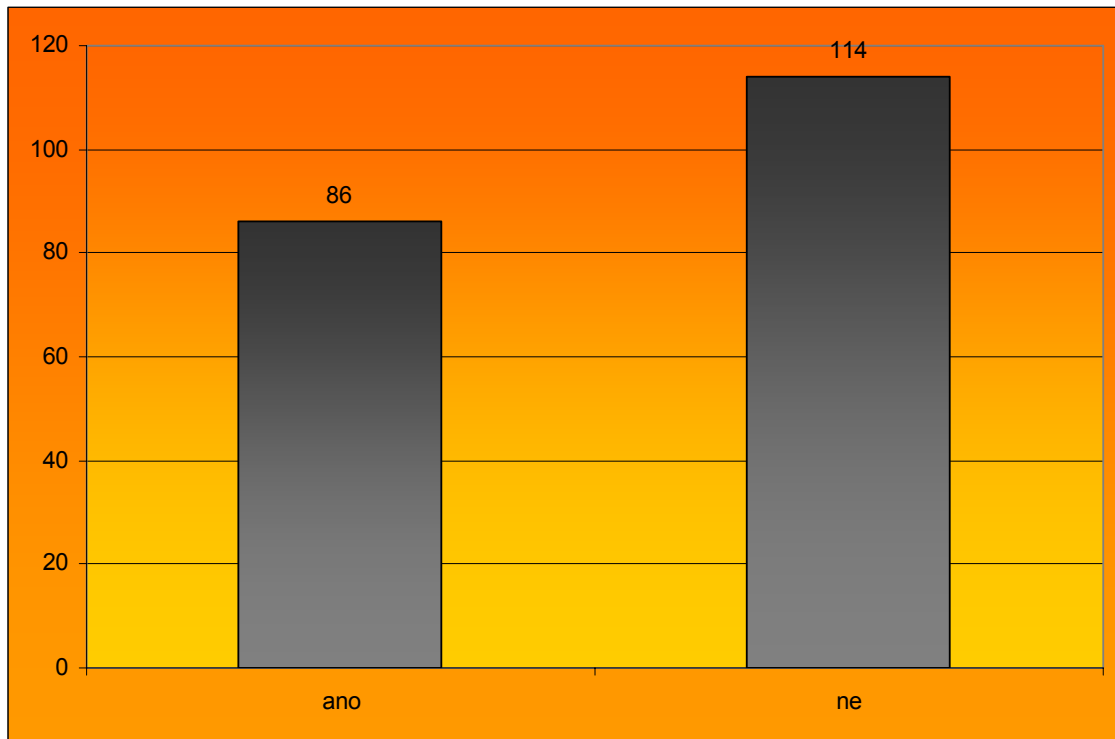


Zdroj: vlastní výzkum

132 studentů (66 %) jezdí do Českých Budějovic během zkuškového období dle potřeby, přičemž se snaží dojíždění omezit na minimum. 5 studentů (2,5 %) dojíždí co nejčastěji, jelikož se po cestě na zkoušku nejvíce naučí. 29 studentů (14,5 %) omezuje své dojíždění na minimum, protože je jejich vzdálenost velká a 34 studentů (17 %) nedojíždí vůbec.

Graf 4.16: Pocit nadměrných studijních nároků

(graf k otázce č. 10)

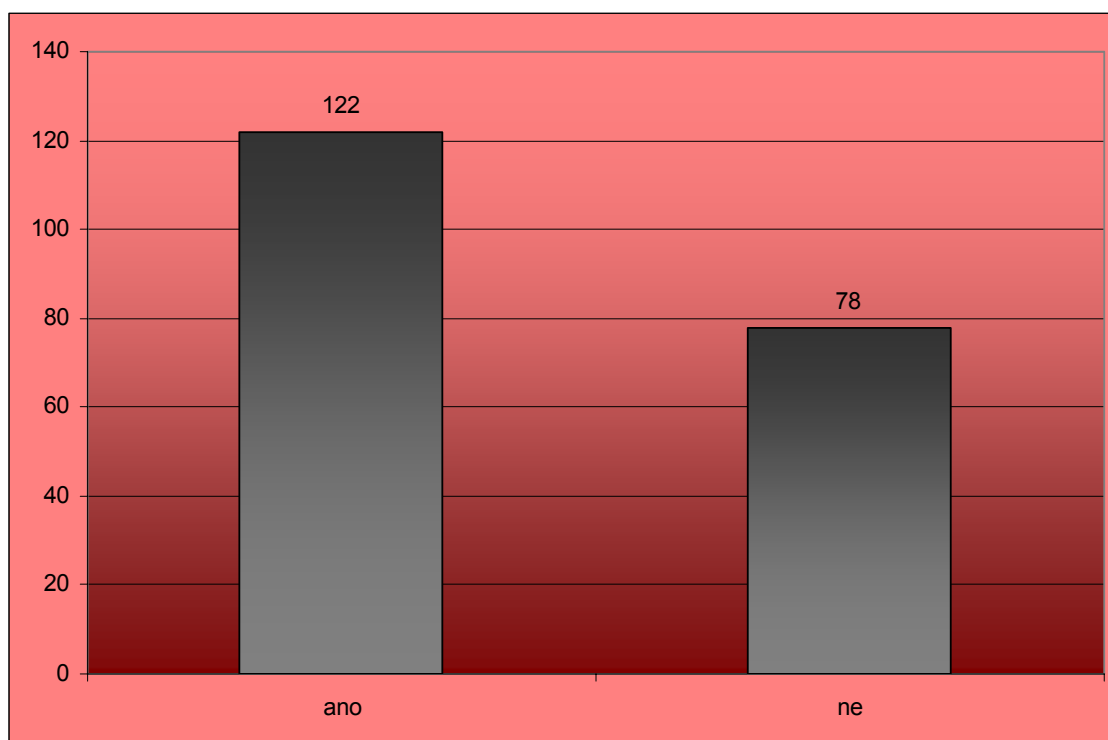


Zdroj: vlastní graf

Studenti na otázku, zda-li jim přijdou studijní nároky naší fakulty příliš vysoké, odpovídali v 86 případech kladně (43 %) a ve 114 případech záporně (57 %).

Graf 4.17: Omezování studia jen na nutné informace

(graf k otázce č. 11)

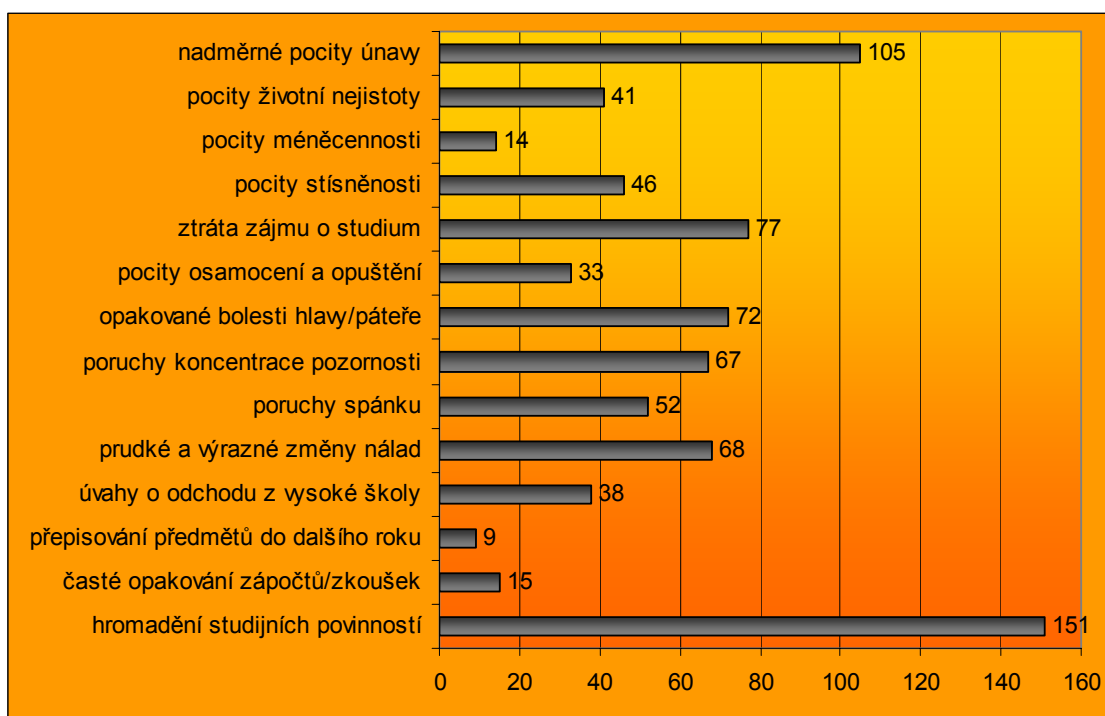


Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf popisuje, že 122 studentů (61 %) omezuje studium jen na nutné informace, které se od nich vyžadují. Naproti tomu 78 studentů (39 %) dále aktivně vyhledává další informace.

Graf 4.18: Vyskytující se problémy studentů během studia

(graf k otázce č. 12)

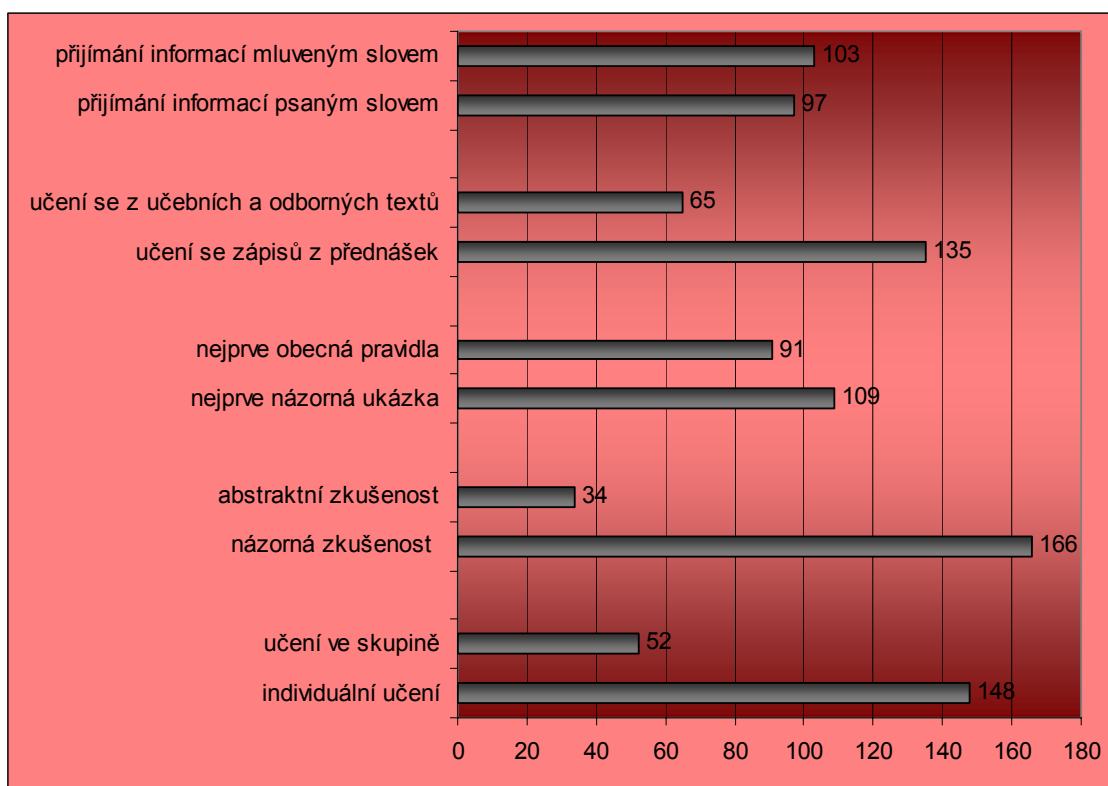


Zdroj: vlastní výzkum

Z grafu lze vyčíst, že se u studentů nejčastěji během studia objevuje hromadění studijních povinností, tj. ve 151 případech (75,5 %), dále nadměrné pocity únavy v 105 případech (52,5 %). V 77 případech (38,5 %) dochází u studentů ke ztrátě zájmu o studium. 72 studentů (36 %) trpí opakovanými bolestmi hlavy/páteře, 68 studentů (34 %) prudkými a výraznými změnami nálady, 67 studentů (33,5 %) poruchami koncentrace pozornosti, 52 studentů (26 %) poruchami spánku, 46 studentů (23 %) pocity stísněnosti, 41 studentů (20,5 %) pocity životní nejistoty. 38 studentů (19 %) uvažuje o odchodu z vysoké školy. 33 studentů (16,5 %) u sebe vnímá pocity osamocení a opuštění. U 15 studentů (7,5 %) dochází k častému opakování zápočtů/zkoušek. 14 studentů (7 %) trpí pocity méněcennosti a 9 studentů (4,5 %) často přepisuje předměty do dalšího roku.

Graf 4.19: Upřednostňované styly učení

(graf k otázce č. 13)

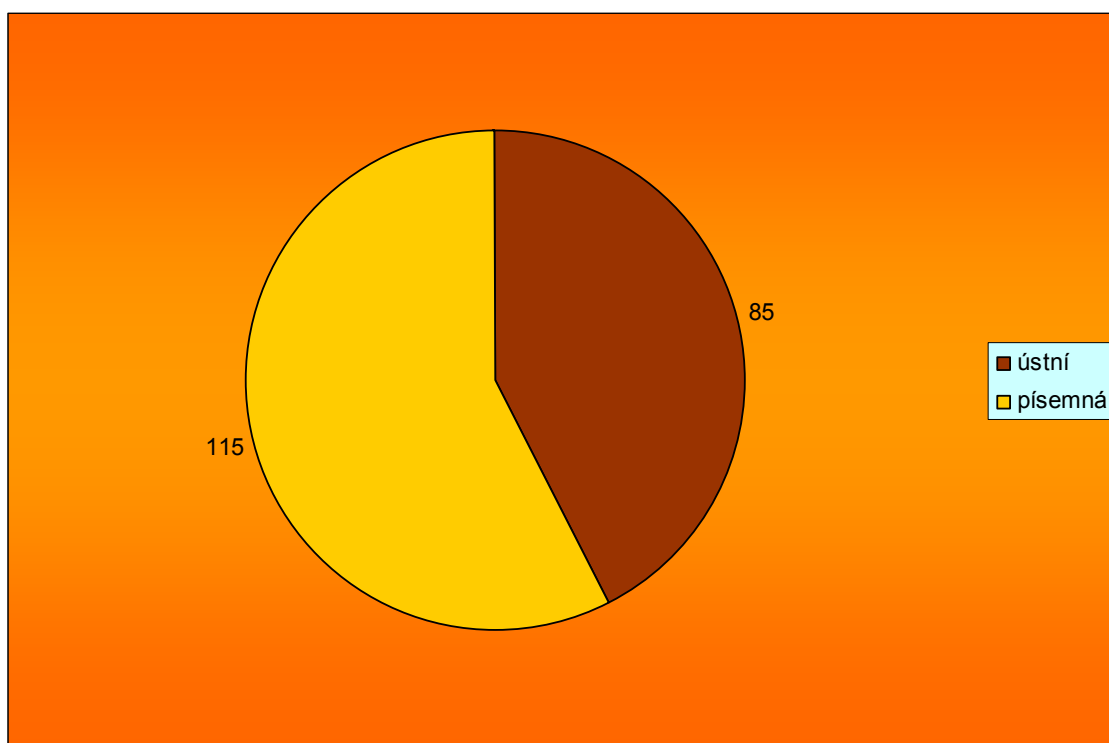


Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf nás informuje o tom, že 103 studentů (51,5 %) dává přednost informacím přijímaným mluveným slovem, přičemž 97 studentů (48,5 %) upřednostňuje přijímání informací psaným slovem. 135 studentů (67,5 %) se raději učí ze zápisů z přednášek, než zbylých 65 studentů (32,5 %), kterým se učí lépe z učebních a odborných textů. 91 studentů (45,5 %) preferuje nejprve obecná pravidla a 109 studentů (54,5 %) nejprve názornou ukázkou. 34 studentů (17 %) dává přednost abstraktní zkušenosti a 166 studentů (83 %) názorné zkušenosti. 52 studentům (26 %) se učí lépe ve skupině, než zbylých 148 studentů (74 %), jenž preferují učení individuální.

Graf 4.20: Upřednostňovaná forma zkoušení

(graf k otázce č. 14)

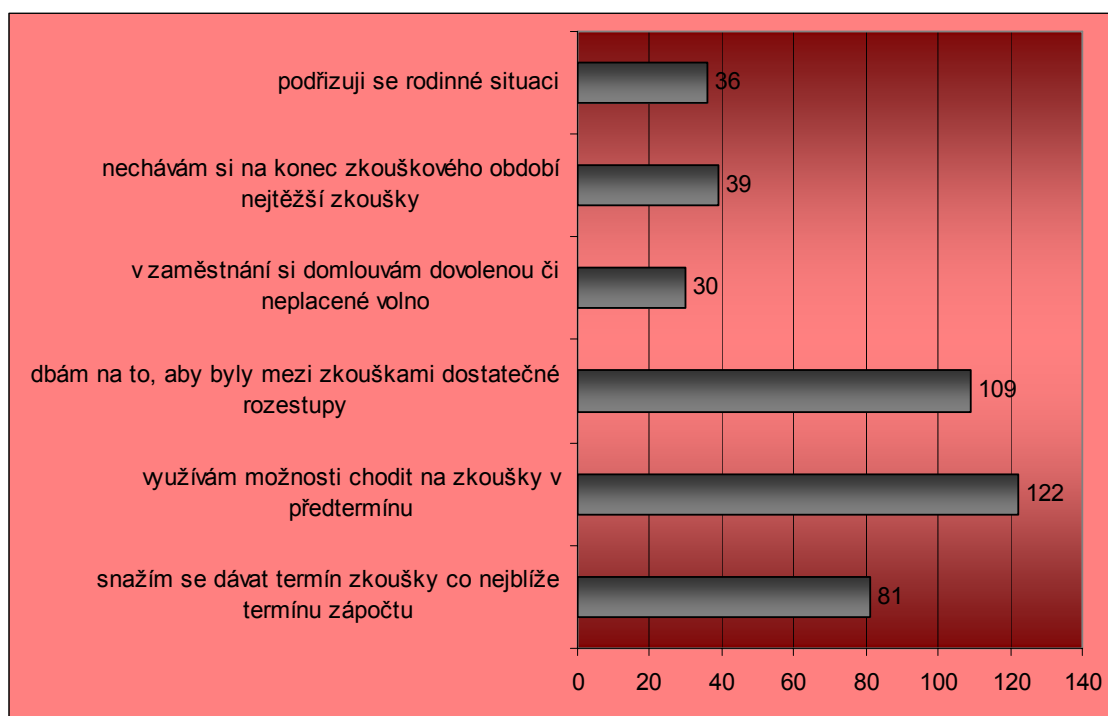


Zdroj: vlastní výzkum

Z tohoto grafu je zřejmé, že 115 studentů (57,5 %) dává přednost písemné formě zkoušení, naproti tomu 85 studentů (42,5 %) preferuje zkoušení ústní.

Graf 4.20: Způsoby plánování zkoušek

(graf k otázce č. 15)

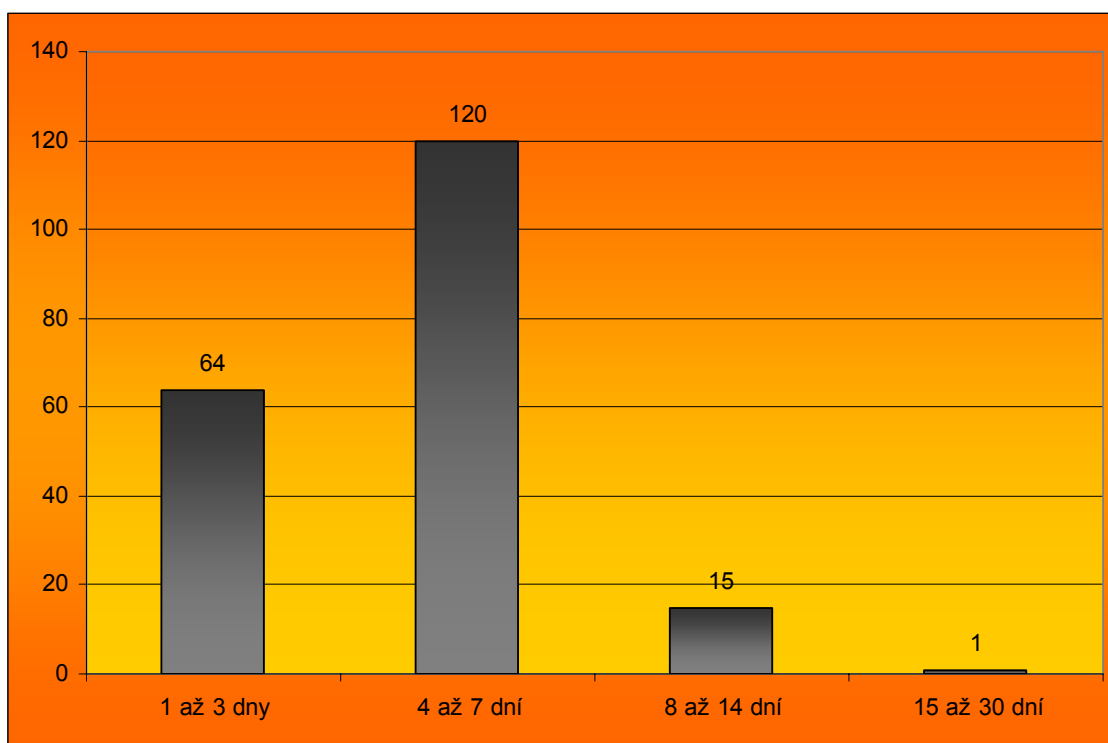


Zdroj: vlastní výzkum

Při plánování zkoušek se 36 studentů (18 %) podřizuje rodinné situaci. 39 studentů (19,5 %) si nechává na konec zkouškového období nejtěžší zkoušky. 30 studentů (15 %) si v zaměstnání domlouvá na zkouškové období dovolenou či neplacené volno. 109 studentů (54,5 %) dbá na to, aby byly mezi zkouškami dostatečné rozestupy. 122 studentů (61 %) využívá možnosti chodit na nějakou zkoušku v předtermínu. 81 studentů (40,5 %) se snaží dávat termín zkoušky co nejbližší termínu zápočtu.

Graf 4.21: Nejideálnější časové rozmezí přípravy na zkoušku

(graf k otázce č. 16)

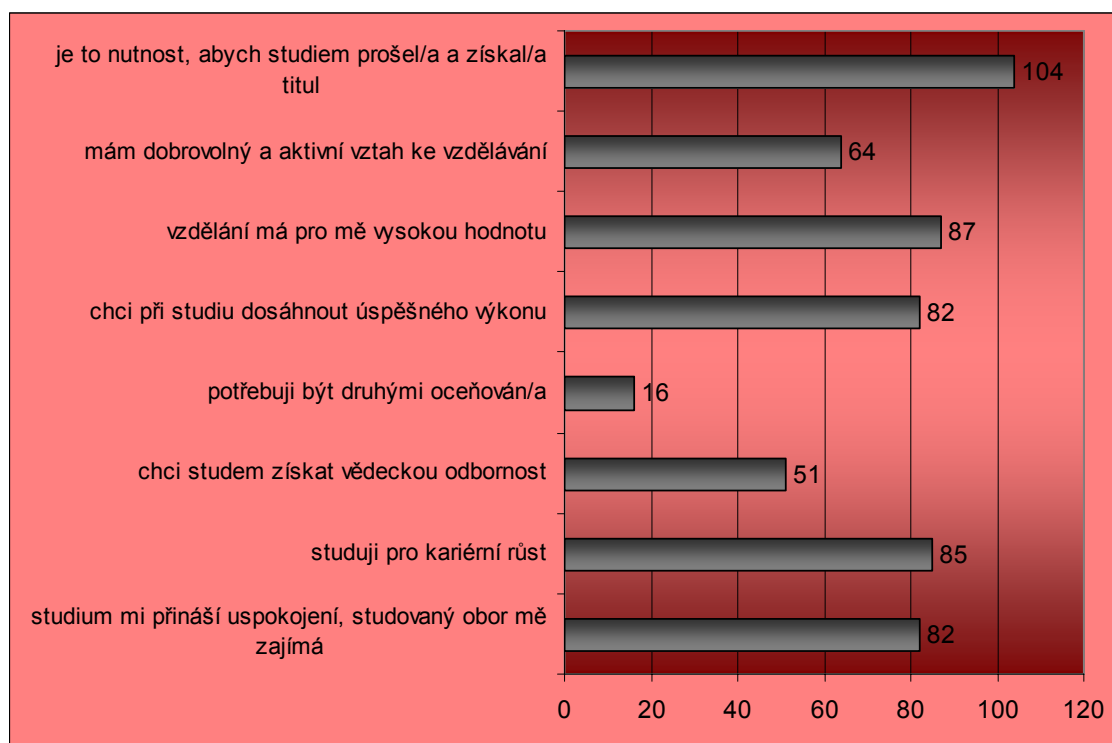


Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf znázorňuje skutečnost, že 120 studentů (60 %) potřebuje 4 až 7 dní času na zkoušku, aby od sebe očekávali příznivý průběh a výsledek u zkoušení. 64 studentů (32 %) potřebuje na přípravu 1 až 3 dny času. 15 studentů (7,5 %) by na tuto přípravu potřebovalo 8 až 14 dní a 1 student (0,5 %) 15 až 30 dní.

Graf 4.22: Motivace studentů ke zvládnutí zkoušky

(graf k otázce č. 17)

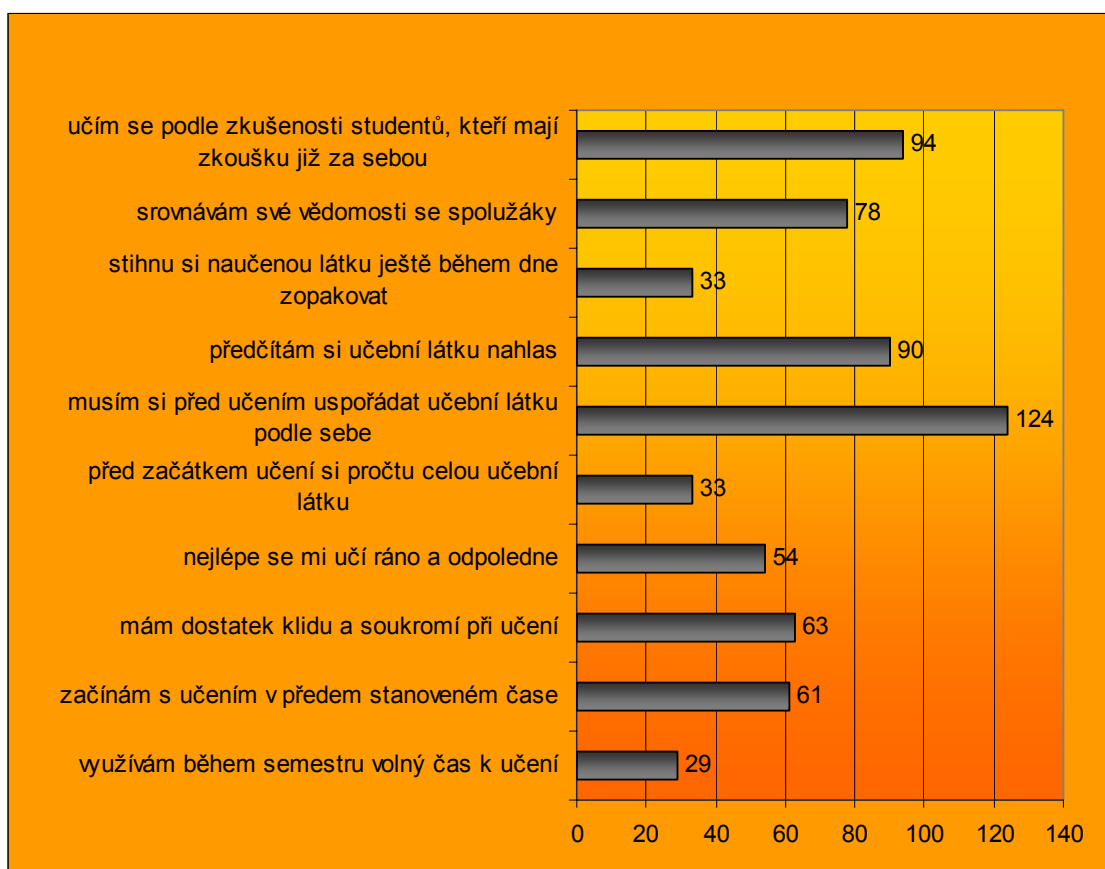


Zdroj: vlastní výzkum

Z tohoto grafu vyplývá, že 104 studentů (52 %) vnímá zvládnutí zkoušky jako nutnost, aby studiem prošli a získali titul. 64 studentů (32 %) se na zkoušku učí proto, že má dobrovolný a aktivní vztah ke vzdělání a pro 87 studentů (43,5 %) má vzdělání vysokou hodnotu. 82 studentů (41 %) chce při studiu dosáhnout úspěšného výkonu. 16 studentů (8 %) potřebuje získat od druhých ocenění. 51 studentů (25,5 %) chce studiem získat vědeckou odbornost. 85 studentů (42,5 %) studuje pro kariérní růst. 82 studentů (41 %) se na zkoušku učí proto, že jim studium přináší uspokojení, studovaný obor je zajímavá.

Graf 4.23: Studijní návyky studentů

(graf k otázce č. 18)

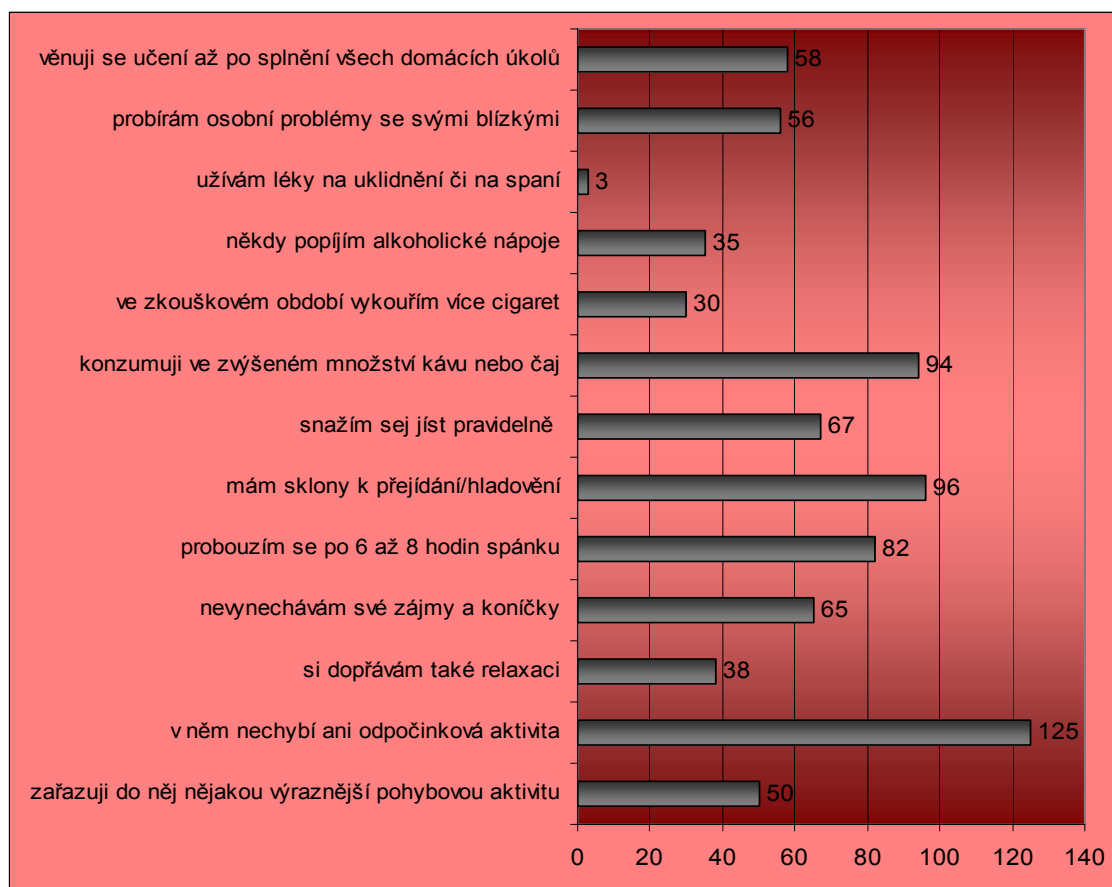


Zdroj: vlastní výzkum

Z tohoto grafu lze vyčíst, že se 94 studentů (47 %) učí podle zkušenosti studentů, kteří mají již zkoušku za sebou. 78 studentů (39 %) srovnává své vědomosti se svými spolužáky. 33 studentů (16,5 %) si stihne naučenou látku ještě během dne zopakovat. 90 studentů (45 %) si předčítá učební látku nahlas. 124 studentů (62 %) si musí před učením uspořádat učební látku podle sebe. 33 studentů (16,5 %) si přečte před začátkem učení celou učební látku. 54 studentům (27 %) se nejlépe učí ráno a odpoledne. 63 studentů (31,5 %) má dostatek klidu a soukromí při učení. 61 studentů (30,5 %) začíná s učením v předem stanoveném čase. 29 studentů (14,5 %) využívá během semestru volný čas k učení.

Graf 4.24: Studijní program studentů ve zkuškovém období

(graf k otázce č. 19)



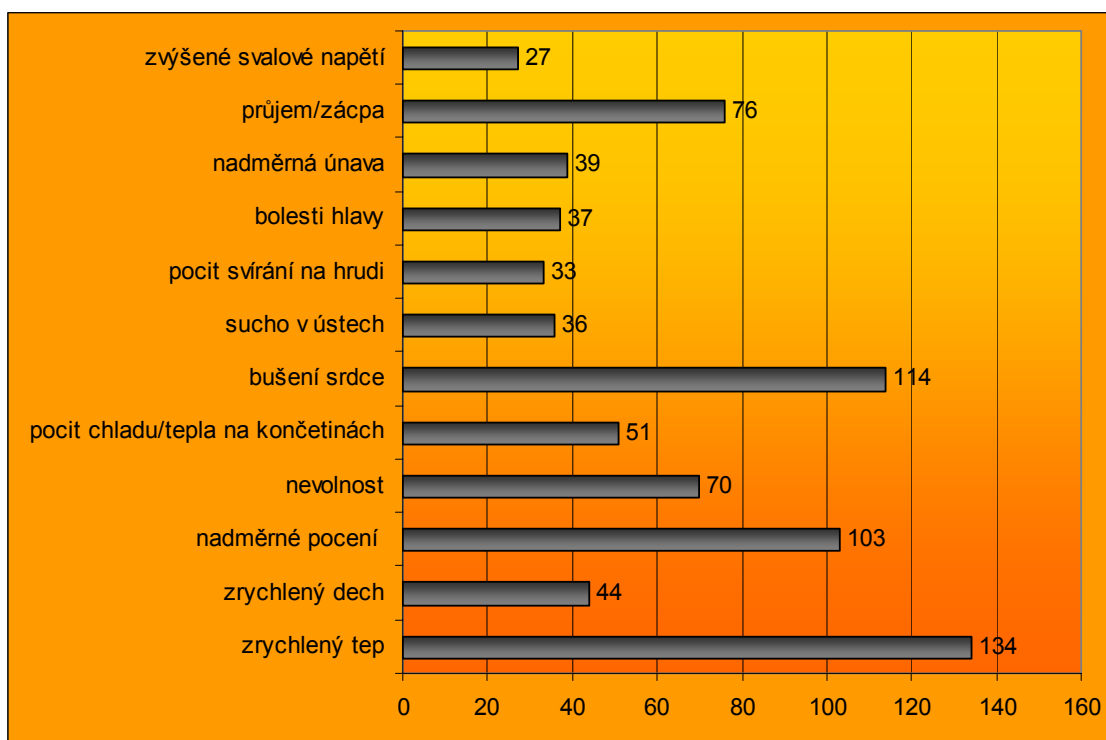
Zdroj: vlastní výzkum

58 studentů (29 %) se věnuje učení až po splnění všech domácích úkolů. 56 studentů (28 %) probírá osobní problémy se svými blízkými. 3 studenti (1,5 %) užívají ve zkuškovém období léky na uklidnění či na spaní. 35 studentů (17,5 %) někdy popíjí alkoholické nápoje. 30 studentů (15 %) vykourí ve zkuškovém období víc cigaret. 94 studentů (47 %) konzumuje ve zvýšeném množství kávu nebo čaj. 67 studentů (33,5 %) se snaží jíst pravidelně s dostatečným množstvím tekutin. 96 studentů (48 %) má sklony k přejídání či hladovění. 82 studentů (41 %) se probouzí po 6 až 8 hodin spánku. 65 studentů (32,5 %) nevynechává ve zkuškovém období své zájmy a koníčky. 38 studentů (19 %) si dopřává také relaxaci. 125 studentů (62,5 %) zařazuje do studijního programu odpočinkovou aktivitu a 50 studentů (25 %) výraznější pohybovou aktivitu.

Graf 4.25: Fyziologické a psychické příznaky stresu před zkouškou

(graf k otázce č. 20)

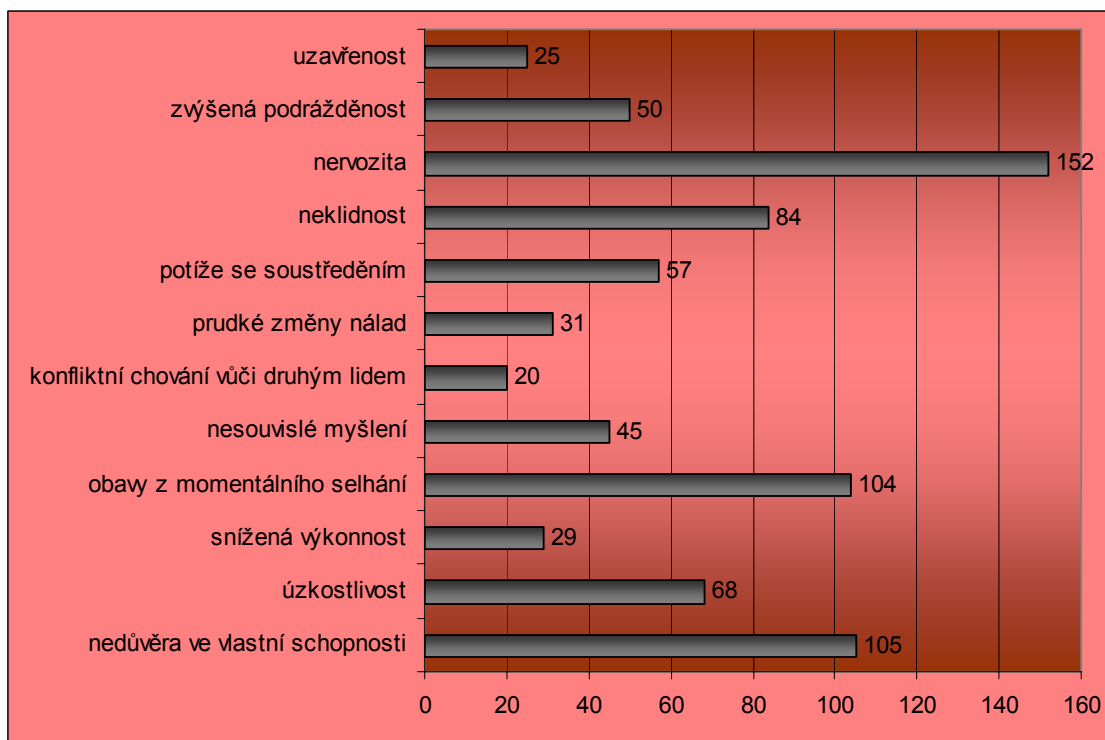
Graf 4.25.1: Fyziologické příznaky



Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf nás informuje o tom, že 27 studentů (13,5 %) na sobě vnímá zvýšené svalové napětí. 76 studentů (38 %) trpí před zkouškou průjmem či zácpou, 39 studentů (19,5 %) nadměrnou únavou, 37 studentů (18,5 %) bolestmi hlavy, 33 studentů (16,5 %) pocitem svírání na hrudi, 36 studentů (18 %) pocitem sucha v ústech, 114 studentů (57 %) bušením srdce, 51 studentů (25,5 %) pocitem chladu nebo tepla na končetinách, 70 studentů (35 %) nevolností, 103 studentů (51,5 %) nadměrným pocením. 44 studentů (22 %) u sebe pozoruje zrychlený dech a 134 studentů (67 %) zrychlený tep.

Graf 4.25.2: Psychické příznaky

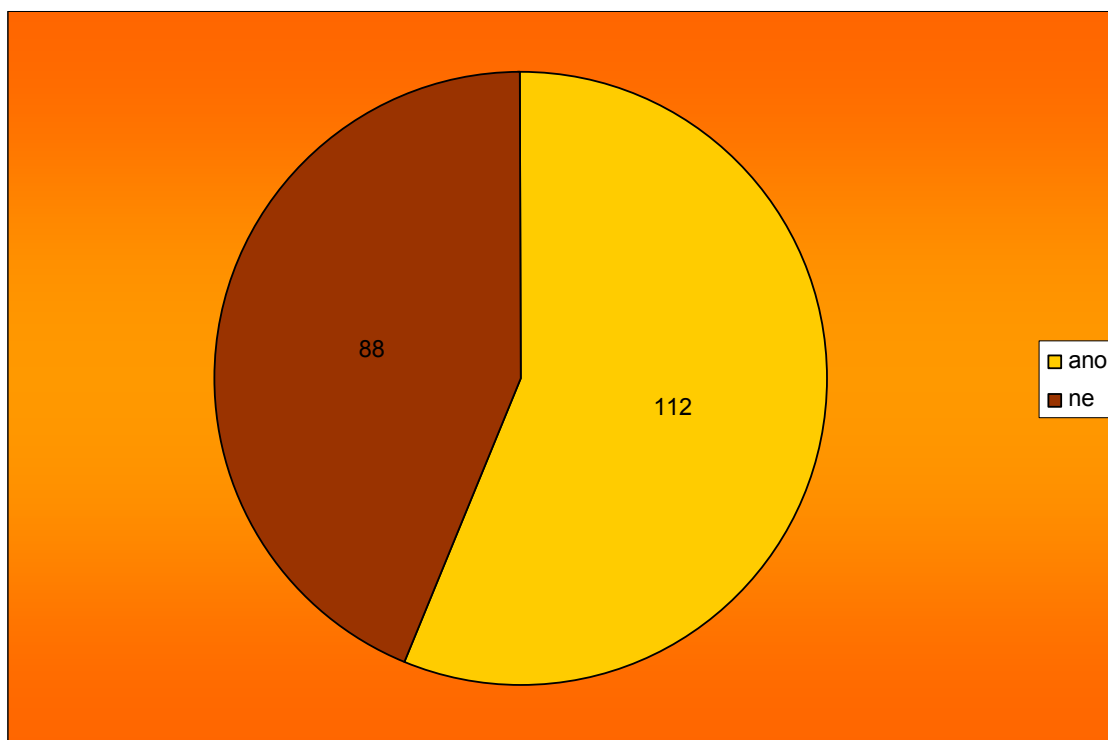


Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf znázorňuje, že 25 studentů (12,5 %) u sebe před zkouškou pozoruje uzavřenost, 50 studentů (25 %) zvýšenou podrážděnost, 152 studentů (76 %) nervozitu a 84 studentů (42 %) neklidnost. 57 studentů (28,5 %) má potíže se soustředěním. U 31 studentů (15,5 %) dochází k prudkým změnám nálad a u 20 studentů (10 %) ke konfliktnímu chování vůči druhým lidem. 45 studentů (22,5 %) u sebe vnímá nesouvislé myšlení. 104 studentů (52 %) má před zkouškou obavy z momentálního selhání. 29 studentů (14,5 %) trpí sníženou výkonností, 68 studentů (34 %) úzkostlivostí a 105 studentů (52,5 %) nedůvěrou ve vlastní schopnosti.

Graf 4.26: Pochybnosti studentů o objektivitě profesora v případě častého vyhazování spolužáků od zkoušky

(graf k otázce č. 21)

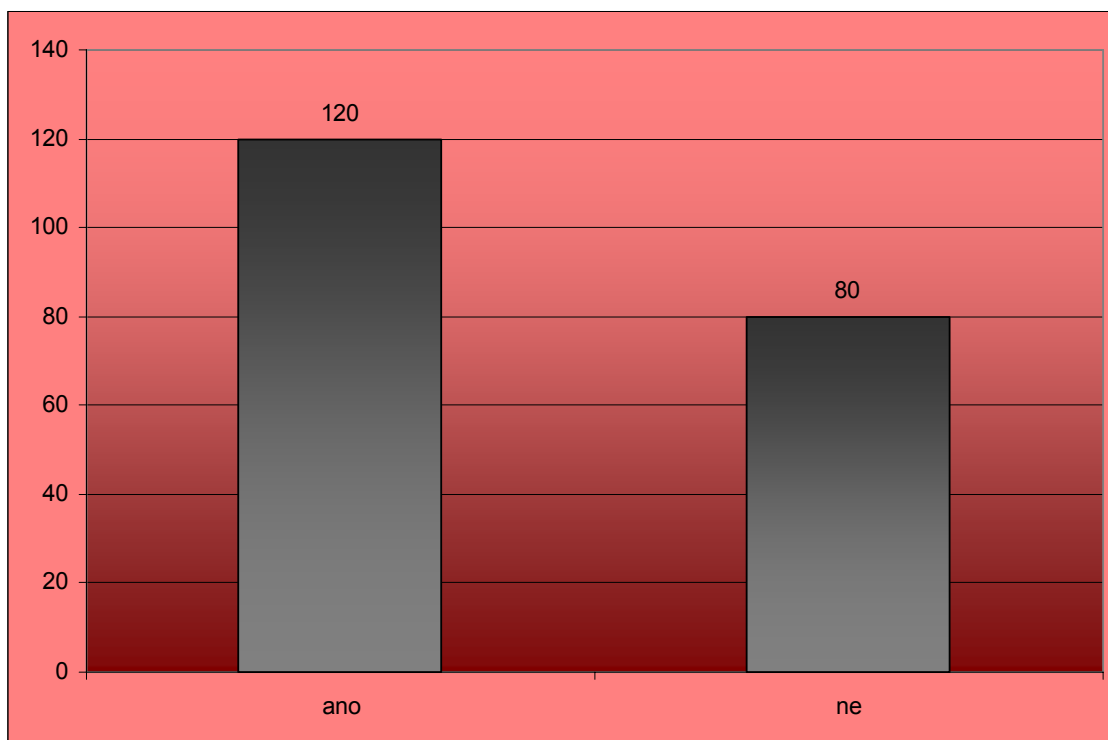


Zdroj: vlastní výzkum

Z tohoto grafu je zřejmé, že by 88 studentů (44 %) předem nepochybovalo o objektivitě profesora, kdyby před nimi od zkoušky vyhodil již několik spolužáků. 112 studentů (56 %) by o jeho objektivitě pochybovalo.

Graf 4.27: Klesání celkové nejistoty studentů při opakovaných zkouškových situacích

(graf k otázce č. 22)

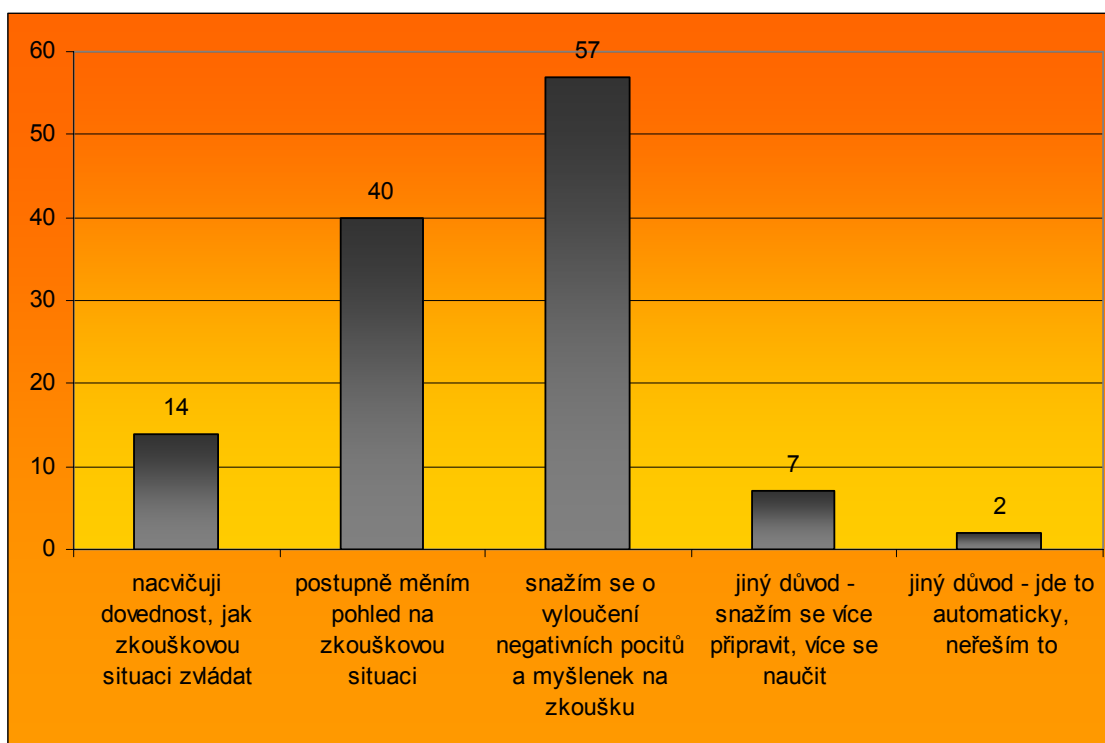


Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf ukazuje na to, že u 120 studentů (60 %) klesá celková nejistota při opakovaných zkouškových situacích. U 80 studentů (40 %) tato nejistota neklesá.

Graf 4.28: Způsob zvládnání nejistoty při zkouškových situacích

(graf k otázce č. 23)

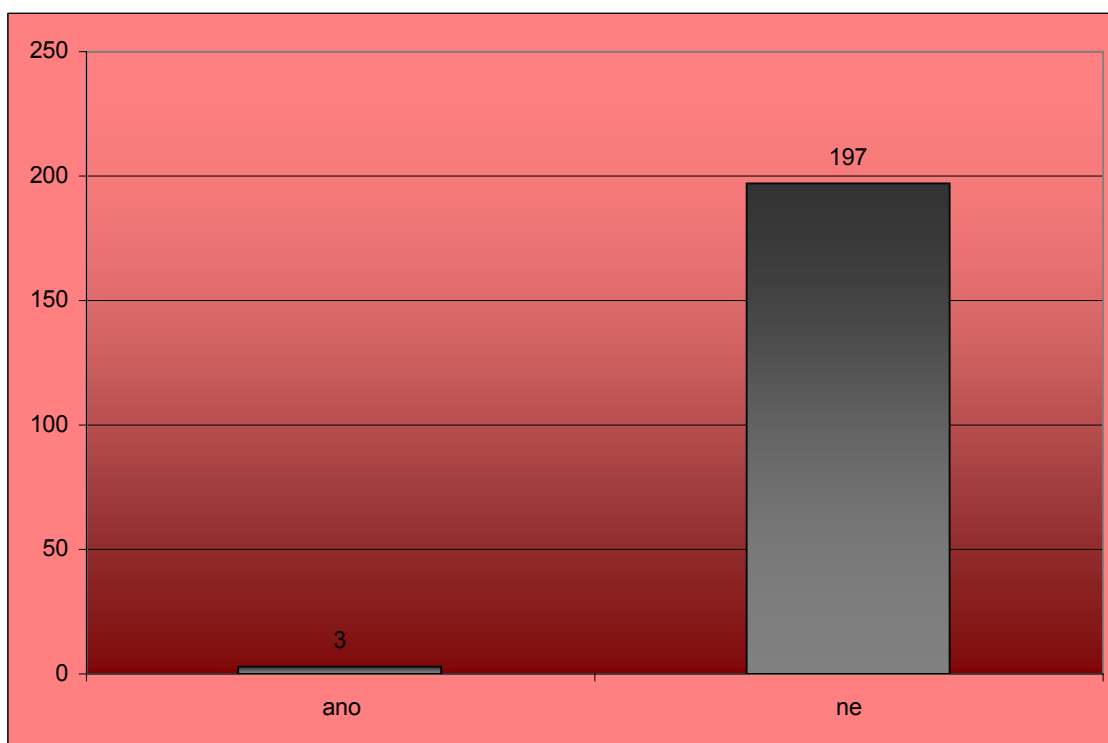


Zdroj: vlastní výzkum

Na tuto otázku odpovídali studenti, kterým klesá celková nejistota při opakovaných zkouškových situacích. 14 studentů (11,7 %) nacvičuje dovednost, jak zkouškovou situaci zvládat. 40 studentů (33,3 %) postupně mění pohled na zkouškovou situaci. 57 studentů (47,5 %) se snaží o vyloučení negativních pocitů a myšlenek na zkoušku. 7 studentů (5,8 %) se snaží více připravit, více se učit. A 2 studentům (1,7 %) to jde automaticky, nejistotu neřeší.

Graf 4.29: Využití poradenství na vysoké škole

(graf k otázce č. 24)



Zdroj: vlastní výzkum

Z grafu lze vyčíst, že 3 studenti (1,5 %) již někdy využili poradenství na vysoké škole. 197 studentů (98,5 %) toto poradenství nevyužilo.

5. DISKUZE

Výsledky dotazníku, který byl zaměřený na problematiku stresu ve zkouškovém období, byly zpracovány u studentů Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Stresové faktory, které působí na studenty v tomto období, můžeme rozdělit na tři oblasti – vnější, situační a vnitřní. Mezi hlavní vnitřní faktory mohou patřit jevy jako strach ze zkoušky, postoj studenta ke studiu, špatná či obtížná adaptace studenta na studijní požadavky/nové sociální prostředí nebo studijní návyky. Dalšími činiteli ovlivňující prožívání a zvládání stresu během zkouškového období jsou situační aspekty (např. ročník studia, věk, státní občanství studenta, zaměstnání při studiu, biologické faktory, způsob plánování zkoušek nebo uspořádání denního režimu studenta ve zkouškovém období). Vnější oblast může zahrnovat sociální prostředí studenta jako je např. úroveň bydlení, hmotné zabezpečení studenta, dojíždění studenta, interpersonální konflikty či způsob uspokojování psychosociálních potřeb jedince. Všechny tyto stresové faktory se objevili i v mém dotazníkovém šetření, ke kterému se nyní vyjádřím.

První část dotazníku byla zaměřena na identifikační otázky, které se týkaly pohlaví, věku, formy studia, typu studia, ročníku studia, názvu studijního oboru a státního občanství respondentů. Výsledky nás informují o tom, že se tohoto výzkumu zúčastnilo 182 žen (91 %) a 18 mužů (9 %). I přestože na ZSF JU studuje více žen, muži měli o dotazník stejný zájem. Převahu respondentek na této fakultě lze zdůvodnit i tím, že se fakulta zaměřuje na zdravotně sociální problematiku, která je blíže spíše ženskému pohlaví.

Co se týče věkového rozmezí, nejčastějšími respondenty byli studenti ve věku 18 – 26 let, tzn. 169 studentů (84,5 %). Toto zjištění lze vysvětlit tím, že na vysoké školy často nastupují absolventi ihned po ukončení středoškolského studia. Ve věkové kategorii 27 – 35 let vyplnilo dotazník 20 studentů (10 %), ve věku 36 – 45 let 9 studentů (4,5%) a ve věku nad 46 let 2 studenti (1 %). Studium na vysoké škole je považováno nejen za prestižní záležitost, ale je navíc jedinečnou možností, jak si zvýšit v zaměstnání svou kvalifikaci a díky tomu pobírat vyšší mzdu či plat. Toto může být

jeden z hlavních důvodů, proč na fakultě studují i starší studenti. Kromě toho dnešní trend vysokoškolské studium vyloženě podporuje, což dokazuje i neustále se zvyšující počet studentů na vysoké škole.

Další identifikační otázky se zaměřovaly na formu, typ a ročník studia. Z výsledků vyplývá, že 156 studentů (78 %) studuje bakalářský typ studia, 44 studentů (22 %) magisterský typ studia a doktorský typ studia nestudoval žádný z dotazovaných studentů (0 %). 162 studentů (81 %) se vzdělává v prezenční formě studia a 38 studentů (19 %) ve formě kombinované. 69 studentů (34,5 %) studuje v 1. ročníku studia, 68 studentů (34 %) v 2. ročníku studia a 63 studentů (31,5 %) v 3. ročníku studia. U většiny mladých lidí je období začátku studia na vysoké škole spojeno s prvním výraznějším osamostatněním od rodičů, často navíc kombinováno s výdělečnou činností, což s sebou zákonitě přináší výskyt množství zcela nových situací. Studenti se tak setkávají s řadou stresorů, které potřebují řešit. Jen započetí nebo ukončení studia je podle stupnice Životních událostí Holmesa a Raheho (1) hodnoceno 26 body ze 100. V těsném závěsu pak změna životních podmínek, změna osobních zvyklostí, změna bydliště atd., tedy faktory, se kterými se každý student musí během studia vypořádávat. Také Provazníková a Schneidrová (31) ve svém článku uvádí, že studenti jsou zvláště zranitelní na začátku studia, a proto nejvíce podpory potřebují v prvním roce studia. Řada z nich vnímá začátek studia jako velmi náročný, vyrovnává se s novými metodami studia a cítí se odříznuta od zázemí rodiny a přátel. Trvá tak nějakou dobu, než se začátečník adaptuje v novém prostředí a vytvoří vztahy, které mu budou zdrojem podpory. Myslím si, že v dalším průběhu vzdělávání můžeme již očekávat postupnou adaptaci studenta, aniž by docházelo k poškození zdraví.

V mém výzkumu byly vybrány různé studijní obory ZSF JU bez uplatnění specifického výběrového klíče. Kromě doktorského studia našly zastoupení jak studijní programy bakalářské, tak studijní programy magisterské navazující.

Poslední identifikační otázka se vztahovala ke státnímu občanství studentů. Ta ukazuje na skutečnost, že dotazník vyplňovali jen studenti s občanstvím České republiky, tedy 200 respondentů (100 %). Na této fakultě je ale celkem evidováno 21

cizinců. Domnívám se, že zvláště pro zahraniční studenty může být obtížné přizpůsobit se novému typu studia v cizím jazyce a navíc odlišnému kulturnímu prostředí.

Druhá část dotazníku již obsahuje soubor 24 otázek. Graf č. 7 nás informuje o tom, že během studia na vysoké škole studenti bydlí v 83 případech doma (41,5 %), 55 studentů (27,5 %) je ubytováno v privátním ubytování, 57 studentů je na koleji (28,5 %), 4 studenti (2 %) žijí s přítelem a 1 student (0,5 %) u prarodičů. Studenti velmi často bydlí na kolejích. Tento způsob ubytování je pro ně nejlevnější a také získávají mnoho nových sociálních kontaktů. Na druhé straně dražší ubytování (např. v podobě privátních ubytování) může vyvážit potřebu soukromí a soustředění při učení. Kohoutek (15) ve své publikaci píše, že jednou z příčin studijního neúspěchu ve škole může být právě bytová situace. V nevyhovujících bytových poměrech (např. s více lidmi) nemá student dostatek klidu, což negativně působí na jeho neuropsychický stav. Proto by si každý student měl rozhodnout sám, jaké ubytování je pro něj vhodné.

Není překvapující, že 121 studentů (60,5 %) při studiu nepracuje, 34 studentů (17 %) pracuje na plný úvazek a 45 studentů (22,5 %) je zaměstnán na úvazek částečný. Následující graf č. 9 dále popisuje, že studentům s financemi pomáhají ve 142 případech rodiče či jiné osoby (71 %), v 71 případech (35,5 %) nabízená stipendia (sociální, ubytovací, prospěchová), 5 studentů (2,5 %) využívá studentské úvěry od českých bank, 95 studentů (47,5 %) chodí na brigády, 2 studenti (1 %) dostávají z nemocenského pojištění peněžitou pomoc v mateřství a 3 studenti (1,5 %) pobírají sirotčí důchod. Otázka financí je pro studenta velmi významná. Studovat a zároveň pracovat může znamenat pro někoho pouze možnost, pro některé studenty je to však životní nutnost. A studium na vysoké škole není právě levnou záležitostí, každý vysokoškolák má celou řadu výdajů. Fryjaufová (8) ve své knize uvádí, že studenta ročně vyjde studium zhruba na 30 000 Kč. Do toho rozpočtu patří základní věci jako je ubytování, strava, učebnice a studijní pomůcky, jízdné a další. Peníze na studium si může student opatřit několika způsoby, k nimž nejčastěji patří získané stipendium, brigády, zaměstnání na částečný úvazek, podnikání apod. Výsledky mého šetření jsou tedy jednoznačné. Nejčastěji studentovi s finančním zajištěním pomáhají rodiče,

brigády a stipendia – ty tak zamezují problémům, které by mohly nastat s hmotným zabezpečením studenta.

Další výsledky ukazují přítomnost nedávno prodělaného úrazu/onemocnění, které způsobilo studentům dlouhodobou rekonvalescenci (dlouhodobou absenci ve škole). 193 studentů (96,5 %) žádné onemocnění neprodělalo, 7 studentů (3,5 %) ano. Podle Kohoutka (15) je studijní úspěch studenta podmíněn funkčním stavem organismu, nepříznivě samozřejmě působí i dlouhodobá absence ve škole. Domnívám se, že pokud rekonvalescence studenta trvá příliš dlouho, nemusí zvládat studijní nároky a může tak ztrácet o studium zájem, zažít studijní neúspěch.

Ihned v zápětí následují výsledky z grafu č. 11, které se zaměřují na zdravotní stav studentů. 166 studentů (83 %) se cítí zdrávo, 32 studentů (16 %) má nemoc nevdá studiu a 2 studenti (1 %) vnímají své onemocnění jako překážku ve studiu. Je všeobecně známo, že špatný zdravotní stav často vede ke snížení úspěšnosti studenta ve škole. Jak ve svém článku poznamenává Provazníková a Schneiderová (31), pokud u studenta probíhá dlouhodobé onemocnění, může to mít vliv na jeho dlouhodobé studijní selhávání.

Další tři otázky výzkumu řeší interpersonální konflikty. Sociální podpora je dobrou ochranou proti následkům stresu a někdy naopak sociální okolnosti, jak uvádí Praško a Prašková (28), mohou být hlavním zdrojem stresu. Graf č. 12 popisuje, že 186 studentů (93 %) nemá osobní spor nějakým pedagogem či jiným pracovníkem ZSF JU, naproti tomu 14 studentů (7 %) ano. Je velmi povzbuzující, že všech 200 dotazovaných studentů (100 %) má dobré vztahy se svými spolužáky a dokáží si vzájemně ve zkouškovém období vypomoci. Graf č. 14 znázorňuje, že 158 studentů (79 %) řeší během zkouškového období své pracovní, partnerské, rodinné či jiné obtíže a 42 studentů (21 %) tyto problémy neřeší. Jak uvádí Nádvorníková (23) ve své bakalářské práci zaměřující se na zdravý životní styl u vysokoškoláků, pro 80 % dotazovaných studentů je důležité žít v pohodě s blízkými lidmi v rodině, zaměstnání a v sousedství. Podle Provazníkové a Schneiderové (31) mají rozpory v mezilidských vztazích nebo nečekané události v osobním životě studenta či jeho rodiny také vliv na studijní

úspěšnost studenta. Proto můžeme říci, že budování sociálního zázemí je jedním z nejdůležitějších předpokladů pro bohatý a smysluplný život.

Následující výsledky se týkají dojíždění studentů do Českých Budějovic během zkouškového období. 132 studentů (66 %) jezdí dle potřeby, přičemž se snaží dojíždění omezit na minimum. 5 studentů (2,5 %) dojíždí co nejčastěji, jelikož se po cestě na zkoušku nejvíce naučí. 29 studentů (14,5 %) omezuje své dojíždění na minimum, protože je jejich vzdálenost od Českých Budějovic veliká a 34 studentů (17 %) nedojíždí vůbec. Jak jsem se již zmínila, cena jízdného také zasahuje do výdajů studenta. Nyní již záleží na tom, jaká je vzdálenost bydliště studenta od místa vysoké školy, a podle toho také upravit intervaly dojíždění. Ze své i zkušeností spolužáků vím, jak je kolikahodinové cestování nepříjemné. Pokud člověk navíc ještě musí několikrát přestupovat a zároveň dojde ke zpoždění dopravního prostředku, vznikne ihned další stresová situace. Proto by si každý student měl důkladně zjistit, kde a v kolik hodin se zkouška koná. Jak radí Fryjaufová (8), studenti by měli vyjet s dostatečným předstihem, jelikož je může kdykoliv zdržet dopravní zácpa nebo jiné okolnosti.

Zajímavé jsou výsledky grafu č. 16. Studenti na otázku, zda-li jim přijdou studijní nároky této fakulty příliš vysoké, odpovídali v 86 případech kladně (43 %) a ve 114 případech záporně (57 %). Podobné výsledky konstatuje ve svém výzkumu Soukupová (5). Pro polovinu respondentů (50 %) je náročné studovat právě proto, že studium považují za obtížné, kdežto druhá polovina respondentů (50 %) studium za náročné nepovažuje. Provazníková a Schneidrová (31) popisují hlavní příčiny, které vedou k porušení rovnováhy mezi požadavky kladenými na studenta a jeho vlastnostmi a schopnostmi, a z toho vyplývající stres, k nimž právě patří nedostatečné předpoklady pro studium na vysoké škole a nepřiměřená studijní zátěž (vysokoškolský systém, studijní program). Pokud se tedy studenti nedokáží nárokům vysoké školy přizpůsobit, nejspíše zažijí studijní neúspěch.

Další výsledky popisují skutečnost, že 122 studentů (61 %) omezuje studium jen na nutné informace, které od nich vysoká škola vyžaduje. Naproti tomu 78 studentů (39 %) dále aktivně vyhledává další informace. Kohoutek (15) zdůrazňuje, že nejdůležitější složkou ve vztahu ke studiu je studentův postoj. Na jeho postoji je závislá i míra

motivace a projevené volní aktivity, což ovlivňuje i úroveň výkonnosti v dané oblasti. Myslím si, že hlavním důvodem tohoto zjištění je nedostatek volného času respondentů, kdy studenti mohou dávat více přednost svým zálibám nebo vzhledem ke kombinované formě studia vlivem zaměstnání/péče o rodinu.

Graf č. 18 nás upozorňuje na to, jaké problémy se vyskytují u studentů během studia. Tyto potíže se samozřejmě dále přenášejí dále do zkouškového období, kde se většinou ještě stupňují. Z výsledků lze vyčíst, že se u studentů nejčastěji během studia objevuje hromadění studijních povinností, tj. ve 151 případech (75,5 %), dále nadměrné pocity únavy v 105 případech (52,5 %). V 77 případech (38,5 %) dochází u studentů ke ztrátě zájmu o studium. 72 studentů (36 %) trpí opakovanými bolestmi hlavy/páteře, 68 studentů (34 %) prudkými a výraznými změnami nálady, 67 studentů (33,5 %) poruchami koncentrace pozornosti, 52 studentů (26 %) poruchami spánku, 46 studentů (23 %) pocity stísněnosti, 41 studentů (20,5 %) pocity životní nejistoty. 38 studentů (19 %) uvažuje o odchodu z vysoké školy. 33 studentů (16,5 %) u sebe vnímá pocity osamocení a opuštění. U 15 studentů (7,5 %) dochází k častému opakování zápočtů/zkoušek. 14 studentů (7 %) trpí pocity méněcennosti a 9 studentů (4,5 %) často přepisuje předměty do dalšího roku. Všechny tyto jevy mohou být indikátory špatné či obtížné adaptace studenta na studijní požadavky a nové sociální prostředí. Nejčastějším jevem je hromadění studijních povinností, což je typické právě pro vysokoškolské studenty. Jak ve svém článku popisuje Provazníková a Schneidrová (30), odkládání nepřijemných úkolů souvisí s přirozeným lidským sklonem vyhýbat se tomu, co je nám nelibé. Nejčastěji jde o úkoly, které vyžadují nadprůměrný výkon a dlouhodobé soustředění. Odkládání lze tedy překonat např. stanovením si reálných cílů, motivovat se k soustavnému učení nebo studovat ve vhodném prostředí. Lze tak předejít studijnímu neúspěchu.

V další části výzkumu jsou výsledky zaměřeny na upřednostňované styly učení. Graf č. 19 nás informuje o tom, že 103 studentů (51,5 %) dává přednost informacím přijímaným mluveným slovem, přičemž 97 studentů (48,5 %) upřednostňuje přijímání informací psaným slovem. 135 studentů (67,5 %) se raději učí ze zápisů z přednášek, než zbylých 65 studentů (32,5 %), kterým se učí lépe z učebních a odborných textů. 91

studentů (45,5 %) preferuje nejprve obecná pravidla a 109 studentů (54,5 %) nejprve názornou ukázkou. 34 studentů (17 %) dává přednost abstraktní zkušenosti (myšlenka, představa, názor) a 166 studentů (83 %) názorné zkušenosti (obraz, zvuk, pohyb). 52 studentům (26 %) se učí lépe ve skupině, než zbylých 148 studentů (74 %), jenž preferují učení individuální. Toto rozdělení jsem převzala od Hanušové (12). Z výzkumu vyplývá, že většině studentů vyhovuje učit se individuálně pomocí zápisů z přednášek. Dále všeobecně upřednostňují názorný styl učení. Lze předpokládat, že z učebních a odborných textů se učí lépe kombinované formě studia – opět díky nedostatku času vyplývajícího z jejich zaměstnání.

Co se týče upřednostňované formy zkoušení, 115 studentů (57,5 %) dává přednost písemné formě zkoušení, naproti tomu 85 studentů (42,5 %) preferuje zkoušení ústní. Soukupová (37) ve svém výzkumu uvádí, že většině respondentů (81 %) také vyhovuje písemná forma zkoušení (plně vyhovuje 38,1 %, vyhovuje 42,3 % a nevyhovuje 19 %). Většina studentů tedy dává přednost spíše písemné formě zkoušení. Domnívám se, že tato forma je více oblíbená proto, že v rámci písemného kontaktu je přímý kontakt s vyučujícím omezen. Také Fryjaufová (8) považuje za výhodu především to, že v testu profesor nemůže studenta „pronásledovat“ doplňujícími otázkami, ale za nevýhodu pak neschopnost odbočování od tématu. Naproti tomu ústní zkoušení mohou mít raději ti studenti, kteří spoléhají na svůj výrazný verbální projev a libý vzhled. Příjemné vystupování, upravenost a vhodné oblečení jsou důležité okolnosti ovlivňující průběh a výsledek u zkoušení. Myslím si, že také ale záleží na základním postoji osobnosti (zda-li je student extrovert či introvert). U ústního zkoušení může narůstat u studentů introvertů obava ze selhání, celková nejistota z vlastní prezentace.

Zajímavé bylo zjištění, jakými způsoby studenti plánují zkoušky. Při plánování zkoušek se 36 studentů (18 %) podřizuje rodinné situaci. 39 studentů (19,5 %) si nechává na konec zkouškového období nejtěžší zkoušky. 30 studentů (15 %) si v zaměstnání domlouvá na zkouškové období dovolenou či neplacené volno. 109 studentů (54,5 %) dbá na to, aby byly mezi zkouškami dostatečné rozestupy. 122 studentů (61 %) využívá možnosti chodit na nějakou zkoušku v předtermínu a 81

studentů (40,5 %) se snaží dávat termín zkoušky co nejbližší termínu zápočtu. Ve zkouškovém období mají studenti spoustu práce, a proto jim dobrá organizace času výrazně pomáhá. Je velice pozitivní, že většina studentů dodržuje správné zásady plánování. Mezi negativní jev může patřit to, že 19,5 % studentů si nechává na konec zkouškového období nejtěžší zkoušky. Podle Fryjaufové (8) by si studenti naopak měli v tuto dobu ponechat čas na případné opravné termíny.

Dále graf č. 21 znázorňuje skutečnost, že 120 studentů (60 %) potřebuje 4 až 7 dní času na zkoušku, aby od sebe očekávali příznivý průběh a výsledek u zkoušení. 64 studentů (32 %) na tuto přípravu potřebuje 1 až 3 dny času. 15 studentů (7,5 %) by na přípravu potřebovalo 8 až 14 dní a 1 student (0,5 %) 15 až 30 dní. Nejlepší prevencí zkouškového stresu je samozřejmě studovat průběžně během semestru, ale toto studenti většinou nedělají. Tudíž je pro zkouškové období typické zvládnutí velkého množství učiva v relativně krátkou dobu. Studenti se v tomto období setkávají se stresovými faktory jako jsou např. nedostatek času a tlak termínů. Tyto podobné výsledky uvádí také Frídlová (5) ve své tezi k diplomové práci. Většina studentů by tedy potřebovala 4 až 7 dní času na zkoušku, aby se tak ubránili zkouškovému stresu a danou zkoušku zvládli.

Předpokladem úspěšného studia na vysoké škole je bezesporu studentova motivace, která zároveň umožňuje v studentovi probudit vůli, a tak překonat překážky, se kterými se student běžně setkává. Cílem grafu č. 22 bylo tedy objasnit motivaci vzdělávání dospělých ve zkouškovém období. 104 studentů (52 %) vnímá zvládnutí zkoušky jako nutnost, aby studiem prošli a získali titul. 64 studentů (32 %) se na zkoušku učí proto, že má dobrovolný a aktivní vztah ke vzdělání a pro 87 studentů (43,5 %) má vzdělání vysokou hodnotu. 82 studentů (41 %) chce při studiu dosáhnout úspěšného výkonu. 16 studentů (8 %) potřebuje získat od druhých ocenění. 51 studentů (25,5 %) chce studiem získat vědeckou odbornost. 85 studentů (42,5 %) studuje pro kariérní růst. 82 studentů (41 %) se na zkoušku učí proto, že jim studium přináší uspokojení, studovaný obor je zajímavý. Jak uvádí Hanušová (12), podle motivace jsou rozlišovány studijní strategie spojené s vnitřní, vnější, výkonovou a sociální motivací. Jelikož studenti mohli zatrhnout v dotazníku více odpovědí, nešlo studenty rozdělit

podle těchto strategií. Jde tedy o kombinaci motivací, kterou ovlivňuje několik faktorů (např. životní situace, vztahy v okolí, osobní charakteristika). Z mého výzkumu vyplývá, že nejvíce studentů zkoušku vnímá jako nutnost, aby studiem prošla a získala titul. Po té jsou na předních místech zahrnuty motivy jako kariérní růst a osobní zájem. Také mnoho studentů vnímá vzdělání jako vysokou hodnotu. Pokud srovnám svůj výzkum s výzkumem Soukupové (37), který probíhal na Masarykově univerzitě v Brně, je pro studenty oboru Pedagogika nejvýznamnějším impulsem ke studiu možnost zvýšit si kvalifikaci v 97,6 %. Výsledky jsou tedy obdobné, takže je možné se domnívat, že snaha zvýšit si vzdělání koresponduje se zvýšením šance na lepší pracovní uplatnění. Velkou roli zde tedy hraje vnější motivace. Dalším velmi významným motivačním faktorem je pro oba výzkumy pocit uspokojení ze studia, jelikož studovaný obor studenty zajímá (u Soukupové v 90,5 %). Tento výsledek může naznačovat, že je na vzdělání pohlíženo jako na osobní zájem jednotlivce, ne pouze jako na nezbytnou nutnost (tu u Soukupové uvádí 81 % respondentů). Z toho vyplývá, že velká část respondentů studuje obor, který neslouží pouze k formálnímu naplnění jejich vzdělávacích potřeb.

Fry (7) ve své knize uvádí, že důležitou položkou studijního úspěchu jsou studijní návyky studentů (z 25 až 40 %). Z výzkumu lze tedy vyčíst, že se 94 studentů (47 %) učí podle zkušenosti studentů, kteří mají již zkoušku za sebou. Nelze popřít fakt, že pedagogové mají často oblíbená témata nebo např. lpí na určitý způsob vystupování nebo oblékání. A studenti toho ke svému prospěchu většinou „využívají“. 78 studentů (39 %) srovnává své vědomosti se svými spolužáky. Lze se domnívat, že možnost srovnávání má své výhody i nevýhody. Studenti si mohou např. vzájemně vysvětlit pasáže, které nepochopili, ale zároveň je jejich nevědomost může ještě více stresovat. 33 studentů (16,5 %) si stihne naučenou látku ještě během dne zopakovat. 90 studentů (45 %) si předčítá učební látku nahlas. Jak Fontana a Balcar (6) uvádí, namluvená látka se lépe zapamatuje než látka, která se pouze čte. 124 studentů (62 %) si musí před učením uspořádat učební látku podle sebe a to podle způsobu, který nejlépe odpovídá studentově vlastní zkušenosti a chápání. 33 studentů (16,5 %) si přečte před začátkem učení celou učební látku, aby vysledoval její obecný smysl. 54 studentům (27 %) se

nejlépe učí ráno a odpoledne, kdy je odpozorován nejvyšší stupeň pozornosti. 63 studentů (31,5 %) má dostatek klidu a soukromí při učení, což je základ dobrých studijních nároků. 61 studentů (30,5 %) začíná s učením v předem stanoveném čase. Zde připomenu zásadu plánování jako prevenci zkouškového stresu. 29 studentů (14,5 %) využívá během semestru volný čas k učení. Jak jsem se již zmínila, postupné opakování v průběhu celého semestru je mnohem lepší, než učení pár týdnů před zkouškou.

Je povzbuzující, jak mají studenti relativně dobře uspořádaný denní režim ve zkouškovém období. Výsledky tedy ukazují způsob organizace studentovi činnosti. 58 studentů (29 %) se věnuje učení až po splnění všech domácích úkolů. Tuto odpověď jsem zaznamenala nejvíce opět u kombinované formy studia. 56 studentů (28 %) probírá osobní problémy se svými blízkými. Jak jsem se již zmínila, podpora od blízkých lidí je důležitým faktorem při zvládnání stresu. 3 studenti (1,5 %) užívají ve zkouškovém období léky na uklidnění či na spaní. 35 studentů (17,5 %) někdy popíjí alkoholické nápoje. 30 studentů (15 %) vykouří ve zkouškovém období více cigaret. 94 studentů (47 %) konzumuje ve zvýšeném množství kávu nebo čaj. Jak uvádí Melgosa (21), přestože je konzumace kávy, čaje a alkoholu stejně jako kouření cigaret běžnou záležitostí, užívání těchto povzbuzujících látek má vliv na nárůst stresu. Proto je pozitivní, že tyto návykové látky užívají studenti minimálně. Dokonce i Nádvořníková (23) ve svém výzkumu uvádí, že 35 % studentů pije příležitostně alkohol, 70 % oslovených respondentů neužívá léky vůbec a kávu nepije vůbec 44 % dotazovaných (více než 3 kávy denně nepije nikdo z respondentů). 67 studentů (33,5 %) se snaží jíst pravidelně s dostatečným množstvím tekutin a 96 studentů (48 %) má sklony k přejídání či hladovění. Nádvořníková (23) se také k výživě studentů vyjadřuje. Podle jejího výzkumu více než polovina respondentů vypije až 2 litry tekutin a snaží se konzumovat pestrou stravu. Další výsledky mého výzkumu ukazují, že 82 studentů (41 %) se probouzí po 6 až 8 hodin spánku. Toto je také rozmezí biologické potřeby spánku v období dospělosti. Student během zkouškového období do sebe dostává velké množství informací a právě ve spánku se s nimi mozek vypořádává, převádí je do dlouhodobé paměti. Proto má spánek obrovský význam pro učení. 65 studentů (32,5 %)

nevynechává ve zkouškovém období své zájmy a koníčky, které jsou opět významným protistresovým bodem. 38 studentů (19 %) si dopřává také relaxaci. 125 studentů (62,5 %) zařazuje do studijního programu odpočinkovou aktivitu a 50 studentů (25 %) výraznější pohybovou aktivitu. Skutečnost, že se při učení organismus fyzicky vyčerpává, dokládají studenti, kteří během zkouškového období hubnou. A proto je důležité udržet tělo v kondici a věnovat se pravidelně nějaké fyzické aktivitě. To vše by mělo být proloženo odpočinkem, u kterého dochází zároveň k uvolnění napětí a úzkosti. Nádvořníková (23) ve svém výzkumu poukazuje na alarmující skutečnost, že se 13 % respondentů nevěnuje pohybu vůbec a jen 37 % respondentů stráví pohybem týdně asi 2 až 4 hodiny. Domnívám se, studenti dávají během zkouškového období přednost spíše odpočinku, než pohybovému programu, jelikož mají pocit, že tím ztrácí mnoho času.

A nyní se dostávám ke klíčové části mého výzkumu, za kterou považuji samotnou zkouškovou situaci. Jak uvádí Průcha (33), strach ze zkoušky je pro studenty typický nepříjemný stav, který je vyvolán očekáváním nepříliš úspěšného průběhu i výsledku u zkoušky. Zde opět záleží na typu osobnosti studenta, kdy ji lze očekávat u psychicky labilnějších žáků, ale i u většiny studentů před rozhodujícími zkouškami. Graf č. 25 informuje o tom, jaké fyziologické a psychické příznaky stresu se u studentů před zkouškou vyskytují. První část grafu se tedy zaměřuje na fyziologické příznaky. 27 studentů (13,5 %) na sobě vnímá zvýšené svalové napětí. 76 studentů (38 %) trpí před zkouškou průjmem či zácpou, 39 studentů (19,5 %) nadměrnou únavou, 37 studentů (18,5 %) bolestmi hlavy, 33 studentů (16,5 %) pocitem svírání na hrudi, 36 studentů (18 %) pocitem sucha v ústech, 114 studentů (57 %) bušením srdce, 51 studentů (25,5 %) pocitem chladu nebo tepla na končetinách. U 70 studentů (35 %) se objevuje nevolnost a u 103 studentů (51,5 %) nadměrné pocení. 44 studentů (22 %) u sebe pozoruje zrychlený dech a 134 studentů (67 %) zrychlený tep. Z výsledků vyplývá, že u studentů jsou nejčastějšími fyziologickými příznaky stresu zrychlený tep, bušení srdce a nadměrné pocení. Nyní se zaměříme na psychické příznaky stresu. 25 studentů (12,5 %) u sebe před zkouškou pozoruje uzavřenost, 50 studentů (25 %) zvýšenou podrážděnost, 152 studentů (76 %) nervozitu a 84 studentů (42 %) neklidnost. 57 studentů (28,5 %) má potíže se soustředěním. U 31 studentů (15,5 %) dochází k prudkým změnám nálad a

u 20 studentů (10 %) ke konfliktnímu chování vůči druhým lidem. 45 studentů (22,5 %) u sebe vnímá nesouvislé myšlení. 104 studentů (52 %) má před zkouškou obavy z momentálního selhání. 29 studentů (14,5 %) trpí sníženou výkonností, 68 studentů (34 %) úzkostlivostí a 105 studentů (52,5 %) nedůvěrou ve vlastní schopnosti. U většiny studentů se tedy nejvíce před zkouškou objevuje nervozita. Po té je nejčastějším příznakem nedůvěra ve své schopnosti a obava z momentálního selhání. Zde se tedy může potvrdit fakt, že stresová reakce je kombinací fyziologické a psychické reakce organismu na prožívané nebezpečí. A u studentů se objevují oba tyto typy reakcí.

Projevem strachu mohou být také pochybnosti o objektivitě učitele u zkoušky. Proto jsem položila studentům otázku, zda-li by předem pochybovali o profesorově objektivitě, pokud by od zkoušky již vyhodil několik spolužáků. Z grafu č. 26 je zřejmé, že by 88 studentů (44 %) předem nepochybovalo, ale 112 studentů (56 %) ano. Domnívám se, že pokud studenti nemají důvěru v sami sebe, pochybují také o druhých.

Další výsledky ukazují, že u 120 studentů (60 %) klesá celková nejistota při opakovaných zkouškových situacích. U 80 studentů (40 %) tato nejistota neklesá a tedy zřejmě nemohou překonat zkouškovou úzkost. Tato skutečnost naznačuje tomu, že 40 % studentů nemá kontrolu nad svým vlastním chováním. Přílišná úzkostlivost je podle Provazníkové a Schneidrové (46) výsledkem iracionálního přesvědčení studenta, který charakterizují tímto výrokem: „Vždycky mě přepadala úzkost, když jsem měl dělat zkoušky, tudíž budu vždycky pociťovat úzkost“. K tomu, aby se úzkosti dokázali studenti zbavit, je potřebí rozhodnutí ke změně, která však vyžaduje velké úsilí a cvik. Jde hlavně o to, aby studenti přijali svou úzkost a nedokonalost. Důležité je také studentovo přesvědčení, že on a jeho výsledky u zkoušky jsou dvě různé věci. Student by si také měl upevňovat nové návyky, trénovat jak „zastavit negativní myšlenky“ a cvičit racionální představivost. Všechny tyto metody by podle Provazníkové a Schneidrové (46) měly snižovat studentův strach z neúspěchu, jeho perfekcionismus, potřebu chválení atd. Myslím si, že zde opět velmi hraje velkou roli typ osobnosti, v tomto případě se může jednat o studenty introverty.

Další výsledky navazují na předchozí otázku, která byla zároveň otázkou filtrační. Na tuto část výzkumu odpovídali jen studenti, u nichž klesá celková nejistota

při opakovaných zkouškových situacích (zřejmě tedy extroverti). Zajímalo mne, jakým způsobem studenti tuto nejistotu zvládají. 14 studentů (11,7 %) nacvičuje dovednost, jak zkouškovou situaci zvládat. 40 studentů (33,3 %) postupně mění pohled na zkouškovou situaci. 57 studentů (47,5 %) se snaží o vyloučení negativních pocitů a myšlenek na zkoušku. 7 studentů (5,8 %) se snaží více připravit, více se učit. A 2 studentům (1,7 %) to jde automaticky, nejistotu neřeší. Z výzkumu vyplývá, že polovina studentů využívá ke zvládnání zátěžové situace tzv. coping, vědomou volbu určité strategie. Studenti vědí, že problém (v tomto případě se jedná o zkouškovou situaci) je možné řešit a jsou také schopni tohoto cíle dosáhnout. Souhlasím s výrokem Člupného (50) ve svém výzkumu, který se domnívá, že právě typ osobnosti jedince může souviset s tím, jak jedinec danou situaci hodnotí, což se následně promítne i do výběru copingové strategie. Druhá polovina studentů preferuje spíše nevědomé obranné mechanismy v podobě vytěsnění a potlačení pocitů a myšlenek na zkoušku.

Velice překvapující jsou poslední výsledky grafu, z kterého lze vyčíst, že jen 3 studenti (1,5 %) někdy využili poradenství na vysoké škole. 197 studentů (98,5 %) toto poradenství nikdy nevyužilo. Domnívám se, že se u každého studenta v průběhu studia na vysoké škole objeví určitý druh problému (ať už studijní, osobní, profesní) či jejich kombinace. Pokud studenti nejsou schopni sami své obtíže zvládnout, mohou využít vysokoškolskou psychologickou poradnu, která jim pomůže tyto problémy řešit. Myslím si, že studenti o existenci poradny na půdě Jihočeské Univerzity v Českých Budějovicích neví, než že by o její využití neměli zájem. Je ale také možné, že tento způsob zvládnání stresu není ještě v České republice natolik rozšířený, než je tomu v zemích západní Evropy a na severoamerickém kontinentě. Studenti tak mohou raději řešit své problémy svými silami nebo požádat o pomoc své blízké.

6. ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit a vyhodnotit, jaké stresové faktory se vztahu ke studiu objevují u studentů Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity ve zkouškovém období a jakým způsobem se studenti s prožívaným stresem vyrovnávají, jak na tuto zátěž reagují. Studenti přijatí na vysokou školu vstupují do nové etapy, která sice přináší mnoho starostí, ale je také spojena s pozitivními očekáváními do budoucnosti. Je zřejmé, že během studia se celková úroveň stresu výrazně zvyšuje oproti hladině vnímané před nástupem studia. Tato hladina přirozeně narůstá zejména v době zkouškového období, zřejmě až několikanásobně oproti míře stresu vnímané během zbytku školního roku. Stres ve zkouškovém období je tedy vysokoškolskými studenty většinou vnímán jako intenzivně přítomný prvek, který klade zejména na jejich mechanismy zvládnutí vysoké nároky. A proto se domnívám, že je vhodné, aby studenti znali různé techniky předcházení a zvládnutí stresu, a zároveň při zachování zdraví úspěšně zvládli studium na vysoké škole.

V této bakalářské práci byly zformulovány tyto hypotézy. 1. hypotéza: *Hlavní příčiny stresu u studentů ve zkouškovém období představují vnitřní faktory.* Stresové prožívání často souvisí se zkouškovou situací. Strach ze zkoušky je základní jev, který se ve zkouškovém období u studentů vyskytuje. Nejčastěji se projevuje fyziologickými a psychickými příznaky stresu. U studentů se ve zvýšené míře objevuje nejvíce nervozita, zrychlený tep, bušení srdce, nedůvěra ve vlastní schopnosti, obavy z momentálního selhání a nadměrné pocení. Z výsledků tedy vyplývá, že se u studentů projevují oba typy reakcí najednou. Ke snížení zkouškového stresu by převaha studentů na zkoušku potřebovala 4 až 7 dní času, aby od sebe očekávali příznivý průběh a výsledek u zkoušení. Nedostatek času a tlak termínů tedy můžeme považovat za velký zdroj prožívání stresu. Více než polovina studentů také dává přednost spíše písemné formě zkoušení. U většiny studentů se také projevují pochybnosti o objektivitě pedagoga, a to v případě častého vyhazování studentů od zkoušky. Není překvapující skutečnost, že u 80 studentů neklesá celková nejistota při opakovaných zkouškových situacích. Z to vyplývá, že zřejmě tito studenti nemohou překonat zkouškovou úzkost,

kteřou ale lze řešit, jak dokazuje zbylých 120 studentů, jež využívá ke zvládnání této zátěžové situace coping či obranné mechanismy. Lze ale přepokládat, že především typ osobnosti jedince může souviset s tím, jak jedinec danou situaci hodnotí. K tomu, aby se úzkosti dokázali studenti zbavit, je zapotřebí rozhodnutí ke změně, která však vyžaduje velké úsilí a cvik.

Dalším jevem v oblasti skupiny vnitřních faktorů je vlastní postoj studenta ke studiu, který je spojován s motivací jedince. Z mého výzkumu vyplývá, že nejvíce studentů zkoušku vnímá jako nutnost, aby studiem prošla a získala titul. Je tedy zřejmé, že postoje studentů ke vzdělávání jsou spíše negativní. Po té jsou ale na předních místech zahrnuty motivy jako kariérní růst a osobní zájem jedince. Také mnoho studentů vnímá vzdělání jako vysokou hodnotu. Je tedy potěšující, že velká část respondentů studuje obor, který neslouží pouze k formálnímu naplnění jejich vzdělávacích potřeb.

Dalším jevem zdroje prožívání stresu u studentů může být špatná či obtížná adaptace studenta na studijní požadavky/nové sociální prostředí. Indikátory tohoto jevu mohou být nedostatečné předpoklady pro studium na vysoké škole, nepřiměřená studijní zátěž na studenta, fyziologické a psychické příznaky stresu. Skoro polovině respondentů přijdou studijní nároky fakulty příliš vysoké a většina studentů omezuje studium jen na nutné informace, které se od nich vysoká škola vyžaduje. Během studia se skoro u všech studentů objevuje hromadění studijních povinností a trpí nadměrnými pocity únavy a dalšími příznaky stresu. Ale jen u mála studentů dochází k častému opakování zápočtů/zkoušek a prepisování předmětů do dalšího roku. Domnívám se tedy, že možným důvodem tohoto zjištění je spíše nedostatek volného času respondentů (tedy hlavně vzhledem ke kombinované formě studia vlivem zaměstnání a péče o rodinu).

Posledním jevem v oblasti vnitřních faktorů, který ovlivňuje prožívání stresu během zkouškového období, jsou studijní návyky studentů. V případě studentů ZSF JU jsou tyto návyky (např. práce v prostředí bez rozptylujících podnětů, plánovitost, uspořádání látky, učení se ráno a odpoledne apod.) celkem dobré. Negativním jevem může být to, že jen málo studentů využívá během semestru volný čas k učení nebo si stihne naučenou látku ještě během dne zopakovat. To dokazuje skutečnost, že je

zkouškové období typické pro zvládnutí velkého množství učiva během relativně krátké doby. Ke studijním návykům můžeme také přiřadit studijní styly, které jsou ale pro každého studenta spíše individuální záležitostí. Z výše uvedených výsledků je tedy zřejmé, že 1. hypotéza se potvrdila.

Druhá pracovní hypotéza zní: *Hlavními činiteli uplatňujícími se v rámci zvládnutí stresu u studentů ve zkouškovém období jsou situační aspekty.* Tyto aspekty v sobě ukrývají momentální okolnosti týkající se studia jako je např. ročník studia, věk, zaměstnání při studiu, státní občanství studenta atd. Mezi základní jevy momentálních aspektů mohou také patřit biologické faktory. Studijní úspěch studenta je podmíněn funkčním stavem a zralostí organismu. Nepříznivě působí i dlouhodobá rekonvalescence (absence ve škole). Z mého výzkumu vyplývá, že naprostá většina studentů se cítí zdráva a žádný úraz či onemocnění v poslední době neprodělala. Plánování zkoušek je také důležitý způsob zvládnutí stresu během zkouškového období. Je velice pozitivní, že většina studentů dodržuje správné zásady plánování (např. dbá na dostatečné rozestupy mezi zkouškami, využívá možnosti chodit na nějakou zkoušku v předtermínu nebo se snaží dávat termín zkoušky co nejbližší termínu zápočtu). Ve zkouškovém období mají studenti spoustu práce, a proto jim dobrá organizace času výrazně pomáhá.

Je povzbuzující, jak mají studenti relativně dobře uspořádaný denní režim. Nejvíce se u studentů těší oblibě odpočinkové aktivity. Mnozí probírají osobní problémy se svými blízkými, což je velmi pozitivní, neboť sociální podpora je důležitým faktorem při zvládnutí stresu. Většina studentů se také snaží nevynechávat své zájmy a koníčky, někteří i výrazněji sportují. Dokonce návykové látky (kromě nadměrného užívání kávy nebo čaje) užívají studenti minimálně. Velké množství studentů má ale během zkouškového období sklony k přejídání či hladovění, což bych hodnotila negativně.

Velmi překvapující jsou výsledky, které se týkají využití poradenství na vysoké škole. 197 studentů poradenskou péčí nikdy nevyužilo. Domnívám se, že respondenti o existenci poradny na půdě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích neví, než že by o její využití neměli zájem. Zřejmě by bylo vhodné tomuto problému v budoucnu

věnovat větší pozornost. Zvýšením povědomí o vysokoškolské poradně by mohlo pomoci studentům vyřešit spoustu problémů, se kterými si sami nevědí rady. Z výše uvedeného vyplývá, že se také potvrdila i 2. hypotéza.

Na základě vyhodnocení získaných dat můžeme usuzovat, že se studenti relativně dobře adaptují na požadavky, které jsou na ně kladené.

7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. ATKINSON, R.L et al. *Psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 752 s. ISBN 80-7178-640-3.
2. BENEŠ, M. *Andragogika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 136 s. ISBN 978-80-247-2580-2.
3. ČLUPNÝ, J. *Strategie zvládání a jejich měření ve vztahu k charakteristikám osobnosti* [online]. 11.10.2008 [cit. 2009-06-24]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/th/179211/fss_b/Text.pdf>.
4. DOENGES, M., MOORHOUSE, M.F. *Kapesní průvodce zdravotní sestry*. Přel. I. Suchardová. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. 568 s. ISBN 80-247-0242-8.
5. FLÍDROVÁ, A. *Stres a studenti ČZU* [online]. [cit. 2009-06-24]. Dostupné z: <www.agris.cz/etc/textforwarder.php?iType=2&iId=139341>.
6. FONTANA, D., BALCAR, K. *Psychologie ve školní praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. 383 s. ISBN 80-7178-063-4.
7. FRY, R. *Naučte se studovat*. 1. vyd. Praha: Informatorium, 2003. 173 s. ISBN 80-7333-004-0.
8. FRYJAUFOVÁ, E. *Jak uspět na vysoké škole*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2006. 127 s. ISBN 80-251-1216-0.
9. FÜRST, M. *Psychologie: včetně vývojové psychologie a teorie výchovy*. Přel. J. Horák. 1. vyd. Olomouc: Votobia, 1997. 263 s. ISBN 80-7198-199-0.
10. GEIST, B. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000. 425 s. ISBN 80-86226-07-7.
11. GREGOR, O. *Žít se stresem, to je kumšt*. 2. vyd. Praha: Galén, 2002. 220 s. ISBN 80-7262-053-3.
12. HANUŠOVÁ, M., OUDOVÁ, D., VOTAVA, J. *Paměť a učení* [online]. [cit. 2009-02-10]. Dostupné z: <<http://etext.czu.cz/img/skripta/64/pamet-1.pdf>>.
13. INFORMACE O FAKULTĚ *Historie a profil fakulty* [online]. [cit. 2009-02-10]. Dostupné z: <<http://www.zsf.jcu.cz/fakulta/char.html>>.

14. JÚVA, V. et al. *Základy pedagogiky pro doplňující pedagogické studium*. 1. vyd. Brno: Paido, 2001. 118 s. ISBN 80-85931-95-8.
15. KOHOUTEK, R. A KOL. *Základy pedagogické psychologie*. 1. vyd. Brno: CERM, 1996. 184 s. ISBN 80-85867-94-X.
16. KRAUS, J., PETRÁČKOVÁ, V. A KOL. *Akademický slovník cizích slov: A-Ž*. 1. vyd. Praha: Academia, 2000. 834 s. ISBN 80-200-0982-5.
17. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-121-6.
18. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 297 s. ISBN 80-7178-774-4.
19. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
20. MEDICINA. *Příčiny agorafobie a panické poruchy* [online]. 14.02.2002 [cit. 2008-12-04]. Dostupné z: http://www.medicina.cz/verejne/clanek.dss?s_id=2534.
21. MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres!: kniha o duševním zdraví*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 1997. 190 s. ISBN 80-7172-240-5.
22. MOUREK, J. *Fyziologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005. 204 s. ISBN 80-247-1190-7.
23. NÁDVORNÍKOVÁ, J. *Zdravý životní styl u vysokoškoláků* [online]. 11.10.2008 [cit. 2009-06-24]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/101084/lf_b/bc_prace-tisk.pdf.
24. NOVÁK, T. *Jak bojovat se stresem*. 1.vyd. Praha: Grada, 2004. 140 s. ISBN 80-247-0695-4.
25. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2007. 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3.
26. PRAŠKO, J. *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003. 204 s. ISBN 80-247-0185-5.
27. PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. 2. vyd. Praha: Grada, 2007. 280 s. ISBN 978-80-24 7-1 697-8.

28. PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 188 s. ISBN 80-247-0068-9.
29. PROCHÁZKA, M., SOMR, M. *Kapitoly z didaktiky vzdělávání dospělých*. 1. vyd. České Budějovice, V-Studio, 2008. 97 s. ISBN 978-80-254-1919-9.
30. PROVAZNÍKOVÁ, H., SCHNEIDROVÁ, D. *Program antistresové intervence pro studenty vysokých škol* [online]. 12.08.2008 [cit. 2009-06-24]. Dostupné z: <<http://www1.szu.cz/poradna/uspesnystudent/index.php>>.
31. PROVAZNÍKOVÁ, H., SCHNEIDROVÁ, D. *Zátěž vysokoškolským studiem* [online]. 27.10.2005 [cit. 2008-11-22]. Dostupné z: <http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_1603.html>.
32. PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*. 2. vyd. Praha: Portál, 2002. 481 s. ISBN 80-7178-631-4.
33. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2003. 322 s. ISBN 80-7178-772-8.
34. ROZSYPALOVÁ, M., ČECHOVÁ, V., MELLANOVÁ, A. *Psychologie a pedagogika I*. 1. vyd. Praha: Informatorium, 2003. 186 s. ISBN 80-7333-014-8.
35. SCHNEIDER, E. *Encyklopedie přírodní léčby*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 2004. 320 s. ISBN 80-7172-937-X.
36. SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika*. 2. vyd. Praha: Grada, 2007. 322 s. ISBN 978-80-247-1821-7.
37. SOUKUPOVÁ, K. *Proč jsem se vrátil(a) do školy? Motivace a bariéry ve formálním vzděláváním dospělých* [online]. 11.10.2008 [cit. 2009-06-24]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/th/199221/ff_b/BAKALAR13.pdf>.
38. TRACHTOVÁ, E. A KOL. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. 2. vyd. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů v Brně, 2004. 186 s. ISBN 80-7013-324-4.
39. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
40. VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 356 s. ISBN 80-246-0841-3.

41. VALIŠOVÁ, A., KASÍKOVÁ, H. A KOL. *Pedagogika pro učitele*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 402 s. ISBN 978-80-247-1734-0.
42. VNITŘNÍ PŘEDPISY JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH *Statut Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích* [online]. [cit. 2009-02-10]. Dostupné z: <http://www.zsf.jcu.cz/documents/internal_doc/statut_zsf_ju.pdf>.
43. VNITŘNÍ PŘEDPISY JIHOČESKÉ UNIVERZITY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH *Studijní a zkušební řád Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích ze dne 17. srpna 2007* [online]. [cit. 2009-02-10]. Dostupné z: <http://www.zsf.jcu.cz/documents/internal_doc/Studij_rad.pdf>.
44. VOKURKA, M., HUGO, J. *Praktický slovník medicíny*. 7. vyd. Praha: Maxdorf, 2004. 490 s. ISBN 80-7345-009-7.
45. WASSERBAUER, S. A KOL. *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické školy a střední školy*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1999. 47 s. ISBN 80-7071-129-9.
46. WILKINSON, G. *Stres*. Přel. A. Grandcourtová. 1. vyd. Praha: Grada, 2001. 96 s. ISBN 80-247-0092-1.

8. KLÍČOVÁ SLOVA

dospělost

stres

stresové faktory

student

studium

Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

zkouškové období

9. PŘÍLOHY

9.1 Škála životních událostí

| | | | |
|---------------------------------------|-----|---|----|
| 1. smrt manžela/manželky | 100 | 23. syn nebo dcera opouští domov | 29 |
| 2. rozvod | 73 | 24. neshody s tchýní nebo tchánem | 29 |
| 3. rozchod s partnerem | 65 | 25. mimořádný osobní úspěch | 28 |
| 4. pobyt ve vězení | 63 | 26. manželka vstoupila do zaměstnání nebo její odchod | 26 |
| 5. úmrtí v nejbližší rodině | 63 | 27. zahájení nebo ukončení školy | 26 |
| 6. vlastní úraz nebo nemoc | 53 | 28. změna životních podmínek | 25 |
| 7. vlastní svatba | 50 | 29. změna osobních zvyklostí | 24 |
| 8. ztráta v zaměstnání | 47 | 30. spory s nadřízeným | 23 |
| 9. usmíření s partnerem | 45 | 31. změna pracovních podmínek nebo doby | 20 |
| 10. odchod do důchodu | 45 | 32. změna bydliště | 20 |
| 11. nemoc rodinného příslušníka | 44 | 33. změna školy | 20 |
| 12. těhotenství | 40 | 34. změna trávení volného času | 19 |
| 13. sexuální potíže | 39 | 35. změna činností v církevní oblasti | 19 |
| 14. příchod nového člena rodiny | 39 | 36. změna ve společenské činnosti | 18 |
| 15. změna postavení v zaměstnání | 39 | 37. půjčka méně než 50 000 Kč | 17 |
| 16. změna ve vlastní finanční situaci | 38 | 38. změna návyků ve spánku | 16 |
| 17. smrt blízkého přítele | 37 | 39. změna četnosti rodinných setkání | 15 |
| 18. změna zaměstnání | 36 | 40. změna návyků v jídle | 15 |
| 19. přibývání partnerských hádek | 35 | 41. dovolená | 13 |
| 20. půjčka větší než 50 000 Kč | 31 | 42. vánoce | 12 |
| 21. větší dluhy | 30 | 43. nepatrné přestupky zákona | 11 |
| 22. změna odpovědnosti v zaměstnání | 29 | | |

Zdroj: http://www.fek.zcu.cz/cz/katedry/cecev/mes_mat/stres/situace.htm

9. 2 Druhy učení z hlediska procesů a mechanismů, které se účastí při učení

- *učení podmiňováním* – je to proces jednoduchého učení, které vzniká na základě asociace. Buď na základě spojení určitých podnětů (klasické podmiňování podle I.P. Pavlova), nebo spojení určité reakce s jejími důsledky (operantní podmiňování podle Skinnera) (40).
- *percepčně motorické učení* – jde o učení, v jehož průběhu si osvojujeme návyky a dovednosti (např. psaní). Vytvářením dynamických stereotypů se snižuje stav nejistoty subjektu. Důležité je opakování a zpětná vazba (15).
- *verbální učení* - je nejrozšířenějším druhem učení u člověka. Jde o typické paměťové učení, kdy se rozvíjí schopnost vštípit si do paměti, podržet (uchovat) v paměti a vybavit z paměti informace. Úspěch tohoto druhu učení je závislé na počtu opakování, stupni porozumění a postoji k učení (10).
- *pojmové (myšlenkové) učení* – označení pro osvojování si odpovědi na podněty, které při své odlišnosti vykazují některé společné rysy (např. zjištění tiskové chyby v učebnici). Jde tedy učení využívající myšlenkovou analýzu a porozumění (15).
- *učení řešením problému* – jedná se o nejsložitější druh učení, které je charakterizováno jako samostatné odhalování vztahů mezi předměty nebo pojmy, resp. zjištění určitého principu nebo pravidla, podle něhož jsou tyto předměty uspořádány (15). Jde tedy o označení pro chápání pojmů, vztahů, usuzování a řešení takových situací, které obsahují spor a jejich řešení není evidentně naprosto jednoznačné (10).

9. 3 Poznávací procesy u dospělého ve vztahu ke studiu

Je prokázáno, že se stárnutím organismu dochází ke zpomalování tempa kognitivních procesů (12). Při procesu učení se tedy uplatňuje **paměť**, která umožňuje uchování různých informací a na něm závislé postupné obohacování zkušenostmi, tj. učení (40). Paměť má tři stádia: kódování, uchovávání a vybavování. Ve fázi *kódování* se informace ukládají do paměti (např. při studiu), v druhém stádiu *uchování* jsou informace uloženy do paměti a třetí fáze představuje *vybavování*, kdy se člověk snaží na informaci vzpomenout (např. když je student zkouše) (1). Vštěpování údajů do paměti probíhá záměrně nebo bezděčně. Rozeznáváme *krátkodobou paměť*, jež slouží k podržení informací, které aktuálně potřebujeme ke svým psychickým aktivitám, a *dlouhodobou paměť*, která slouží k uskladnění obrovského množství informací. Častou metodou ke zvýšení kapacity krátkodobé paměti jsou tzv. *mnemotechnické pomůcky*, které současně usnadňují uložení informací do paměti dlouhodobé (25). Výzkumy učení a zapamatování dokazují, že si člověk zapamatuje 10 % toho, co slyší; 15 % toho, co vidí; 20 % toho, co současně vidí a slyší; 40 % toho, o čem současně diskutuje; 80 % toho, co přímo zažije nebo udělá a 90 % toho, co se pokouší naučit druhé (34). Uchováno v paměti zůstane to, k čemu je člověk silně motivován, co pochopil nebo co bylo doprovázeno silným citovým prožitkem. Je nezbytné, abychom si to, co je pro nás důležité, opakovali co nejčastěji. Nejvíce totiž zapomínáme v prvních hodinách a dnech po osvojení látky (34). Paměť dospělého člověka ztrácí *mechanickou* vlastnost zapamatování si (neustálé memorování neboli časté opakování), které však není tak účinné jako *logické*, jež je trvalejší a rychlejší, a je založeno na pochopení vzájemných vztahů mezi jednotlivými jevy. Od 36. roku věku dochází k postupnému snižování rozvoje paměťových schopností, ale s velkými individuálními rozdíly (v souvislosti s „trénovaností“ člověka). Od 26. roku věku začíná postupně převládat krátkodobá paměť nad pamětí dlouhodobou (29).

S učením také souvisí schopnost **pozornosti**. Pozornost můžeme definovat jako mentální proces, jehož funkcí je vpouštět do vědomí omezený počet informací, a tak ho chránit před zahlcením velkým množstvím podnětů (základní vlastností pozornosti je

selektivita – výběrovost) (25). Pozornost může být vyvolána *neúmyslně*, anebo se *záměrem* (záměrná pozornost), která je určována cílem, motivací a volnými vlastnostmi. Pozornost může být *narušována řadou příčin* (např. afektem, nevyřešeným konfliktem, špatně organizovanou prací, velkým množstvím rušivých podnětů – silný hluk, hlasitá hudba, ale i hladem, žízní, bolestivými podněty, špatným zdravotním stavem, únavou). Pozornost snižuje i dlouhodobá činnost bez přestávek (34). *Při snížené pozornosti* se doporučuje krátkodobý odpočinek v podobě zdřímnutí (20 – 40min), dostatek tělesných tekutin (i trochu kofeinu na povzbuzení), ubrání tepla v místnosti pro studium, krátká procházka nebo upravení studijního rozvrhu (nejvyšší stupeň pozornosti je zpravidla mezi 8 – 10 hodinou ranní a odpoledne mezi 14 – 16 hodinou) (7). U dospělého člověka je výhodou vyšší schopnost soustředit pozornost (soustředěná pozornost dospělého člověka je v optimální podobě 45 min). Pokud je správně motivován, sleduje i dlouhý výklad nebo studuje obsáhlý text (29). A však při stárnutí organismu také postupně dochází ke snížení schopnosti soustředit se (12).

I proces **vnímání** je u dospělého jedince lepší díky srovnávání se zkušeností a kritickému hodnocení (29). Vnímání umožňuje poznat a orientovat se v aktuální situaci. Vnímání se vyvíjí v interakci s ostatními kognitivními procesy a je ovlivňováno především dosaženou úrovní rozumových schopností, ale i sociokulturní zkušeností, která určuje, jak budou určité jevy interpretovány (40). Nejvyšší stabilita vnímání a odolnost vůči rušivým vlivům je mezi 27. – 33. rokem života, pak postupně klesá (29).

Způsob **myšlení**, který je definován jako proces zpracovávání a využívání informací, je u dospělého sice snížen stereotypy, což ale kompenzuje schopnost vyvozování ze zkušeností a z praxe (29). Myšlení se uplatňuje při vytváření pojmů, v úvahách a rozhodování, i při řešení problémů (40). Důležitý vztah ke školním edukačním procesům má také **inteligence** jedince (32). Tento termín slouží k označení obecné struktury rozumových schopností, který se rozvíjí na základě interakce vrozených dispozic a podnětů vnějšího prostředí. Intelligence zahrnuje schopnost myslet, učit se a přizpůsobovat se požadavkům prostředí. Inteligenci lze měřit prostřednictvím výkonu, k čemuž byly vytvořeny různé testy inteligence. IQ jako míra inteligence je jen přibližným odhadem dosažené úrovně schopností jedince (40).

9.4 Charakteristika vysoké školy

Vysoké školy jsou vrcholné vzdělávací, vědecké a umělecké instituce, jež poskytují terciární vzdělávání a absolventům vysokoškolského studia udělují akademické tituly (14). Vysoká škola je buď univerzitního nebo neuniverzitního typu (nečlenění se na fakulty). Poskytuje vysokoškolské vzdělání nižší úrovně – bakalářské studium, úplné vysokoškolské vzdělání – magisterské studium a studium nejvyšší úrovně – doktorské studium. Zákon o vysokých školách rozeznává tyto formy vysokoškolského studia: studium prezenční, studium distanční nebo jejich kombinaci (33). V České Republice působí vysoké školy veřejné, soukromé a státní. Studenti, pedagogové, vědečtí pracovníci, příp. i další pracovníci vysoké školy (fakulty) tvoří *akademickou obec* (47). Akademickými orgány vysoké školy jsou akademický senát a vědecká (umělecká) rada vysoké školy. Akademickými funkcionáři vysoké školy jsou rektor a prorektoři. Vysoké školy se zpravidla člení na *fakulty*, které mají kromě povinností i právo tvorby studijních programů, akademické činnosti, zahraničních aktivit, vlastního hospodaření s finančními prostředky apod. Akademickými orgány fakult jsou akademický senát fakulty a vědecká (umělecká) rada fakulty. Akademickými funkcionáři fakulty jsou děkan a proděkan (14).

9. 5 Dotazník

DOTAZNÍK

Vážený student ZSF JU,

jmenuji se Petra Majdičová a jsem studentkou 3. ročníku oboru „Rehabilitační a psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory“ této fakulty.

Dovoluji si Vás požádat o vyplnění toho dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce na téma „Problematika stresu u vysokoškoláků na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích“ a svůj výzkum zaměřuji na zkouškové období.

Vaše odpovědi jsou anonymní a důvěrné. Jejich následné zpracování bude omezeno jen na vyhodnocení získaných údajů, data nebudou použita k jiným účelům.

Na otázky, prosím, odpovídejte výběrem z uváděných možností. Velice Vám děkuji za Vaši pomoc s realizováním výzkumu.

Majdičová Petra

- Pohlaví** muž žena
- Věkové rozmezí** 18 – 26 let 27 – 35 let 36 – 45 let nad 46 let
- Forma studia** prezenční kombinovaná
- Typ studia** bakalářský magisterský doktorský
- Ročník studia** 1. 2. 3.
- Název studijního oboru** (*Prosím, dopište*).....
- Státní občanství** ČR jiné (*Prosím, dopište*).....

1. Během studia na vysoké škole bydlíte:

- doma v privátním ubytování na koleji jinde.....

2. Zaměstnání při studiu:

- ne
 ano – v jakém rozsahu: plný úvazek částečný úvazek

3. Pokud nejste zaměstnaní, s finančním zajištěním Vám pomáhají:

(*Můžete zatrhnout více odpovědí*)

- rodiče či jiné osoby

- nabízená stipendia (sociální, ubytovací, prospěchová)
- studentské úvěry od českých bank
- brigády
- jiné (Prosím, dopište).....

4. Prodělali jste v poslední době úraz/onemocnění, které způsobilo Vaši dlouhodobou rekonvalescenci (dlouhodobou absenci ve škole)?

- ano ne

5. Váš zdravotní stav by se dal charakterizovat jako:

- zdrav v nemoc nevadící studiu nemoc vadící studiu

6. Máte osobní spor s nějakým pedagogem/jiným pracovníkem ZSF JU?

- ano ne

7. Vycházíte dobře se svými spolužáky?

- ne ano, dokážeme si vzájemně ve zkuškovém období vypomoci

8. Řešíte během zkuškového období své pracovní, partnerské, rodinné či jiné obtíže?

- ano ne

9. Do Českých Budějovic jezdíte během zkuškového období:

- podle potřeby, snažíte se dojíždění omezit na minimum
- co nejčastěji, protože se po cestě na zkoušku nejvíce naučíte
- co nejméně, protože je Vaše vzdálenost od Českých Budějovic velká
- nedojíždíte

10. Přijdou Vám studijní nároky naší fakulty příliš vysoké?

- ano ne

11. Omezujete studium jen na nutné informace, které se od Vás vyžadují?

- ano ne

12. Během studia u Vás dochází k: (Můžete zatrhnout více odpovědí)

- hromadění studijních povinností
- opakovaným bolestem hlavy/páteře
- častému opakování zápočtů/zkoušek
- pocitům osamocení a opuštění
- přepisování předmětů do dalšího roku
- ztrátě zájmu o studium
- úvahám o odchodu z vysoké školy
- pocitům stísněnosti

- prudkým a výrazným změnám nálad
- pocitům méněcennosti
- poruchám spánku
- pocitům životní nejistoty
- poruchám koncentrace pozornosti
- nadměrným pocitům únavy

13. Při studiu Vám většinou více vyhovuje: *(Vyberte, prosím, vždy jednu odpověď ze dvou možností, tzn. z pravého nebo levého řádku)*

- individuální učení
- učení ve skupině
- názorná zkušenost
- abstraktní zkušenost
- nejprve názorná ukázka
- nejprve obecná pravidla
- učení se zápisů z přednášek
- učení se z učebních a odborných textů
- přijímání informací psaným slovem
- přijímání informací mluveným slovem

14. Jaká forma zkoušení Vám více vyhovuje?

- ústní
- písemná

15. Při plánování zkoušek: *(Můžete zatrhnout více odpovědí)*

- se snažíte dávat termín zkoušky co nejbližší termínu zápočtu
- využíváte možnosti chodit na nějakou zkoušku v předtermínu
- dbáte na to, aby byly mezi zkouškami dostatečné rozestupy
- si v zaměstnání domlouváte dovolenou či neplacené volno
- si necháváte na konec zkouškového období nejtěžší zkoušky
- se podřizujete rodinné situaci

16. Kolik potřebujete času na zkoušku, abyste od sebe očekávali příznivý průběh a výsledek u zkoušení?

- 1 až 3 dny
- 4 až 7 dní
- 8 až 14 dní
- 15 až 30 dní

17. Na zkoušku se učíte, protože: *(Můžete zatrhnout více odpovědí)*

- Vám studium přináší uspokojení, studovaný obor Vás zajímá
- studujete pro kariérní růst
- chcete studiem získat vědeckou odbornost
- potřebujete být druhými oceňováni
- chcete při studiu dosáhnout úspěšného výkonu
- má pro Vás vzdělání vysokou hodnotu
- máte dobrovolný a aktivní vztah ke vzdělávání
- je to nutnost, abyste studiem prošli a získali titul

18. Při studiu na vysoké škole: (Můžete zatrhnout více odpovědí)

- využíváte během semestru volný čas k učení
- začínáte s učením v předem stanoveném čase
- máte dostatek klidu a soukromí při učení
- se Vám nejlépe učí ráno a odpoledne
- si před začátkem učení přečtete celou učební látku
- si musíte před učením uspořádat učební látku podle sebe
- si předčítáte učební látku nahlas
- si stihnete naučenou látku během dne ještě zopakovat
- srovnáváte své vědomosti se svými spolužáky
- se učíte podle zkušenosti studentů, kteří mají již zkoušku za sebou

19. Váš denní studijní program ve zkuškovém období vypadá tak, že: (Můžete zatrhnout více odpovědí)

- do něj zařazujete nějakou výraznější pohybovou aktivitu
- v něm nechybí ani odpočinková aktivita (např. posezení s přáteli, procházka)
- si dopřáváte také relaxaci (např. meditace, jóga, dechová cvičení apod.)
- nevynecháváte své zájmy a koníčky
- se probouzíte po 6 až 8 hodin spánku
- máte sklon k přejídání/hladovění
- se snažíte jíst pravidelně s dostatečným příjmem tekutin
- konzumujete ve zvýšeném množství kávu nebo čaj
- pokud kouříte, dochází u Vás ke zvýšenému množství vykouřených cigaret
- popijíte někdy alkoholické nápoje
- užíváte léky na uklidnění či na spaní
- pokud máte osobní problémy, probíráte je se svými blízkými
- až po splnění všech domácích úkolů se teprve můžete věnovat učení

20. Před zkouškou u sebe pozorujete: (Můžete zatrhnout více odpovědí)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> zrychlený tep | <input type="checkbox"/> nedůvěru ve vlastní schopnosti |
| <input type="checkbox"/> zrychlený dech | <input type="checkbox"/> úzkostlivost |
| <input type="checkbox"/> nadměrné pocení | <input type="checkbox"/> sníženou výkonnost |
| <input type="checkbox"/> nevolnost | <input type="checkbox"/> obavy z momentálního selhání |
| <input type="checkbox"/> pocit chladu/tepla na končetinách | <input type="checkbox"/> nesouvislé myšlení |
| <input type="checkbox"/> bušení srdce | <input type="checkbox"/> konfliktní chování vůči lidem |

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> sucho v ústech | <input type="checkbox"/> prudké změny nálad |
| <input type="checkbox"/> pocit svírání na hrudi | <input type="checkbox"/> potíže se soustředěním |
| <input type="checkbox"/> bolesti hlavy | <input type="checkbox"/> neklidnost |
| <input type="checkbox"/> nadměrnou únavu | <input type="checkbox"/> nervozitu |
| <input type="checkbox"/> průjem/zácpu | <input type="checkbox"/> zvýšenou podrážděnost |
| <input type="checkbox"/> zvýšené svalové napětí | <input type="checkbox"/> uzavřenost |

21. Pokud by před Vámi profesor vyhodil od zkoušky již několik spolužáků, pochybovali byste předem o jeho objektivitě?

- ano ne

22. Klesá u Vás celková nejistota při opakovaných zkouškových situacích?

- ano ne (*Pokud jste odpověděli ne, pokračujte otázkou č. 24*)

23. Jakým způsobem zvládáte tuto nejistotu?

- nacvičuji dovednost, jak zkouškovou situaci zvládat
- měním postupně pohled na zkouškovou situaci
- snažím se o vyloučení negativních pocitů a myšlenek na zkoušku
- jiný důvod (*Prosím, dopište*).....

24. Využili jste někdy poradenství na vysoké škole?

- ano ne

Děkuji mnohokrát za Váš čas strávený nad dotazníkem, přeji hezký den!