

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ PREZENČNÍ STUDIUM

2016-2017

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kateřina Veselá

Vybrané zátěžové situace vysokoškolských studentů

Praha 2017

Vedoucí bakalářské práce:

Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská, CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR FULL-TIME STUDIES

2016-2017

BACHELOR THESIS

Kateřina Veselá

Selected Stressful Situations of University Students

Prague 2017

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Doc. PhDr. Dobromila Trpiřovská, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Jméno autorky

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Doc. PhDr. Dobromile Trpišovské, Csc., za odborné vedení bakalářské práce, veškeré připomínky a cenné rady.

Anotace

Bakalářská práce se zaměřuje na vybrané zátěžové situace vysokoškolských studentů spojených s konfliktem životních rolí studenta, partnera a pracujícího jedince. Část teoretická vychází ze studia odborné literatury k tématům mladé dospělosti a náročným životním situacím. Praktická část, opírající se o část teoretickou, zahrnuje kvantitativní výzkum provedený formou dotazníkového šetření. Cílem práce je poukázat na problematiku sladění požadovaných rolí v životě a také přispět řešením, jak zvládat všechny žádoucí role. I když se názory u mužů a žen odlišují, z celkových výsledků práce vyplynulo, že je pro studenty náročné plnit všechny požadované role současně.

Klíčová slova

Konflikt rolí, konfliktové situace, mladá dospělost, náročné životní situace, vysokoškolští studenti, zátěž.

Annotation

The bachelor thesis is focused on the selected stressful situations of university students. These situations are connected with the conflict of life roles of students, partner, and working entity. Theoretical part is based on technical literature regarding topics about teenagers and difficult life situations. Practical part based on previous part, contains quantitative research. Data are collected through a questionnaire. Goal of the thesis is point out on problem of reconciling of all mentioned life roles, help to manage it, and enrich studied topic. Although opinions of the men and women are different the results show, that for students is difficult play all required roles simultaneously.

Keywords

Conflict of roles, conflict situations, young adulthood, difficult life situations, university students, stress.

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 OBDOBÍ MLADÉ DOSPĚLOSTI	9
1.1 CHARAKTERISTIKA MLADÉ DOSPĚLOSTI	9
1.2 ROLE MLADÝCH DOSPĚLÝCH.....	11
1.3 SOUČASNÉ POSTAVENÍ VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ	13
2 NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE	17
2.1 ČLENĚNÍ ZÁTĚŽÍ.....	18
2.1.1 STRESOVÉ A FRUSTRUJÍCÍ SITUACE	20
2.1.2 KONFLIKTOVÉ SITUACE.....	21
3 TECHNIKY VYROVNÁVÁNÍ SE SE ZÁTĚŽOVÝMI SITUACEMI	24
3.1 NEVĚDOMÉ OBRANNÉ MECHANISMY	25
3.2 COPINGOVÉ STRATEGIE A STYLY	27
PRAKTICKÁ ČÁST	30
4 ZÁTĚŽOVÉ SITUACE VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ	30
4.1 VÝZKUMNÝ VZOREK	31
4.2 VÝZKUMNÁ METODA A PRACOVNÍ POSTUP	36
4.3 VÝSLEDKY VÝZKUMU	38
4.4 ZHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	53
5 DISKUZE	54
ZÁVĚR	56
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	58
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	61
SEZNAM PŘÍLOH	62

ÚVOD

Zátěžové situace, též nazývané jako náročné či svízelné, lze považovat, jak už ze samotného názvu vyplývá, za situace představující pro jedince jisté obtíže. Jedinec je nucen pod vlivem vzniklých okolností měnit své jednání či chování a překonávat tak nejrůznější životní překážky. Náročné životní situace nás obklopují v každodenním životě a je tedy patrné, že vznikaly, vznikají a nadále vznikat budou.

Bakalářská práce se zaměřuje na zátěžové situace vysokoškolských studentů spojených s obdobím mladé dospělosti. Pro zmíněné období je charakteristické převzetí určité zodpovědnosti, získání samostatnosti či nezávislosti. Dochází tak k silnému společenskému tlaku na plnění očekávaných rolí. Mladý jedinec se dostává do náročné situace slučováním těchto rolí. Práce systematicky poukazuje na problematiku vyvážení osobního života a požadavků, které jsou na cílovou kategorii vysokoškolských studentů kladeny, zejména tedy z hlediska vzdělávání a v návaznosti s tím na budoucí pracovní uplatnění. Vzhledem k tomu jsou v práci objasněny převážně konfliktové zátěžové situace spojené primárně se střetem životních rolí studenta, partnera a pracujícího jedince.

Názory dnešních studentů reflektující jejich časovou vytiženost vedoucí k vykonávání veškerých činností pod neustálým tlakem lze považovat za jeden z aktuálních problémů současné společnosti, proto se také téma stalo námětem pro vypracování této bakalářské práce.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část vychází z poznatků studia odborné literatury k tématům období mladé dospělosti a náročných životních situací. Empirická část, která se systematicky opírá o část teoretickou, je výsledkem kvantitativního výzkumu. Konkrétně se jedná o dotazníkové šetření u výzkumného vzorku vysokoškolských studentů se zaměřením na konflikty jejich životních rolí.

Cílem práce je poukázat na problematiku sladění soukromého života, vzdělávání a pracovního uplatnění studentů vysokých škol. Dalším dílčím cílem je zjistit nejčastější zátěžové situace této cílové kategorie ve stanoveném kontextu konfliktu zmíněných rolí, popřípadě navrhnout možná řešení ve vyvážení těchto rolí.

TEORETICKÁ ČÁST

1 OBDOBÍ MLADÉ DOSPĚLOSTI

Období dospělosti je považováno za stádium nejvyšší zralosti a to v ohledu tělesných i psychických změn. Zaměříme-li se již konkrétně na vymezení jednotlivých období dospělosti, dostáváme se k velmi složité otázce. Odkdy lze považovat jedince za dospělého? Autoři mnohých publikací uvádí rozdílná dělení.

Nakonečný tyto fáze člení na „*mladší dospělost (od 19 do 30 let), střední dospělost (do 45 let) a starší dospělost (do 60 let)*“. Příhoda dělí fáze na „*mecitma (od 20 do 30 let), adultium (od 30 do 45 let) a interevium (od 45 let do 60 let)*“.¹ Vágnerová následně vymezuje období na „*mladou dospělost (20-40 let), střední dospělost (40-50 let), a starší dospělost (60-75 let)*“.² V literatuře jsou uváděna další dělení, a nelze tedy jednoznačně určit konkrétní věkové rozmezí. Z hlediska vymezení určité věkové kategorie, na kterou se bakalářská práce zaměřuje, se dále budeme zabývat pouze období mladé dospělosti.

Z členění zde zmíněných autorů lze uvést, že období mladé dospělosti začíná zhruba od 19 či 20 let. Z právního hlediska je jedinec považován za dospělého dosažením 18 let, nicméně tento mezník nelze považovat za prioritní pro určení mladé dospělosti. Z biologického hlediska je dospělost spojována se sexuální zralostí. Vymezení z psychosociálního hlediska je spojováno se „*změnou osobnosti, změnou v socializačním rozvoji a ekonomickou nezávislostí*“.³ V návaznosti na zvolené téma se budeme zabývat primárně socializací a finanční nezávislostí.

1.1 CHARAKTERISTIKA MLADÉ DOSPĚLOSTI

Mladá dospělost je životní etapou člověka, která přináší značné změny. Změny, které jsou ovlivňovány jak požadavky společnosti či tlakem okolí, tak vlastní volbou a rozhodováním jedince. V mladé dospělosti dochází k formování vlastní osobnosti, která

¹ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J.: *Přehled vývojové psychologie*, Univerzita Palackého, Olomouc 2003, str. 118.

² VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*, Karolinum, Praha 2007, str. 5-6.

³ Tamtéž, str. 9-11.

má po většinou vliv na jednání v dalších fázích života. Období lze popsat jednotlivými charakteristikami, ke kterým v průběhu života jedince dochází.

Z hlediska kognitivních funkcí dochází k rozvoji myšlení. Myšlení, na které má největší vliv samotná zkušenost. Jedná se tedy o období, kdy jedinec již dokáže samostatně uvažovat. Jakým směrem se však jeho názory budou ubírat, závisí na konkrétních situacích a jejich řešení. V rozhodování spojeném s otázkami vlastního života je dospělý člověk racionálnější, tedy dokáže se na situaci zaměřit z praktického pohledu. Výsledkem myšlení v této etapě je dosažení konkrétního stanoveného záměru. Zralost se projevuje flexibilním, otevřeným, formálním, objektivním jednáním. Tento výčet a další složky jednání označujeme jako „*fázi autonomního myšlení*“.⁴ Dle mého soudu je tato fáze důležitá s ohledem na racionální a samostatné uvažování vysokoškolských studentů.

Z pohledu citových prožitků se mění také emocionalita. Dochází zde ke „*stabilizaci emočního prožívání*“ a také ke zlepšení řízení emocí. Oproti adolescentům je mladý dospělý schopný lépe své emoce ovládat a také vyhodnocovat, které emoce je adekvátní projevovat. Emoční prožívání se považuje za klidnější a vyrovnanější. Ve vztazích patří mladí dospělí mezi citově rizikovější skupinu, v této souvislosti mohou přicházet značná zklamání z povrchních sociálních vztahů.⁵

Mezilidské vztahy se vyvíjí zcela odlišně, závisí na subjektivním vnímání jedince a jeho vlastnostech. Nicméně pro tuto životní etapu jsou velmi důležité sociální vztahy utvářené ve společnosti. V rámci vztahů se jedinci dostávají do plnění různých společenských rolí. V přechodu adolescence k dospělosti dochází k postupnému odpoutávání se od vztahů své orientační rodiny a naopak přibývají vztahy vrstevnické, které se v dospělosti postupně stávají vztahy v trvalejšími.⁶ Můžeme tedy říci, že základní rodina již nemá prvotní důležitou funkci a slouží spíše jako podpora v případě ohrožení mladého dospělého. Naopak partnerský vztah je významnější a dává „*základ vzniku budoucí prokreační rodiny*“. Fáze, jejímž cílem je vytvoření stabilního zázemí, nazýváme jako „*fázi intimacy*“.⁷ Vrstevnické vztahy se neustále vytváří a zanikají, tím dochází k selekci povrchních a hlubších trvalejších vztahů. Postupně dochází k jejich

⁴ VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, Karolinum, Praha 2007, str. 18-21.

⁵ Tamtéž, str. 23-25.

⁶ FARKOVÁ, M.: *Dospělost a její variabilita*, Grada, Praha 2009, str. 36-37.

⁷ VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, Karolinum, Praha 2007, str. 15.

redukci. Další důležitou skupinu pro mladého dospělého představují pracovní kontakty, neboť zaměstnání se stává podstatnou součástí člověka, kde jedinec tráví poměrnou část svého času.⁸

Nejdůležitější z procesů, který působí na formování postojů osobnosti, na stabilizaci vztahů, určení hodnot a na koncepci rolí, označujeme socializace. V období mladé dospělosti se vyskytuje nejzásadnější potřeba, a tedy uplatnění se ve společnosti, spojená převážně s profesní oblastí. Na počátku této životní etapy dochází k posunu v uchopení navyklých sociálních norem. Mladý dospělý již není řízen kontrolou autority a vlastní rozhodnutí si již určuje sám. Ze strany společnosti jsou kladeny značné nároky k převzetí zodpovědnosti, společnost tak vyvíjí sociální tlak na mladého jedince k převzetí většinové normy. Převzetí těchto norem spoluvytváří vznik sociálního statusu. Dostáváme se tak do „*fáze morálního pozitivizmu*“, kdy mladý jedinec chápe povinnost řídit se pravidly a normy nastavenými společností.⁹ Na základě mé vlastní zkušenosti jsou však situace v životě složité, nemají vždy jasné řešení, a jedinec se tak nachází v rozporu v požadavcích společnosti a vlastního uvažování.

1.2 ROLE MLADÝCH DOSPĚLÝCH

Role, které úzce souvisejí s procesem socializace, můžeme definovat jako určitý požadavek společnosti na chování jedince. Společnost zde po mladém dospělém požaduje plnění rolí, které souvisejí s převzetím statusu dospělého. „*V současné době se postavení jedinců nepředvídatelně mění a vznikají tak větší rozpory.*“¹⁰ Proto považuji za velmi složité stanovit hranici určující co je v dané etapě a společnosti aktuální a správné.

K roli partnera je odlišně přistupováno z pohledu mužského a ženského. Partneři mají potřebu chování druhé partnera ovlivňovat, což může vést k řadě konfliktních situací. Během vývoje společnosti došlo u partnerů k vyrovnání jejich postavení a v současné době mohou o vzájemném partnerství rozhodovat ve stejném měřítku.

Role manžela je u obou pohlaví vnímána odlišně. Pro muže není uzavření manželství prioritní, často manželství spojují se ztrátou svobody, s manipulací a

⁸ VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, Karolinum, Praha 2007, str. 33.

⁹ Tamtéž, str. 28-32.

¹⁰ FARKOVÁ, M.: *Dospělost a její variabilita*, Grada, Praha 2009, str. 41.

považují tento status za překážku osobnostního rozvoje. U žen manželství představuje dosažení vyššího statusu.

U vymezení rodičovských rolí má prestižnější postavení matka. V nynější době má právě matka větší pravomoci rozhodovat o dítěti a mnohdy také i o jeho výchově. Oproti tomu otec je považován leckdy za neschopného z hlediska výchovy dítěte.

Specifickou oblastí je role obou partnerů ve společné domácnosti, přičemž v současné době došlo k výraznému posunu v chápání domácích prací nejen jako výlučně ženských záležitostí. Zvyšuje se tedy spoluúčast mužů na chodu domácnosti.¹¹

Zvláštní pozornost vyžaduje vymezení profesní role v životě mladého dospělého. Samotné profesi předchází její volba a úskalí spojené s výběrem oboru vzdělávání. Postavení jedinců rané dospělosti ve vzdělávacím procesu se budu věnovat až v následující kapitole s názvem postavení vysokoškolských studentů. Zaměříme-li se tedy konkrétně na význam zaměstnání pro mladého jedince, zjistíme, že práce se stává klíčovou hodnotou. „Práce je v dospělosti nejen psychickou potřebou, ale také smyslem života.“¹² Dle vlastního soudu je totiž práce prostor pro seberealizaci vlastního já a místo pro vytváření sociálního statusu. Z hlediska profesního uplatnění vymezuje Vágnerová psychické potřeby mladého dospělého:

- „Potřeba změny a nových zkušeností“ a s tím odvíjející se potřeba navázat na další profesní rozvoj, nabývat kompetencí a budovat kariéru.
- „Potřeba sociálního kontaktu“ nahrazující původní vnější prostředí školy.
- „Potřeba seberealizace“ spojována s fází generativity, tedy potřebou být svou prací ve společnosti užitečný.¹³

Z předešlého textu vyplynulo, jak důležitý význam má práce pro mladého jedince. Postavení k profesnímu uplatnění je zcela individuální, každý jedinec má hodnoty nastavené odlišně. Jistá rozdílnost se zde vyskytuje v pojetí profesní role muže a ženy. Role muže se z historického pohledu příliš neliší. Od mužů se očekává zajištění rodiny v ekonomickém smyslu, vyšší postavení a prestiž. Role profesní je tedy upřednostňována před rolí manžele a rodiče.¹⁴ U žen je profesní role komplikovanější a různorodější. V současné době je profese u ženy brána jako samozřejmost, nicméně

¹¹ VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, Karolinum, Praha 2007, str. 42-44.

¹² ŠPATENKOVÁ, N. a PETŘKOVÁ, A.: *Psychologie dospělých: studijní text pro kombinované studium*, Univerzita Palackého, Olomouc 2013, str. 40.

¹³ VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, Karolinum, Praha 2007, str. 49-50.

¹⁴ Tamtéž, str. 57.

komplikace nastávají ve vyvážení pracovní role a role rodičovské či partnerské. Soudobá společnost vyžaduje vlivem finanční zátíženosti profesní kariéru obou manželů, na základě toho se očekává i vyvážené fungování domácnosti. V realitě je však nárok na zvládnání rodičovských rolí připisován spíše ženské povaze.¹⁵ Postoje žen k profesi člení Vágnerová takto:

- „Profesní role je méně významná než role manželky a matky.“ Tento postoj se většinou vyskytuje u žen s nižším vzděláním.
- „Profesní role je stejně významná jako role manželky a matky.“ Zde se vyskytuje značné zatížení ve zvládnání obou rolí.
- „Profesní role je významnější než role manželky a matky.“ Častým jevem u ambiciózních žen a žen s vyšším vzděláním.¹⁶

Zdůrazňování profesní role u ženy vyvíjí značný tlak na muže. „Muž ztratil svou dříve deklarovanou dominanci a moc.“ Role mužské a ženské jsou tedy v současnosti nejisté a zmíněná nejistota odkrývá značnou část vzájemných konfliktů.¹⁷

1.3 SOUČASNÉ POSTAVENÍ VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

Mezi klíčová rozhodnutí, objevující se v období mladé dospělosti, můžeme označit také přípravu na budoucí povolání. Jelikož se jedná o věkovou kategorii od 19 let a výše, hovoříme ve zmíněném kontextu o přípravě v podobě vysokoškolského vzdělání.

Veškeré souvislosti týkající se vysokoškolského studia jsou zakotveny v zákoně č. 111/1998 Sb., zákon o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů. Z hlediska účelu této práce je nutností vymezit členění studijních programů a spolu s tím také forem studia. „Oblast vzdělávání je věcně vymezený úsek vysokoškolského vzdělávání, v jehož rámci jsou připravovány, schvalovány a uskutečňovány studijní programy.“¹⁸ Studijní programy členíme na program bakalářský, který lze označit jako přípravu k povolání, následně navazující magisterský program a program doktorský.

¹⁵ ŠPATENKOVÁ, N. a PETŘKOVÁ, A.: *Psychologie dospělých: studijní text pro kombinované studium*, Univerzita Palackého, Olomouc 2013, str. 43.

¹⁶ VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, Karolinum, Praha 2007, str. 57-58.

¹⁷ Tamtéž, str. 46.

¹⁸ Zákon č. 111/1998 Sb., zákon o vysokých školách v platném znění, část čtvrtá, § 44a. In: *Sbírka zákonů ČR*, novela 1. 9. 2016, dostupné z <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/1998-111/zneni-20160901>.

Jednotlivé studijní programy lze studovat pouze za předpokladu splnění vždy předchozího stupně vysokoškolského vzdělání. „*Forma studia vyjadřuje, zda jde o studium prezenční, distanční nebo o jejich kombinaci.*“¹⁹ Studium prezenční, též nazývané jako denní, je varianta, kdy se student účastní výuky přímo. Studium probíhá ve všedních dnech a v přímém kontaktu s kantorem. Oproti tomu studium distanční probíhá bez kontaktu studenta a vyučujícího, veškeré povinnosti a požadavky jsou zprostředkovány multimediální formou. Kombinované studium, jak už z názvu vyplývá, je kombinací studia prezenčního a distančního, kdy výuka přináší kontakt s kantorem, ale v menším měřítku než u studia prezenčního.²⁰

Na základě vymezení vysokoškolského studia v právním smyslu je potřeba si uvědomit, že studium v období mladé dospělosti úzce souvisí se socializačním procesem. Mladý jedinec se snaží nalézt smysluplnost vlastních hodnot a od toho se odvíjí i hledání sebe samého ve vzdělání či pracovním uplatnění. Vzdělávání je považováno za jeden z nejvýraznějších socializačních činitelů, kde je jedinci umožněna nabídka hodnot, v jakém směru se však stane pro jedince přitažlivá, je na individuálním uvážení. „*Vzdělávání působí jako nezastupitelná součást utváření hodnotových struktur ve společnosti.*“²¹

S rozvojem společnosti se neustále obměňují požadavky na jedince v jeho profesi, ve společenské oblasti a také v soukromém životě. Tyto nové požadavky následně vyžadují nové způsoby řešení. Současné pojetí 21. století je charakterizováno společností kladoucí zvýšené nároky na jedince. Technologie se rychleji stávají zastaralými, lidé jsou nuceni častěji činit změny v jejich životě a tím dochází k vytváření psychické zátěže. Neustále se vyvíjí a mění pracovní trh, vzrůstá náročnost zaměstnání a spolu s tím se vyžaduje zvládnání větších požadavků na kvalifikaci člověka. Jedinec se častěji dostává do situací, jejichž řešení není zcela jasné, což vytváří značnou

¹⁹ Zákon č. 111/1998 Sb., zákon o vysokých školách v platném znění, část čtvrtá, § 44. In: *Sbírka zákonů ČR*, novela 1. 9. 2016, dostupné z <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/1998-111/zneni-20160901>.

²⁰ Studentské finance.cz, *Formy studia na vysoké škole* [online]. © 1996-2016 LMC s.r.o. člen skupiny Alma Career [cit. 2016-10-31], dostupné z: <http://www.vysokeskoly.cz/clanek/prezencni-nebo-kombinovane-studium>.

²¹ PRUDKÝ, L.: *Rozvoj osobnosti vysokoškoláků jako součást kvality výuky: témata a otázky k pojetí vysokoškolského studia jako učení se svobodě*, Centrum pro studium demokracie a kultury (CDK), Brno 2014, str. 23-25.

nejistotu. „Žijeme v otevřeném společenském systému, v němž neustále dochází k výměně informací.“²²

Vzhledem k vysokým nárokům, které jsou kladeny na jedince z hlediska zvládnání většího množství kompetencí v zaměstnání, je také vyžadováno plnění vícero povinností u studentů vysokých škol. Student je nucen věnovat se kromě vzdělávání také pracovní náplni a očekávaným společenským rolím, což může vést k upozadění vzdělávacích povinností. Úspěšnost studenta tady ovlivňují mnohé faktory, které můžeme označit jako makroprostředí, mikroprostředí a vlivy vnitřní. Z nejširšího hlediska na jedince působí „faktory geografické a média“. Z pohledu mikroprostředí je poté student ovlivňován především rodinným zázemím, institucí, jako je škola, vrstevníky, učiteli či mentorem. U vnitřních faktorů závisí na individualitě, a to konkrétně na schopnostech, dovednostech, charakterových vlastnostech, postojích, životních hodnotách, představách a motivaci.²³ Právě naposledy zde zmíněná motivace studenta výrazně ovlivňuje celkový proces vzdělávání, a je tedy adekvátní jí věnovat určitou pozornost.

Na základě motivace studentů V. Gurova a G. Dermendjjeva člení tři základní skupiny vysokoškoláků:

- „*Studenti bez stabilní orientace*,“ jejichž cílem je například plnění očekávání svých rodičů či pouze oddálení pracovního procesu.
- „*Studenti s pragmatickou orientací*,“ kteří považují vysokoškolské vzdělání pouze za cestu k dosažení titulu či společenského postavení.
- „*Studenti s vysokou pozitivní motivací*.“ Tito studenti se upřímně zajímají o vzdělávaný obor a studium pro ně slouží jako prostředek sebenaplnění.²⁴

Dle toho, jaká je motivace studentů, můžeme odvodit důvody, které vedou studenta k terciárnímu vzdělávání. V prvním případě nelze studenty označit za dostatečně motivované a není zde znám jednoznačně ani cíl vzdělávání. U studenta s pragmatickou orientací je důvod studia založen na úspěchu a výsledku. Nejvhodnějším způsobem

²² NAVRÁTIL, S. a MATTIOLI, J.: *Vyučování, učení a kvalita vzdělání pro 21. století*, Univerzita Jana Amose Komenského, Praha 2013, str. 11-12.

²³ MATOŠKOVÁ, J. a kol.: *Úspěšný student vysoké školy a jeho tacitní znalosti*, Georg, Žilina 2014, str. 31-33.

²⁴ LINHARTOVÁ, D.: *Vysokoškolská psychologie*, Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, Brno 2008, str. 94.

studia je učení na základě dalšího poznání, který představuje poslední, třetí typ studenta s vysokou pozitivní motivací.²⁵

Důvody učení a motivace u studentů mohou být různorodé a závisí zcela individuálně na osobnosti. Z vymezení jednotlivých typů studentů vyplývá, že každý jedinec vnímá odlišně tlak společnosti a povinnosti, které se od něho očekávají, a spolu s tím také odlišně reaguje na konkrétní zátěžové životní situace.

²⁵ LINHARTOVÁ, D.: *Vysokoškolská psychologie*, Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, Brno 2008, str. 117.

2 NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE

Lidé se během svého života dostávají do kontaktů s různými lidmi, což vyžaduje značné přizpůsobování se novým vztahům a také životním situacím. V každodenním životě se vyskytují situace, které lze označit za normální, pro jedince nepředstavující výraznější změny. Komplikace ale nastávají v situacích náročných, zátěžových či také definovaných jako svízelné. Tyto vyhocené situace již člověk nedokáže zvládnout svými naučenými činnostmi, od jedince vyžadují změnu svého dosavadního jednání. Díky těmto situacím, které mohou vyvolávat napětí, strach či psychické selhání, však dochází k formování osobnosti, mající pro jedince velký význam. Proto je potřeba říci, že náročné životní situace mohou přinášet nejen negativní, ale také pozitivní pohled, kdy jedinec je nucen aktivizovat a mobilizovat své schopnosti a spolu s tím tak rozvíjet svoji osobnost.²⁶

I v životní etapě, jako je vysokoškolské studium, se vyskytují mnohé náročné životní situace, které již byly nastíněny v kapitole týkající se období mladé dospělosti. Vysokoškolští studenti musí čelit množství požadavků z hlediska svých povinností ve vzdělávání, dále plnit očekávané role partnera, manžela či zajišťovat chod domácnosti. V neposlední řadě se od nich očekává finanční zajištění nebo alespoň částečný materiální přivýdělek, neboť praxe v oboru studujícího jedince je nedílnou součástí pro vznik lepších podmínek při výběru budoucího pracovního uplatnění. To a mnohé jiné může působit na studenty jako zátěž bez zvládnutelného řešení.

Během studia různých publikací se přikláním k názoru vymezit v kontextu zátěžových situací pojem psychická zátěž, neboť psychika a emocionalita výrazně ovlivňují zvládnání zátěže. Tento pojem „*obsahuje hledisko jednoty vnějších vlivů a vnitřních podmínek*“, tedy k řešení konkrétního psychického stavu jedince dochází na základě působení vnějších faktorů a vlastního úsudku v jednání.²⁷ Zatížení probíhá vždy na nějakém subjektu a vlivem určitých faktorů. Konkrétně to tedy znamená, že někdo je něčím zatížený.²⁸

²⁶ VRTIŠKOVÁ, M.: *Teorie a metody sociální práce*, Tribun EU, Brno 2009, str. 170.

²⁷ MIKŠÍK, O.: *Člověk a svízelné situace*, Naše vojsko, Praha 1969, str. 20.

²⁸ MIKŠÍK, O.: *Psychologická charakteristika osobnosti*, Karolinum, Praha 2007, str. 172.

2.1 ČLENĚNÍ ZÁTĚŽÍ

Jednotlivé zátěže působící na organismus člověka lze členit podle mnohých hledisek. Dle emočních reakcí rozlišujeme zátěž příjemnou, nepříjemnou a neutrální. Z hlediska doby působení lze klasifikovat zátěž krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou. „*Psychickou zátěž je možno dále členit, například podle oblasti, kde hlavně působí, na:*“ senzoricou, zaměřující se převážně na smyslové orgány, emocionální, vyskytující se u nepřiměřených emocí, a zátěž mentální, ovlivňující převážně pozornost, paměť a myšlení. Každý jedinec potom dle různých hodnot, postojů a schopností vymezuje zátěž optimální a neoptimální.²⁹

Dalším kritériem mohou být druhy podnětů, jež jsou zatíženy. Zde zmíněná biologická zátěž vyvolává primárně odpověď biologickou, fyzické zatížení se týká svalové činnosti a zatížení psychické odpovídá již zmíněnému psychickému působení.³⁰

Na jedince jsou kladeny požadavky z pohledu zvládnutí nároků, a lze je tak vyjádřit stupněm, tedy mírou zátěže. V takovém případě se jedná o zátěž běžnou, zvýšenou, hraniční a extrémní. Za běžnou zátěž lze označit činnost každodenního života, která je pro nás nepříjemná, avšak běžnými dovednostmi zvládnutelná. Do jisté míry se v životě jedince opakuje a tyto aspekty života lze také očekávat. Zátěž zvýšená je již náročnější, ale stále ji nemusíme považovat za škodlivou, neboť hledáním řešení nových životních situací dochází k aktivizaci a rozvoji psychiky člověka.³¹ V situaci hraničního zatížení, též nazývaného jako mezní, narůstá výrazný rozpor mezi vnějším prostředím a jedincem samotným. Okolní podmínky jsou pro jedince náročnější a zvládnutí takového vypětí se odráží ve změnách psychiky osobnosti. Mohou se zde vyskytnout obranné mechanismy neadekvátního charakteru, nicméně následky nejsou trvalé a často po odeznění zátěže mizí. Oproti tomu v extrémní zátěži jedinec podléhá negativním následkům, které se jeví jako nezvládnutelné. Vlastní schopnosti se ukazují jako nedostačující k překonání náročné životní situace a výsledkem může být negativní až patologické jednání.³²

²⁹ PAULÍK, K.: *Psychologické aspekty zvládnutí zátěže muži a ženami*, Ostravská univerzita, Ostrava 2012, str. 6-7.

³⁰ FIALOVÁ, I.: *Zvládnutí zátěže*, Ostravská univerzita, Ostrava 2012, str. 9-10.

³¹ VRTIŠKOVÁ, M.: *Teorie a metody sociální práce*, Tribun EU, Brno 2009, str. 171.

³² SAWICKI, S., WEDLICHOVÁ, I. a FLEISCHMANN, O.: *Osobnost jedince a náročné životní situace*, Univerzita J. E. Purkyně, Ústí nad Labem 2008, str. 29-30.

Zaměříme-li se již na základní typy zátěžových situací, opět zde shledáváme značnou diferenciaci v samotném pojetí jednotlivých autorů. Dle mého soudu je nejlépe vystiženo členění náročných životních situací J. Čápa a Z. Dytrycha. Tito autoři totiž rozdělují zmíněné situace na extrémní a prosté. Extrémní situace mohou, ale nemusí vyvolávat poruchy osobnosti. Do této kategorie spadají situace konfliktové, frustrující a stresové, za určitých podmínek se z nich mohou stát tedy i situace patogenní. Situace prosté, jako jsou nepřiměřené požadavky a úkoly, problémové situace či překážky, nelze uspokojit běžnými způsoby, proto jedince znepokojují, ale nevyvolávají závažnější následky.³³

Dynamika typů zátěže pojednává o problému v přesném zařazení zátěže do určitého typu. Zmíněná problematičnost je dána konkrétní dynamikou jedince, neboť každý organismus je odolný jiným způsobem, a tedy konkrétní situace může představovat pro každého člověka jinou formu zatížení. Další komplikací je, že situace nejsou přesně vyhraněné, obsahují různé typy zatížení, či se dokonce neustále mění, mnohdy tak vznikají situace, kdy vyřešením jedné obtíže mohou vznikat problémy další.³⁴ Na základě toho usuzuji, že zařazení zátěží je vždy problematické a subjektivně ovlivnitelné. V následujícím textu se již podrobněji budu věnovat zmíněným extrémním náročným životním situacím.

Jak již bylo řečeno, za základní členění náročných životních situací můžeme označit stres, frustraci a konflikt. Z psychologického hlediska jsou to formy vzájemně úzce se prolínající. Situace stresové a frustrující jsem účelně zařadila do jednotné kapitoly, neboť i když existují zásadní rozdíly, jsou to stavy velmi blízké, často až zaměnitelné. Situace konfliktové si poté můžeme vyložit jako důležitou část frustrace.³⁵ Hlavním důvodem společného zařazení je, že v bakalářské práci se konkrétně zaobírám tématem skloubení profesní role, procesu vzdělávání a soukromého života. Konkrétně zmíněnou problematiku bych zařadila mezi náročné životní situace konfliktové, a proto je potřeba se tomuto typu věnovat v samostatné kapitole.

³³ ČÁP, J. a DYTRYCH, Z.: *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*, Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1968, str. 24-25.

³⁴ MIKŠÍK, O.: *Člověk a svízelné situace*, Naše Vojsko, Praha 1969, str. 300-302.

³⁵ ČÁP, J. a DYTRYCH, Z.: *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*, Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1968, str. 25-29.

2.1.1 STRESOVÉ A FRUSTRUJÍCÍ SITUACE

„*Stresem můžeme označit jakoukoliv nepřiměřenou psychickou či fyzickou zá-těž, se kterou se nemůžeme vyrovnat běžnými mechanismy.*“³⁶ Dle mého názoru se jedná o stav, který vyvíjí na jedince značný tlak v požadavku na zvládnutí. Často se tak může jednat o běžné životní situace, které se vlivem uvědomování si nároků mohou stát pro některé jedince situacemi náročnějšími.

Nutno podotknout, že stres výrazně ovlivňuje fyzický stav organismu. Tedy provázanost psychiky a fyzického stavu je tak vysoká, že často vlivem stresu mohou vznikat různá somatická onemocnění. Pakliže se jedná o působení dlouhodobého charakteru, může docházet ke vzniku různých chorob či také zhroucení.³⁷

Události, se kterými se lidé setkávají a hodnotí je jako ohrožující, nazýváme stresory a reakce na tyto jevy jako stresové reakce. Mezi základní charakteristiku stresových událostí lze zahrnout neovlivnitelnost a nepředvídatelnost. Právě neovlivnitelnost situace zapříčiňuje pocit bezmocnosti jakkoliv stav změnit, a jedinec tak stresu plně podléhá. Nepředvídatelnost dále způsobuje náhlý šok, a ačkoliv to na průběhu situace nic nemění, je statisticky dokázáno, že lidé se lépe vyrovnávají se situacemi, které mohou předvídat či se na ně psychicky připravit.³⁸

Také stres lze třídit dle různých hledisek. Stres biologický je spojován se základními životními potřebami, jako je výživa, či teplo. Psychologický stres je následně přisuzován psychologické oblasti a tedy konkrétním jednáním vlastní psychiky. Dalším označením je hyperstres, který je považován za velice intenzivní, a oproti tomu hypostres, který neohrožuje kritickou rovnováhu jedince. Je však potřeba zmínit, že samotný stres nemusí vždy znamenat negativní stav. Z tohoto hlediska rozlišujeme eustres, který chápeme jako příjemný, působí na naši osobnost v pozitivním smyslu, a zlepšuje tak naši emoční kondici. Do protipólu je však staven distres, který

³⁶ KUTÍNOVÁ, Z.: *Náročné životní situace a jejich řešení: metodická příručka*. Centrum pro studium vysokého školství, Praha 2015, str. 4

³⁷ Tamtéž, str. 4-5.

³⁸ HERMAN, E., DOUBEK, P.: *Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*, Maxdorf, Praha 2008, str. 9-11.

působí na jedince v negativním smyslu a může tak zapříčinit smutek, hněv a jiné negativní emoce.³⁹

Situace stresové se v dnešní uspěchané době, kdy je jedinec přetížen informacemi, výrazně podepisují také na studentech vysokých škol. Z tohoto hlediska považují přetížení za nepřiměřené, neboť dochází ke snížení výkonnosti a spolu s tím ke zkreslení reálných výsledků studenta, ke kterým by v důsledku působení stresu vůbec nemuselo dojít. Usuzuji tedy, že stresory působící na jedince nejen ve vzdělávacím procesu, způsobují změnu osobnosti a v důsledku s tím i změnu jeho chování a jednání v dané situaci.

Frustrace, jak jsem již zmínila, je často spojována se stresem. Jedná se o stav, který znemožňuje uspokojení nějakého cíle či potřeby. Také lze říci, že určitý stav se stává frustrující situací v případě nenaplnění stanovené potřeby, cíle. I frustrující situace lze rozdělit, a to na exogenní (vyvolané vnějšími vlivy působení) a endogenní (vyvolané vnitřní bariérou).⁴⁰ Dytrych a Čáp dále uvádí, že frustrace se objevuje ve čtyřech formách, a to konkrétně v deprivaci, oddálení, zmaření a konfliktu. Deprivace je označována jako „*krajní nedostatek něčeho*“, slovo krajní bych zde popsala jako něco extrémního či dlouhodobě působícího. Oddálení je definováno nutností počkat, tedy dosáhnout cíle až po uplynutí nějaké doby, a zmaření nastává v situaci nenaplnění svého cíle, kdy se člověk cítí neúspěšný.⁴¹ Situace konfliktu je podrobněji rozvedena v následující kapitole.

2.1.2 KONFLIKTOVÉ SITUACE

Zvláštní pozornost si zaslouží pojem konflikt, který se obecně definuje jako „*střet rozporných tendencí, sil, protikladných a navzájem neslučitelných snah*“.⁴² Dle mého názoru se jedná o situace, které staví jedince vždy do pozice nutného řešení, a to ať ve smyslu správném či špatném.

³⁹ KOLIBOVÁ, H.: *Psychologie a sociologie: studijní oporu pro kombinovanou formu studia*, Vysoká škola sociálně-správní, Havířov 2009, str. 77-78.

⁴⁰ PAULÍK, K.: *Psychologie lidské odolnosti*, Grada, Praha 2010, str. 51-52.

⁴¹ ČÁP, J. a DYTRYCH, Z.: *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*, Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1968, str. 27.

⁴² MIKŠÍK, O.: *Psychologická charakteristika osobnosti*, Karolinum, Praha 2007, str. 217.

Konfliktové situace vyžadují od člověka rozhodování, volbu jako východisko z daného stavu. Jedinec musí volit mezi takovými situacemi, které lze označit jako vzájemné překážky, tudíž uspokojení obou situací zároveň se vylučuje. Právě ambivalentnost pojednává o této protichůdnosti a nemožnosti vyhovět oběma stavům zároveň.⁴³

V závislosti na prostředí, kde se konflikt odehrává, rozlišujeme konflikt interpersonální a intrapersonální. V interpersonálním konfliktu se jedinec dostává do střetu s vnějším prostředím, tedy s lidmi ve svém okolí. Může se jednat o konflikt mezi jedinci nebo i určitými skupinami. Dalším a velmi častým příkladem mohou být neshody vznikající na pracovišti, které mohou vést až k negativnímu dopadu na osobní život jedince.⁴⁴

Konflikty intrapersonální se týkají jedince samotného a vznikají pouze uvnitř osobnosti, kdy je potřeba učinit volbu a rozhodnout se pro určité jednání či chování. Zde rozlišujeme konflikt averze – averze, kdy jedinec volí mezi dvěma negativními možnostmi, a ať už se rozhodne jakkoliv, vždy bude výsledkem negativní jednání. Přijatelnější je možnost apetence – apetence, kde se naopak člověk rozhoduje mezi dvěma pozitivními cíli, a ačkoliv by chtěl dosáhnout obou možností, musí učinit rozhodnutí pouze pro jednu z nich. Složitější situace nastává v případě působení vztahu apetence – averze, tedy zároveň přitažlivých, ale také odpuzujících sil. V praxi tak dochází k situacím, že se jedná o něco přitažlivého, ale zároveň nebezpečného či zakázaného.⁴⁵

Z dalšího hlediska můžeme vymežit konflikty zjevné, které z dané atmosféry nebo chování jedince lze odvodit, nebo skryté konflikty, které je velmi těžké na druhém jedinci odhadnout. Konflikty mobilizující poté člověka aktivizují a naopak demobilizující konflikty vedou ke ztrátě aktivity.⁴⁶

„Častým případem stresujícího vnitřního konfliktu jedince je konflikt rolí“, který je mnohdy zakotven nastavením společnosti a jejím očekáváním. Tlak okolí je tak silný, že dochází ke změnám chování jedince. Důležitým aspektem však je, v jaké míře

⁴³ MIKŠÍK, O.: *Psychologická charakteristika osobnosti*, Karolinum, Praha 2007, str. 217.

⁴⁴ VRTIŠKOVÁ, M.: *Teorie a metody sociální práce*, Tribun EU, Brno 2009, str. 172.

⁴⁵ PAULÍK, K.: *Psychologie lidské odolnosti*, Grada, Praha 2010, str. 52-53.

⁴⁶ VRTIŠKOVÁ, M.: *Teorie a metody sociální práce*, Tribun EU, Brno 2009, str. 173.

jedinec očekávání přijímá či odmítá.⁴⁷ Ke konfliktu rolí může docházet v jakémkoliv období lidského života. Nejčastěji jsou však těmto konfliktům vystaveni právě mladí dospělí, kteří se tak dostávají do mnohých doposud neznámých situací. U studentů vysokých škol tak dochází ke konfliktu rolí studenta, pracujícího jedince, jedince pečujícího o domácnost či rodinu, partnera, přítele a mnohých dalších. Z dosud uvedených pojmů odvozují, že tyto zmíněné konflikty lze zařadit mezi intrapersonální, neboť zde jedinec musí učinit volbu upřednostněním určité role a to pouze vlastním uvážením. Dále lze rozhodování přirovnat ke vztahu apetence – apetence, protože se jedná o cíle převážně přitažlivé či pozitivní.

⁴⁷ PAULÍK, K.: *Psychologie lidské odolnosti*, Grada, Praha 2010, str. 53.

3 **TECHNIKY VYROVNÁVÁNÍ SE SE ZÁTĚŽOVÝMI SITUACEMI**

Před zaměřením se na způsoby a možnosti, kterými se jednotlivec vyrovnává s určitými typy zátěží, je potřeba uvést, že existuje jistá dynamika funkcí psychiky v zátěžových situacích. Zmíněná dynamika představuje, jakým způsobem psychika jedince reaguje na zatížení. V tomto ohledu O. Mikšík rozděluje změny v psychice na nespecifické, které lze označit za obecné, a využít je tak v kontextu jakýchkoli zátěžových situací, a změny specifické, které již závisí na obsahu zátěže, a tedy i na konkrétním typu náročné životní situace.⁴⁸

Pro účely nastínění obecných fází zvládnání zátěže využijí kategorii nespecifických změn psychiky. Zde se aktivizuje psychická činnost ve třech fázích. V první fázi dochází k mobilizaci psychických sil. Konkrétně se jedná o fázi přípravnou, kdy člověk pozoruje změny a aktivizuje jisté činnosti. Fáze mobilizace je také často spojována s emocionální složkou osobnosti. Druhá fáze, nazývaná jako fáze aktivního řešení, nastupuje až v situaci, kdy jedinec má motivaci k řešení problému, převládají mobilizující emoce, řídicí roli přebírá rozum a člověk zpravidla začne vyvíjet aktivní činnost. Ve třetí fázi poté dochází buď k vyřešení zátěžové situace, a tedy k obnově běžného stavu, nebo k podlehnutí situaci a tím pádem i k selhání.⁴⁹

Na průběhu zvládnání zátěže působí mnoho faktorů. Tyto faktory lze mimo jiné označit jako předpoklady a mezi základní lze uvést osobnostní, situační a předpoklady odvíjející se od dynamiky osobnosti.⁵⁰ Jak bude jedinec v dané situaci a v daném prostředí jednat, je velmi těžko odvoditelné, ale lze předpokládat určité typy chování či jednání člověka. Za osobnostní předpoklady lze tedy označit charakterové vlastnosti či rysy jedince. Do toho okruhu předpokladů lze zahrnout i odolnost osobnosti v zátěžích. Odolnost vůči zátěžím můžeme definovat *„jako schopnost organismu vyrovnávat se s náročnými životními situacemi bez maladaptivních (nepřiměřených, patologických)*

⁴⁸ MIKŠÍK, O.: *Psychologická charakteristika osobnosti*, Karolinum, Praha 2007, str. 182.

⁴⁹ MIKŠÍK, O.: *Člověk a svízelné situace*, Naše Vojsko, Praha 1969, str. 108-119.

⁵⁰ PAULÍK, K.: *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*, Ostravská univerzita, Ostrava 2012, str. 12-13.

reakcí“.⁵¹ Dle mého soudu lze považovat za odolného jedince člověka, který si dokáže poradit s řadou konfliktů nebo zátěží bez toho aniž by došlo k narušení jeho psychické či fyzické rovnováhy. Takovýto člověk na mě působí vyrovnaným a spolehlivým dojmem. Právě přiměřené reagování na odvíjející se náročnou situaci či naopak žádné známky reakce lze označit za určitý znak odolnosti. Samozřejmě odolnost se vyvíjí na základě řady faktorů, z nichž lze uvést například motivaci, temperament, schopnosti, momentální stav organismu, ale také aktuální životní spokojenost a jiné. Tato schopnost se však neustále mění a vyvíjí a je možné ji nácvikem také zdokonalovat.⁵²

Od vysokoškolských studentů jakožto mladých jedinců se očekává, že se jedná o odolné organismy, kteří dokáží čelit celé řadě zátěží. Právě to, jaké množství požadavků je na ně kladeno, a očekávání, že vše budou zvládat, označuji za zásadní problém působící na snížení odolnosti zvládání těchto náročných situací.

Následující techniky a způsoby vyrovnávání se se zátěžovými situacemi jsem rozdělila do dvou skupin: obranné mechanismy a coping. Zásadní rozdíl spočívá ve vědomí reakce organismu. Tedy obranné mechanismy nejsou vědomé a oproti tomu coping je označován za vědomý způsob jednání.⁵³

3.1 NEVĚDOMÉ OBRANNÉ MECHANISMY

Obranné mechanismy lidé v zátěžových situacích využívají, aniž by o tom sami věděli, a lze je tak označit za instinktivní chování. Obranu můžeme dále chápat jako mechanismus chránící organismus před nepříjemnými situacemi spojenými s úzkostí či s ohrožením vlastní osobnosti. V důsledku toho, že jedinec podléhá převážně subjektivně zkresleným situacím, mnozí autoři považují obranné mechanismy za méněcenné způsoby přizpůsobení se dané skutečnosti. Základním znakem je například skutečnost, že obranným reakcím nepředchází reálné zhodnocení situace, a chování člověka je tak automatické, pudové.⁵⁴

⁵¹ KOLIBOVÁ, H.: *Psychologie a sociologie: studijní opora pro kombinovanou formu studia*, Vysoká škola sociálně-správní, Havířov 2009, str. 79.

⁵² PAULÍK, K.: *Sborník prací Filozofické fakulty Ostravské univerzity. Filozofie, sociologie, psychologie = Acta Facultatis philosophicae Universitatis Ostraviensis* Ostravská univerzita, Ostrava 1994, str. 96-97.

⁵³ FIALOVÁ, I.: *Zvládání zátěže*, Ostravská univerzita, Ostrava 2012, str. 22.

⁵⁴ PAULÍK, K.: *Psychologie lidské odolnosti*, Grada, Praha 2010, str. 77-79.

Za základní způsoby vyrovnávání se s náročnou životní situací jsou označovány reakce útoku a útěku. Útok, vymezován také pojmem agrese, má u člověka mnoho podob. Agresivním způsobem může jedinec uvažovat, komunikovat, ale také jednat. Záleží také, zda se jedná o agresi směřovanou vůči okolí nebo sobě samému. Reakce útěkové, též nazývané únikovými, značí snahu se problému vyhnout a spolu s tím se vyvarovat i možným následkům vzniklé situace. Zde se může jednat o formu rychlého vzdálení, oddálení či únik k jiné alternativě. Někteří autoři dále vymezují i třetí základní reakci na zátěžovou situaci. Čáp a Mareš takto označují znehybnění, které není reakcí útoku ani úniku a lze jej přirovnat k pasivitě.⁵⁵

Od základních forem agrese a úniku jsou detailně rozpracovány určité typy reakcí člověka. Jelikož se množství typů u různých autorů rozchází, využila jsem pro nastínění jednotlivých možností členění J. Čápa a Z. Dytrycha.

Za reakce odvozené od agrese jsou považovány:

- *Egocentričnost* – snaha upoutat na sebe pozornost se často projevuje v komunikaci, v oblékání a v neustálé potřebě hovořit o vlastní osobě.
- *Projekce* – vyskytující se ve dvou formách. Buď přisuzuje jedinec své chování ostatním lidem s cílem obhájit svoje postupy, nebo jedinec viní své okolí z nezdolání překážky.
- *Identifikace* – nazývaná také jako ztotožnění souvisí s nápodobou člověka a s přejímáním určitých norem v kladném vztahu s jedincem.⁵⁶
- *Kompenzace* – je často spojována s pojmem *sublimace*. V obou případech se jedná o přesunutí pozornosti k jinému cíli, který nahrazuje nedosažitelný cíl původní. Sublimace pojednává o náhradním cíli jako o společensky schvalovaném, kdežto výsledkem kompenzace může být i společensky nežádoucí záměr.⁵⁷
- *Racionalizace* – je způsob jednání, kdy člověk zkresluje skutečnost za účelem snížení napětí či pocitů viny. Za nepřiměřenou formu racionalizace

⁵⁵ SAWICKI, S., WEDLICOVÁ, I. a FLEISCHMANN, O.: *Osobnost jedince a náročná životní situace*, Univerzita J. E. Purkyně, Ústí nad Labem 2008, str. 30.

⁵⁶ ZORKOVÁ, J.: *Jednání s problematickými typy osob*, Obchodní akademie Orlová, Orlová 2007, str. 35-36.

⁵⁷ VRTIŠKOVÁ, M.: *Teorie a metody sociální práce*, Tribun EU, Brno 2009, str. 179-180.

jako agrese zaměřenou dovnitř je považováno *vykupování sebe sama* tedy trestání.⁵⁸

Mezi reakce odvozené od úniku jsou řazeny:

- *Izolace* – spočívající v tom, že se jedinec stáhne sám do sebe a odmítá udržovat kontakty se svým okolím.
- *Speciální formy úniku* – představují možnosti, kterými se člověk vyhýbá dané zátěži. V tomto ohledu se rozlišuje únik do fantazie, nemoci, narkotik či také únik realizovaný extrémní sebevraždou.
- *Regrese* – lze považovat za únik do minulosti. Jedinec se tak svým chováním přibližuje k návratu do dětství.
- *Fixace* – též nazývaná jako stereotypizace, kterou lze definovat jako uvíznutí na určitém způsobu jednání či chování.
- *Potlačení a popření* – se odvíjí od zamítání jakéhokoliv problému a nahlížení na něj, jako by neexistoval.
- *Opačné reagování* – jehož projevem je prosazování opačného názoru, než jedinec skutečně má.
- *Negativismus* – označuje vzdorovitou formu chování.

Nutno podotknout, že únikové reakce mohou přinášet pro jedince určité uklidnění, nicméně situace se tímto způsobem zpravidla nevyřeší a mnohdy dochází k návratu problému v mnohem vyšší míře.⁵⁹

3.2 COPINGOVÉ STRATEGIE A STYLY

„*Copingovými styly a strategiemi označujeme aktivní a vědomý způsob zvládnání náročných či stresových situací.*“⁶⁰ Jelikož je pojem coping u různých autorů definován jiným způsobem, za zásadní společný rys lze označit uvědomělé jednání. Tedy jedinec o zátěži ví a svými činnostmi či postupy se snaží průběh zátěže ovlivnit.

⁵⁸ ČÁP, J. a DYTRYCH, Z.: *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*, Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1968, str. 77-80.

⁵⁹ Tamtéž, str. 81-90.

⁶⁰ FIALOVÁ, I.: *Zvládnání zátěže*, Ostravská univerzita, Ostrava 2012, str. 22.

Autor J. Křivohlavý dále v souvislosti s tímto pojmem zmiňuje termín adaptace, přičemž uvádí, že zásadní rozdíl spočívá v míře zátěže. Adaptací totiž jedinec reaguje na běžnou zátěž a oproti tomu coping je reakcí na zátěž nadlimitní.⁶¹

Nutno podotknout, že také existuje rozdíl mezi termíny copingových stylů a strategií. Za více obecné jsou zde považovány copingové styly a strategie si lze vyložit spíše jako volbu konkrétního postupu spadajícího mezi jednotlivé styly. Ačkoliv jsou z terminologického hlediska dány jisté rozdíly mezi zmíněnými pojmy, pro účely této práce stačí pracovat s obecným pojmem coping.

Za relativně ustálené lze chápat členění copingu dvojího typu. Za první typ se označuje coping zaměřený na problém, který jedinec využívá při snaze docílit nějaké změny v chování a své činnosti. Oproti tomu druhý typ, coping zaměřený na emoce, převládá v situacích, kdy člověk neshledává možnost docílit určité změny, a tedy svou pozornost zaměřuje na emoční reakce spojené se zátěží.⁶²

Způsoby a techniky využívané při řešení svízelné situace mohou být často totožné se způsoby, jakými lze konfliktu či problému předcházet. Z toho důvodu považují za důležité zmínit v souvislosti s copingem také pojem duševní hygieny. „*Duševní hygiena se uplatňuje především v prevenci psychických poruch a nemocí, zahrnuje zásady životosprávy, jednání s lidmi, řešení konfliktů,*“ a jiné.⁶³ Jak je z části této definice patrné, psychiku a zdraví lze považovat za navzájem se ovlivňující aspekty lidského organismu, které mohou přinášet značné obtíže při jejich selhávání. Proto je nutností zaměřit i techniky zvládání zátěží cíleně na obě tyto složky, a docílit tak psychického i fyzického uvolnění. Na základě toho v následujícím odstavci zmiňuji možné techniky vyrovnávání se s těžkostmi dle autorů S. Sawicki, I. Wedlichové a O. Fleische.

Tito autoři za zmíněné techniky považují: relaxaci, dechová cvičení související často s jógou, imaginaci - konkrétně se jedná o navození klidného prostředí, meditaci - hluboké vnímání myšlenky či citátu, hudbu, beletrii, humor, nabídnutí pomoci a opory jinému člověku, biologickou zpětnou vazbu spočívající ve vnímání vlastních reakcí svého těla a snahou tyto odezvy změnit, náboženství a cvičení.⁶⁴

⁶¹ FIALOVÁ, I.: *Zvládání zátěže*, Ostravská univerzita, Ostrava 2012, str. 21.

⁶² PAULÍK, K.: *Psychologie lidské odolnosti*, Grada, Praha 2010, str. 79-82.

⁶³ HERMAN, E., DOUBEK, P.: *Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*, Maxdorf, Praha 2008, str. 12.

⁶⁴ SAWICKI, S., WEDLICOVÁ, I. a FLEISCHMANN, O.: *Osobnost jedince a náročné životní situace*, Univerzita J. E. Purkyně, Ústí nad Labem 2008, str. 44-45.

Na průběhu zvládnání zátěží a také volbě konkrétní strategie či techniky vyrovnávání závisí řada faktorů, které již byly okrajově nastíněny. Jako zásadní odlišnost je možno uvést rozdílnost jednotlivých znaků u mužů a žen. Z předchozích výzkumů vyplynulo, že ženy se při řešení zátěže více zaměřují na city a emoce. Lze je také považovat za pasivnější oproti mužům, kteří jsou aktivnější v řešení náročných životních situací a místo na emoce se zaměřují na problém jako takový.⁶⁵ Ačkoliv nelze vždy považovat znak pohlaví za jasně vymezující, přikláním se zde k názoru, že existují drobné rozdíly v užití technik vyrovnávání se se zátěží u mužů a u žen. Vzhledem k tomu se tento základní znak stává také indikátorem v mém dále popisovaném kvantitativním výzkumu.

⁶⁵ PAULÍK, K.: *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*, Ostravská univerzita, Ostrava 2012, str. 36-39.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 ZÁTĚŽOVÉ SITUACE VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

Jak je již v úvodu bakalářské práce nastíněno, praktická část se systematicky opírá o uvedené pojmy a poznatky prezentované v části teoretické. Hlavním výzkumným problémem lze stanovit konflikt a neslučitelnost rolí, které společnost od mladých dospělých, konkrétně vysokoškolských studentů, požaduje. Převážně zde dochází k problematice vyvážení role studenta, partnera a pracujícího jedince. Názory různých studentů vysokých škol na zvládání těchto rolí a vlastní obdobná zkušenost mě přivedla k možnosti zabývat se touto tematikou i ve své bakalářské práci. Na základě toho byl vytvořen výzkum zátěžových situací vysokoškolských studentů.

Obecným cílem výzkumu bylo zjistit nejčastější zátěžové situace vysokoškolských studentů, a to konkrétně se zaměřením na vybrané konfliktové situace spojené s problematikou vyvážení profesní role, vzdělávání a soukromého života. Dílčím cílem odvíjejícím se od cíle obecného bylo zaměřením se především na roli profesní v konfliktu s dalšími rolemi. Dalším požadavkem bylo zaměřit se na porovnání názorů mužů a žen na určité role a jejich zvládání. A za cíl lze také uvést snahu zjistit, a nastínit tak možná řešení skloubení zmíněných rolí.

Vzhledem k uvedeným cílům byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

- Považují vysokoškolští studenti za náročné skloubit všechny role zároveň?
- Považují muži i ženy za nejnáročnější roli v životě roli profesní?
- Je role profesní prioritní pro muže a role rodičovská prioritní pro ženy?
- Vnímají ženy tlak společnosti na plnění jejich rolí silněji než muži?
- Za odolné osoby v zátěžích se považují více muži než ženy?
- Reaguje na zátěž více studentů únikem?

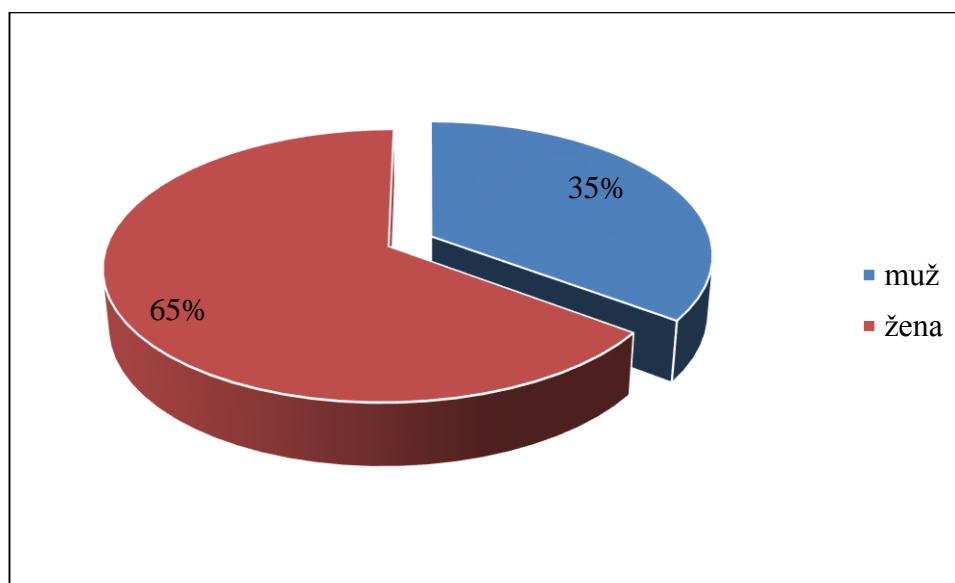
Uvedené výzkumné otázky se staly podnětem ke zvolení kvantitativního výzkumu, konkrétně k vytvoření dotazníkového šetření.

4.1 VÝZKUMNÝ VZOREK

Empirická část práce byla vytvořena pro účely srovnání části odpovědí u dvou cílových skupin, a to konkrétně mužů a žen. Proto lze stanovit jako hlavní indikátor pohlaví. Za další kvótní požadavek bylo stanoveno vysokoškolské studium. Na základě stanovení této oblasti výzkumného vzorku lze dále označit způsob výběru respondentů jako náhodný. Původní stanovená velikost výzkumného vzorku pro šetření byla stanovena na 70 respondentů. Vzhledem k vyjádření velkého zájmu o zmíněnou tematiku se konečný počet respondentů navýšil až na 231 respondentů.

První část otázek můžeme označit za otázky demografické a obecné. Jedná se konkrétně o otázky zjišťující věk či pohlaví, ale také otázky týkající se postavení studenta ve společnosti, způsobu bydlení, finanční podpory a důvodu studia.

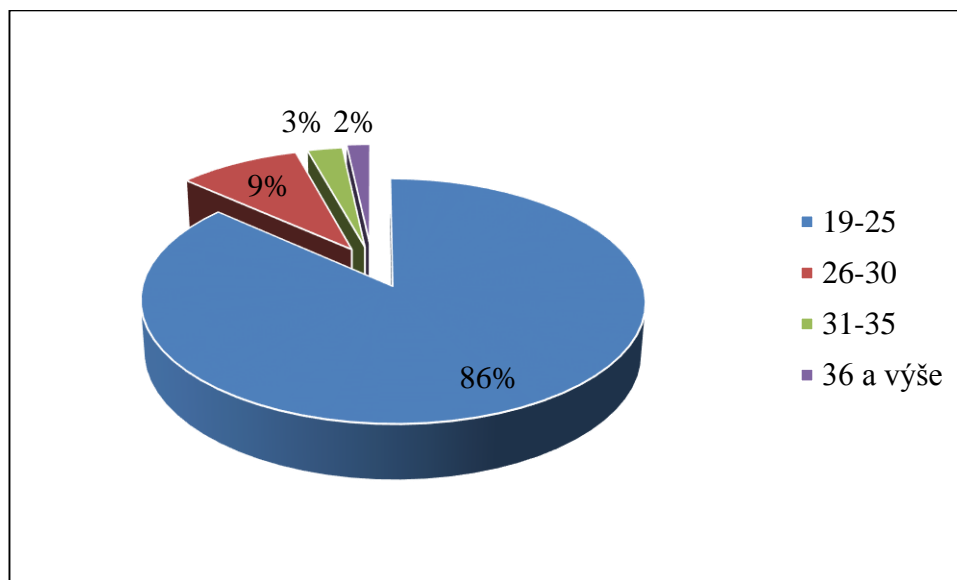
Graf 1: Pohlaví



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Z celkového množství 231 respondentů, tvořilo 65 % (150) žen a 35 % (81) mužů. K nerovnoměrnému rozložení respondentů bych ráda uvedla, že z počátku zahájení šetření výzkum zaznamenával pouze odpovědi od žen. Od většiny mužů byly zaznamenány výsledky až po následném cíleném obeslání.

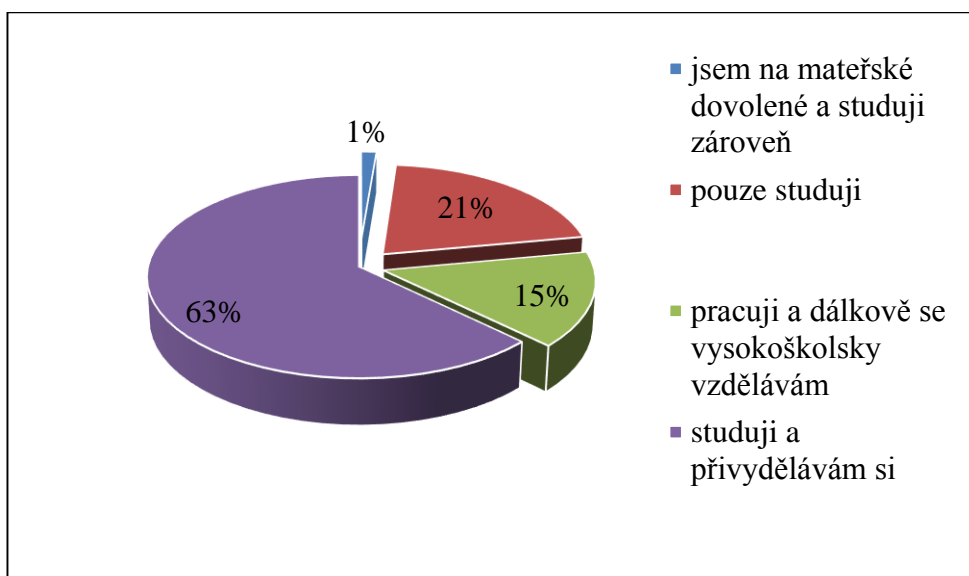
Graf 2: Věková struktura respondentů



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Vzhledem k vymezení cílové skupiny mladých dospělých byla věková struktura respondentů rozdělena do 4 skupin. Nejpočetnější skupinu dotazovaných zaujímali respondenti ve věku 19-25 let, a to v celkovém množství 200 (86 %) dotazovaných. Následně 21 (9 %) respondentů bylo ve věku 26-30 let, 6 (3 %) ve věku 31-35 let a pouze 4 (2 %) dotazovaní se pohybovali ve věkovém rozmezí 36 let a výše.

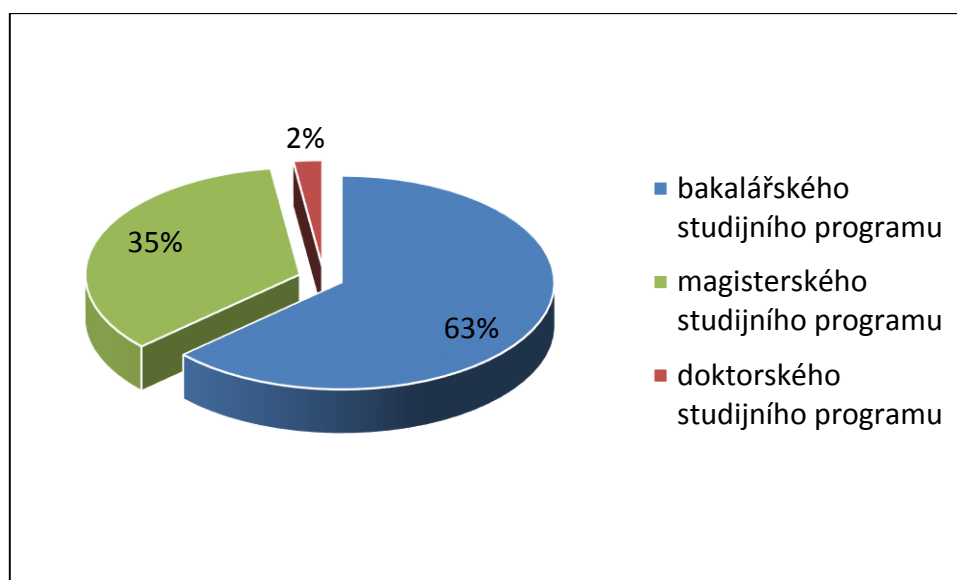
Graf 3: Postavení respondentů ve společnosti



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Graf č. 3 znázorňuje společenské postavení dotazovaných, konkrétně jejich pracovní či rodinné vytížení s přidruženými studijními požadavky. Z grafu je patrné, že největší množství respondentů studuje a zároveň si přivydělává, celkově se tak jedná o 145 (63 %) dotazovaných. Pracuje a dálkově se vysokoškolsky vzdělává 35 (15 %) respondentů a na mateřské dovolené si studium dokončují celkem 3 (1 %) dotazovaní. Oproti tomu se věnuje pouze studiu 48 (21 %) jedinců. Z grafu je tedy viditelné zatížení studentů, kdy celkem na 183 dotazovaných z celkového množství 231 jsou kladeny kromě vysokoškolského studia také pracovní či rodinné požadavky.

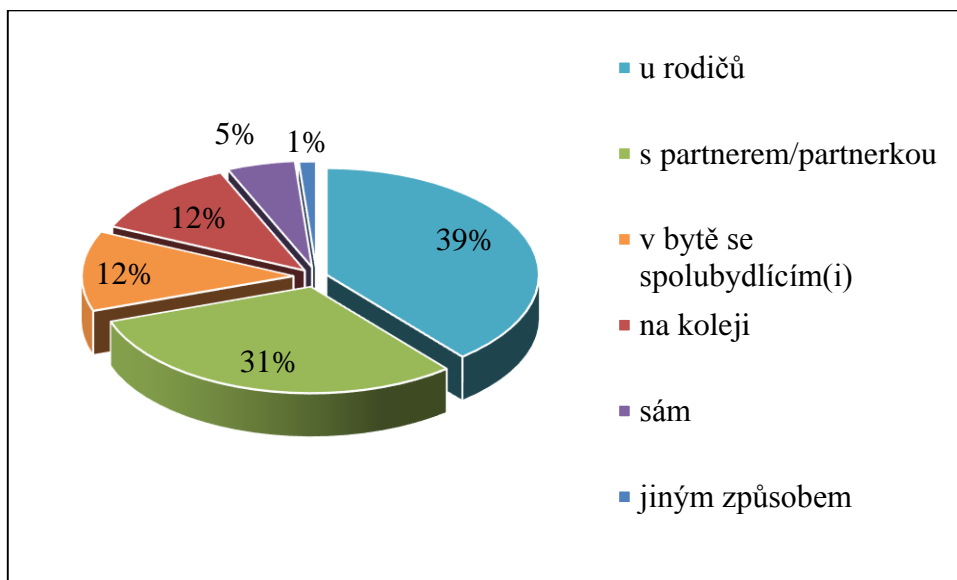
Graf 4: Volba studijního programu respondentů



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Graf výše uvádí typ studijního programu dotazovaných. Přičemž nejvíce jedinců, celkem 146 (63 %), studuje bakalářský studijní program. Dále 80 (35 %) respondentů se věnuje magisterskému studijnímu programu a 5 (2 %) dotazovaných se vzdělává v doktorském studijním programu.

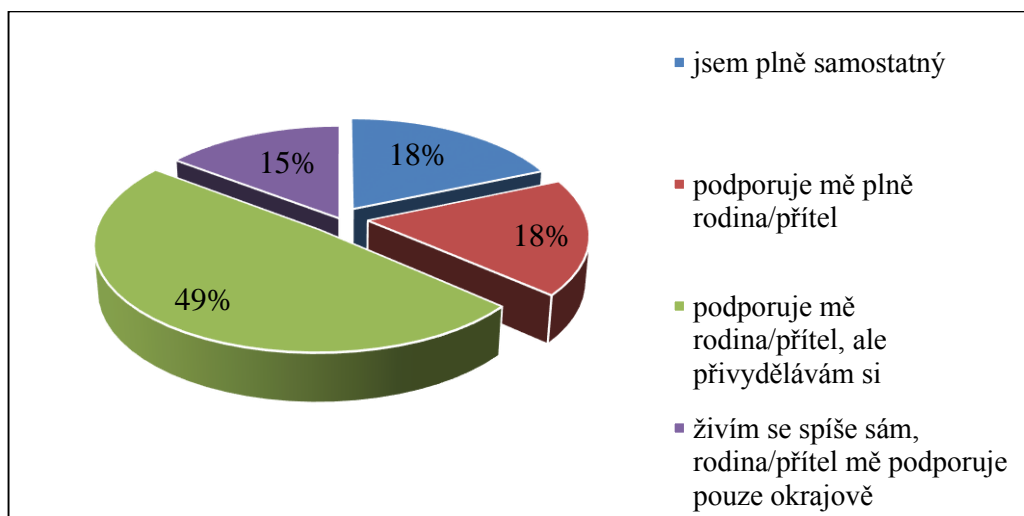
Graf 5: Způsob bydlení respondentů



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Graf č. 5 znázorňující způsob bydlení u dotazovaných vypovídá o tom, že nejvíce jedinců, 90 (39 %), bydlí u rodičů. Následně 71 (31 %) respondentů bydlí s partnerem či partnerkou, 28 (12 %) bydlí v bytě se spolubydlicími, ve stejném poměru 27 (12 %) respondentů, jsou zastoupeni studenti, kteří bydlí na koleji a, 12 (5 %) bydlí již samo. 3 respondenti znázorňující 1 % v grafu bydlí jiným způsobem, přičemž se jedná o bydlení u jiných rodinných příslušníků (například strýc či prarodiče).

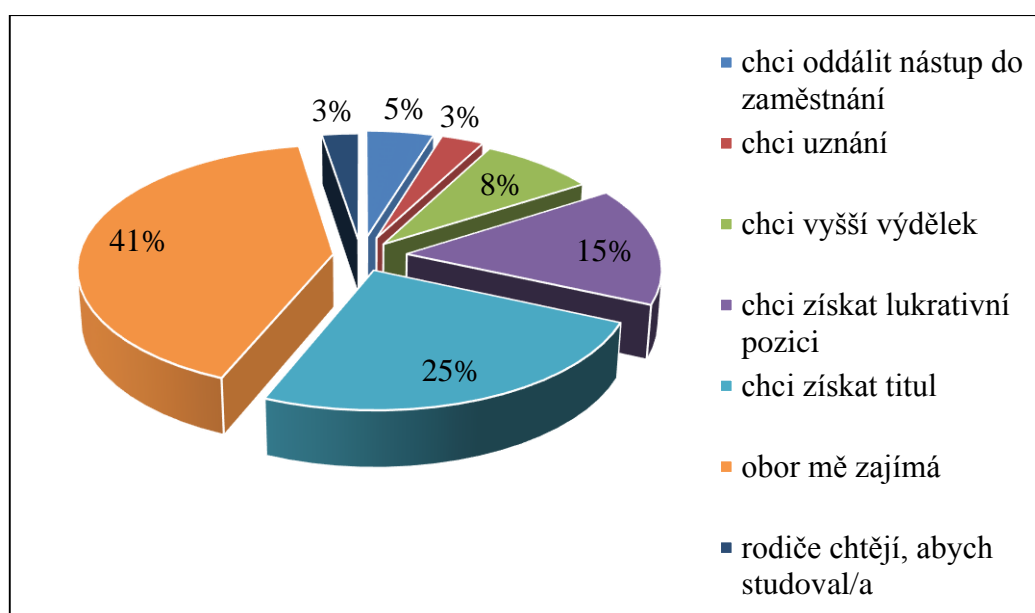
Graf 6: Finanční podpora respondentů



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Graf č. 6 znázorňuje finanční oporu respondentů. Největší množství dotazovaných, 113 (49 %) uvedlo, že finančně je podporuje rodina či přítel, ale přesto si přivydělávají. 43 (18 %) respondentů je plně finančně samostatných, 41 (18 %) jedinců finančně plně zaopatřuje rodina či partner. Zbýlých 34 (15 %) jedinců se živí spíše samo a rodina či partner jim finančně pomáhají pouze okrajově. Lze tedy říci, že z celkového množství dotazovaných je pouze 18 % od někoho plně finančně zaopatřených a zbylých 82 % se kromě studijní role musí potýkat i s rolí pracovní.

Graf 7: Důvod studia



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Poslední graf č. 7 spadající pod otázky obecné, které vypovídají o respondentech, zahrnuje motivaci a důvod vzdělávání se ve vysokoškolském programu. Nejvíce z dotazovaných, 95 (41 %), uvedlo, že důvodem studia je zájem o obor. Dále 57 (25 %) jedinců chce získat titul, 36 (15 %) jedinců považuje studium za prostředek k získání lukrativní pracovní pozice, 19 (8 %) dotazovaných chce pomocí studia dosáhnout vyššího výdělku v zaměstnání, 11 (5 %) respondentů chce studiem pouze oddálit nástup do zaměstnání. 7 (3 %) jedinců chce studiem dosáhnout uznání a ve stejném poměru 6 (3 %) respondentů, jsou zastoupeni studenti, od nichž studium vyžadují rodiče.

4.2 VÝZKUMNÁ METODA A PRACOVNÍ POSTUP

Z hlediska metodického dělení jednotlivých druhů výzkumů lze vymezit základní členění na přístup kvantitativní a kvalitativní. Každá z metod představuje pro užití určité výhody či nevýhody. Přístup kvantitativní zahrnuje časově náročnou přípravnou fázi, ve které dochází k formulaci určitých předpokládaných vztahů, na jejichž základě potom dochází k ověřování předem stanovených výzkumných otázek či hypotéz. Údaje jsou více standardizované. Fáze realizační zahrnující sběr a analýzu dat je však oproti kvalitativní metodě časově nenáročná.⁶⁶ A i když zmíněná kvantitativní metoda může přinést nevýhody ve formě zkreslených dat či malé návratnosti odpovědí, považují pro účely této práce zmíněnou metodu za nejvhodnější.

Na základě stanovení výzkumného problému a následných parametrů došlo tedy ke zvolení kvantitativní metody, a to konkrétně techniky dotazníkového šetření. Techniku sběru dat využitou pro zmíněný dotazník můžeme označit pojmem CAWI, což v překladu znamená dotazování online. Při využití této formy respondenti vyplňují dotazník na určitých webových stránkách a odpovědi jsou následně zasílány výzkumníkovi přes server.⁶⁷

Výzkum zátěžových situací u vysokoškolských studentů byl vytvořen na internetovém portálu <https://www.vyplnto.cz/>. Jednalo se o anonymní průzkum, který zahrnoval celkem 23 otázek. Dotazník obsahoval převážně otázky uzavřené vyžadující výběr odpovědí od respondenta, pouze u poslední položky se jednalo o otázku otevřenou, domáhající se vlastního názoru a odpovědi tázaného. Vzhledem k časté neochotě vyjadřovat názor v psaném textu byla poslední otázka zařazena jako nepovinná. Jako způsob zobrazení otázek byla využita možnost chronologického zobrazení systematicky po jedné otázce. Celková návratnost dotazníku byla vyhodnocena na 71,2 %. Pro účely náhledu je dotazník součástí přílohy této práce.

Pracovní postup byl koncipován do tří základních fází, a to konkrétně do přípravné, realizační a fáze vyhodnocování. Jednotlivé fáze se časově prolínají, proto nelze považovat rozmezí dat za striktně ohraničené.

⁶⁶ REICHEL, J.: *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*, Grada, Praha 2009, str. 40-42.

⁶⁷ Augur-consulting.cz, *Výzkumné metody, Kvantitativní výzkum* [online]. © 1996-2017 [cit. 2017-01-20], dostupné z: <http://www.augur-consulting.cz/onas/realizacni-tym.html>.

- Přípravná fáze (září až prosinec 2016)

Jak už bylo výše zmíněno, přípravná fáze kvantitativního výzkumu vyžaduje největší časové vytížení. Do této fáze lze zahrnout vymezení zkoumaného problému, stanovení cílů výzkumu, formulaci výzkumných otázek, dále také studium potřebné odborné literatury či organizaci celého výzkumu. Námět k vytvoření výzkumu a výzkumných otázek byl stanoven na základě rozhovorů vytížených studentů a názorů na neslučitelnost jejich společností vyžadovaných rolí. Za další impuls lze považovat vlastní prožívání obdobné situace i u autorky této práce.

Přípravná fáze zahrnovala také rozeslání pilotní verze dotazníkové šetření úzkému vzorku cílených respondentů. Na základě zhodnocených poznámek těchto jedinců došlo k drobnému přepracování některých otázek. Až po zjištění a upravení těchto nedostatků došlo k reálnému spuštění výzkumu. Přesné období této přípravy a správné formulace otázek můžeme časově ohraničit obdobím 14. 12. 2016 – 5. 1. 2017.

- Realizační fáze (leden 2017)

Za fázi realizační lze označit sběr informací a využití konkrétní výzkumné techniky. V tomto období probíhalo shromažďování veškerých informací od různých vysokoškolských studentů za využití dotazníkového šetření. K průběhu šetření můžeme uvést, že nejvíce aktivní s vyplňováním dotazníku byli respondenti ženského pohlaví. Naopak muži se do šetření příliš nezapojovali. Na základě zjištění malého množství odpovědí u mužů byl dotazník cíleně rozeslán pouze respondentům mužského pohlaví. I přes tyto poznatky řada respondentů označila dotazník za velmi zdařilý. Přesné období realizační fáze lze vymežit v termínu 5. 1. 2017 – 16. 1. 2017.

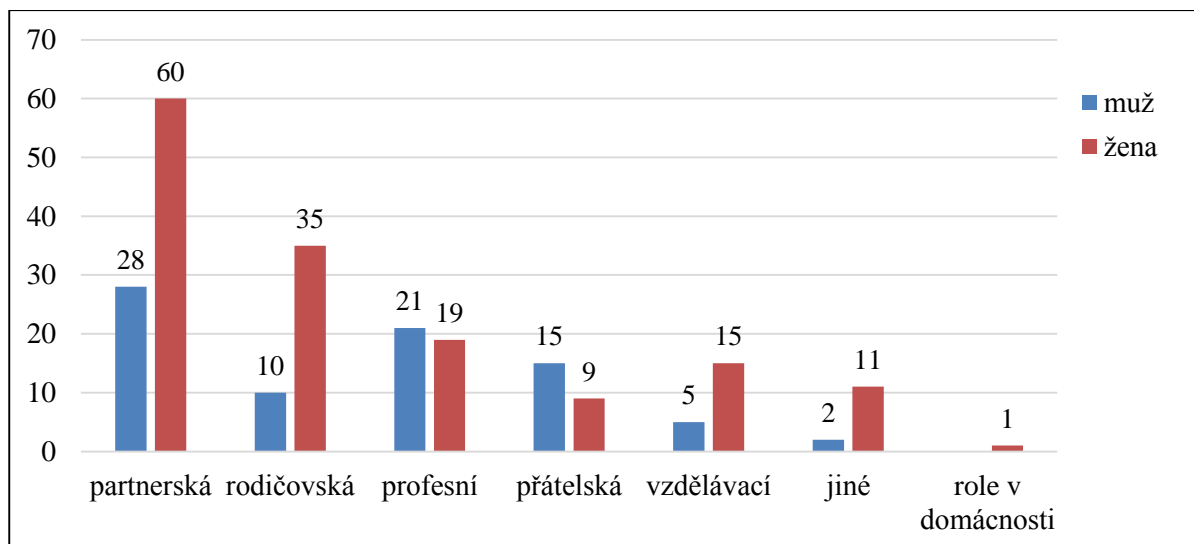
- Fáze vyhodnocení (leden až únor 2017)

Fáze vyhodnocovací obsahuje analýzu a interpretaci získaných informací. Konkrétně zde dochází k podrobnému rozboru zjištěných informací z výzkumu a vytvoření tak ucelené studie. Přesné období této fáze můžeme časově specifikovat obdobím 16. 1. 2017 – 12. 2. 2017.

4.3 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Otázka č. 8: Která role v životě je pro Vás prioritní?

Graf 8: Prioritní role respondentů



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Tabulka 1: Prioritní role respondentů

Role	Muži		Ženy		Celkový součet	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Partnerská	28	12,1 %	60	26,0 %	88	38,1 %
Rodičovská	10	4,3 %	35	15,2 %	45	19,5 %
Profesní	21	9,1 %	19	8,2 %	40	17,3 %
Přátelská	15	6,5 %	9	3,9 %	24	10,4 %
Vzdělávací	5	2,2 %	15	6,5 %	20	8,7 %
Jiné	2	0,9 %	11	4,7 %	13	5,6 %
Role v domácnosti		0,0 %	1	0,4 %	1	0,4 %
Celkový součet	81	35,1 %	150	64,9 %	231	100 %

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

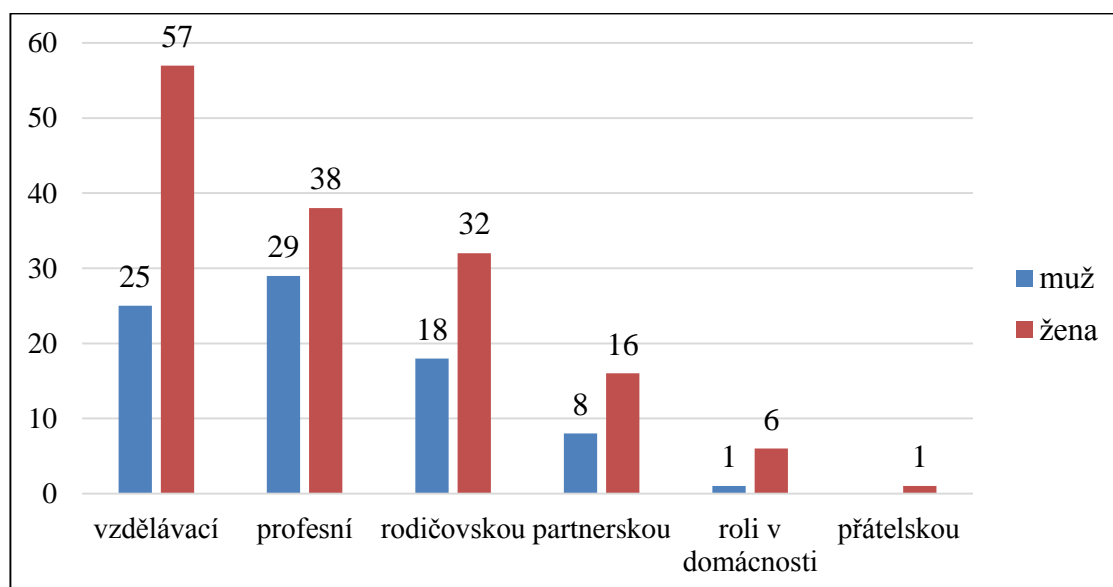
Graf č. 8 znázorňuje odpovědi respondentů na otázku, kterou roli považují ve svém životě za prioritní. Pro větší přehlednost jednotlivých odpovědí u mužů a žen, je zde uvedena také tabulka. Z celkových výsledků vyplynulo, že za nejvíce prioritní považují obě cílové skupiny roli partnerskou, konkrétně tak odpovědělo 88 (38,1 %)

respondentů. Roli rodičovskou za prioritní stanovilo 45 (19,5 %) dotazovaných, profesní roli určilo 40 (17,3 %) jedinců, přátelské roli dává přednost 24 (10,4 %) respondentů a roli vzdělávací upřednostňuje 20 (8,7 %) respondentů. Celkem 13 (5,6 %) dotazovaných zvolilo odpověď „jiné“, přičemž jako důvod uvedli, že nelze zvolit pouze jednu roli nebo nevědí jakou roli zvolit za prioritní. Pouze pro 1 respondenta je prioritní role v domácnosti.

Jestliže se zaměříme na porovnání obou cílových skupin, je patrné, že partnerská role převládá jako přednostní u žen (26 %) i u mužů (12,1 %). Vzápětí se však u mužů dostává do popředí role profesní (9,1 %), zatímco u žen role rodičovská (15,2 %). Na základě stanovené výzkumné otázky, zda je role profesní prioritní u muže a role rodičovská u ženy, však musíme říci, že z šetření vyplynulo, že tomu tak není. Tedy pro obě cílové skupiny je prioritní role partnerská.

Otázka č. 9: Kterou roli v životě považujete za nejvíce zátěžovou?

Graf 9: Nejvíce zátěžová role respondentů



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Tabulka 2: Nejvíce zátěžová role respondentů

Role	<i>Muži</i>		<i>Ženy</i>		<i>Celkový součet</i>	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Vzdělávací	25	10,8 %	57	24,7 %	82	35,5 %
Profesní	29	12,6 %	38	16,5 %	67	29,1 %
Rodičovskou	18	7,8 %	32	13,8 %	50	21,6 %
Partnerskou	8	3,5 %	16	6,9 %	24	10,4 %
Roli v domácnosti	1	0,4 %	6	2,6 %	7	3,0 %
Přátelskou		0,0 %	1	0,4 %	1	0,4 %
Celkový součet	81	35,1 %	150	64,9 %	231	100 %

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Z tabulky č. 2 vyplývá, že za nejvíce zátěžovou roli považují vysokoškolští studenti roli vzdělávací, celkově tak odpovědělo 82 (35,5 %) respondentů. Docela v úzkém rozpětí však stanovilo 67 (29,1 %) jedinců za nejnáročnější roli profesní a následně 50 (21,6 %) dotazovaných tak hodnotilo roli rodičovskou. 23 (10,4 %) studentů považuje za nejvíce zátěžovou roli partnerskou, 7 (3 %) respondentů zase roli v domácnosti, pouze 1 (0,4 %) respondent považuje za nejnáročnější roli přátelskou.

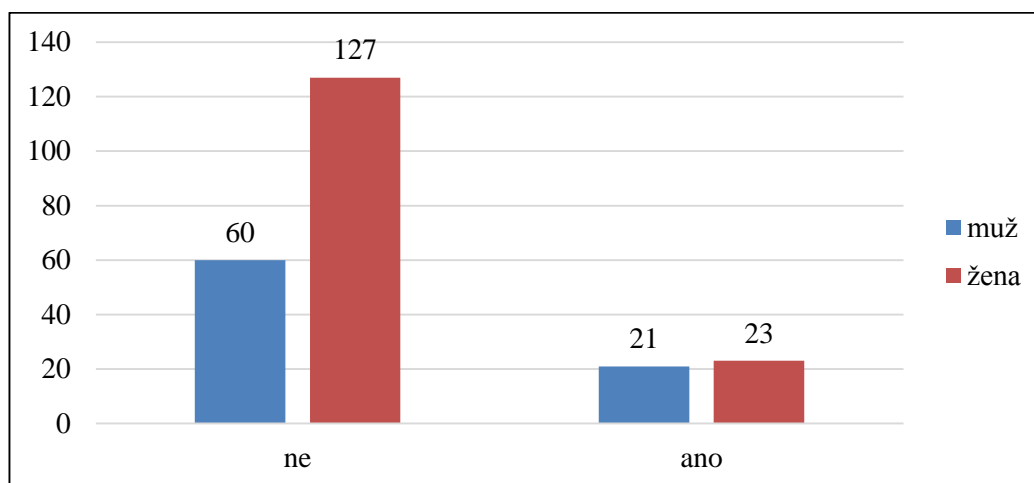
Nutno podotknout, že volba nejnáročnější role v životě je vždy subjektivně ovlivněna a závisí také na aktuálním prožívání skutečnosti jedince.

Lze zhodnotit, že graf č. 9 odpovídá na výzkumnou otázku: Považují muži i ženy za nejnáročnější roli v životě roli profesní? Z odpovědí respondentů je patrné, že názory obou cílových skupin se liší. Konkrétně vysokoškolští studenti mužského pohlaví zvolili za nejvíce zátěžovou roli profesní, naopak ženy za nejnáročnější roli zvolily roli vzdělávací.

Následující otázky č. 10 – 12 se zaměřují na roli profesní.

Otázka č. 10: Upřednostňujete kariéru před osobním životem?

Graf 10: Priorita kariéry v životě respondentů

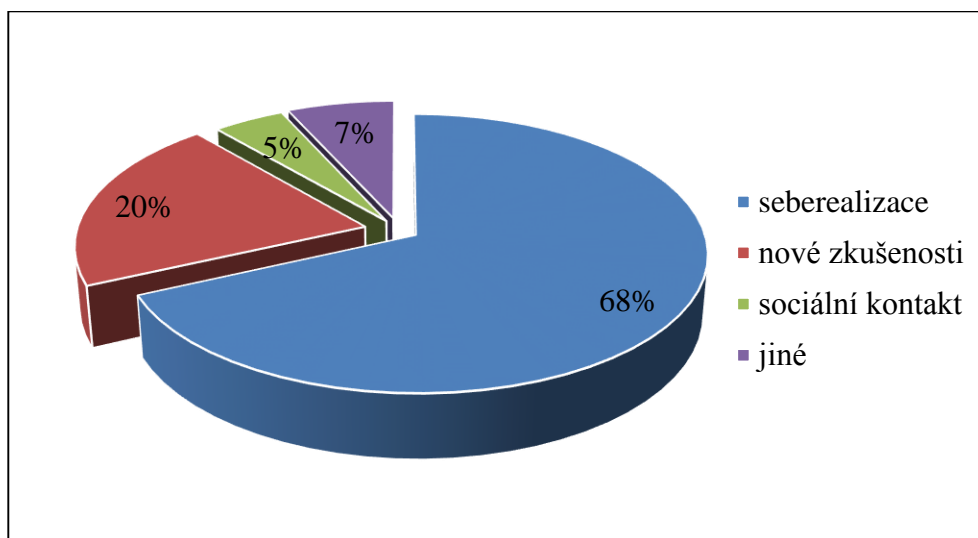


Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Z výsledku grafu č. 10 vyplývá, že celkem 187 vysokoškolských studentů z celkového množství 231 svou kariéru před osobním životem neupřednostňuje. V porovnání odpovědí u mužů a žen se obě cílové skupiny shodují, a tudíž nedávají přednost kariéře před osobním životem.

Otázka č. 11: Jakou potřebu pro Vás představuje profesní uplatnění?

Graf 11: Potřeba profesního uplatnění respondentů



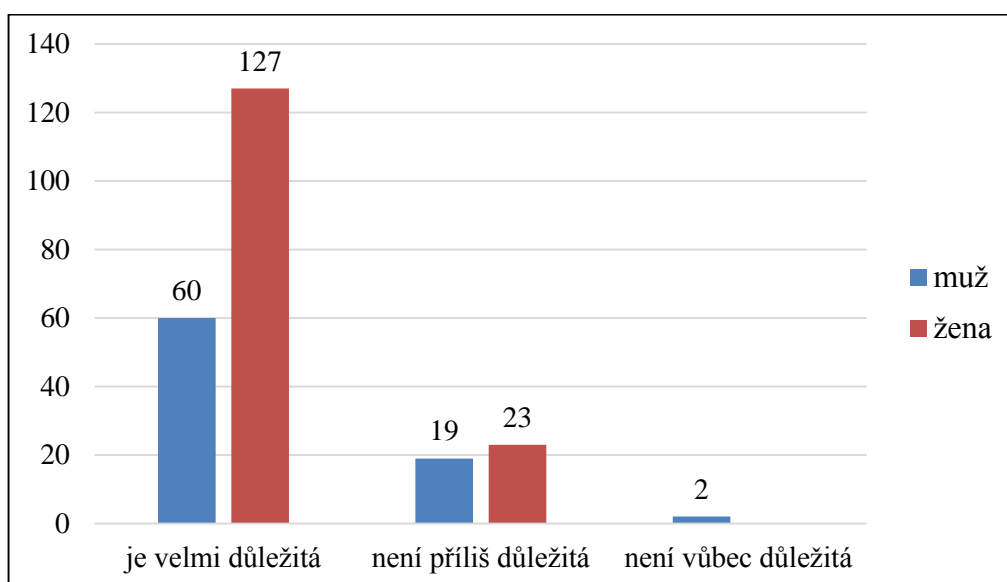
Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Graf č. 11 znázorňuje odpovědi na otázku, co konkrétně pro respondenta znamená profesní uplatnění. Nutno podotknout, že na otázku odpovídali pouze respondenti, kteří v předchozí otázce zvolili možnost „ano“ (upřednostňují kariéru před osobním životem). Jak z grafu č. 10 vyplývá, tuto odpověď zvolilo celkem 44 dotazovaných.

Za nejčastější odpověď u profesního uplatnění zvolilo 30 (68 %) respondentů potřebu seberealizace. Pro 9 (20 %) dotazovaných představuje profese nové zkušenosti, pro 2 (5 %) jedince značí profesní uplatnění sociální kontakt, zbylí 3 (7 %) respondenti zvolili možnost „jiné“, přičemž zde uváděli potřeby týkající se získání financí.

Otázka č. 12: Co si myslíte o profesní roli ženy v dnešní společnosti?

Graf 12: Profesní role ženy

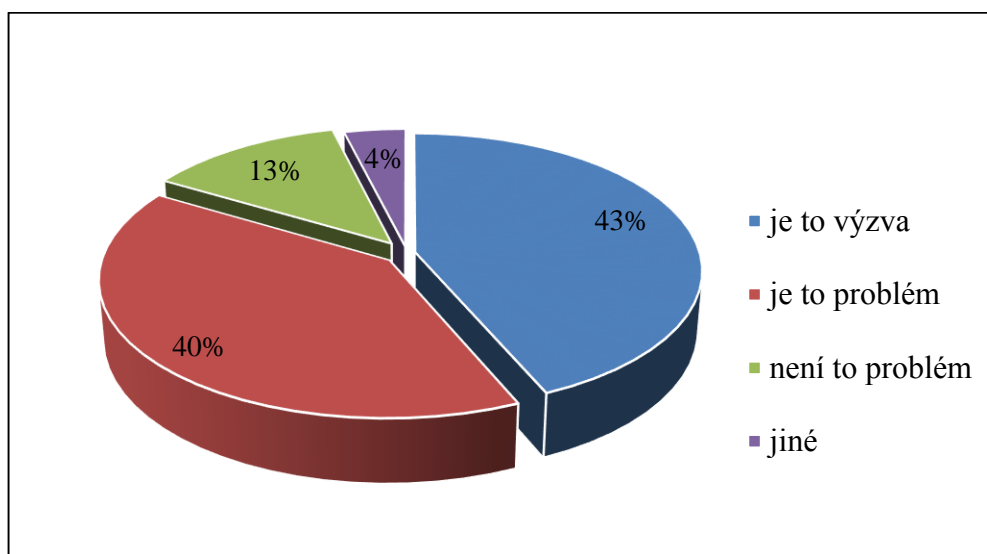


Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Celkem 187 (81 %) respondentů z celkového množství považuje profesní roli ženy v dnešní společnosti za velmi důležitou, za nepříliš důležitou roli takto určilo 42 (18,2 %) jedinců. 2 (0,8 %) dotazovaní uvedli, že profesní role není u žen vůbec důležitá. Graf č. 12 vymezuje názory na profesní roli ženy dle pohlaví respondentů. Lze uvést, že obě cílové skupiny se s názory téměř ztotožňují a nejvíce respondentů tak v obou případech uvádí názor, že profesní role ženy je velmi důležitá.

Otázka č. 13: Jak vnímáte zátěžovou situaci spojenou s konfliktem rolí?

Graf 13: Vnímání konfliktů rolí respondenty

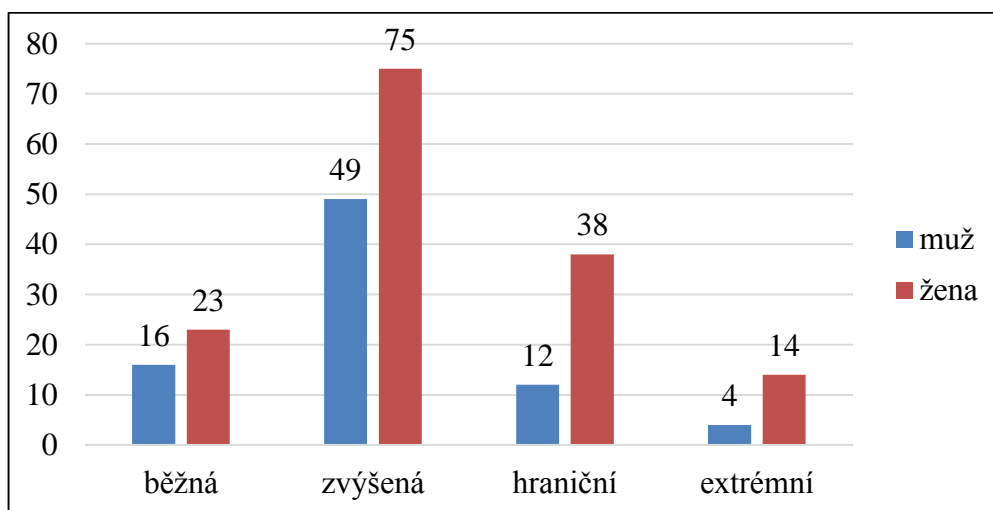


Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Graf č. 13 vymezuje jednotlivé postoje vysokoškolských studentů k situaci, kdy se vyskytuje více rolí zároveň, a dochází tak ke konfliktu několika rolí. Pro 100 (43 %) studentů tento konflikt představuje výzvu, naopak pro 93 (40 %) jedinců konflikt značí problém. Dalších 29 (13 %) respondentů nepovažuje situaci za problém a zbylých 9 (4 %) dotazovaných zvolilo možnost „jiné“. Jedinci, kteří zvolili poslední nabízenou možnost, odůvodnili svůj výběr tím, že si zatím nejsou vědomi ve svém životě konfliktu rolí.

Otázka č. 14: Uved'te, jakou míru zátěže pro vás představuje vzdělávání:

Graf 14: Míra zátěže - vzdělávání

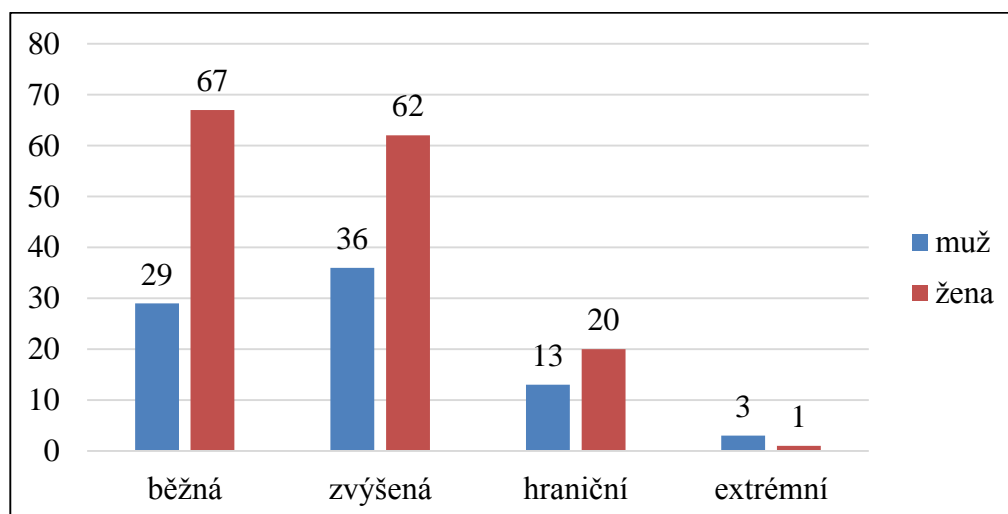


Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Graf č. 14 vymezuje, jakou míru zátěže představuje pro respondenty vzdělávání. Z výsledku uvedeného grafu je patrné, že muži i ženy zvolili nejčastěji zvýšenou míru zatížení, a to celkově 75 (32,5 %) žen a 49 (21,2 %) mužů. Jako další nejčastější odpověď však zvolili muži míru zátěže běžnou a ženy naopak zátěž hraniční. Obě cílové skupiny však nejméně volili u vzdělávání míru extrémní.

Otázka č. 15: Uved'te, jakou míru zátěže pro vás představuje zaměstnání:

Graf 15: Míra zátěže - zaměstnání



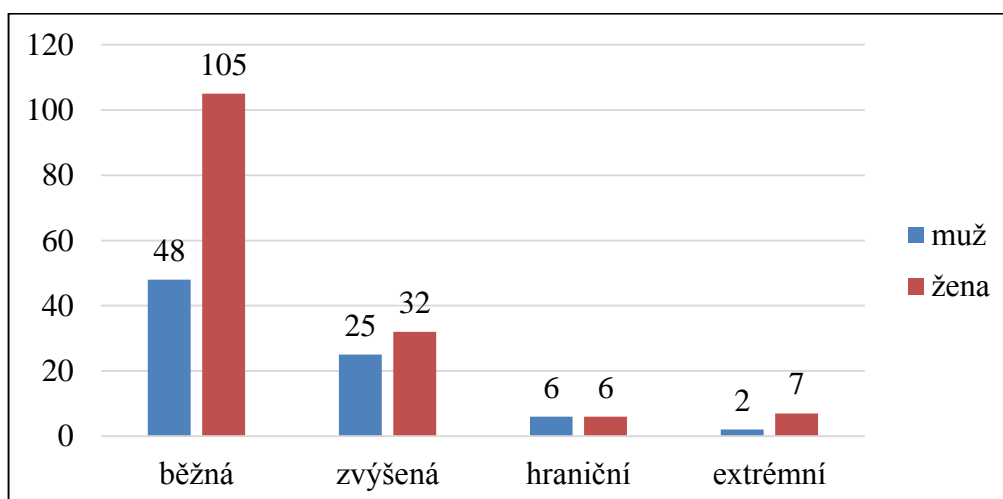
Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Následně graf č. 15 určuje zvolenou míru zátěže respondentů v zaměstnání. Zde, i když v těsném poměru, se nejčastější názory u mužů a žen liší. Nejvíce žen zatížení v zaměstnání označilo za běžné míry, učinilo jich tak 67 (29 %). Následná druhá nejčastější odpověď u žen byla zvýšená míra zatížení, celkově tak odpovědělo 62 (26,8 %) žen. U mužů se jednalo o pořadí opačné. Nejvíce mužů přiřadilo k zaměstnání zatížení zvýšené, 36 (15,6 %) jedinců, a druhou nejčastější odpovědí u mužů byla běžná míra zátěže, kterou tak zvolilo 29 (12,6 %) mužů. Dále se u obou cílových skupin vyskytovala zátěž hraniční a s nejnižším počtem také zátěž extrémní.

Otázka č. 16:

Uved'te, jakou míru zátěže pro vás představují role v osobním životě:

Graf 16: Míra zátěže - role osobního života



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

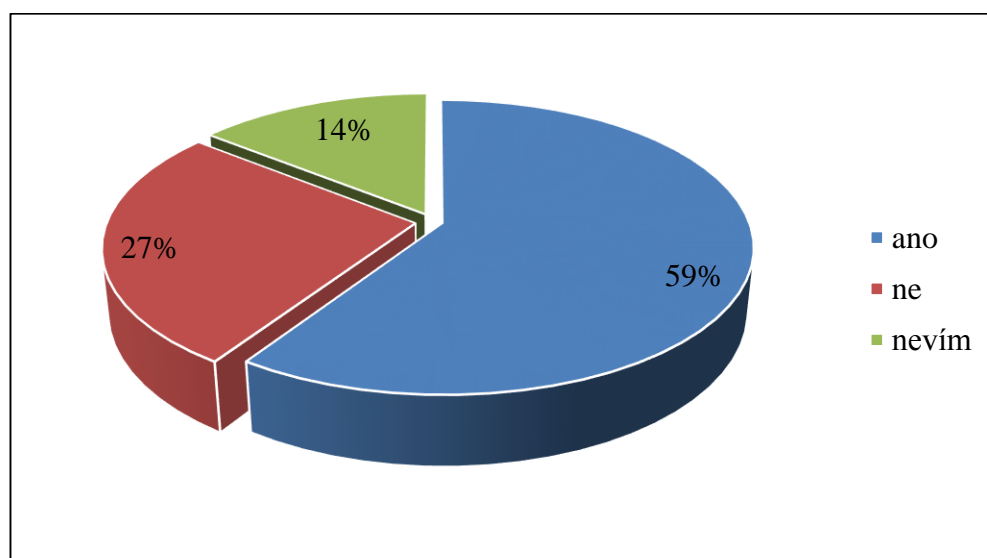
U grafu č. 16, který znázorňuje určení míry zatížení respondentů u rolí v jejich osobním životě, jsou výsledky u obou pohlaví téměř totožné. Nejvíce mužů a žen uvedlo běžnou míru zátěže a následně zvýšenou. Pouze v malém množství odpovědí se rozcházejí názory u mužů a žen. Jako třetí nejčastější odpověď ženy volily zatížení extrémní, kdežto muži tak zvolili zátěž hraniční.

U uceleného shrnutí grafů č. 14, č. 15 a č. 16, hodnotící míru zátěže ke vzdělávání, zaměstnání a rolím v osobním životě, je patrné, že názory u mužů a žen nejsou vždy shodné. Pro ženy je vzdělávání náročnější než pro muže, naopak zaměstnání vnímají muži o trochu náročněji než ženy. K výsledkům je však nutné

dotat, že respondenti hodnotí zatížení v souvislosti s konkrétní životní situací, a nelze tak tyto výsledky považovat za celoplošné. Na zvolené odpovědi mohlo mít také vliv období, ve kterém byli respondenti dotazováni. Jelikož se jednalo o zkouškové období studentů, je možné, že i tato skutečnost výrazně ovlivnila odpovědi respondentů.

Otázka č. 17: Je pro vás náročné plnit současně všechny Vaše role?

Graf 17: Náročnost plnění všech rolí současně



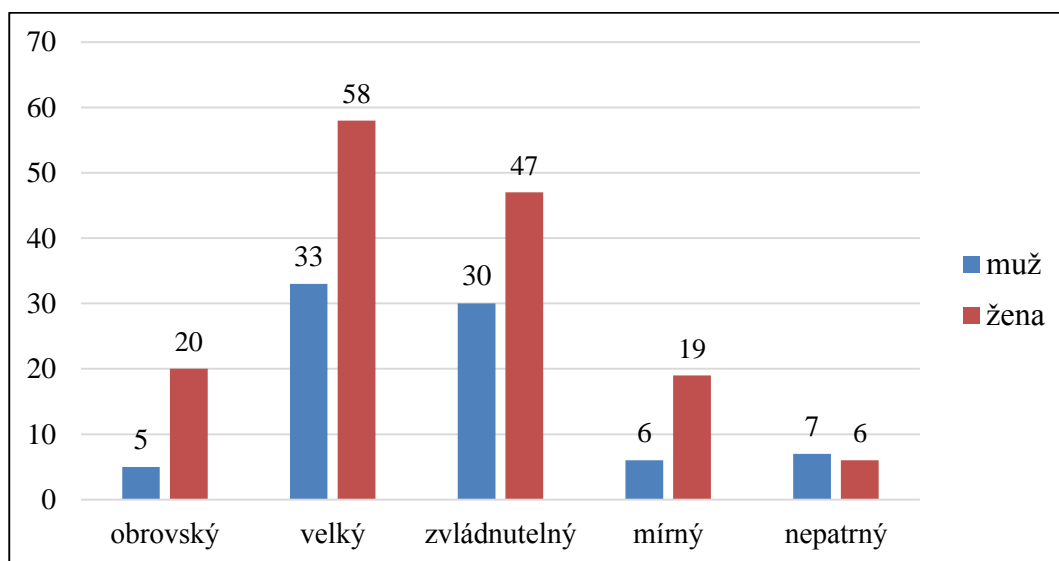
Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Otázku, zda je pro respondenty náročné plnit všechny jejich role současně zodpovědělo největší množství 137 (59 %) dotazovaných kladně. 61 (27 %) jedinců zvolilo jako svou možnost „ne“. Zbýlých 33 (14 %) respondentů neví, tedy nedokáže určit, zda je to pro ně náročné.

Vzhledem k výsledkům grafu č. 17 lze odpovědět na jednu z výzkumných otázek. Vysokoškolští studenti opravdu považují za náročné skloubit všechny role zároveň.

Otázka č. 18: Jaký vnímáte tlak společnosti na zvládnání všech vašich rolí?

Graf 18: Vnímání tlaku společnosti na zvládnutí rolí



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Tabulka 3: Vnímání tlaku společnosti na zvládnutí rolí

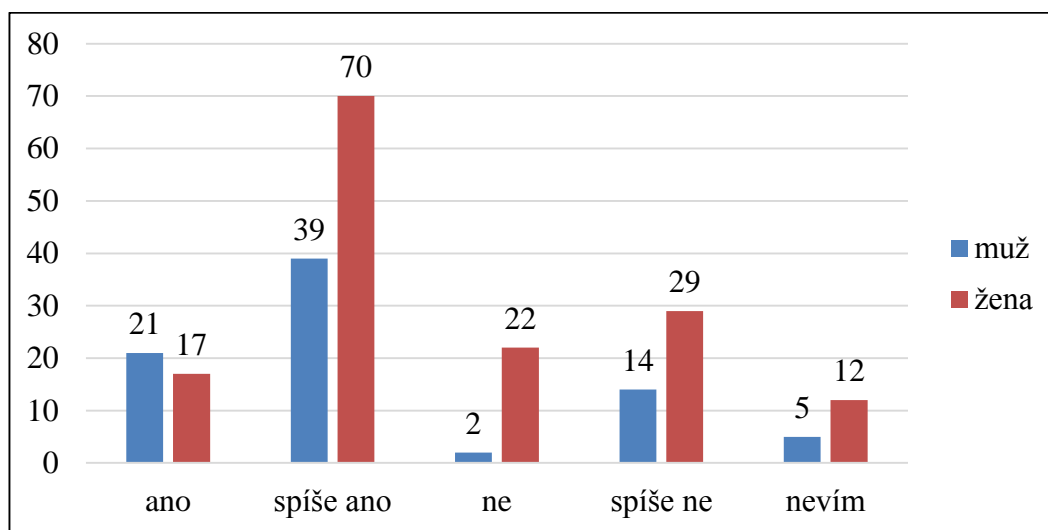
Míra tlaku	Muži		Ženy		Celkový součet	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Obrovský	5	2,2 %	20	8,7 %	25	10,8 %
Velký	33	14,3 %	58	25,1 %	91	39,4 %
Zvládnutelný	30	13,0 %	47	20,3 %	77	33,3 %
Mírný	6	2,6 %	19	8,2 %	25	10,8 %
Nepatrný	7	3,0 %	6	2,6 %	13	5,6 %
Celkový součet	81	35,1 %	150	64,9 %	231	100 %

Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

U otázky, jak respondenti hodnotí tlak společnosti na zvládnání všech rolí, odpovědělo nejvíce respondentů z řad žen (58; 25,1 %) a z řad mužů (33; 14,3 %) možností „velký“. Druhá nejčastější odpověď u obou pohlaví byla „zvládnutelný“, celkově tak odpovědělo 47 (20,3 %) žen a 30 (13 %) mužů. Za třetí nejčastější odpověď, i když ve velmi úzkém rozpětí, zvolilo 20 (8,7 %) žen jako svou odpověď „obrovský“, kdežto muži možnost „nepatrný“ (7; 3 %). I když přes nevelký rozdíl je patrné, že ženy vnímají tlak společnosti na plnění jejich rolí silněji než muži. Tímto odpovídáme na jednu z dalších výzkumných otázek.

Otázka č. 19: Považujete se za odolného člověka v zátěžích?

Graf 19: Odolnost respondenta v zátěžích



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Tabulka 4: Odolnost respondenta v zátěžích

Odolnost v zátěži	Muži		Ženy		Celkový součet	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	21	9,1 %	17	7,4 %	38	16,5 %
Spíše ano	39	16,9 %	70	30,3 %	109	47,2 %
Ne	2	0,9 %	22	9,5 %	24	10,4 %
Spíše ne	14	6,1 %	29	12,6 %	43	18,6 %
Nevím	5	2,2 %	12	5,2 %	17	7,4 %
Celkový součet	81	35,1 %	150	64,9 %	231	100 %

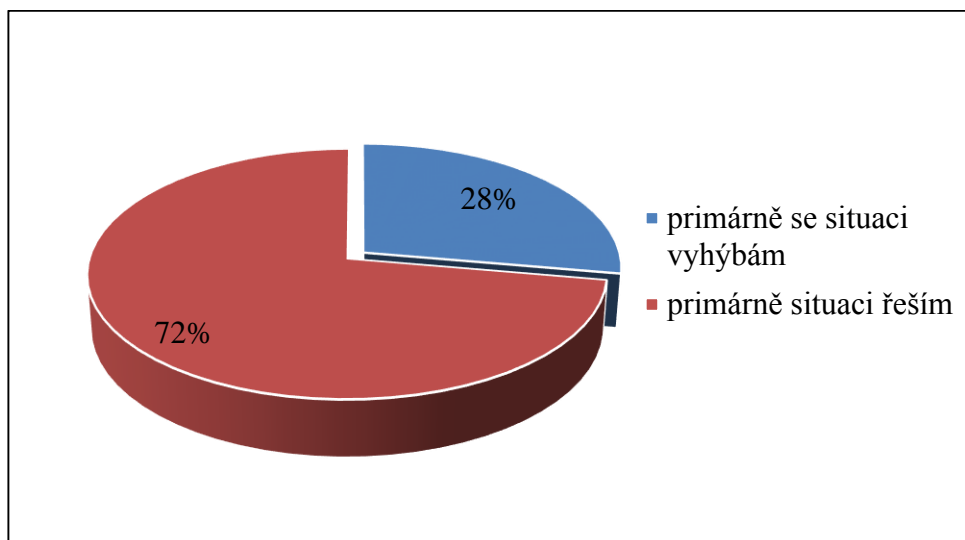
Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Graf a tabulka č. 19 značí, jak se považují muži a ženy odolní v zátěžích různého typu. Nejčastější odpovědí mužů (39; 16,9 %) a žen (70; 30,3 %) je, že se spíše považují za osoby odolné. Na otázku, zda se respondenti považují za odolného člověka v zátěžích, jako druhou nejčastější odpověď uvedli muži „ano“ (21; 9,1 %), ženy však uvedly „spíše ne“ (29; 12,6 %). Třetí nejčastější odpověď u žen byla „ne“ (22; 9,5 %) a u mužů „spíše ne“ (14; 6,1 %). Z těchto výsledků vyplývá, že se muži považují v zátěžích za odolnější oproti ženám, a tím můžeme odpovědět na jednu z dalších výzkumných otázek. Za odolné osoby v zátěžích se tedy považují více muži.

Otázka č. 20:

Dojde-li ke konfliktu některých rolí, jakým způsobem reagujete?

Graf 20: Reakce respondentů na konflikt rolí

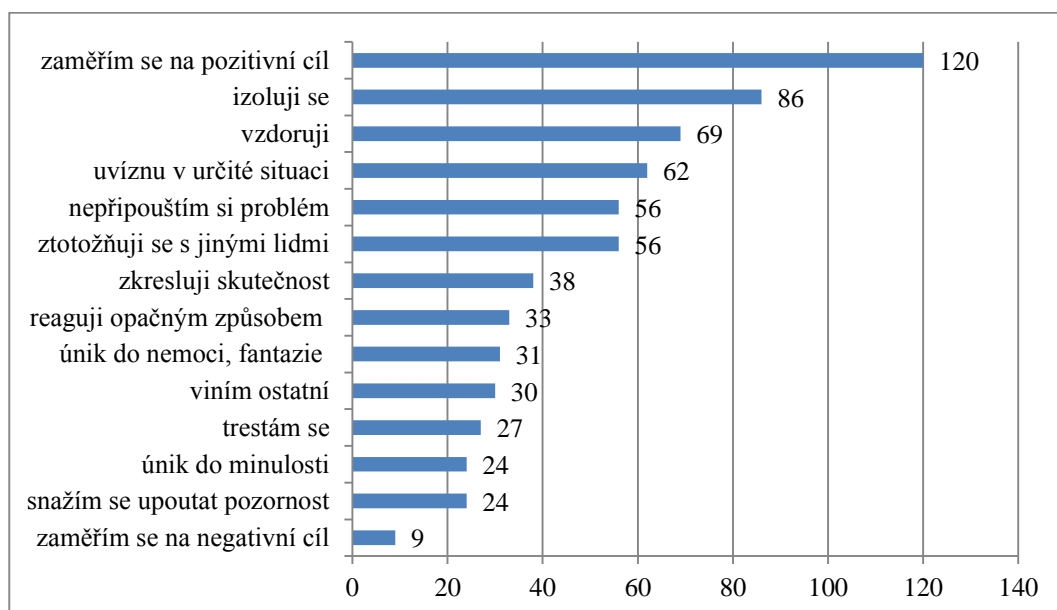


Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Graf č. 20 znázorňuje, jaké jsou nejčastější primární reakce respondentů na zátěž spojenou s konfliktem rolí. Nejvíce respondentů (167; 72 %) uvedlo, že situaci řeší. Zbýlých 64 (28 %) jedinců se situaci vyhýbá. Z počátku byla stanovena výzkumná otázka: Reaguje na zátěž více studentů únikem? Z grafu č. 20 vyplývá, že více studentů se primárně situaci snaží řešit, a tudíž únik není jejich nejčastější reakce na zátěž.

Otázka č. 21: Které reakce v zátěžích nejčastěji využíváte?

Graf 21: Nejčastější reakce respondentů v zátěži

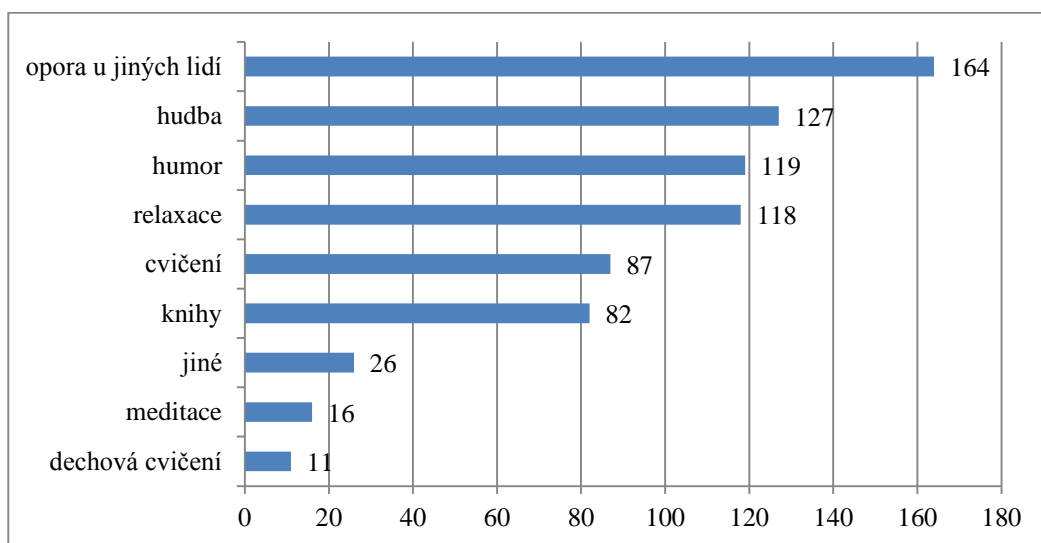


Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Otázka zaměřující se na nejčastější reakce respondentů v zátěži vychází ze základních forem odvozených od agrese a úniku (viz kapitola Nevědomé obranné mechanismy). U této otázky mohli dotazovaní vybírat více možných odpovědí. Jak z grafu č. 21 vyplývá, nejčastěji se respondenti v zátěži zaměřují na jiný pozitivní cíl, dále se izolují či vzdorují. Nejméně respondentů zvolilo jako svou odpověď zaměření se na negativní cíl.

Otázka č. 22: Jakým způsobem se snažíte v životě zátěžím předcházet?

Graf 22: Prevence před zátěží

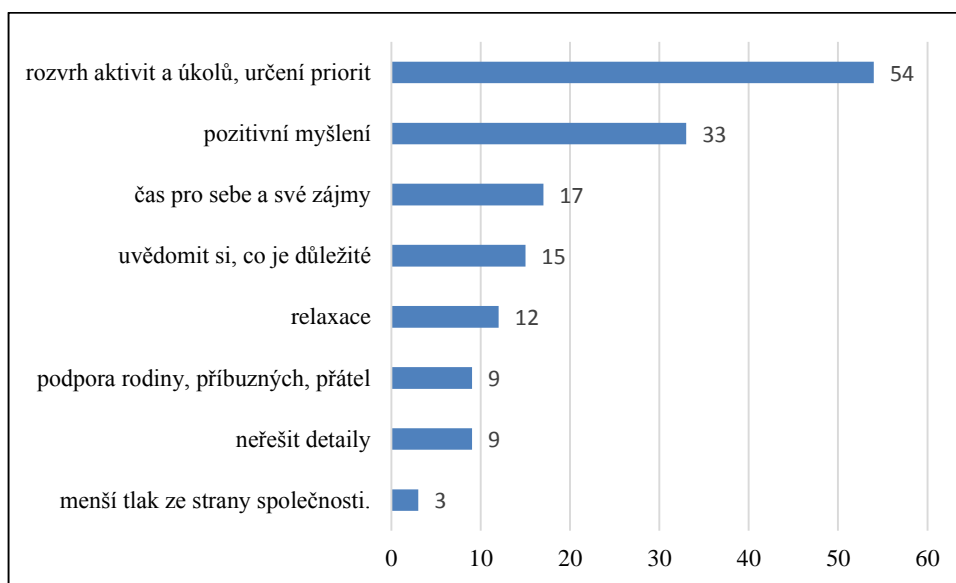


Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Graf č. 22 znázorňuje, jak se snaží respondenti předcházet samotné zátěži. Opět se zde jednalo o otázku, u které mohli dotazovaní určit více možností. Z grafu lze odvodit, že nejčastěji se snaží vysokoškolští studenti hledat oporu u jiných lidí. Dále zátěži předcházejí hudbou, humorem či relaxací. Celkem 26 respondentů zvolilo za svou možnost „jiné“. Mezi konkrétní odpovědi zařazené pod touto možností určili respondenti různé hry, filmy, sport či vlastní koníček, popřípadě také výlety do přírody, ruční práce nebo kontakt se zvířaty.

Otázka č. 23: Jaké navrhuje řešení k zvládnutí všech rolí zároveň?

Graf 23: Řešení respondentů na skloubení všech rolí



Zdroj: autor práce, 2017 (vlastní šetření)

Graf č. 23 znázorňuje poslední otázku položenou respondentům v dotazníkovém šetření. I když se jednalo o otázku nepovinnou, z celkového množství 231 dotazovaných na ni odpovědělo 152 jedinců. Jednotlivé odpovědi byly seřazeny dle podobnosti do určitých kategorií. Nejvíce respondentů (54) se shodovalo s odpovědí, že všechny role lze zvládat současně, pakliže si jedinec stanoví priority a drží se svého naplánovaného času a rozvrhu aktivit. Jako druhou nejčastější odpověď uvedlo 33 respondentů, že je potřeba hlavně pozitivního myšlení. Odpovědi typu: je potřeba udělat si čas pro sebe a své zájmy, uvědomit si, co je v životě důležité či neřešit detaily, lze obecně považovat za odpovědi vycházející z prvních dvou nejčastějších možností. 12 dotazovaných v odpovědi odkazovalo na otázku předchozí, že je potřeba relaxovat a zátěží předcházet. Mezi další řešení zvolili jedinci (9) hlavně podporu rodiny, příbuzných či přátel, kteří dokážou pochopit náročnost rolí, a konkrétnímu jedinci se tak snaží vycházet vstříc. Nakonec 3 respondenti se shodli na odpovědi, že řešením je menší tlak společnosti směrem k požadavkům zvládat všechny role současně.

4.4 ZHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

Jedním z dílčích cílů výzkumu bylo zjistit odpovědi na několik předem stanovených výzkumných otázek. V následujících řádcích jsou přehledně shrnuty výsledky, které se objevují průběžně v praktické části bakalářské práce.

První výzkumná otázka: *Považují vysokoškolští studenti za náročné skloubit všechny role zároveň?* Odpověď: Ano, skutečně více jak 59 % respondentů považuje za náročné vyvážit všechny role současně. (Graf č. 17)

Druhá výzkumná otázka: *Považují muži i ženy za nejnáročnější roli v životě roli profesní?* Odpověď: Ne, cílové skupiny nemají shodné stanovisko. V tomto případě nejvíce mužů zaujímá zmíněné stanovisko, a tedy opravdu je pro ně nejnáročnější role profesní. Nejvíce žen však za svou odpověď zvolilo roli vzdělávací. (Graf č. 9)

Třetí výzkumná otázka: *Je role profesní prioritní pro muže a role rodičovská prioritní pro ženy?* Odpověď: Nikoliv. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že většina mužů i žen za prioritní roli v životě určila roli partnerskou. (Graf č. 8)

Čtvrtá výzkumná otázka: *Vnímají ženy tlak společnosti na plnění jejich rolí silněji než muži?* Odpověď: Ano, i když v těsném rozdílu odpovědí obou pohlaví, ženy vnímají tlak společnosti na plnění jejich rolí silněji než muži. (Graf č. 18)

Pátá výzkumná otázka: *Za odolné osoby v zátěžích se považují více muži než ženy?* Odpověď: Ano, muži se v zátěži považují za odolnější oproti ženám. (Graf č. 19)

Šestá výzkumná otázka: *Reaguje na zátěž více studentů únikem?* Odpověď: Ne, jako únik zvolilo svou odpověď pouze 28 % respondentů. Zbýlých 72 % se snaží situaci primárně řešit. (Graf č. 20)

5 DISKUZE

Zátěžové situace vysokoškolských studentů jsou předmětem mnohých studií, které se zaměřují především na situace stresové či frustrující. Tato práce však přináší pohled věnující se primárně situacím konfliktovým, přičemž jako hlavní problematiku vymezuje konflikt rolí. Přestože kapitola týkající se vyrovnávání se zátěžovými situacemi je obecnější, a lze tak tyto reakce zařadit jak mezi stresující, frustrující i konfliktové, předešlý text se věnuje primárně konfliktu rolí.

Jelikož je v dnešní společnosti kladen značný důraz na vzájemné plnění rolí mužů a žen, jako hlavní indikátor kvantitativní metody dotazníkového šetření bylo stanoveno pohlaví, které zohledňuje odlišné pohledy mužů a žen na vnímání určitých rolí. Výsledky výzkumu dokazují, že opravdu velké množství respondentů z cílové skupiny vysokoškolských studentů považuje toto téma za aktuální a jeho tematizaci za přínosnou. Ačkoliv by bylo možné uvést mnoho otázek, celkově jich bylo stanoveno 23, z čehož první otázky zkoumající demografické a osobnostní faktory dotazovaných jsou účelně položeny mezi prvními otázkami, neboť pro výzkum bylo důležité prvotní zhodnocení respondentovy situace. Pro výsledky výzkumu je ale potřeba zhodnotit, že se jedná o téma značně subjektivně zatížené. Nelze tedy z takto úzkého vzorku odvodit celoplošné názory. Také aktuální životní situace a období, ve kterém se respondent nachází, má vliv na jeho subjektivně zvolené odpovědi.

Porovnat výsledky studie lze s autorem zabývajícím se podobnou tematikou zátěžových situací Prof. PhDr. Karlem Paulíkem, CSc. Jedna z jeho studií zabývajících se výzkumem zvládání zátěže spojené se studiem na vysoké škole hodnotí převážně zátěžové situace stresové. Ve zmiňovaném výzkumu respondenti uváděli míru studijní zátěže. Studenti uvedli, že studium pro ně představuje vyšší zátěž než zátěž mimo studium. I ve výzkumu této bakalářské práce bylo zjištěno, že respondenti velkou míru zátěže přisuzují právě studiu, nicméně při porovnání výzkumu Paulíka by bylo třeba více vymezit pojem mimo studijní zatížení, neboť může skrývat mnoho jiných aspektů, které se mohou týkat pracovního života, partnerského či rodinného vytížení. Otázkou je, do jaké míry ovlivnilo respondentovu odpověď časové období, ve kterém dotazník vyplňoval. Jak už totiž bylo zmíněno výše, zkouškové období studentů mohlo ovlivnit jejich přisuzování největší zátěži právě vzdělávání.

Další studie odvíjející se od rozdílného jednání mužů a žen v zátěžových situacích v důsledku jejich společensky vyžadovaného chování jsou předmětem mnohých diskuzí. Obecně je toto téma často spojováno s pojmem gender, který zkoumá rozdílnost mužů a žen v konkrétním jednání. Paulík uvádí existenci genderových znaků v řešení určitých náročných životních situací, kdy muži se více orientují na řešení problému a jsou odolnější zátěží oproti ženám. I v této práci vyplynulo, že muži jsou vůči zátěži odolnější.

Paulík dále komentuje konflikt rolí žen, na které jsou v dnešní době kladeny vysoké nároky z hlediska požadavku na dokonalou, úspěšnou ženu, která zvládá profesní sféru a sféru osobního života. Ačkoliv tato bakalářská práce není primárně genderovým tématem, z výzkumu zde vyplynulo, že profesní role ženy je velmi důležitá. Zároveň bylo zjištěno, že ženy vnímají tlak společnosti na plnění jejich rolí intenzivněji než muži. Tedy i z výzkumu této práce lze odvodit, že je žena v dnešní společnosti vystavována značnému zatížení ve zvládnání všech požadovaných rolí. Otázkou opět je, jakým způsobem vyvážit plnění těchto společensky očekávaných životních rolí. Paulík zde uvádí, že zatížení v takovém kontextu může vést k přijetí nové role, identity či také k sebevraždě.

Bakalářská práce přináší návrhy na možná řešení zvládnání požadovaných rolí, převážně se však jedná o skutečnosti vyplývající ze změny chování samotného jedince, neboť osobnostní faktory patří také mezi jedny ze zásadních činitelů ovlivňujících odolnost v zátěži.

Na základě zájmu respondentů o téma konfliktu rolí v dnešní společnosti považují za adekvátní vést tímto směrem i další výzkumy. Případné pokračující výzkumy by mohly vycházet z výběru indikátoru například dle studijního programu či konkrétní studované vysoké školy.

ZÁVĚR

Zátěžové situace v podobě konfliktu životních rolí jedince se vyskytují snad v životě každého z nás. Existují však značné rozdíly ve vnímání zátěže rolí, neboť se vždy odvíjí od povahy našeho chápání či jednání. A i když si někteří jedinci připouští míru zátěží více a někteří méně, problematika sladění těchto rolí se jistě nachází v každém z nás. Nejintenzivněji cítí tlak na zvládnání rolí mladí dospělí, konkrétně vysokoškolští studenti. Od těchto jedinců se očekává vyvážení nejen studentského života, ale také v dnešní době velmi vyžadované pracovní uplatnění, ať už kvůli finanční stránce nebo potřebě získat patřičnou praxi ve vybraném studovaném oboru. Kromě jiného se mladí jedinci také nachází v období, kdy je adekvátní zakládat rodinu a budovat tímto směrem svůj soukromý život. Veškeré tyto požadavky mohou vést vysokoškolské studenty ke značnému zatížení, které může pro některé znamenat velmi náročnou životní situaci. Vzhledem k tomu, že v dnešní společnosti jsou role muže a ženy často probíraným tématem, vybrala autorka práce, jako hlavní zkoumaný znak odlišnost názorů u mužů a žen.

Jedním ze stanovených cílů práce bylo porovnání názorů mužů a žen na sociální role a jejich zvládnání. Ačkoliv obě cílové skupiny považují za náročné plnit všechny role současně, muži se považují oproti ženám za odolnější vůči zátěži a tlaku vyvíjeného společností.

Hlavním obecným cílem bylo poukázat na problematiku sladění soukromého života, vzdělávání a pracovního uplatnění vysokoškolských studentů. Toto zmíněné stanovisko se prolíná celkovou koncepcí práce, a to od samotné teoretické části až po část empirickou.

Dalším obecným cílem práce bylo zjistit nejčastější zátěžové situace vysokoškolských studentů. V důsledku specifikace tématu na vybrané zátěžové situace této cílové kategorie došlo na zaměření se na kontext konfliktu rolí studenta, zaměstnance a jedince mající i osobní život. Tedy konkrétně výzkumníka zajímalo, jaké role v životě jsou pro respondenta nejvíce zátěžové či jakou míru zátěže těmito rolím jedince přisuzuje. Z výsledků vyplynulo, že pro ženy je vzdělávání náročnější než pro muže a naopak zaměstnání považují muži za náročnější než ženy.

V kontextu praktické části práce byl stanoven požadavek, zaměřit se na profesní roli v životě jedince. K sestavování dotazníkové šetření je třeba uvést, že značná část

otázek se opírá o zmiňovanou profesní roli, a dále je potřeba zhodnotit, že samotná profesní role se výrazně prolíná s rolí vzdělávací.

Jako poslední cíl praktické části práce bylo nastínit možná řešení skloubení všech požadovaných rolí zároveň. Na základě posledního stanoveného cíle se stala tato otázka součástí dotazníkového šetření, neboť je potřebné znát názory konkrétních studentů. Z názorů vysokoškolských studentů vyplynulo, že je nutno rozvrhnout si své aktivity a požadované úkoly, určit si priority v požadovaných rolích, snažit se stanovený rozvrh plnit a příliš nelpět na detailech. Hlavní je být za každých okolností pozitivně naladěný a věřit tak v pozitivní naplnění veškerých rolí. Důležité také je udělat si čas sám pro sebe a své zájmy a tím relaxovat celý organismus. Dále se určitě na zvládnutí všech rolí podílí značná podpora okolí, jako je rodina, příbuzní či přátelé. Poslední možností, jak skloubit veškeré požadavky, je zmenšit tlak společnosti vyvíjený na jedince. Vzhledem k tomu, že i autorka práce je jedinec nacházející se v obdobné situaci, přiklání se k názoru jednoho respondenta: *Myslím si, že problém je v nastavení společnosti, která vyžaduje být dokonalý ve své společenské roli, být výkonný v zaměstnání, které vykonávám. Řešením by tedy bylo, kdyby společnost přestala mít tak vysoké nároky na pracovním trhu.*

Poslední nabízené řešení na zvládnutí všech rolí zároveň s sebou přináší mnohé otázky, které by se mohly stát předmětem zkoumání dalších autorů, neboť téma bude stále aktuální i pro nadcházející generace.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- [1] ČÁP, J. a DYTRYCH, Z. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*, 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1968. 116 s.
- [2] FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*, 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 136 s. ISBN 978-80-247-2480-5.
- [3] FIALOVÁ, I. *Zvládnutí zátěže*, 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, Lékařská fakulta, 2012. 63 s. ISBN 978-80-7464-118-3.
- [4] HERMAN, E., DOUBEK, P. *Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*, 1. vyd. Praha: Maxdorf, 2008. 94 s. ISBN 978-80-7345-157-8.
- [5] KOLIBOVÁ, H. *Psychologie a sociologie: studijní opora pro kombinovanou formu studia*, 1. vyd. Havířov: Vysoká škola sociálně-správní, 2009. 159 s. ISBN 978-80-87291-04-7.
- [6] KUTÍNOVÁ, Z. *Náročná životní situace a jejich řešení: metodická příručka*, 1. vyd. Praha: Centrum pro studium vysokého školství, 2015. 8 s. ISBN 978-80-86302-49-2.
- [7] LINHARTOVÁ, D. *Vysokoškolská psychologie*, 1. vyd. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2008, 151 s. ISBN 978-80-7375-172-2.
- [8] MATOŠKOVÁ, J. a kol. *Úspěšný student vysoké školy a jeho tacitní znalosti*, 1. vyd. Žilina: Georg, 2014. 134s. ISBN 978-80-8154-098-1.
- [9] MIKŠÍK, O. *Člověk a svízelné situace*, 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 1969. 372 s.

- [10] MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*, 2., přepracované vyd. Praha: Karolinum, 2007. 273 s. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-80-246-1304-8.
- [11] NAVRÁTIL, S. a MATTIOLI, J. *Vyučování, učení a kvalita vzdělání pro 21. století*, 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2013. 136 s. ISBN 978-80-7452-034-1.
- [12] PAULÍK, K. *Psychologické aspekty zvládnání zátěže muži a ženami*, 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita, 2012. 191 s. ISBN 978-80-7368-993-3.
- [13] PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*, 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.
- [14] PAULÍK, K. *Sborník prací Filozofické fakulty Ostravské univerzity. Filozofie, sociologie, psychologie = Acta Facultatis philosophicae Universitatis Ostraviensis. Philosophica, sociologica, psychologica*. Ostrava: Ostravská univerzita, 1994. Publikace Ostravské univerzity.
- [15] PRUDKÝ, L. *Rozvoj osobnosti vysokoškoláků jako součást kvality výuky: témata a otázky k pojetí vysokoškolského studia jako učení se svobodě*, 1. vyd. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury (CDK), 2014. 111 s. ISBN 978-80-7325-352-3.
- [16] REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*, 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 184 s. ISBN 978-80-247-3006-6.
- [17] SAWICKI, S., WEDLICHOVÁ, I. a FLEISCHMANN, O. *Osobnost jedince a náročné životní situace*, 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2008. 158 s. ISBN 978-80-7414-068-6.
- [18] ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*, 2., nezměněné vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. 175 s. ISBN 80-244-0629-2.

[19] ŠPATENKOVÁ, N. a PETŘKOVÁ, A. *Psychologie dospělých: studijní text pro kombinované studium*, 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 93 s. ISBN 978-80-244-3662-3.

[20] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*, 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

[21] VRTIŠKOVÁ, M. *Teorie a metody sociální práce*, 1. vyd. Brno: Tribun EU, 2009. 210 s. ISBN 978-80-7399-877-6.

[22] ZORKOVÁ, J. *Jednání s problematickými typy osob*, 1. vyd. Orlová: Obchodní akademie Orlová, 2007. 79 s. ISBN 978-80-87113-77-6.

Seznam použitých internetových zdrojů

[23] Augur-consulting.cz, *Výzkumné metody, Kvantitativní výzkum* [online]. © 1996-2017 [cit. 2017-01-20]. Dostupné z: <http://www.augur-consulting.cz/onas/realizacni-tym.html>.

[24] Studentské finance.cz, *Formy studia na vysoké škole* [online]. © 1996-2016 LMC s.r.o. člen skupiny Alma Career [cit. 2016-10-31]. Dostupné z: <http://www.vysokeskoly.cz/clanek/prezencni-nebo-kombinovane-studium>.

Seznam legislativních dokumentů

[25] Zákon č. 111/1998 Sb., o vysokých školách v platném znění (zákon o vysokých školách) In: *Sbírka zákonů ČR*, novela 1. 9. 2016. Dostupné z: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/1998-111/zneni-20160901>.

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1: Prioritní role respondentů	38
Tabulka 2: Nejvíce zátěžová role respondentů	40
Tabulka 3: Vnímání tlaku společnosti na zvládnutí rolí	47
Tabulka 4: Odolnost respondenta v zátěžích	48

Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví.....	31
Graf 2: Věková struktura respondentů.....	32
Graf 3: Postavení respondentů ve společnosti	32
Graf 4: Volba studijního programu respondentů	33
Graf 5: Způsob bydlení respondentů	34
Graf 6: Finanční podpora respondentů	34
Graf 7: Důvod studia.....	35
Graf 8: Prioritní role respondentů	38
Graf 9: Nejvíce zátěžová role respondentů	39
Graf 10: Priorita kariéry v životě respondentů	41
Graf 11: Potřeba profesního uplatnění respondentů	41
Graf 12: Profesní role ženy	42
Graf 13: Vnímání konfliktů rolí respondenty	43
Graf 14: Míra zátěže - vzdělávání.....	44
Graf 15: Míra zátěže - zaměstnání	44
Graf 16: Míra zátěže - role osobního života	45
Graf 17: Náročnost plnění všech rolí současně.....	46
Graf 18: Vnímání tlaku společnosti na zvládnutí rolí.....	47
Graf 19: Odolnost respondenta v zátěžích	48
Graf 20: Reakce respondentů na konflikt rolí.....	49
Graf 21: Nejčastější reakce respondentů v zátěži	50
Graf 22: Prevence před zátěží	51
Graf 23: Řešení respondentů na skloubení všech rolí.....	52

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník	I
-----------------------------------	----------

VÝZKUM ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

Dobrý den,

jsem studentkou univerzity Jana Amose Komenského a ráda bych Vás tímto požádala o vyplnění dotazníku určeného k vypracování bakalářské práce. Dotazník se zaměřuje na vysokoškolské studenty a účelem je zjistit jejich nejčastější zátěžové životní situace spojené s konflikty rolí. Primárně se zaměřuji na skloubení profesní role, vzdělávání a soukromého života. Výzkum je zcela anonymní a získaná data poslouží pouze pro účely této práce.

Předem děkuji za Vámi strávený čas

1. Jste muž nebo žena?

- a) žena
- b) muž

2. Kolik Vám je let?

- a) 19-25
- b) 26-30
- c) 31-35
- d) 36 a výše

3. Moje aktuální postavení ve společnosti:

- a) pracuji a dálkově se vysokoškolsky vzdělávám
- b) studuji a přivydělávám si
- c) pouze studuji
- d) jsem na mateřské dovolené a studuji zároveň

4. Jsem studentem:

- a) bakalářského studijního programu
- b) magisterského studijního programu
- c) doktorského studijního programu

5. Bydlím:

- a) u rodičů
- b) na koleji
- c) v bytě se spolubydlícím(i)
- d) s partnerem/partnerkou
- e) sám
- f) jiným způsobem

6. Máte nějakou finanční podporu?

- a) jsem plně samostatný
- b) podporuje mě plně rodina/přítel
- c) podporuje mě rodina/přítel, ale přivydělávám si
- d) žívím se spíše sám, rodina/přítel mě podporuje pouze okrajově

7. Proč studujete?

- a) chci získat titul
- b) chci uznání
- c) chci vyšší výdělek
- d) chci získat lukrativní pozici
- e) chci oddálit nástup do zaměstnání
- f) rodiče chtějí abych studoval/a
- g) obor mě zajímá

8. Která role v životě je pro Vás prioritní?

- a) profesní
- b) vzdělávací
- c) partnerská
- d) přátelská
- e) rodičovská
- f) role v domácnosti
- g) jiné

9. Kterou roli v životě považujete za nejvíce zátěžovou?

- a) profesní
- b) vzdělávací
- c) partnerskou

- d) přátelskou
- e) rodičovskou
- f) roli v domácnosti
- g) jiné

10. Upřednostňujete kariéru před osobním životem?

- a) ano
- b) ne

11. Jakou potřebu pro vás představuje profesní uplatnění? (odpovídají respondenti, kteří v otázce č. 10 zvolili svou odpověď ne)

- a) nové zkušenosti
- b) sociální kontakt
- c) seberealizace
- d) jiné

12. Co si myslíte o profesní roli ženy v dnešní společnosti?

- a) je velmi důležitá
- b) není příliš důležitá
- c) není vůbec důležitá

13. Jak vnímáte zátěžovou situaci spojenou s konfliktem rolí?

- a) je to výzva
- b) je to problém
- c) není to problém
- d) jiné

14. Uveďte, jakou míru zátěže pro vás představuje vzdělávání:

- a) běžná
- b) zvýšená
- c) hraniční
- d) extrémní

15. Uveďte, jako míru zátěže pro vás představuje zaměstnání:

- a) běžná
- b) zvýšená

- c) hraniční
- d) extrémní

16. Uved'te, jakou míru zátěže pro vás představují role v osobním životě:

- a) běžná
- b) zvýšená
- c) hraniční
- d) extrémní

17. Je pro vás náročné plnit současně všechny vaše role?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

18. Jaký vnímáte tlak společnosti na zvládnání všech vašich rolí?

- a) obrovský
- b) velký
- c) zvládnutelný
- d) mírný
- e) nepatrný

19. Považujete se za odolného člověka v zátěžích?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne
- e) nevím

20. Dojde-li ke konfliktu některých rolí, jakým způsobem reagujete?

- a) primárně situaci řeším
- b) primárně se situaci vyhýbám

21. Které reakce v zátěžích nejčastěji využíváte? (lze vybrat více možností)

- a) snažím se upoutat pozornost
- b) ze situace viním ostatní lidi

- c) ztotožňuji se s jinými lidmi
- d) zaměřím se na jiný pozitivní cíl
- e) zaměřím se na jiný negativní cíl
- f) zkresluji skutečnost
- g) trestám se
- h) izoluji se
- i) unikám do nemoci, fantazie či narkotik
- j) unikám do minulosti
- k) uvíznu v určité situaci
- l) nepřipouštím si problém
- m) reaguji opačným způsobem než sám/sama chci
- n) vzdoruji

22. Jakým způsobem se snažíte v životě zátěžím předcházet?

- a) relaxace
- b) dechová cvičení
- c) meditace
- d) hudba
- e) knihy
- f) humor
- g) opora u jiných lidí
- h) cvičení
- i) jiné

23. Jaké navrhuje řešení k zvládnání všech rolí zároveň? (nepovinná otázka)

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Kateřina Veselá, DiS.

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: prezenční

Název práce: Vybrané zátěžové situace vysokoškolských studentů

Rok: 2017

Počet stran textu bez příloh: 50

Celkový počet stran příloh: 5

Počet titulů českých použitých zdrojů: 22

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 2

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská, CSc.